



# प्रभाव दैनिक

National Daily



इ-पेपरका लागि

वर्ष ११ अंक ०६ काठमाडौं आइतबार, १६ वैशाख २०८१ Prabhav National Daily Sunday, April 28, 2024 www.prabhavonline.com पृष्ठ ८ मूल्य रु. ५०



समय अगावै



तपाईं  
मर्दै हुनुहुन्छ।

धुमपान स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ।





# बर्सेनि ८० लाख ज्यान धुवाँमा उड्दै

## धूमपान गर्दाका असरहरू

### स्वास्थ्य

धूमपानले फोक्सोको क्यान्सर, स्ट्रोक, क्रोनिक ब्रोङ्काइटिसजस्ता घातक रोगहरू निम्त्याई तपाईंको फोक्सो र भविष्य दुबै कालो बनाउँदै छ।

### परिवार

धूमपान गर्ने क्रममा तपाईंका बच्चाहरू पनि धूमपान गर्न सिक्दै छन्। तपाईंसँगै, तपाईंको वंश नष्ट हुँदै छ।

### मनोविज्ञान

धूमपानको लतले गर्दा चिन्ता र डिप्रेसनजस्ता मानसिक रोगले तपाईंलाई सिकार बनाएर मार्दै छ।

### अर्थ

२० लाख नगद धूमपानको लतले २५ वर्षमै बर्बाद गर्दै छ।

### वातावरण

धूमपान गर्दा निस्कने विषालु रसायनहरूले हावालाई प्रदूषित बनाई जलवायु परिवर्तन गर्दै छ। तपाईंसँगै धूमपानले वातावरणलाई पनि मार्दै छ।

धूमपान स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छ।



## सुर्तीजन्य वस्तुको कर वृद्धि रोक्न सरकार र उत्पादकहरूको साँठगाँठ !

- धूमपानका कारण मुलुकलाई बर्सेनि ५० अर्ब खर्च आर्थिक क्षति
- सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट दैनिक ७३ नेपालीले गुमाइरहे छन् ज्यान
- सुर्तीजन्य पदार्थ खपतका कारण ज्यान गुमाउनेको सूचीमा नेपाल विश्वमा १९औं र दक्षिण एसियामा शीर्ष स्थानमा
- सुर्तीजन्य वस्तुमा नेपालले लगाएको करको दर दक्षिण एसियामै सबैभन्दा कम ३३ प्रतिशत
- कानुनविपरीत सुर्तीजन्य वस्तु उत्पादक कम्पनीलाई सरकारको सम्मान

साँठगाँठ यस्तो रहेछ कि बढाउन चाहेर पनि सकिन्न।

यसले सुर्तीजन्य वस्तु उत्पादकहरूको जाल नेपालको राजनीतिक नेतृत्व र प्रशासन यन्त्रमा अत्यन्तै मजबुत हिसावले गाँसिएको पुष्टि गर्छ। जसले गर्दा संसदले पारित गरेको कानुनसमेत कार्यान्वयन गर्न सरकार असफल भइरहेको छ।

सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण र नियमन गर्ने ऐन, २०६८ अनुसार कसैले पनि सार्वजनिक स्थलमा धूमपान तथा सुर्ती सेवन गर्न नपाउने, १८ वर्ष नपुगेका व्यक्ति र गर्भवती महिलाहरूलाई सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्रीवितरण गर्न नपाउने, शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, बाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालयको कम्तीमा १०० मिटरभित्रबाट सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्रीवितरण गराउन नपाउने व्यवस्था भए पनि सो ऐन बनेको एक दशक नाघिसक्दा पनि त्यसको पालना गराउन सरकार, स्थानीय प्रशासन तथा स्थानीय तह असफलजस्तै भएका छन्।

स्वास्थ्य अधिकार तथा सुर्ती नियन्त्रण सञ्जाल नेपालका संयोजक शान्तलाल मुल्मीका अनुसार नेपालमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट दैनिक ७३ जनाको ज्यान गइरहेको छ। यसै कारण विश्व स्वास्थ्य संगठनको सुर्तीसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय अभिसन्धि बर्सेनि सुर्तीमा कर वढाउँदै लैजानुपर्ने प्रावधान राखेको उनी बताउँछन्। 'उक्त अभिसन्धिको नेपाल पनि अनुमोदनकर्ता राष्ट्र हो। तर, नेपालका सुर्तीजन्य वस्तुका उत्पादकहरू षडयन्त्रपूर्वक यससम्बन्धी करका दर वृद्धि नगराउन सफल भइरहेका छन्, मुल्मीले भने।

नेपालमा बर्सेनि सुर्ती सेवनमा मात्र करिब ४७ अर्ब रूपैयाँ खर्च हुने गरेको छ र यसबाट उत्पन्न जोखिम तथा रोगका कारण हुने खर्च डरलाकटो रहेको छ। सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण नीति अध्ययन गर्ने संस्था टोकोनीमिक्सका अनुसार सुर्तीजन्य पदार्थ खपतका कारण ज्यान गुमाउनेको सूचीमा नेपाल विश्वमै १९औं स्थानमा र दक्षिण एसियामा शीर्ष स्थानमा छ।

(क्रमशः पृष्ठ ५ मा)



चीनबाट सबैभन्दा बढी २६५ जना तथा भारतका १४३, संयुक्त राज्य अमेरिकाका ३३, जापानका २८, संयुक्त अधिराज्यका १४, बंगलादेशका १३, युएईका १३ र जर्मनीका १० जना सहभागी हुँदै

### प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- तेस्रो लगानी सम्मेलन आजदेखि सुरु हुँदै छ। सम्मेलनको संयोजन गरिरहेको लगानी बोर्डको कार्यालयले सम्मेलनको सम्पूर्ण तयारी सकिएको जानकारी दिएको छ। नेपालमा प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानी भित्र्याउने महत्वाकांक्षी लक्ष्यका साथ सरकारले लगानी सम्मेलन गर्न लागेको हो। सोमबारसम्म चल्ने दुईदिन सम्मेलनका लागि स्वदेश तथा विदेशबाट गरेर एक हजार ६०० जनाभन्दा बढीको सहभागिता सुनिश्चित भएको बोर्डले जनाएको छ।

बोर्डले उपलब्ध गराएको विवरणअनुसार सम्मेलनका लागि दुई हजार ४०० भन्दा बढी व्यक्तिलाई निमन्त्रणा पठाइएको थियो। विभिन्न ५५ देशका लगानीकर्ता सम्मेलनका लागि आउँदै छन्। सम्मेलनका

## लगानी सम्मेलन आजदेखि ५५ देशबाट लगानीकर्ता आउँदै १६०० जना सहभागी हुँदै, १५० आयोजना सोकेसमा

नेपालका ३८५ जनाको सहभागिता सुनिश्चित भइसकेको छ। त्यसैगरी, चीनका २६५, भारतका १४३, संयुक्त राज्य अमेरिकाका ३३, जापानका २८, संयुक्त अधिराज्यका १४, बंगलादेशका १३, संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) का १३ र जर्मनीका १० जना सहभागी हुँदै छन्। दक्षिण कोरिया, अस्ट्रेलिया र मलेसियाका नौ-नौ जना सम्मेलनमा सहभागी हुन लागेका लगानी बोर्डले जनाएको छ। पाकिस्तानबाट आठ, सिंगापुरबाट ६, कतार र घानाबाट पाँच/पाँच, साउदी अरब, फ्रान्स र बहराइनबाट चार/चार जनाको सहभागिता रहने जनाइएको छ।

### प्रभाव संवाददाता

त्यसैगरी, स्विजरल्यान्ड, फिनल्यान्ड, रुस, अस्ट्रिया, श्रीलंका र कोलम्बियाका तीन/तीनजना सम्मेलनका लागि नेपाल आउँदै छन्। फिलिपिन्स, कुवेत, क्यानडा, मोरिसस, बेलायत र बेल्जियमबाट दुई/दुईजना सम्मेलनमा सहभागी हुने सुनिश्चित भएको छ। त्यसैगरी, इजिप्ट, नर्वे, इटाली, सेनेगल, नेदरल्यान्ड, पोल्यान्ड, इन्डोनेसिया, ताजकिस्तान, दक्षिण अफ्रिका, रोमानिया, मेक्सिको र साइप्रसबाट पनि

### प्रभाव संवाददाता

सम्मेलनमा सहभागिता रहने छ। आयरल्यान्ड, स्लोभेनिया, भियतनाम, बोस्निया, मोरक्को, टर्की, भानुआट, मोरिटानिया र हङकङबाट पनि सम्मेलनका सहभागी हुने सुनिश्चित भएको बोर्डले जनाएको छ।

१५० आयोजना सोकेसमा राखिँदै

लगानी सम्मेलनमा १५० आयोजना सोकेसमा राख्ने तयारी भएको बोर्डले जनाएको छ। पर्याप्त पुँजी, प्रविधि र मानव संसाधनका लागि सरकार र निजी क्षेत्रका साथै बाह्य लगानी पनि आवश्यक भएकाले समग्र देशको विकासमा योगदान गर्ने ठानिएका ती परियोजना सम्मेलनमा प्रस्तुत हुने छन्।

सम्मेलनस्थलमा २३ प्रदर्शनी कक्ष (स्टल) राखिने छन्। सम्मेलनका क्रममा विभिन्न १९ परियोजनाका लागि आशयपत्र आह्वान गर्न लागिएको छ। आशयपत्र आह्वान गरिने, सोकेस गरिने, मार्केट साउन्डिङ गरिने र निजी क्षेत्रबाट गरी कूल १५० परियोजना प्रस्तुत हुने बोर्डको भनाइ छ।

सम्मेलनमा सबैभन्दा धेरै ऊर्जा क्षेत्रका ३१ वटा आयोजना समावेश गरिएका छन्।

(क्रमशः पृष्ठ ५ मा)

नेपालमा लगानी गर्न सक्षम लगानीकर्ता पहिचान गर्नुपर्छ। लगानी ड्रज नदिने कुराको विश्वस्तता तुल्याउनुपर्छ। हामीले आवश्यक परेको खण्डमा कानुन एक घण्टामा फेरि सक्ने हैसियत राख्छौ। मानसिकता र प्रवृत्ति पुरानै बोकेर बसेपछि स्थानान्तरणमा केही गर्न सकिन्न। मुलुकमा लगानीको वातावरण बनाउने हो भने आमजनता, राजनीतिक र कर्मचारीतन्त्र हालको बुझाइ र प्रवृत्ति बदल्नुपर्छ।

### सुरेन्द्रप्रसाद पाण्डे पूर्वअध्यक्ष

सबै कानुन बनाउन सकिनेकै छैन, आवश्यक बाँकी कानुन बनाउनुपर्छ। ठूलो आयोजना सञ्चालनमा लागि लगानी बोर्डको क्षमता बढाउनुपर्ने छ। एकद्वार प्रणालीलाई सौँचे व्यवहारमा लागू गर्नुपर्छ। सार्वजनिक-निजी साझेदारीमा वैदेशिक लगानी ल्याउने हो भने निजी-सार्वजनिक साझेदारीका ऐनका कतिपय प्राधान्य मिलाउनुपर्ने हुन्छ।

डा. सुराराज सतिवडा पूर्वअध्यक्ष

### सन्दर्भ: वैदेशिक रोजगार

## घरेलु श्रमिक पठाउन युएईले गरेको प्रस्ताव ओभरेलमा

### प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- श्रम, रोजगार तथा सामाजिक सुरक्षा मन्त्रालयको वेवास्ताले संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) बाट घरेलु श्रमिक पठाउन माग गर्दै आवश्यक सम्झौताका लागि गरेको प्रस्ताव ओभरेलमा परेको छ। आवश्यक सेवा सतहहरूको सम्बोधन हुने र सुरक्षाको ग्यारेन्टीसहित युएईले घरेलु श्रमिक लैजान फागुन दोस्रो साता औपचारिकरूपमा पठाएको प्रस्ताव अहिले मन्त्रालयमा त्यतिकै थन्क्याइएको बताइएको छ।



घरेलु श्रमिकका सुरक्षा र उनीहरूले पाउने सेवासुविधा तथा पारिश्रमिकका सम्बन्धमा सरकार-सरकारबीच (जिट्टी) सम्झौता गर्ने लैजाने गरी प्रस्ताव आए पनि कुनै प्रतिक्रिया अघि नबढाइएको मन्त्रालयका एक अधिकारीले बताए। उनका अनुसार युएईका सरकारी अधिकारीहरूले घरेलु कामदार उपलब्ध गराउन गरिएको प्रस्तावका सम्बन्धमा चासो राख्दै आएका छन्। युएईले घरेलु श्रमिक लैजान आवश्यक प्रोटोकल बनाएर अघि बढ्न तयार रहेको भन्दै सम्झौता गर्न प्रस्ताव गरेको छ। 'ती अधिकारीले भने, तर सत्ता समीकरणमा आएको फेरबदलका कारण कुनै प्रतिक्रिया अघि बढ्न सकेन, अहिले मन्त्रीज्यूको प्राथमिकता अन्य विषयमा रहेकाले उक्त प्रस्ताव त्यतिकै थन्क्याइएको छ।'

विभिन्न क्षेत्रमा द्विपक्षीय सम्झौतामार्फत नै श्रमिक पठाइरहेको नेपालले घरेलु श्रमिक पठाउने सम्बन्धमा विभिन्न सर्तसहितको सम्झौता हुनुपर्नेमा जोड दिएपछि युएईबाट सम्झौताका लागि आवश्यक मस्यौदा आएको बताइएको छ। 'घरेलु श्रमिकको सन्दर्भमा युएईमा गत फेब्रुअरी १२ अर्थात् माघ २९ गते भएको 'अकुवावी डायलगा'मा नेपाली पक्षसँग भएको साइडलाइन वार्तापश्चात् युएईले आवश्यक सम्झौताका लागि तयार रहेको सन्देशस्वरूप मस्यौदा पठाएको हो,' ती अधिकारीले भने।

### गोविन्दप्रसाद रिजाल प्रवक्ता, श्रम मन्त्रालय

उक्त वार्तामा घरेलु श्रमिकको सुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्ने विश्वास दिलाउँदै युएईले नेपालबाट घरेलु श्रमिक पठाउने वाटो खुला गर्न आग्रह गरेको थियो। छुट्टै प्रोटोकल निर्माण गरी घरेलु कामदारको सम्पूर्ण लागत खर्च व्यहोर्ने र सुरक्षाको ग्यारेन्टी गरी पठाउने सम्बन्धमा तत्कालीन श्रममन्त्री शरतसिंह भण्डारी सरकारत्मक देखिएपछि युएईले औपचारिक प्रस्ताव राखेको उनको भनाइ छ। घरेलु श्रमिक पठाउन आवश्यक सम्झौता गरी भनेर प्रस्तावसहित प्राप्त मस्यौदा अध्ययनकै चरणमा रहेको मन्त्रालयका सहसचिव एवं प्रवक्ता गोविन्दप्रसाद रिजालले बताए। 'घरेलु श्रमिकका लागि आधारभूत पारिश्रमिक, सामाजिक सुरक्षा, विमालगायत विभिन्न

सेवासुविधाको ग्यारेन्टी हुनुपर्नेमा सरकार प्रस्ट छ, अहिले सम्झौता गरिहाल्ने भन्दा पनि गम्भीर ढंगले अध्ययन गरेरमात्रै निर्णय गर्नु उचित हुन्छ,' उनले भने। युएईले यसअघि पनि नेपालबाट घरेलु कामदार पठाउन आग्रह गर्दै आएको थियो। पछिल्लो समय गते जेठमा नेपाल-युएईबीच भएको श्रम सम्झौता नवीकरणका क्रममा पनि युएईले नेपालबाट घरेलु श्रमिक पठाउने वाटो खुला गर्न आग्रह गरेको थियो। यद्यपि नेपाल सरकारले घरेलु श्रमिक लैजान इच्छुक मुलुकमा श्रमिकको सेवा, सर्त, सुविधासम्बन्धी छुट्टै कानुनी व्यवस्था हुनुपर्ने र सोहीअनुसार सम्झौता गर्नुपर्ने अडान राख्दै आएको छ। सरकारले २०७९ सालदेखि संसदको तत्कालीन अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा श्रम समितिको निर्देशनअनुसार मलेसिया तथा खाडी मुलुकमा घरेलु कामदार जान बन्देज लगाएको छ। कतार, साउदी अरेबिया, कुवेत, बहराइन र ओमानजस्ता गन्तव्य मुलुकले लामो समयदेखि नेपालबाट घरेलु श्रमिक खुला गर्न माग गर्दै आइरहेका छन्। त्यस्तै वैदेशिक रोजगारीमा घरेलु श्रमिक पठाउन लगाइएको बन्देज खुला गर्नुपर्ने र सरकारले आवश्यक निर्णय लिन ढिला भइसकेको आप्रवासी महिला कामदार समूह (आमकास) नेपालकी कार्यकारी निर्देशक विजया राई श्रेष्ठले बताइन्। 'सरकारले लगाएको बन्देजका कारण व्यक्तिगत स्वतन्त्र हिंडुल र काम गर्ने अधिकार कृषिगत हुनुकासाथै घरेलु श्रमिकमाथि भन्ने जोखिम बढ्दै गएको छ,' उनले भनिन्, 'कानुनीरूपमा बन्देज भएपछि विभिन्न माध्यम प्रयोग गरी विचौलियाले महिलाहरूलाई राम्रो आम्यानी हुने प्रलोभनमा पारी कुवेत, दुबई, ओमान, कतार, साउदी अरेबिया पुर्‍याउने गर्छन्।' यसरी जाने महिलाहरू श्रम शोषणमा पर्ने, पारिश्रमिक नपाउने, मानव तस्करी तथा शारीरिक हिंसाको जोखिममा पर्ने गरेको उनको भनाइ छ।

## उत्साहप्रद भएन मतदान

### प्रभाव संवाददाता

काठमाडौं- इलाम क्षेत्र नम्बर २ को प्रतिनिधिसभा र वफाउ प्रदेश १ को उपनिर्वाचनमा मतदान गर्नेको संख्या अघिल्लोपटकभन्दा घटेको छ। इलाममा करिब दुई प्रतिशत विन्दु र वफाउमा करिब चार प्रतिशत विन्दु कम मतदान भएको निर्वाचन आयोगले जनाएको हो। 'समग्रमा हेर्दा इलाममा दुई र वफाउमा तीन प्रतिशत विन्दुले घटेको छ,' आयोगका सचिव रविबाल पन्थले भने। यसको कारण मतदाता नामावली आधुनिक नभएको र नाम भएकाहरू मतदानमा सहभागी नभएको हुनसक्ने पन्थले अनुमान गरे। गत निर्वाचनमा इलाम-२ मा ५९.७८ प्रतिशत मतदान भएकोमा यसपटक ५७.४४ मात्र मतदान भयो। वफाउको प्रदेश १ मा गत निर्वाचनमा ५२.९८ मतदान भएकोमा यसपटक ४९.१२ मात्र सीमित रहयो। डा. बाबुराम भट्टराईको पार्टी नेपाल समाजवादी पार्टीले वफाउको उपनिर्वाचनमा मतदान नगर्ने निर्णय गरेको थियो। पार्टीको सचिवालय वैठकले वफाउको उपनिर्वाचनमा 'राइट टु नो भोट' को नीति अपनाउने निर्णय गरेको थियो। नेपाल समाजवादी पार्टीले उपनिर्वाचनमा इलाम-२ मा भने पहिचानवादी उम्मेदवार डेकेन्द्रसिंह थैगिंमलाई सघाउने निर्णय गरेको थियो।



इलाम-२ मा शनिबार भएको प्रतिनिधिसभा सदस्य उपनिर्वाचनको मतपेटिका संकलन गरिँदै। तस्वीर: रासस

उपनिर्वाचन शान्तिपूर्ण, नतिजा १२ घण्टामा आउने

इलाम र वफाउ दुवै क्षेत्रमा उपनिर्वाचन शान्तिपूर्ण भएको आयोगले जनाएको छ। इलाममा उपनिर्वाचन शान्तिपूर्ण, उत्साहजनक

र सौहार्दपूर्ण वातावरणमा सम्पन्न भएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी इन्द्रबेद यादवले बताए। उनका अनुसार मतपेटिका रणनास्थलमा आउन सुरु भइसकेको छ। इलाममा इलाम नगरपालिकाको गौतमबुद्ध सभागृहमा मतगणना गरिने कार्यक्रम छ। यहाँ एक लाख १५ हजार ८८९ मतादाता थिए। २०७९ मंसिर ४ गते सम्पन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा इलाममा ५७.४४ प्रतिशत मतदान भएको थियो। मतपेटिका मतगणनास्थलमा ल्याइसकेपछि राजनीतिक दल तथा उम्मेदवार सर्वपक्षीय सहमतिपछि मतगणना प्रारम्भ गरिने छ। २०७९ मंसिर ४ को प्रतिनिधिसभा निर्वाचनमा इलाम-२ बाट

निर्वाचित नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी एमालेका उपाध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्बाङको निधनपछि रिक्त उक्त निर्वाचन क्षेत्रमा उपनिर्वाचन भएको हो। उपनिर्वाचनमा १२ राजनीतिक दलका र सात स्वतन्त्रसहित १९ जना चुनावी प्रतिस्पर्धीमा छन्। गत निर्वाचनमा नेम्बाङले कांग्रेसका डम्बरबहादुर खड्कालाई ११४ मतको फिरो अन्तरले पराजित गरेका थिए। एमाले र कांग्रेसजस्ता ठूला र अनुभवी दलसंगै राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) जस्ता भर्खर जन्मिएका दलका उम्मेदवार पनि प्रतिस्पर्धीमा छन्। यहाँ कांग्रेसबाट खड्का, एमालेबाट सुवासचन्द्र सुहाङ, रास्वपाबाट मिलन लिम्बू मैदानमा छन्।

(क्रमशः पृष्ठ ५ मा)







मण्डला नाटकघरमा 'टिकट टु हलिउड' नाटक मञ्चन भइरहेको छ । युवहरूले देश छाड्न गरिरहेको संघर्ष, यसको कारण, विदेश पुग्ने लहर लगायतका विषयलाई समेटेर सागर खातीले निर्देशन गरेको नाटकमा मिलन कार्की, सुदिप खतिवडालगायतले अभिनय गरिरहेका छन् । विदेशिने युवाको विषयलाई नाटकमा ल्याउने तयारी गरिरहेका बालकुमारीमा घटेको घटना पश्चात फर्ने गम्भीर भएर काम गरेको निर्देशक खातीले बताए । सोमबारबाहेक साताको प्रत्येक दिन यही वैशाख २३ गतेसम्म नाटक मञ्चन गरिने मण्डला नाटकघरले जनाएको छ ।



# लिपिबद्ध गरिँदै साल्पा सिलिचुङको मुन्दुमी मिथक



## प्रभाव संवाददाता

**गोदावरी (ललितपुर)**- मुन्दुम मौखिक इतिहास हो । किरात समुदायले मुन्दुमलाई जीवनदर्शन मान्छन् । यस्तै किरात राई समुदायको संस्कृति र सभ्यतासँग जोडिएको साल्पा-सिलिचुङको मुन्दुमी मिथकलाई लिपिबद्ध गरी पुस्तकका रूपमा प्रकाशन गरिएको छ ।

साल्पा सिलिचुङ सरोकार संरक्षण तथा प्रवर्द्धन केन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय समितिले प्रकाशन गरेको 'साल्पा सिलिचुङ-सिलिछो' नामक मुन्दुमी मिथक र इतिहासको पुस्तक शुरुवार यहाँ विमोचन गरिएको छ । नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका कुलपति भूपाल राईको प्रमुख आतिथ्यतामा प्राडा टंक न्यौपाने, प्राडा सोमनाथ खतिवडा, नेपाल ललितकला प्रज्ञा-प्रतिष्ठानका कुलपति नारदमणि हातैम्छाली, सह-प्राध्यापक डा जनक राई, किरात राई यायोक्खाका

अध्यक्ष जीवन हाताचो र राससका महाप्रबन्धक सिद्धराज राईले सामूहिक रूपमा पुस्तकको विमोचन गरेका हुन् । पुस्तकको परिचर्चा गर्दै त्रिभुवन विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक डा जनक राईले किरात राई समुदायका आम मानिसले मुन्दुमी ज्ञानलाई कसरी प्रयोग गरिरहेका छन् भन्ने पुस्तकमा उल्लेख गरिएको बताए । 'साल्पा सिलिचुङको मुन्दुमी मिथकलाई अध्ययन गर्दा जतिखेर किरातका पुर्खहरू साल्पा सिलिचुङ पुगेका थिए, त्यतिखेर मातृसत्तात्मक समाज भएको प्रस्ट हुन्छ,' उनले भने ।

प्राडा सोमनाथ खतिवडाले विश्वका धेरै विश्वविद्यालयले मौखिक इतिहास पढाउने गरेको बताए । उनले नेपालमा मात्र लेख्य इतिहास पढाउने गरेको तर किरात सभ्यता र संस्कृतिसँग धेरै ठूलो मौखिक इतिहास भएको बताए । उनले त्यस्ता मौखिक इतिहासलाई लिपिबद्ध गर्ने काममा यो

पुस्तक कोसेढुङ्गा सावित हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

किरात संस्कृतिका अध्येता प्राडा टंक न्यौपानेले कुनै एउटा मात्र जाति र व्यक्तिको देश नहुने बताए । विविध जाति समुदाय रहेको नेपालमा किरात धर्म संस्कृतिका अनेकौँ मुन्दुम लेखिनुपर्ने उनको जोड थियो । 'यस पुस्तकले मिथकहरूको माध्यमबाट किरात राईहरूको एकताको सन्देश दिन खोजेको छ,' उनले भने, 'अहिलेको नेपाल राज्य निर्माण गर्ने प्रमुख शक्ति किरात हो, त्यसैले साल्पा र सिलिचुङको मिथक पनि जनइतिहास भएकामा कुनै विवाद छैन ।'

आदिवासी जनजाति महासङ्घका उपाध्यक्ष दिवस राईले किरात राई समुदायमा खुवालाउ, तुवाचुङ र सिलिचुङ सभ्यताको प्रतीक रहेको बताए । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि भूपाल राईले मुन्दुमी मिथकलाई पुस्तकका माध्यमबाट

प्रकाशन गरिनु प्राज्ञिक काम भएको भन्दै प्रशंसा गरे । 'जसको लेख्य इतिहास हुँदैन, त्यसको मिथक मात्र बाँकी रहन्छ,' उनले भने, 'कुनै कालखण्डमा राज्यले किनाराकृत गरेको समुदायको मिथक मात्र बाँकी रहन्छ, त्यसैले यो पुस्तक एउटा लिखित र प्राज्ञिक आक्रोश पनि हो ।'

साल्पा सिलिचुङ सरोकार संरक्षण तथा प्रवर्द्धन केन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय समितिका अध्यक्ष राजेन राईले यसपटक साल्पा सिलिचुङमा सुम्निमा पारुहाङ र नछुङ/नाक्सो (धामी) को प्रतिमा स्थापनासँगै मिथक खण्डको पुस्तक प्रकाशन गरिएको बताए । अर्को खण्डमा मुन्दुम सङ्कलनसँगै यप इतिहास संरक्षणको काम गर्ने बताए ।

दुई सय २७ पृष्ठको पुस्तकमा मिथक र विश्लेषण गरी दुईवटा खण्ड छ । २१ वटा मिथक सङ्कलित छन् । पुस्तकको सम्पादन भोगिराज चाम्लिङ, डा तारामणि राई, चन्द्रकुमार हनुवाली र शालिकराम राईले गर्नुभएको छ । पुस्तक विमोचन कार्यक्रमपश्चात् किराती सङ्गीतमा आधारित भई मुन्दुमी महिमामान र साङ्गीतिक कार्यक्रम गरिएको थियो ।

साल्पा सिलिचुङ साल्पा सिलिछो गाउँपालिका भोजपुरमा पर्दछ । यो स्थान भोजपुर, सङ्खुवासभा, सोलुखुम्बु र खोटाङको सीमासँग जोडिएको छ । साल्पा पोखरी समुन्द्री सतहदेखि तीन हजार सात सय ५० मिटर उचाइमा छुम्ने सिलिचुङ चार हजार एक सय ५५ मिटर अग्लो शिखर हो ।

# निर्देशक बन्ने सोच छ : दयाहाङ

## प्रभाव संवाददाता

**काठमाडौँ-** अभिनेता दयाहाङ राई कुशल अभिनेतासँगै रंगमञ्चमा निर्देशकका रूपमा पनि परिचित छन् । उनले निर्देशन गरेको चर्चित नाटक हो 'डिग्री माइला' । त्यही नाटकको मूल कथालाई टेकेर बनेको डिग्री माइला अहिले चलचित्रका रूपमा प्रदर्शनरत छ । नाटक निर्देशनकै बेला उनले शैक्षिक बेरोजगारीको कथालाई रोजेका थिए डिग्री माइलामाफत पनि सामाजिक, शैक्षिक र राजनीतिक विषयमा व्यंग्य गरिएको उनले बताए ।

'हामीले तयार गरेको डिग्री माइला गाउँमा देखेको पात्रकै प्रतिनिधित्व हो किनकि उनीहरू आफूभन्दा अघिल्लो पुस्तासँग घुलमिल हुन सक्दैनन् र नयाँसँग विचार मिल्दैन', उनले भने, 'त्यसैकारण माइलामाफत कथा भन्न मन लागेको हो । नाटक वन्द्या नै यसलाई ठूलो पर्दामा ल्याएर धेरै दर्शकलाई देखाउनुपर्छ भन्ने लागेको थियो ।' डिग्री माइला शीर्षकमा चलचित्र बन्ने चर्चा चल्यो धेरैले अभिनेता राईले निर्देशन गर्छन् भन्ने अनुमान गरेका थिए तर उनले नाटक निर्देशन गर्नुभएता पनि चलचित्र निर्देशन गरेनन् । यद्यपि उनलाई चलचित्र निर्देशन गर्ने चाहना भने छ ।

'यो निर्देशन गरौं भन्ने सोच आएको थिएन । अहिले म अभिनयमै व्यस्त छु, त्यसैले समय पनि व्यवस्थापन गर्न सहज हुँदैन । यद्यपि मैले केही फरक र भन्ने पर्ने कथा भेटे भने दुई चलचित्र निर्देशन गर्छु,' अभिनेता राईले भने ।

उनले चलचित्र निर्देशन गरे भने आफूले जानेको कुरा प्रयोग गर्ने योजनामा छन् । रंगमञ्चमाफत चलचित्रमा प्राप्त गरेको सफलताले उनको चलचित्रमा व्यावसायिक र कलात्मकमध्ये कुन पाटो हावी हुन्छ भन्ने कौतुहलता स्वाभाविक छ । उनले भने, 'मैले चयन गर्ने विषयले मलाई कलात्मक वा



व्यावसायिक के बनाउँछ भन्ने निर्धारण गर्छ । किनकि कथालाई कसरी देखाउँदा प्रभाकारी हुन्छ भन्ने विषयले नै निर्देश गर्छ । त्यसकारण अहिले त्यस विषयमा धेरै सोचेको छुहुँ, मप्रति अपेक्षा छ भन्नेमा ज्ञात छु ।'

उनले डिग्री माइलामाफतको व्यावसायिक चलचित्रसँगै 'गाउँ आएको बाटो' र 'राजागञ्ज' जस्ता कलात्मक चलचित्रमा अभिनय गरेका छन् । उल्लिखित चलचित्रले अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सवमा सहभागिता पाउनाका साथै केहीमा पुरस्कार समेत जितिरहेका छन् ।

उनी अभिनित 'जारी' मा लिम्बू समुदायको कथा, 'दयारानी' मा गुरुङ समुदायको कथा थियो । अब प्रदर्शन हुने भनिएको 'घर ज्वाइँ' मा मगर समुदायको कथा छ । ग्रामीण भेग र ओम्बलमा परेका समुदायको कथामा अभिनय गर्न पाउँदा उत्साह लाग्ने अभिनेता राईले बताए ।

## रंगशाला

# मिल्स गोल्डकपको उपाधि एपिएफलाई

## प्रभाव संवाददाता

**विराटनगर-** सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) पकली सुनसरीले चौथो संस्करणको मिल्स गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि जितेको छ । विराटनगर जुट मिलको खेलमैदानमा शनिवार सम्पन्न भएको फाइनलमा घरेलु टिम पेमा युवा क्लब विराटनगरलाई ३-१ गोल अन्तरले हराउँदै एपीएफले उपाधि जितेको हो । जितसँगै एपीएफले नगद २ लाख ११ हजार १ सय रुपैयाँ हात पारेको छ ।

जितको लागि एपीएफको तर्फबाट भरत कपाली, दिशन राई र धनबहादुर श्रेष्ठले समान १/१ गोल गरे । पेमा युवा क्लबको



तर्फबाट सान्त्वना गोल मिलन राईले जितेको थियो । त्यसबेला साइनो स्पोर्ट्स फर्कोए । यसअघि २०७७ सालमा एपीएफले क्लब रानी मोरङलाई टाई ब्रेकरमा प्रथम संस्करणको मिल्स गोल्डकपको उपाधि

उपाधि जितेको थियो ।

शुरुआती अग्रता घरेलु टिम पेमा युवा क्लबले लियो । खेल शुरु भएको ११औँ मिनेटमा मिलन लिम्बुले गोल गरे । सुरज सुब्बाले निकालेको कस पासलाई मिलनले गोलमा परिणत गरे । घरेलु टिम पेमाले गोल गरेको दुई मिनेट बित्न नपाउँदै एपीएफले गोल गरी खेल बराबरीमा फर्कोए । १३औँ मिनेटमा एपीएफका भरत कपालीले गोल गरे । पेमाका गोलकिपर अरुणले टच गरेर रिवाउन्डमा आएको बललाई भरतले आकर्षक गोल गरे । पहिलो हाफमा १-१ गोलको बराबरी भयो । दोस्रो हाफदेखि आक्रामक खेल्दै एपीएफका दिशन राईले ६० औँ मिनेटमा गोल गरी अग्रता दोब्बर बनाए ।

## नेपाल-वेस्ट इन्डिज टी-२०

# कप्तान रोहितको शानदार शतकसहित नेपाल विजयी



## प्रभाव संवाददाता

**काठमाडौँ-** पाँच खेलको टी-२० शृङ्खलाको पहिलो खेलमा नेपालले वेस्ट इन्डिज 'ए' लाई पराजित गरेको छ । शनिवार त्रिबि खेल मैदानमा भएको खेलमा नेपाल ४ विकेटले विजयी बनेको हो । नेपालसामु वेस्ट इन्डिजले जितका लागि २ सय ५ रनको लक्ष्य प्रस्तुत गरेको थियो । नेपालले १९.४ ओभरमा ६ विकेटको क्षतिमा उक्त लक्ष्य पछ्यायो ।

नेपालका लागि कप्तान रोहित पौडेलले शानदार शतकीय पारी खेले । उनले सर्वाधिक १ सय १२ रन बनाए । उनले ५४ बलमा १० चौका र

६ छक्का हिकोए ।

दीपेन्द्र सिंह ऐरीले १८ बलमा २४ रनको योगदान दिए । उनले यस क्रममा २ चौका र १ छक्का हिकोए । कुशल भुर्तेल र कुशल मल्लले १६-१६ रन बनाए । खेलको अन्त्यमा गुल्शन भाले दुई चौका हिकोअँदै टोलीलाई जितसम्म डोयाए । वेस्ट इन्डिजका लागि म्याथ्यु फोर्ड र ओवेन म्याकोयले २-२ विकेट हात पारे ।

यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको वेस्ट इन्डिजले निर्धारित २० ओभरमा ५ विकेटको क्षतिमा २ सय ४ रन बनाएको थियो । पाहुना टोलीका लागि कप्तान रोस्टन चैसले सर्वाधिक ७४ रनको योगदान

दिए । उनले ४६ बलमा ९ चौका र २ छक्का हिकोए ।

त्यस्तै, ओपनर एलिक अथानाजेले २५ बलमा ४७ रनको शानदार इनिङ्स खेले । उनले यस क्रममा ५ चौका र ३ छक्का हिकोए । किसी कार्टीले २६ बलमा ३८ रन बनाए । उनले २६ बलमा २ चौका र ३ छक्का प्रहार गरे । नेपालका लागि अविनाश बोहरा, रोहित पौडेल, दीपेन्द्र सिंह ऐरी र कमल ऐरीले १-१ विकेट लिए । शृङ्खलाको दोस्रो खेल आइतबार खेलिने छ । तेस्रो खेल मे १ तारिखमा खेलिने छ । चौथो खेल मे २ तारिखमा र पाँचौँ खेल मे ४ तारिखमा खेलिने छ ।



# Golanjor Rural Municipality Office of the Rural Municipal Executive

Gwaltar-3, Sindhuli

## Invitation for Bids

(First Date of Publication: 16<sup>th</sup> Baisakh 2081)

1. The Golanjor Rural Municipality invites sealed bids from the eligible bidders for the procurement of following goods under National Competitive Bidding (NCB) procedure:

Contract ID No.	Description	Quantity	Minimum Bid Security Amount (NRS)	Cost for Bid document (NRs)
GRM/SIN/GOODS/NCB/20/080/081	Supply and Delivery of Medicines (As per Technical Specification provided in Bidding Document)	1 unit	40,000.00	3000
GRM/SIN/GOODS/NCB/21/080/081	Procurement And Installation of CCTV Camera And Digital Attendance Machines at Various Site of Golanjor Rural Municipality Ward No.6 (As per Technical Specification provided in Bidding Document)	1 unit	20,000.00	3000

2. Eligible bidders may obtain the further information and inspect the bidding documents at the office within office hours or may visit PPMO egg system website www.bolpatra.gov.np/egg.

## अवैधरूपमा बिहार लगीएका ९५ बालबालिकाको उद्धार



अयोध्या (भारत)- उत्तरप्रदेश बाल आयोगले शुक्रवार बिहारबाट अवैधरूपमा उत्तरप्रदेश लगीएका ९५ बालबालिकाको उद्धार गरेको छ। यस घटनाले बाल बेचबिखन वारेको चिन्तालाई प्रकाश पारेको छ।

अयोध्या बाल कल्याण समिति (सिडब्ल्यूसी)का अध्यक्ष सर्वेश अवस्थीले शुक्रवार उत्तरप्रदेश बाल आयोगकी सदस्य सुचित्रा चतुर्वेदीबाट घटनाको जानकारी पाएपछि सिडब्ल्यूसीका सदस्यहरूले बचावकार्यको उद्धार गरेको बताए।

'विहान नौ बजेतिर उत्तरप्रदेश बाल आयोगकी सदस्य सुचित्रा चतुर्वेदीले फोन गरेर बिहारबाट साना बच्चाहरूलाई अवैधरूपमा सहरानपुर लगीएको र उनीहरू गोरखपुरमा रहेको तथा अयोध्या हुँदै जान लागेको सूचना दिनुभएको थियो। हामीले उनीहरूको उद्धार गर्नु। उनीहरूलाई खाना दियो

र चिकित्सा सहयोग गर्नु,' अवस्थीले भने।

उनका अनुसार उद्धार गरिएका बालबालिका चारदेखि १२ वर्ष उमेर समूहका छन्। 'बालबालिका ल्याउनेहरूसँग उनीहरूको आमाबुवासँगको कुनै सहमतिपत्र थिएन, ९५ बालबालिकाको उमेर चारदेखि १२ वर्षको बीच छ र उनीहरूमा अधिकांशले आफुलाई कहाँ लैजान खोजिएको हो भन्नेबारे केही थाहा नभएको बताएका छन्, आमाबुवासँग सम्पर्क गर्ने प्रयास भइरहेको छ र बालबालिकाहरू आइपुगेपछि, आमाबुवालालाई सुम्पिने छ,' अवस्थीले भने।

यसअघि बिहारका बालबालिकाहरूको एक समूहलाई मदनसहरमा पठाउँदै गर्दा उत्तरप्रदेशको बाल आयोगले गोरखपुरबाट उद्धार गरेको थियो। राष्ट्रिय बाल अधिकार संरक्षण आयोगको आदेशमा राज्य बाल

प्यानलले उनीहरूको उद्धार गरेको थियो। राष्ट्रिय बालअधिकार संरक्षण आयोग (एनसिपिसिआर) का अध्यक्ष प्रियांक कानुनगोले सामाजिक सञ्जाल एक्सको एक पोस्टमाफत बालबालिकाको उद्धार भएको सार्वजनिक गरेका छन्।

'बिहारबाट अन्य राज्यका मदनसहरमा पठाइएका निर्दोष बालबालिकालाई एनसिपिसिआरको निर्देशनमा उत्तरप्रदेश राज्य बाल आयोगको सहयोगमा गोरखपुरमा उद्धार गरिएको छ,' उनले भने, 'भारतको संविधानले हरेक बालबालिकालाई शिक्षाको अधिकार दिएको छ, प्रत्येक बालबालिकाका लागि विद्यालय जानु अनिवार्य छ, यस्तोमा गरिव बालबालिकालाई अन्य राज्यमा लगेर धर्मका आधारमा चन्दा कमाउनका लागि मदनसहरमा राख्नु संविधानको उल्लंघन हो।' रासस/एनआई

## जापानका प्रधानमन्त्रीले फ्रान्स, ब्राजिल र पाराग्वेका भ्रमण गर्ने

टोक्यो- जापानका प्रधानमन्त्री फुमियो किशिदाले आगामी साता फ्रान्स, ब्राजिल र पाराग्वेको भ्रमण गर्ने भएका छन्। जापानले ल्याटिन अमेरिकसँगको सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउन खोजेको छ। छ दिवसीय भ्रमण कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री किशिदाले फ्रान्सका राष्ट्रपति इमानुएल म्याक्रोनका साथै ब्राजिलका नेता लुइज इनासियो लुला दा सिल्वाससँग पनि भेट गर्ने जापानी प्रधानमन्त्रीको कार्यालयले जनाएको छ।

'यस वर्ष ब्राजिलले जी-२० को र पेरुले एसिया-प्रशान्त आर्थिक सहयोग (एपिसिआर) को अध्यक्षता गरिरहेका छन्, यो ल्याटिन अमेरिकको वर्ष हो र यसमा विश्वको ध्यान केन्द्रित भएको छ,' सरकारका प्रवक्ता योशिमासा हयाशीले नियमित पत्रकार सम्मेलनमा भने, 'जापानले ल्याटिन अमेरिकी मुलुकहरूसँगको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने



यो अवसरलाई सदुपयोग गर्न चाहन्छ।' अनुसार लुलासँगको आफ्नो बैठकमा जापानी समाचार एजेन्सी क्योदो न्युजका प्रधानमन्त्री किशिदाले जलवायु परिवर्तनदेखि

लिएर डिकार्बोनाइजेसन र अन्य वातावरणीय मुद्दामा द्विपक्षीय सहयोगसम्बन्धी सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्ने अपेक्षा गरिएको छ। निक्की दैनिकका अनुसार हरित प्रविधिहरूमा द्विपक्षीय सहयोगलाई बढाउन ब्राजिलमा थप जापानी लगानी हेर्ने गरी किशिदाले कम्तीमा ४० कम्पनीको प्रतिनिधित्व गर्ने प्रतिनिधिमण्डल लैजाने छन्।

जापानी अटो कम्पनी टोयोटा गत महिना उसले ब्राजिलमा हाइब्रिड सवारीसाधनको उत्पादन बढाउनका लागि ११ अर्ब रिसस (दुई अर्ब २० करोड अमेरिकी डलर) लगानी गर्ने योजना बनाइरहेको बताएको थियो। ब्राजिलको भ्रमणअघि किशिदाले विभिन्न आर्थिक तथा सामाजिक मुद्दाले समाधानबारेमा छलफलको नेतृत्व गर्न फ्रान्समा ओईसीडी बैठकमा सहभागिता जनाउने उनको कार्यालयले बताएको छ। रासस/एएफपी

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिकाको आ.व. २०८०/०८१ अन्तर्गत तपसिल बमोजिमका सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सुचना नगरपालिकाको Website, <https://panchapurimun.gov.np/> र <https://www.bolpatra.gov.np/egp/> मा रहेको सुचना बमोजिम रहेको सम्बन्धित सरोकारवालाहरूमा अनुरोध छ।

**पञ्चपुरी नगरपालिका**  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
बाबियाचौर, सुर्खेत  
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

**सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वान सम्बन्धि सुचना**

सुचना प्रकाशित मिति:- २०८१/०१/१६

प्रस्तुत विषयमा यस नगरपालिकाको आ.व. २०८०/०८१ अन्तर्गत तपसिल बमोजिमका सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सुचना नगरपालिकाको Website, <https://panchapurimun.gov.np/> र <https://www.bolpatra.gov.np/egp/> मा रहेको सुचना बमोजिम रहेको सम्बन्धित सरोकारवालाहरूमा अनुरोध छ।

तपसिल

S. No.	Contract Identification No	Description of Work	Estimated Amount (NRS.) [Without VAT]	Bid Security Amount (NRS.)	Bid Security Validity Period	Cost of Bid Document (NRS.)	Remarks
1	PMO/SKT/SQ/WORKS/ROAD/080/081-20	Palait Bazar Dekhi Sivashakti dham samma sadak marmat Panchapuri-02,surkhet	8,58,253.76	22,000	45 Days	1000	
2	PMO/SKT/SQ/WORKS/ROAD/080/081-21	Rangashala Hude Wada No 06 Wada Karyalya Samma sadak Nirman Panchapuri-06,surkhet	12,74,516.06	32,000	45 Days	1000	
3	PMO/SKT/SQ/WORKS/ROAD/080/081-22	Palliate Kitchen Tati Jangala sadak Nirman Panchapuri-02, Surkhet	12,74,576.27	32,000	45 Days	1000	

प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत

**Shivanath Rural Municipality**  
Office of the Rural Municipal Executive  
Shivanath, Baitadi

**INVITATION FOR THE SEALED QUOTATION**

Date of publication: April 28<sup>th</sup>, 2024 (2081/01/16)

1. Shivanath Rural Municipality, Office of the Rural Municipal Executive invites Electronic sealed Quotation from eligible bidders for the Supplying of Goods mentioned below under National Competitive Bidding.

S.N.	Contract Identification Number	Description of Work	Estimated Amount Excluding VAT (NRs)	Bid Security (NRs)	Bid Document Price (NRs)	Remarks
1.	01/SRMUN/GOODS/2080/081	Procurement Of Goods (Supply and Delivery Of Sanitary Pad)	11,67,483.33	40,000.00	1000.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hard Copy Not Acceptable</li> <li>Last Date and Time of Bid Submission:-May 13<sup>th</sup>, 2024 (2081/01/31) 12:00 Noon</li> <li>Date and Time of Bid Opening: May 13<sup>th</sup>, 2024 (2081/01/31) 13:00 Hours.</li> </ul>

2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at Shivanath Rural Municipality Office, Sullekhan, Baitadi, Email: [ito.shivanathmun@gmail.com](mailto:ito.shivanathmun@gmail.com), Phone no.9865622964 or may visit PPMO e-GP system [www.bolpatra.gov.np/egp](http://www.bolpatra.gov.np/egp).

3. Information to deposit the cost of bidding document in Bank: Name of the Bank: Nepal SBI Bank, Shivanath, Baitadi, Name of Office: Shivanath Rural Municipality, Office Account no.: 41895241207004 (Internal Revenue Account).The scanned copy (pdf format) of the bank deposit voucher shall be uploaded by the bidder at the time of electronic submission of the bids.

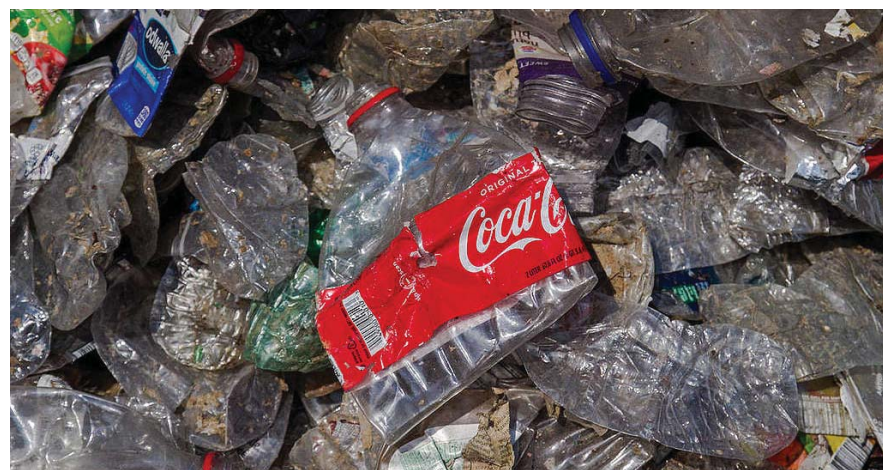
4. Electronic bids must be submitted to Shivanath Rural Municipality Office, Baitadi, through PPMO's e-GP system [www.bolpatra.gov.np/egp](http://www.bolpatra.gov.np/egp) on or before 12:00 Noon on 2081/01/31 (May 13<sup>th</sup>, 2024).Bids received after this deadline will be rejected.

5. Bids must be valid for a period of 45 days after bid opening and must be accompanied by a bid security or scanned copy of the bid security in pdf format in case of e-bid, amounting to a minimum of mentioned above, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid.

6. Bidders should submit the original sample of sanitary pad within the bid submission date to the office of Rural Municipality, Shivanath Baitadi.

Chief Administrative Officer

## कोका-कोला ब्राण्डेड प्लास्टिक प्रदूषणको सबैभन्दा ठूलो उत्पादक



क्यानबेरा- विश्वव्यापी रूपमा वातावरणमा पाइने ब्राण्डेड प्लास्टिक प्रदूषणमध्ये आधाभन्दा बढी ५६ कम्पनीबाट आएको अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धानले देखाएको छ।

विहीवार प्रकाशित एक अध्ययनमा अस्ट्रेलियाको राष्ट्रिय विज्ञान एजेन्सी राष्ट्रमण्डल वैज्ञानिक र औद्योगिक अनुसन्धान संगठन (सिएसआइआरओ) लगायत १२ अन्तर्राष्ट्रिय संस्थाहरूले प्लास्टिक प्रदूषणका लागि जिम्मेवारीको पहिलो मापन प्रदान गरेका छन्। चौरासी देशमा फैलिएको पाँच वर्षको प्लास्टिक फोहोर अवलोकन कार्यक्रमको तथ्यांकमा आधारित अनुसन्धानमा सबै ब्राण्डेड प्लास्टिक प्रदूषणको आधाभन्दा बढीका लागि ५६ कम्पनी र १२ कम्पनी प्रत्येक एक प्रतिशतभन्दा बढीका लागि जिम्मेवार रहेको पाइएको छ।

कोका-कोला कम्पनी ब्राण्डेड प्लास्टिक प्रदूषणको सबैभन्दा ठूलो उत्पादक रहेको छ। यसले विश्वव्यापी कूल प्रदूषणमा ११ प्रतिशत योगदान गर्दछ। त्यसपछि पेप्सीको पाँच प्रतिशत, नेस्ले र फ्रान्सेली खाद्य कम्पनी डेनोन प्रत्येकको तीन प्रतिशत रहेको थियो। सबै १२ कम्पनी कम्तीमा एक प्रतिशत खाना, पेयपदार्थ वा सुतीजन्य उत्पादनका लागि जिम्मेवार थिए।

'यी खोजले वातावरणमा प्लास्टिक उत्पादन समाप्त हुन्छ भन्नेबारे नयाँ अन्तर दृष्टि प्रदान गर्दछ, र एकल-उपयोग प्लास्टिकलाई सम्बोधन गर्ने समाधानहरूको महत्त्वलाई प्रकाश पार्दछ,' सिएसआइआरओका अनुसन्धानकर्ता क्याथी विलिसले भने, 'यसले नयाँ उत्पादनहरूका लागि विश्वव्यापी माग घटाउने र पुनः प्रयोग गर्ने र मर्मत गर्ने क्षमतालाई बढाउने

सुरक्षित र दिगो उत्पादन ङ्गिजाइनहरू समावेश गर्दछ।' समग्रमा अनुसन्धानले वातावरणमा ब्राण्डेड र गैरब्राण्डेड प्लास्टिक प्रदूषणको मात्रा ५०-५० मा विभाजित भएको फेला परेको छ। विलिसले प्लास्टिक प्रदूषण पत्ता लगाउने क्षमता र जवाफदेहिता बढाउन प्याकेजिङको ब्राण्डिङमा सुधार ल्याउन अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डका लागि आग्रह गरे। रासस/सिन्हा

### कम्पनीको नाम परिवर्तन गरिएको सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति २०८१/०१/१६  
यस कम्पनीको मिति २०८१/०१/१२ मा सङ्गठन विशेष साधारण सभाको बैठकको निर्णय बमोजिम साविक कम्पनी समग्र इको टेक प्रा.लि. (प्रा.लि. नं. ३३४०६३) को नाममा रहेको सङ्गठन चल अचल संपत्ती तथा तिर्ने पर्ने कर दाखिल आदी परिवर्तित कम्पनीले तिर्ने व्यहोर्ने गरी कम्पनी रजिष्ट्रारको कार्यालयको मिति २०८१/०१/१२ को निर्णयानुसार कम्पनीको नाम परिवर्तन गरी समग्र टेक प्रा.लि. कायम गरिएको व्यहोरा यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

### काठ लिलाम बिक्रीको सूचना

पहिलो पटक सूचना प्रकाशित मिति : २०८१/०१/१६  
यस कार्यालयबाट आ.व. २०८०/०८१ मा वेवारिसे बरामद तथा वन मुद्दामा बरामद भएको साल, खयर लगायतको गोलिया र टुक्रा थान २१५ को ५०७१५ घण्टी र २८ के.जी. काठ जे जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा आफ्नो खर्चमा उठाई लैजानु पर्ने गरी लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। इच्छुक संघ संस्था, फर्म वा कम्पनीले यो सूचना प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले १५ औं दिन कार्यालय समय भित्र श्री वन निर्देशनालय, बुटवल रूपन्देही वा डिभिजन वन कार्यालय, दाङ (दाङ) मा प्रत्येक लटको छुट्टाछुट्टै बोलचाल खरिद गरी १६ औं दिनको १२:०० बजे भित्र डिभिजन वन कार्यालय, दाङ (दाङ) घोरालीमा दाखिला गर्न आह्वान गरिन्छ। यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिनेछ। पुर्ण व्यहोराको सूचना कार्यालयको सूचनापत्र टीमा टाँस गरिएको छ।

सिनियर डिभिजन वन अधिकृत



## १२ वर्षमा ऊर्जाका लागि ६१ खर्ब लगानी आवश्यक

■ प्रभाव संवाददाता

**काठमाडौं-** 'ग्लिन इनर्जी प्रोजेक्ट्स यज ए पायवे टू प्रोस्पेरिटी' विषयक प्राविधिक सत्रका वक्ताहरूले सरकारले राखेको विद्युत् उत्पादनको लक्ष्य प्राप्त गर्न १२ वर्षमा रु ६१ खर्ब लगानी आवश्यक रहेको बताएका छन्।

हिमालयन हाइड्रो एक्सपो २०२४ को अन्तिम प्राविधिक सत्रमा विद्युत् उत्पादनको लक्ष्य र लगानीको उपलब्धतावारे छलफल भएको थियो। उक्त सत्रका वक्ताहरूले १२ वर्षमा देशभित्रबाट अधिकतम रु २० खर्ब मात्रै ऊर्जा क्षेत्रमा लगानी हुन सक्ने बताउनुभयो। बाँकी लगानी कसरी जुटाउने भन्ने विषयमा छलफल भएको हो।

कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दै नेपाल इन्फ्रास्ट्रक्चर बैक (निफ्रा) का पूर्वप्रमुख कार्यकारी अधिकृत रामकृष्ण खतिवडाले ऊर्जा क्षेत्रमा अहिलेसम्म देशभित्रकै रु चार खर्ब लगानी भएको र सरकारको ऊर्जा विकासको लक्ष्य हासिल गर्न अबको १२ वर्षमा रु ६१ खर्ब थप लगानी आवश्यक रहेको बताए। 'यो लगानी उपलब्ध गराउन देशभित्रबाट अधिकतम रु १९ खर्ब ३८ अर्ब लगानी हुन सक्छ तर बाँकी लगानी ल्याउन वैदेशिक लगानी र वित्तीय औजार प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ,' उनले भने, 'सरकारले सन् २०३५ भित्र २८ हजार पाँच सय मेगावाट विद्युत् उत्पादन गर्ने लक्ष्य राखेको छ। नेपालमा भारतीय लगानीकर्ताले आयोजना विकास गर्ने

खोज्दा अन्तर्राष्ट्रिय वित्तीय निकायले सहजता महसुस गर्न गरेकाले पछिल्लो समय भारतीय लगानीकर्ता नेपाल केन्द्रित भएका छन्।

हाइड्रो इलेक्ट्रिसिटी इन्भेष्टमेन्ट एन्ड डेभलपमेन्ट कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अर्जुन गौतमले कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दै सन् २०३० सम्ममा करिब रु ५० खर्ब लगानी भइसक्नुपर्ने जानकारी दिए। अहिले बैकिङ प्रणालीसँग ६९ अर्बको पूँजी रहेको भए पनि ऊर्जा क्षेत्रमा ठूलो लगानी आउने सम्भावना नरहेको उनको भनाइ छ। 'किनकि बैकहरूले छोटो अवधिको बचतलाई स्वीकारने भएकाले जलविद्युत्मा हुने दीर्घकालीन लगानी रोजाइमा पर्दैन,' उनले भने, 'लगानी स्रोतका रूपमा एचआईडीसिएल, निफ्रालगायत समाप्त संस्थाहरू र विप्रेषण हुनसक्छ।'

उनले समग्रमा देशभित्रबाटै लगानीका लागि तोकिएको अवधि सम्ममा अधिकतम रु २० खर्ब उठाउन सकिने सम्भावना रहेको उल्लेख गरे। त्यसबाहेक लगानी ल्याउन सकिने क्षेत्रमा गैरआवसीय नेपाली र वैदेशिक लगानी रहेको छ। सरकारले जलविद्युत्मा लगानी वृद्धि गर्न पूर्वसर्तका रूपमा विद्युत् उत्पादनको लक्ष्यलाई साभाल लक्ष्य बनाउनुपर्ने, नियमन र शासकीय सुधार, ऊर्जा मिश्रणमा स्पष्टता, सहज वातावरण तथा स्पष्ट लगानी योजनामा ध्यान दिनुपर्ने गौतमले बताए। इन्टरनेशनल हाइड्रो एसोसिएसनका उपाध्यक्ष

सुशील पोखरेलले वैदेशिक लगानी ल्याउन नीतिगत, प्रक्रियागत तथा वातावरण बनाउन विषय महत्वपूर्ण रहेको बताए। 'वैदेशिक लगानीकर्तालाई आकर्षित गर्न लगानीका लागि दिइने सेवासुविधा आकर्षक हुनुपर्छ,' उनले भने।

लगानी बोर्ड नेपालका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत सुशील भट्टले आसन्न लगानी सम्मेलनमा जलविद्युत् आयोजनाको उपस्थिति संख्यात्मक रूपमा धेरै रहेको र उच्च प्राथमिकतामा राखिएको बताए। जलाशययुक्त र अर्ध जलाशययुक्त आयोजनालाई अघि बढाउन सम्मेलनमा छलफल हुनेछ। कार्यकारी अधिकृत भट्टले लगानीकर्तालाई सहजीकरण गर्न लगानी बोर्डको स्थायित्व अनिवार्य रहेको र स्थायी कर्मचारी नियुक्तिका लागि वाटो खोल्ने जानकारी दिए।

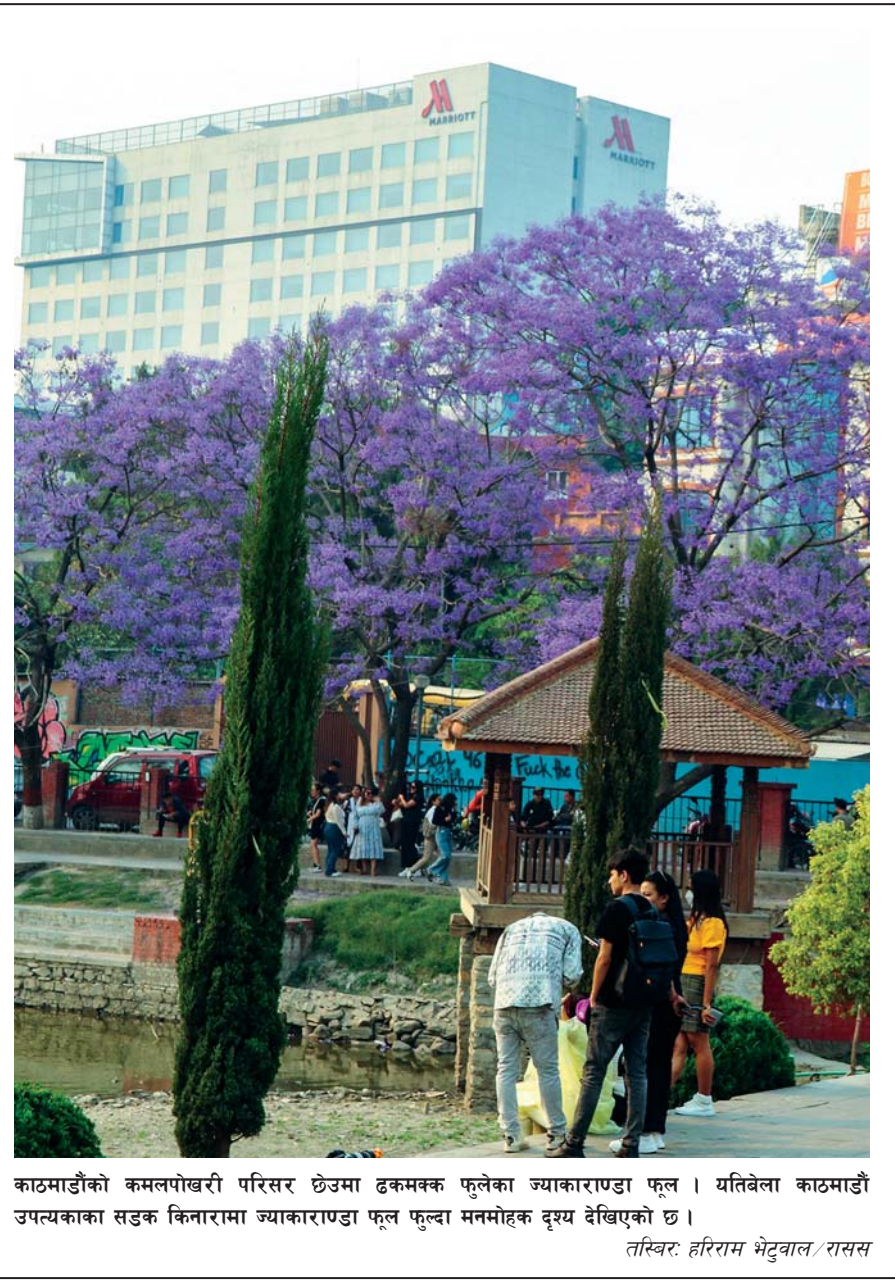
अन्तर्राष्ट्रिय वित्त कोष (आइएफसी) का प्रतिनिधि भीष्म पण्डितले सरकार र निजी क्षेत्र दुवै विद्युत् उत्पादनमा केन्द्रित भइरहेको बताए। यसले वैदेशिक लगानी ल्याउन नसक्ने उनको भनाइ छ। 'प्रसारण लाइन, वितरण प्रणाली, बजार र अन्य सहज वातावरण जस्ता पूर्वाधार भयो भने मात्र लगानी आउन सक्छ,' उनले भने।

अत्यावश्यक भएको पण्डितको भनाइ छ। प्रसारण लाइन र विद्युत् व्यापारमा निजी

क्षेत्रलाई खुला गर्दा लगानी ल्याउन सहज हुने उनको बुझाइ छ। कुन परियोजना सरकारले निर्माण गर्ने, कुन निजी क्षेत्र र कुन वैदेशिक लगानीमा निर्माण गर्ने भन्नेमा स्पष्टता आवश्यक रहेको उनले बताए।

ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालयका सहसचिव चिरञ्जीवी चटौतले सन् २०३५ भित्र साढे २८ हजार मेगावाट विद्युत् उत्पादन आवश्यकता र यथार्थमा आधारित भएको बताए। 'सरकारी लक्ष्य हासिल गर्न जलविद्युत् उत्पादनको अनुमति लिएका, अध्ययन अनुमति लिएका, वित्तीय व्यवस्थापन भएकालगायत आयोजना नै करिब ३० हजार मेगावाट बराबरका योजना छन्,' उनले भने, 'यसबाहेक सौर्य ऊर्जा, विद्युत् प्राधिकरणले विद्युत् विक्रीबाट हुने नाफा रकमको लगानी, निजी क्षेत्र, विप्रेषणलगायत क्षेत्रबाट लगानी भई लक्ष्य हासिल गर्न सकिन्छ।' नेपाल बैकर्स सङ्घका अध्यक्ष सुनिल केसीले ऊर्जा क्षेत्रमा लगानी अभाव रहेको र 'त्यो स्रोत बैकिङ प्रणालीबाट मात्रै पूरा नहुने बताए। 'आवश्यक लगानी ल्याउनका लागि वैकल्पिक उपाय खोज्नुको विकल्प छैन,' उनले भने।

बाहिरबाट वित्तीय औजारको प्रयोग गरेर ल्याउन लगानीमा पनि व्याजदरलगायत विषयले विषय निर्धारण गर्नेछ। साथै 'कन्ट्रि रिटर्न' भइसकेपछि लगानीका लागि एउटा निश्चिन्ता आउने अध्यक्ष केसीको भनाइ छ।



काठमाडौंको कमलपोखरी परिसर छेउमा ढकमक्क फुलेका ज्याकाराण्डा फूल। यतिवेला काठमाडौं उपत्यकाका सडक किनारामा ज्याकाराण्डा फूल फुल्दा मनमोहक दृश्य देखिएको छ।  
तरिकार: हरिराम भट्टवाल/रासस

## ‘बजेटले सुदूरपश्चिम र कर्णालीको सन्तुलन कायम गर्छ’

■ प्रभाव संवाददाता

**काठमाडौं-** उद्योग, वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री दामोदर भण्डारीले आगामी आर्थिक वर्षको बजेटले अरु प्रदेशसह सुदूरपश्चिम र कर्णाली प्रदेशको सन्तुलन कायम गरिने बताएका छन्।

राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा मन्त्री भण्डारीले विगतका बजेटमा सुदूरपश्चिम र कर्णालीलाई अन्य प्रदेशभन्दा अनुपातका हिसाबले कम बजेट विनियोजन हुने गरेको बताए। उनले अबको बजेटमा सरकारले केही हदसम्म भए पनि सबै प्रदेशको सन्तुलन कायम गरिने उल्लेख गरे।

सरकारले अहिले देशमा भएका जडीबुटी, ऊर्जा, पर्यटन, कृषि तथा खानी उखनका माध्यमबाट देशलाई समृद्धिको बाटोमा अगाडि

लैजान खोजेको उल्लेख गर्दै मन्त्री भण्डारीले ती सबै कुराको सुदूरपश्चिममा प्रचुर सम्भावना रहेको बताए। उनले सुदूरपश्चिमका स्रोतसाधनको सरकारले उच्चतम उपयोग गर्नेमा जोड दिए।

सरकार सहकारीभित्रका समस्या चाँडै सम्बोधन गरेर निजी क्षेत्रसँगको सहकार्यमा देशको अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउन अगाडि बढेको उनको भनाइ छ। मन्त्री भण्डारीले उद्योग मन्त्रालयमा थन्किएर रहेका उद्योग तथा व्यापारसँग सम्बन्धित नीति तथा कानूनलाई आफूले कार्यान्वयनको चरणमा सरकारी केही हदसम्म भए पनि सबै प्रदेशको सन्तुलन कायम गरिने उल्लेख गरे।

कार्यक्रममा उनले आफूले सम्वोधनको मन्त्रालयमा कुनै पनि गलत काम नगरी पार्टी र जनताको सर्वोपरि हित हुने काम गर्ने प्रतिवद्धता जनाए।

## एनआइसी एसियाका सहायक प्रमुख कार्यकारी अधिकृतमा खनिया

काठमाडौं (प्रस)- एनआइसी एसिया बैंक लिमिटेडको सहायक प्रमुख कार्यकारी अधिकृत पदमा अर्जुनराज खनिया बहुवा भएका छन्।



बैंकका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत रोशनकुमार न्यौपानेले शुक्रबार एक विज्ञापित जारी गर्दै सो जानकारी गराएका छन्।

यसअघि सोही बैंकको सहायक महाप्रबन्धक पदमा कार्यरत रहेका खनिया सन् २००४ देखि बैकिङ क्षेत्रमा प्रवेश गरेका हुन्। खनियासँग विभिन्न शाखाहरू, विभागहरू एवम् इकोसिस्टमहरूमा काम गरी २० वर्ष भन्दा लामो अनुभव संगालेका छन्।

सन् २००४ मा नेपाल बैंक लिमिटेडमा आन्तरीक लेखापरीक्षकको रूपमा नायव प्रबन्धकमा नियुक्त भएर वाणिज्य बैंकको यात्रा सुरु गरेका खनियाले सन् २०१० मा तत्कालिन बैंक अफ एसिया नेपाल लिमिटेडमा शाखा प्रमुखको रूपमा नियुक्त भएका थिए। तत्पश्चात यस बैंकका विभिन्न विभाग तथा इकोसिस्टमहरूमा प्रमुखको रूपमा नेतृत्वदायी भूमिकामा रही बैंकको व्यवसायिक रणनीति निर्माण एवम् कार्यान्वयनमा अतुलनीय योगदान दिएका खनिया हाल बैंकको स्ट्राटेजिक पर्सनल म्यानेजमेन्ट इकोसिस्टम-एक्सपिरियन्स असुरेन्स इकोसिस्टम प्रमुख, प्रमुख सूचना अधिकारी, प्रमुख गुणासो सुन्ने अधिकारीको जिम्मेवारी सम्हाल्दै आएका छन्।

बैंकको विभिन्न विभागहरू तथा इकोसिस्टमहरूमा नेतृत्वदायी भूमिका निर्वाह गर्दै बैंकको ट्रान्सफरमेन्स जर्नीमा अतुलनिय योगदान दिई आफ्नो सफल जिम्मेवारी निर्वाह गरेका खनियालाई बैंकले दिएको यस नयाँ जिम्मेवारीले बैंकलाई थप उचाई हासिल गरी, उच्च व्यवसायिक सफलता प्राप्त गर्न योगदान गर्ने छ, भन्ने पूर्ण विश्वासका साथ वहाँलाई हार्दिक बधाई र शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

## निर्माण सामग्री अभावले पूर्वाधारका योजना प्रभावित

**पर्वत (प्रस)-** निर्माण सामग्री अभावमा पर्वतमा सडक, खानेपानी र सिंचाइका सयौं योजना प्रभावित बनेका छन्। संघीय सरकार र प्रदेश सरकार अन्तर्गतका ती योजना निर्माण सामग्री अभावले प्रभावित बनेका हुन्।

ढुंगा, बालुवा, गिट्टीजस्ता नदीजन्म सामग्रीको अभावमा योजनाका काममा ढिलासुस्ती भएको हो। धेरैजसो योजना सामग्री अभावकै कारण सम्भौता अवधि सिक्किमा समेत प्रगति न्यून छ। पूर्वाधार विकास कार्यालय पर्वतका प्रमुख गुरुदत्त अधिकारीले नदीजन्म निर्माण सामग्रीको अभावले थुप्रै योजना सम्पन्न हुन नसकेको बताए। नदीजन्म वस्तुका लागि पर्वतमा दुईवटा मुख्य स्रोत थिए। एउटा कालीगण्डकी र अर्को मोदीखोला। कालीगण्डकीबाट ढुंगा, बालुवा उखनन गर्न विगत तीन वर्षदेखि

सर्वोच्च अदालतले रोक लगाएको छ। अर्कोतर्फ मोदीखोलाको अधिकांश भागमा जलविद्युत् आयोजना निर्माण भइरहेकाले ढुंगा र बालुवा उखननमा समस्या छ। कास्की, तनहुँ, म्याग्दीलगायत जिल्लाबाट निर्माण सामग्री ढुवानी गरेर पर्वतका योजनाहरूमा प्रयोग गर्ने गरिएको पूर्वाधार विकास कार्यालयले जनाएको छ।

उनका अनुसार चालु आर्थिक वर्षका लागि संघ र प्रदेशका गरी एक सय ५२ वटा योजना कार्यान्वयनमा छन्। तीमध्ये ६६ वटा योजना सम्पन्न भइसकेका छन्। संघीय सरकारका आठवटा ठूला योजना टेक्का प्रक्रियामा रहेको उनले बताए। बाँकी योजनाहरूमा ग्राभेल, बेस, चिप्ट अभाव हुँदा ठेकेदारहरूले समयमै सम्पन्न गर्न नसकेको पूर्वाधार विकास कार्यालयले जनाएको छ।

## सानिमा बैंकद्वारा दुर्घटना बिमाको रकम हस्तान्तरण

**काठमाडौं (प्रस)-** सानिमा बैंकले सानिमा सुपर सेभिड खाता अन्तर्गत रु. १० लाखको दुर्घटना बिमा दावी रकम हस्तान्तरण गरेको छ। यस बैंकका खातावाला राजेन्द्र पिठकोटीको दुर्घटना भई मृत्यु भएकाले बिमा रकम हस्तान्तरण गरिएको हो।



सानिमा बैंकको तर्फबाट हेटौडा शाखाका शाखा प्रबन्धक रोशन मल्ल र बिमा प्रदायक कम्पनी सिद्धान्त प्रिमियर इन्स्युरेन्स लिमिटेडको तर्फबाट हेटौडा शाखाका शाखा प्रबन्धक मुना पौडेलले संयुक्त रूपमा बिमा रकम हस्तान्तरण गरेकी छिन्।

दुर्घटनाका कारण मृत्यु भएका राजेन्द्र पिठकोटीले सानिमा बैंकको हेटौडा शाखामा सानिमा सुपर सेभिड खाता खोलेका थिए। सानिमा बैंकले सानिमा सुपर सेभिड खाता अन्तर्गत रु. १० लाखको दुर्घटना बिमा, रु. १० हजारसम्मको ओ.पि.डि. भुक्तानी शुल्क सहितको रु. ५० हजारसम्मको औषधी उपचार बिमा र रु. ५ हजारको वार्षिक स्वास्थ्य परीक्षण सुविधाका साथै अन्य थुप्रै सेवाहरूमा छुट प्रदान गर्दै आइरहेको छ। सानिमा बैंकको देशका सातै प्रदेशमा १३३ वटा कार्यालय तथा १२४ वटा ए.टि.एम. संचालनमा रहेका छन्।

**सर्पले टोकेको अवस्थामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:**

- सर्पले टोकेका व्यक्ति आत्तिन सक्छन्, सान्त्वना दिऔं,
- आफ्नो नजिक सर्पदंश उपचार केन्द्र कहाँ छ ? जानकारी राखौं।
- सर्पले टोकेका व्यक्तिलाई तुरुन्त अस्पताल वा सर्पदंश उपचार केन्द्र पुऱ्याऔं,
- सवारी साधनमा घाईतेलाई बसाएर सर्पले टोकेको ठाउँलाई मिलेसम्म मुटुको सतहभन्दा तल पारी लैजाऔं,
- गलत परम्परागत उपचार विधि (भारफूक) तिर नलागौं

**नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड**

**शैल्यशिखर नगरपालिका**  
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय  
गोकुलेश्वर, दार्चुला

**नगरपालिकाद्वारा नगरबासीहरूलाई स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी मूलक सन्देश**

**स्वास्थ्य सम्बन्धी नगरपालिका बासीमा सचेतना**

- १) गर्भावस्थामा अपनाउनुपर्ने कुराहरू**
  - क) सहेगलेका बासी खानेकुराहरू नखाओं।
  - ख) पानीलाई फिल्टर गरेर वा उमालेर मात्र खाओं।
  - ग) लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न भुलको प्रयोग गरौं।
  - घ) पूरा बाउला भएको कपडा लगाओं।
  - ङ) घरबिचभित्र सफा गरौं, पानी जम्ने खाल्डाखुट्टी पुरो।
  - च) घरभित्र लामखुट्टे छिर्ने नदिन घरको भन्सा ढोका जाली लगाओं।
  - ड) समय समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गरौं।
- २) गर्भवती महिलाहरूले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू**
  - क) नियमित स्वास्थ्य जाँच गरौं।
  - ख) पोषणयुक्त खानेकुरा खाओं/खुवाओं।
  - ग) चिकित्सकको सल्लाहअनुसार भिटामिन/आइरन चर्की खुवाओं।
  - घ) गर्भवती महिलालाई ४/६/८ र ९ महिनामा ४ पटक अनिवार्य जाँच गराओं।
  - ङ) प्रसूती हुन अनिवार्य अस्पताल, Birthing Centre वा प्रसूती गुहमा जाओं।
- ३) नवजात शिशुलाई स्वास्थ्य कसरी गर्ने**
  - क) नवजात शिशुलाई सकेसम्म छिटो, जन्मेको १ घण्टाभित्र आमाको विगतो दुध खुवाओं।
  - ख) नवजातशिशुलाई आमाको नाइगो छातीमा टाँसेर न्यानो पारी राख्न लगाओं।
  - ग) जन्मन साथ नरम, सफा र सुख्खा कपडाले बेरी न्यानो पारेर राख्नुपर्दछ।
  - घ) शिशुको नाभी काटिसकेपछि संक्रमणबाट बचाउन नाभी मलम लगाई नाभीलाई सफा र सुख्खा राखौं।
  - ङ) फ्लाइंग शिशुलाई बच्न तिम्र उपायहरू अपनाओं।
  - च) चर्पीमा मात्र दिसापिसाव गर्ने, बच्चाको दिसापिसाव पनि चर्पीमा नै विसर्जन गरौं।
  - ड) चर्पीमा गएपछि, बच्चाको चर्पी धोएपछि वा फोहो छोएपछि राम्रोसँग साबुन पानीले हात धाँसौं।
  - ड) बासी, काँचो, सहेगलेको खानेकुरा नखाओं।
  - घ) खानेपानीको मुहान सफा र सुरक्षित राखौं।
  - ङ) आफ्नो घर, आँगन सफा राखौं।