परिवर्तनको लागि
क्राईम अपरेशन
CRIME OPERATION साप्ताहिक

क्राईम अपरेशन साप्ताहिक पत्रिको इ-पेपर www.crimeoperation.com.np मा लगइन गरी हेर्न सम्पूर्ण महानुभाव हरुमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ । सम्पादक

❑ वर्ष १० ❑ अंक ८ २०७८ भदौ २७ गते आईतवार Sunday 12, SEP 2021 ❑ पृष्ठ: ६, ❑ मूल्य रु. १०/-

पिडकले प्रहरी कार्यालय रंगेलीमा गरेको सम्झौता कार्यान्वय गर्न नमानेपछि पिडित विचल्लीमा

बिराटनगर । पिडित र पिडक दुवैपक्ष राखेर ईलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीमा गरेको सम्झौता पिडक पक्षले कार्यान्वयन गर्न नमानेपछि पिडित विचल्लीमा परेको छ ।

नदीको बालुवाको विषय लिएर केटा(केटीमा भएको विवादले दुई परिवार वीच झै(झगडा हुँदा जहदा गाउँपालिका वडा नं. ६ को वारिस माहिर हुसैनको श्रीमती अपसना खातुनले सोही ठाउँ बस्ने अकवर मियालाई बाँसको भाटाले टाउँको पछाडी भागमा हानेपछि जेष्ठ १५ गते टाउँको फुटेको थियो ।

नवालक बच्चाको साथमा पिडित अकबर मियाँ । फोटा राजेश राजवशी

टाउँको फुटेपछि तत्काल विराटनगर स्थित न्यूरो अस्पतालमा टाउँकोको अपरेशन गरेएका थिए । कानुनी उपचारको लागि इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीमा उजुरी समेत दर्ता गराएको थिए ।

इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीमा दुवैपक्ष बसी पिडितको सम्पुण उपचार खर्च तिर्ने, दुईवर्ष सम्म पिडितले विभिन्न ठाउँवाट लिएको ऋणको किस्ता तिर्ने, पिडितको घरमा कोही काउने नभएकोले घर खर्च समेत व्यहोर्ने सम्झौता भएपनि न्यूरो अस्पतलाको ३ लाख खर्च मात्र पिडकले व्यहोरेको र वाँकी खर्च व्यहोर्न पिडक अस्वीकार गरेको अकबर मियांको दावी छ ।

सो सम्झौता पालना नगरी उल्टै पिडकको पति वारिस माहिर हुसैनले पिडितको पत्नीलाई ज्यान मार्ने धम्की दिदै अव केही खर्च दिदैनौ बरु तलाई मारिदुन्छु तिमीलाई जहाँ जे मनलाग्छ गर भन्दै हिडेको छ ।

पिडित अकवर मियाँको अहिले पनि टाउँको दुख्ने, काम गर्न नस्कने अवस्था भएकोले एक छोरा एक छोरी र श्रीमति फरेसा खातुन सहित न्याय माग्दै दिनहूँ प्रहरी चौकी धाउने, समाजका ठूला वडालाई गहार्ने लगायतका काम गरेपनि कतैवाट सुनवाही नभएको पिडितको दिदी रुपसाना खातुनको भनाई छ ।

इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीमा भएको सम्झौता कार्यान्वयनको लागि अकवर मियाँका सम्पुर्ण परिवार अहिले सडकमा भौतारी रहेको छ ।

सरकारी छाप, दस्तखत किर्ते तथा ठगी

बिराटनगर । सरकारी छाप दस्तखत किर्ते गरि ठगी गर्ने एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा महोत्तरी पशुपतिनगर वडा नं. ४ घर भई हाल सुनसरी धरान उपमहानगर पालिका वडा नं. ५ तल्लो देउराली दिपक लिम्वुको घरमा डेरा गरी बस्ने ५२ बर्षीय कुमार थापा मगर भन्ने अमर वहादुर लामिछाने रहेको छ ।

आफु लोकसेवा आयोगको कर्मचारी रहेको र सरकारी जागिर लगाईदिने भनि प्रलोभन देखाई सर्वसाधरण मानिसहरुलाई ठगी प्रलोभनमा पारी नगद रकम लिई लोक सेवा आयोगको परीक्षा प्रवेश पत्र समेत वितरण गर्ने र सो वापत मोटो रकम माग समेत लिए पश्चात लेनदेन प्रकृतीको कागज बनाई झुक्याई ठगी गरेको भन्ने किटानी जाहेरीको आधारमा उनलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय धरानबाट खटिएको प्रहरी टोलीले डेराबाटै पक्राउ गरेको थियो ।

किर्ते तथा ठगी गर्ने कुमार थापा भनिने अमर बहादुर लामेछाने ।

प्रहरीले उनको कोठाबाट सर्वोच्च अदालत काठमाण्डौ लेखिएको डिजिटल छाप थान-१, लोकसेवा कार्यालय कमलपोखरी काठमाण्डौ लेखेको रवरको छाप थान -१ (एक), गोप्य लेखेको रवरको छाप थान -१ (एक), जिबछ लामिछाने समेत लेखेको रवरको छाप थान -१ (एक), नेपाल सरकार गृह मन्त्रालय प्रहरी प्रधान कार्यालय काठमाण्डौ लेखेको रवरको छाप थान -१ (एक), प्रहरी निरीक्षक लेखेको रवरको छाप थान -१ (एक), बरामद भएको थियो ।

त्यसैगरी उपसचिव लेखेको रवरको छाप थान-१ (एक) राष्ट्रिय बाणिज्य बैंक उल्टो उल्लेख भएको रवरको छाप थान -१ (एक), लोक सेवा आयोगको कार्यालय धनकुटा लेखेको डिजिटल स्टाम छाप थान -१ (एक), शाखा अधिकृत लेखेको छाप थान -१ (एक) लगायत सो सम्बन्धित बिभिन्न कागजातहरु फेला बरामद गरेको थियो ।

पक्राउ परेका अमर बहादुर लाई सरकारी छाप दस्तखत किर्ते तथा ठगी कसुरमा सुनसरी जिल्ला अदालतबाट दिन ७ (सात) को म्यादथप गरी थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

२०७ मा कोरोना पुष्टी

विराटनगर । प्रदेश १ मा शनिवार २०७ जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टी भएको छ ।कोरोना पुष्टी भएका मध्ये ५१४ जनाको पीसीआर परीक्षण गर्दा ११७ र ५४४ जनाको एन्टिजेन परीक्षण गर्दा ९० जनामा संक्रमण देखिएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

मन्त्रालयका अनुसार पीसीआर परीक्षणका आधारमा मोरङमा ५२, झापामा ३२, सुनसरीमा २६, धनकुटामा २, खोटाङ, इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ र प्रदेश १ बाहिरका १-१ जनामा संक्रमण देखिएको छ ।

मोरङको विराटनगरमा ३७, सुन्दरहरैचा र लेटाङमा ४-४, उर्लाबारीमा ३, केराबारीमा २, सुनबर्षी र ग्रामथानमा १-१, झापाको दमकमा ११, भद्रपुरमा ९,विर्तामोडमा ६, कचनकवलमा २, हल्दिबारी, शिवसताक्षी, कमल गाउँपालिका र स्थानीय तह नखुलेका १-१, रहेका छन् ।

त्यसैगरी सुनसरीको इटहरीमा १९, धरानमा ६ र बराहक्षेत्रमा १, धनकुटाको धनकुटा नगरपालिका र पाखिबासमा १-१, खोटाङको खोटेहाङ, इलामको चुलाचुली, पाँचथर, ताप्लेजुङ र प्रदेश १ बाहिरका १-१ जनामा संक्रमण देखिएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

प्रदेश १ मा आज २८८ जना कोरोना संक्रमणमुक्त भएका छन् । संक्रमणमुक्त हुनेमा १७९ जना महिला र १०९ जना पुरुष रहेका छन् । कोरोना संक्रमणबाट ३ पुरुषको मृत्यु भएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ ।

खुकुरी प्रहार गरी दाजुको हत्या

बिराटनगर । ओखलढुंगा खिजिदेम्बा गाऊपालिका वडा नं. ५ ढाडखर्क का ६८ बर्षीय मित्र बहादुर तामाङको धारिलो हरियार खुकुरी र दाऊ प्रहार गरि हत्या भएको छ । हत्यामा संलग्न उनकै आफ्नै भाई ६७ बर्षीय शेर बहादुर तामाङ र शेर बहादुरका छोरा ३६ बर्षीय बिर बहादुर तामाङ रहेका छन् ।

शुक्रवार दिउँसो हत्या भएको जानकारी प्राप्त हुन साथ ईलाका प्रहरी कार्यालय खिजिफलाटेबाट प्रहरी टोली खटि गई खुकुरी सहित हत्यामा सम्लग्न दुवै जनालाई हत्यामा प्रयोग भएको खुकुरी र दाऊ सहित पक्राउ गरेको छ । उनिहरुले अंशबण्डाको बिषयमा विवाद हुदाँ धारिलो हतियार

वांकी अन्तिम पेजमा...

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
मो.जि.प्र.का.द.नं. २४८/०६९/७०
हुलाक निर्देशनालय.विराटनगर द.न. ०४/०७७/०७८

हत्या प्रकरणमा आफन्तकै संलग्नता

विराटनगर। संखुवासभाको मादी नगरपालिका वडा नं. १ उम्लिङस्थित खोला गाउँमा भएको हत्या प्रकरणमा एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गर्न सफल भएको छ।

एक साता अगाडी एकै परिवारका ६ जनाको सामूहिक हत्या गरिएको घटनामा संलग्न भएको आशंकामा बौदमान कार्कीका छिमेकीसहित रहेका आफन्त पक्राउ परेको छ।

घटनामा उनले संलग्नता स्वीकार गरिसकेको भएता पनि विवरण प्रहरीले खुलाएको छैन। पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरेर सार्वजनिक गर्ने तयारी प्रहरीको छ। प्रदेश १ प्रहरी प्रमुख डिआइजी अरुणकुमार बीसीले हत्यामा बौदमानका छिमेकी एवम् आफन्तकै संलग्नता देखिएपछि पक्राउ गरिएको वताएको छ।

पक्राउ परेका व्यक्तिको घर बौदमानकोबाट लगभग एक सय ५० मिटरको दूरीमा छ। 'एक जना व्यक्तिलाई पक्राउ गरेर घटनाका बारेमा विस्तृतमा बुझ्ने काम भइरहेको छ,' बिसीका अनुसार 'प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट चैं संलग्नता पुष्टि भइसकेको छ।' घटना भएको ६ दिनपछि प्रहरीले शनिवार हत्यामा संलग्न भएको आशंकामा एक जनालाई नियन्त्रणमा लिएको हो। घटनापछि प्रहरीले गाउँघरका धेरैलाई नियन्त्रणमा लिएर सोधपुछ र अनुसन्धान गरेको थियो। बिसीले घटना के कारणले र कसरी भयो भन्ने बारेमा खुल्न बाँकी नै रहेको बताउदै पक्राउ परेका व्यक्तिको कपडामा रगत लागेको भेटिएको वताए।

कपडा परीक्षणका लागि प्रहरीले विधि विज्ञान प्रयोगशालामा पठाउने तयारी गरिरहेको छ। हत्यामा ती व्यक्तिले प्रयोग गरेको रडसमेत फेला परेको प्रहरीको भनाइ छ। त्यही रडले पछाडिबाट टाउकामा प्रहार गरेर सबैको हत्या गरेको उनले प्रहरीलाई बताएका छन्। प्रहरीले घटनामा एक जनाको मात्रै कि अरुको पनि संलग्नता छ भन्ने कुरा खुल्न बाँकी रहेको जनाएको छ। बौदमान कार्कीको परिवारका ६ जनाको हत्या गरेर फ्यालेको अवस्थामा सोमबार शव भेटिएको थियो।

घरमा रहेका ७ जनामध्ये ६ जनाको हत्या हुँदा बौदमान मात्रै जीवित भेटिएका हुन्। बौदमानकी पत्नी ८४ वर्षीया पार्वता कार्की, छोरा ५८ वर्षीय तेजबहादुर कार्की र तेजबहादुरकी पत्नी ५२ वर्षीया कमला कार्की, बुहारी ३२ वर्षीया रञ्जना कार्की र नातिनातिना ११ वर्षीय दीपेन र ७ वर्षीया गोमा कार्कीको हत्या भएको थियो।

यूवावर्ष मोति पुरस्कारबाट चार सम्मानित

पुरस्कार ग्रहण गर्दै विराटनगरका कवि एवं पत्रकार मिन कुमार नवोदित बीचमा

विराटनगर। नेपाली साहित्यको महत्वपूर्ण पुरस्कार मध्ये एक मानिएको मोती पुरस्कारबाट ४ जना सम्मानित भएका छन्।

जसमध्ये विराटनगरका कवि एवं पत्रकार मीनकुमार नवोदित सहित चारजना पुरस्कृत हुनु भएको छ। दुई दशकभन्दा लामो समयदेखि साहित्य र पत्रकारितामा सक्रिय नवोदितलाई नेपाल सरकार युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय अन्तर्गत रहेको राष्ट्रिय युवा सेवा कोषले हरेक वर्ष प्रदान गर्दै आएको 'युवावर्ष मोती पुरस्कार-२०७७' प्रदान गरको हो।

पुरस्कारका रुपमा संयुक्त रुपमा ५० हजार राशि सहित स्वर्ण पदक र सम्मानपत्र रहेको छ। नवोदितलाई वरिष्ठ कवितुलसी दिवसले नगदसहित स्वर्ण पदक र सम्मान पत्र समर्पण गरेका थिए। कोषले नवोदितका साथमा सो पुरस्कार कवि, आख्यानकार, समालोचक एवं साहित्य अन्वेषक महेश पौड्याललाई समर्पण गरेको छ।

पौड्याललाई पनि २०७७ सालको पुरस्कार दिएको हो। पौड्याल त्रिभुवन विश्वविद्यालय को केन्द्रीय अंग्रेजी विभागका उपप्राध्यापक हुनुहुन्छ। त्यस्तै २०७८ सालको मोती पुरस्कार जापानमा बसेर संसार भरिका नेपाली साहित्यकारको नेतृत्व गरिरहनु भएका प्रकाश पौडेल 'माइला' र काठमाडौं बसेर भाषा, संगीत, साहित्य र संस्कृतिमा महत्वपूर्ण योगदान गरिरहनु भएका हेम प्रभासलाई दिएको कोषले जनाएको छ।

८

श्रमिकहरुको मौलिक अधिकारको सम्मान गरौं,
सबै प्रतिष्ठानहरुले न्यूनतम पारिश्रमिक प्रदान गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अस्पतालकै जगतमा एक मात्र सुरक्षा अस्पताल

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.सबैको सहयोगले स्त्री रोग तथा प्रसुती सेवा पाचौं वर्ष पुरा गरेर छैठौ वर्षमा प्रवेश गरेको र नवजात शिशुको उपचार दोस्रो वर्षमा प्रवेश गर्नुका साथै हाल ढाड तथा नशा रोग, **painless** प्रसुती सेवा, **Emergency** सेवा नया एंव अध्याधिक भरपर्दो **(ICU/MICU,NICU)** तथा जेनरल वार्डमा विभिन्न प्रविधिहरु सहितको सुविधा सम्पन्न सेवा संचालन भएको सबै सेवा ग्राहीहरुमा जानकारी गराउँदछौ।

हाम्रो सेवाहरु :-

★ स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी सम्पूर्ण सेवाहरु
★ रोग सम्वन्धी (PICU,NICU With Ventilator) सेवा
★ जनरल फिजिसियन सेवा
★ जनरल सर्जरी तथा हाडजोडर्नी नशा रोग सम्वन्धी सम्पूर्ण सेवा
★ Minor & Major surgery सेवा
★ Laparoscopic surgery (दुरवीन द्वारा अप्रेशन) सेवा
★ इन्टरभेसनल स्पाइन एण्ड क्रोनिक पेन म्यानेजमेन्ट
★ 24 Hours Emergency सेवा
★ विशेष डाक्टरहरु द्वारा ओ.पि.डी. सेवा
★ २४ घण्टा ल्याब सेवा, एम्बुलेन्स सेवा र फार्मेसी सेवा
★ इनफर्टिलिटी क्लिनिक सेवा
★ **X–Ray, ECG,ECHO,USG,HSG,Cystoscopy**

सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
वीरेन्द्र सभागृह अगाडी
सम्पर्क न. ०२१- ५३६९४१

खुकुरी प्रहार...

खुकुरी र दाउले टाउकोमा प्रहार गर्दा मित्र बहादुर तामाङको घटनास्थलमानै मृत्यु भएको थियो।

थप अनुसन्धानको लागी जिल्ला प्रहरी कार्यालय ओखलढुंगाबाट समेत प्रहरी टोली घटनास्थल खटाईएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय ओखलढुंगाले जनाएको छ।

मेरिल्याण्डमा कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुल्यो

व्यवस्थापन शिक्षामा राष्ट्रिय पहिचान बनाई विगत १९ वर्षदेखि देशभरिका कलेजहरुमध्ये लगातार टपटेनमा पर्दै आएको र यस वर्ष पनि नेपालमा नवौं स्थानमा पर्न सफल मेरिल्याण्ड कलेजमा कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुलेको कुरा विनम्र अनुरोध गर्दछौं।

मेरिल्याण्ड कलेज
रंगेली रोड, विराटनगर फोन नं. : ०२१-५१५५४०, ५७५२७५, ४७०४९२

परिवर्तनको लागि क्राईम अपरेशन CRIME OPERATION साप्ताहिक
प्रवन्ध निर्देशक : हिरालाल साह ९८४२२०५८१६ सम्पादक/प्रकाशक : श्याम सुन्दर सुतिहार ९८४२०२७१४२,९८०७३५२२१३ कार्यालय विराटनगर-११ कम्प्युटर लेआउट:विजय कु.मण्डल मुद्रक:बाबा प्रिण्टर्स अफसेट प्रेस, विराटनगर-७ इमेल:crimeopration@gmail.com

सम्पादकीय

समानताको अवलम्बन गरौं

नेपाल चार वर्ण छत्तीस जातको फुलवारी हो भनी पृथ्वी नारायण शाहले भनेता पनि त्यो कुरालाई राज्य सत्ताले कहिले पनि स्वीकार गरेको देखिदैन । चार वर्ण छत्तीस जाति भनेता पनि राज्य सत्ताको उपभोग चाहि एक खास जातिले मात्र गर्दै आएको छन् जसका कारण देशमा वेला-वेला अन्य जातिहरुले आफ्नो अधिकार प्रप्तीको लागि आन्दोलन गदै आएका छन् । तर पनि खस जातिका केही वाहुन मानसिकता वादीहरुले एकलौटी राज्य गर्दै र आन्दोलन कारी शक्तिहरुलाई विभाजन गर्दै सत्तामा आफ्नो पकड जमाई रहेको छ । कुने पनि देशको नागरिक राज्यवाट सवै जातजातिहरुले समान अधिकार प्राप्त गर्न खोज्दछन् तर सो अधिकार दिएन भने देशमा कुनै न कुनै वेला ती शक्तिहरु संगठीत भएर आन्दोलन गर्न वाध्य हुन्छ । ती आन्दोलनमा मानविय क्षति लगायत भौतिक क्षति समेत हुने गरेका छन् । देशमा शाति, समृद्धि कायम राख्न एक मात्र उपाय हो राजनीतिक दलहरुले आम नेपाली जनतामा समानताको व्यवहार गर्नु पर्छ । जब सम्म समानताको व्यवहार हुंदैन तव सम्म देशमा शान्ति र समृद्धिको आश पनि गर्न सकिन्न ।

समानताको राज्यको कुनै एक अंगमा मात्र होईन सवै अंगमा सवै जातजातिहरुको समान सहभागीता समेत हुनुपर्दछ । समानताको लागि राजनीति र प्रशासनिक क्षेत्र, राज्यका सबै निकायमा सबै जातजाति, समुदाय, क्षेत्र, लिंग र सम्प्रदायको सम्मानजनक उपस्थिति बढाउनु नै समावेशिता र समानता हो । यसको कार्यान्वयनका लागि राज्यका हरेक निकाय, प्रशासनिक क्षेत्र र सुरक्षा अंगमा सबैलाई समान अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ । राजको सवै अंगहरुमा सवै जातजाति, समुदाय र क्षेत्रको अनुहार झल्किन नसकेपछि ती समुदायका अगुवाहरुवाट नै राज्यमा विद्रोह हुन्छ । त्यो विद्रोह नै देशलाई तहसनहस पार्न थाल्छ जसका कारण देशमा गरीवी, वेरोजगारी, अशिक्षा लगाईतको स्थिति पैदा हुन्छ ।

संविधानको प्रस्तावनामै ‘वर्गीय, जातीय, क्षेत्रीय, भाषिक, धार्मिक, लैंगिक विभेद र सबै प्रकारका जातीय छुवाछूतको अन्त्य गरी आर्थिक समानता, समृद्धि र सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्न समानुपातिक समावेशी र सहभागितामूलक सिद्धान्तका आधारमा समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने’ उल्लेख छ । त्यही कुरालाई सवै राजनीतिक दलहरुहरुले आफ्नो पार्टीवाट शुरु गरी देशको सवै अंगमा लागु गरेका देशमा शान्ति, समृद्धि, विकास, रोजगारी प्राप्त भई सवै जातजाति खुशीसंग जीवन आपन गर्न सक्छ । त्यसैले देश भित्र वसोवास गरेका सवै जातजाति, समुदाय, वर्गको सहभागीता सहित सवै राजनीतिक दलहरुले अगाडी वढ्न आवश्यक छ ।

साप्ताहिक राशिफल

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ):तपाईका विरोधीहरु परास्त हुनुका साथै मान सम्मान समेत मिल्ने योग रहेको छ। युवकयुवतीहरुका लागि नयां जीवन साथी मिल्ने छ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): आर्थिक पक्ष राम्रो रहेकाले व्यपार व्यवसायीवाट राम्रै लाभ मिल्ने तथा पारिवारिक सुख भ्रमणको योग समेत रहेको छ।

मिथुन (क,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह) : आफन्त जनसंग खटपट मनमुटाउ गराउने योग छ। दाम्पत्य तथा प्रेमको विषयमा सामान्य अप्ठ्यारो हुने योग छ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो):मनमा अनावश्यक तर्ककुतर्कले डेरा जमाउने योग देखिन्छ । गरेको काम अरुले काट्न सक्ने देखिएकाले विचार पु-याएर काम गर्नु होला ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): विद्यार्थी वर्गका लागि पढाईमा गहिर ो लगाव हुनुका साथै बौद्धिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउने योग छ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): शारिरीक अस्वस्थ्यताका साथै आलस्य बढने योग रहेको छ। नाना तरहका अनावश्क विषयले मानसिक तनाव उत्पन्न गराउने देखिन्छ।

तुला (रा,री,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते):परिवारिक चिन्ताले सताउने योग रहेको छ । भने उत्तरार्द्धमा सामान्य वादविवादमा पर्न सम्भावना रहेको छ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आर्थिक पक्ष सवल रहेको छ। आत्मबल तथा पराक्रम बढेर जानाले प्रशस्त कार्य सम्पादन गर्ने क्षमता वढ्ने छ।

धनु (यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): मेवा मिष्ठान्नका परिकार प्राप्त हुने बेला छ। कृषि तथा कृषिजन्य व्यवसायमा लाभ हुनेछ ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,ख,खि,खू,खे,गा,गी):महिनाको पुर्वाधमा मित्रसहयोग,धनागमन तथा मनोरञ्जनको अवसर मिल्नेछ। भने उत्तरार्धमा मान हानि तथा अपमान आउनसक्ने छ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द):सामाजिक कार्यमा सहभागी हुनुका साथै भोजभतेरमा तथा रमाईलो यात्राको सुवर्ण अवसर मिल्ने योग रहेको छ।

मीन (दी,दु,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची):शत्रुहरुको शिर निहुरिनेछ । भने वाद विवादमा विजय मिल्ने योग रहेको छ । पेट, आंखा तथा सामान्य शारीरिक अस्वस्थता देखापर्नैछ।

यस्तो छ प्रतिस्थापन विधेयकको पूर्णपाठ

सरकारले शुक्रवार प्रतिस्थापन बजेटको आकार घटाएर सार्वजनिक गरेको छ । । अर्थमन्त्री जनार्दन शर्माले संघीय प्रतिनिधि सभा बैठकमा आर्थिक विधेयक २०७८, विनियोजन विधेयक २०७८ र राष्ट्र ऋण उठाउने विधेयक २०७८ प्रस्तुत गरेको थियो ।

संसदमा तीनवटै विधेयक प्रस्तुत गर्दै पूर्ववर्ती सरकारले अध्यादेश मार्फत ल्याएको बजेटको आकार अर्थमन्त्री शर्माले घटाएको जानकारी दिएका थिए । मन्त्री शर्माले चालू आवको लागि पहिलेको बजेट घटाउँदै १६ खर्ब ३२ अर्ब ८३ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरेको जानकारी गराएको थियो ।

कुल विनियोजनमध्ये चालूतर्फ ६ खर्ब ७७ अर्ब १९ करोड अर्थात् (४१.४२ प्रतिशत), पुँजीगततर्फ ३ खर्ब ७८ अर्ब १० करोड अर्थात् (२३.१६ प्रतिशत) र वित्तीय व्यवस्थातर्फ १ खर्ब ८९ अर्ब ४४ करोड अर्थात् (११.६० प्रतिशत) र प्रदेश र स्थानीय तहमा वित्तीय हस्तान्तरणतर्फ ३ खर्ब ८७ अर्ब ३० करोड अर्थात् (२३.७२ प्रतिशत) रहेको उनले वताए ।

यसअघि गत जेठ १५ मा तत्कालीन अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले अध्यादेशबाट १६ खर्ब ४७ अर्ब रुपैयाँको बजेट ल्याएका थिए । त्यसमा चालूतर्फ ६ खर्ब ६८ अर्ब, पुँजीगततर्फ ३ खर्ब ७४ अर्ब र वित्तीय व्यवस्थापनतर्फ २ खर्ब ७ अर्ब विनियोजन गरिएको थियो ।

प्रतिस्थापन विधेयकको पूर्ण पाठ यस प्रकार छ ।

सम्माननीय सभामुख महोदय,

१. प्रतिनिधि सभाको यस गरिमामय बैठकमा नेपाल सरकारको अर्थ मन्त्रीको रूपमा आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को अर्थसम्बन्धी अध्यादेशहरूलाई प्रतिस्थापन गर्ने विधेयक प्रस्तुत गर्न उपस्थित भएको छु ।

२. नेपालको राजनीतिक, सामाजिक परिवर्तनका लागि वलिदान गर्ने सम्पूर्ण शहीद प्रति हार्दिक श्रद्धान्जलि प्रकट गर्दछु। बेपत्ता पारिएकाहरू प्रति सम्मान प्रकट गर्न चाहन्छु।

३. सरकार अविछिन्न हुने भएकाले पूर्ववर्ति सरकारले अध्यादेशमार्फत घोषणा गरेको आर्थिक वर्ष द्दण्ठड/ठढ को आय-व्ययसँग सम्बन्धित अध्यादेशहरू प्रतिनिधि सभामा मैले प्रस्तुत गरिसकेको छु। नेपालको संविधानका निर्देशक सिद्धान्त, संयुक्त सरकारको साझा न्यूनतम कार्यक्रम, वर्तमान सरकारको नीति र प्राथमिकता, कोभिड-ज्ञढ महामारीबाट सिर्जित चुनौती समेतलाई सम्वोधन गर्न र जनप्रतिनिधिको अनुमोदन नभई कर लगाउन नपाईने मान्य सिद्धान्तमा आधारित रहेर राजस्व र व्यय अनुमानको विवरण परिमार्जन सहित प्रतिस्थापन विधेयक यस सार्वभौम संसदमा पेश गरेको छु ।

४. नयाँ सरकार गठन भएपछि देशको वर्तमान आर्थिक अवस्थाको यथार्थ चित्रण झल्किने जानकारी सम्वत् २०७८ साउन द्दट गते मैले सम्मानित सदन समक्ष पेश गरिसकेको छु ।

५. कोभिड-ज्ञढ विरुद्धको खोपका लागि पर्याप्त स्रोतको व्यवस्था गर्न, संयुक्त सरकारको साझा न्यूनतम कार्यक्रमको कार्यान्वयन गर्न एवम् स्रोत साधनको वितरणलाई सन्तुलित र समन्यायिक बनाउन बजेटलाई परिमार्जन गर्न जरूरी रहेको छ। पूर्व तयारी नभएका, आर्थिक तथा प्राविधिक दृष्टिकोणले सम्भाव्य नदेखिएका प्रस्तावित आयोजना एवम् स्रोतको सुनिश्चितता नभएका आयोजनाहरूको पुन: प्राथमिकीकरण गर्नुपर्ने भएको छ। वित्त व्यवस्थापनलाई पारदर्शी र अनुमानयोग्य बनाउनु पर्ने एवम् साधन स्रोतको महत्तम उपयोग गरी समष्टिगत आर्थिक स्थायित्व कायम गरी उच्चदरको आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्नुपर्ने भएकोले आर्थिक वर्ष द्दण्ठड/ठढ को आय-व्ययसँग सम्बन्धित अध्यादेशमा केही परिमार्जन गरेको छु।

६. प्रस्तुत प्रतिस्थापन विधेयकका देहाय बमोजिम उद्देश्य रहेका छन्

(क) विद्यमान बहुआयामिक गरिबी न्युनीकरण गर्ने,

(ख) अर्थतन्त्रको पुनरुत्थान गरी उच्च दरको आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्ने,

(ग) संविधानले परिकल्पना गरे अनुरुप समावेशी र समाजवाद उन्मुख अर्थतन्त्र निर्माण गर्ने ।

७. पर्याप्त स्रोत साधन तथा जनशक्तिका वावजुद वहुआयामिक गरिबी जनसंख्याको ज्ञठ.द्ध प्रतिशत हुनु एवम् त्यसमा पनि कर्णाली प्रदेश, प्रदेश नं २ र सुदुरपश्चिम प्रदेशको अवस्था गम्भीर रहेको छ। उक्त प्रदेशहरू लगायत देशभर गरिबीको अवस्था सघन रहनुका प्रमुख कारणहरू र गरिबी न्यूनीकरणका हालसम्मका प्रयासहरूको समीक्षासहित समाधानका उपायहरू सहित तीन महिनाभित्र विस्तृत योजना तयार गरी एकीकृत रुपमा कार्यान्वयनमा ल्याइनेछ ।

८. बढ्दै गएको व्यापार घाटालाई क्रमश: घटाउदै वैदेशिक व्यापार सन्तुलन गर्न ढिला भइसकेकोले तत् सम्बन्धी समग्र योजना निर्माण र त्यसको क्षेत्रगत कार्यान्वयनका लागि सम्भव र आवश्यक कामहरूसमेत तोकेर अघि बढ्न तीन महिनाभित्र योजना तयार गरिनेछ ।

९. समाजमा विद्यमान विभेदहरू अन्त्य गर्न दलित, थारु, आदिवासी जनजाति, मुस्लिम, गरिब, महिला, जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका व्यक्ति, बालबालिका, लैङ्गिक अल्पसङ्ख्यक र भाषा संस्कृति आदिमा भइरहेको विभेद अन्त्य गर्न सामाजिक तथा सांस्कृतिक रुपान्तरणका लागि प्रभावकारी कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ ।

१०. संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र, समावेशी समानुपातिक प्रतिनिधित्व, संघीय प्रणाली, तीन तहका सरकार र तिनीहरूको परिभाषित अधिकार क्षेत्र, मौलिक अधिकारको कार्यान्वयन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण एवं सुशासन योजनालाई प्रभावकारी रुपमा कार्यान्वयन गर्न कानुनी तथा संरचनागत सुधार गरिनेछ ।

११. संविधानले निर्दिष्ट गरेबमोजिम सामाजिक न्याय र समाजवाद उन्मुख अर्थतन्त्रको निर्माणको संवैधानिक व्यवस्थालाई कार्यान्वयन गर्न आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक क्षेत्रहरूमा गर्नुपर्ने कार्यहरूको जनस्तर र राजनीतिक तहमा राय सुझावको आधारमा ठोस नीति र योजना तयार गरी कार्यान्वयन गरिनेछ ।

१२. प्रदेश र स्थानीय तहमा भएको वित्तीय हस्तान्तरण, राष्ट्रिय गौरवका आयोजनाहरू, रूपान्तरण कारी आयोजनाहरू, क्रमागत आयोजना, सामाजिक सुरक्षा र संरक्षण कार्यक्रमहरू तथा कोभिड-१९ राहत तथा पुनर्स्थापनाका कार्यक्रमहरू एवम् राजस्व परिचालन सम्बन्धी कार्यक्रम मूलभुत रुपमा यथावत राखेको छु ।

प्रमुख कार्यक्रमहरू:

१३. कोभिड-ज्ञढ महामारीबाट नागरिकको जीवन रक्षा गर्ने र शिथिल बनेको अर्थतन्त्रलाई पुनरूत्थान गरी चलायमान बनाउने विषय यो सरकारको उच्च प्राथमिकतामा रहेको छ। कोभिड-ज्ञढ विरुद्धको खोप लगाउन योग्य सबै नेपालीलाई यथाशक्य चाँडो नि:शुल्क खोप उपलब्ध गराउन खोपको आपूर्तिको सुनिश्चितता सहित स्रोतको प्रबन्ध मिलाएको छु। सम्वत् द्दण्ठड भाद्र द्दघ गतेसम्म कोभिड-ज्ञढ महामारी विरूद्धको खोप छठ लाख घण हजार जनाले पहिलो मात्रा र छज्ञ लाख द्द हजार जनाले पूर्ण मात्रा प्राप्त गरिसकेका छन्। यो कूल जनसंख्याको ज्ञठ प्रतिशत हुन आउँछ। हालसम्म खोपको ज्ञ करोड घघ लाख छढ हजार मात्रा नेपाल भित्रिसकेको र करिब घ करोड मात्रा प्राप्त हुने क्रममा रहेको छ ।

१४. कोभिड-ज्ञढ संक्रमण रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारका लागि स्रोतको कमी हुन नदिन सरकार प्रतिवद्ध रहेको छ। खोप व्यवस्थापनको लागि वैदेशिक स्रोतका अतिरिक्त आन्तरिक स्रोत समेत परिचालन गर्ने प्रबन्ध गरेको छु ।

१५. चालु खर्चतर्फ बैठक भत्ता, ईन्धन, मर्मत, कर्मचारी तालीम खर्च, सीप विकास तथा जनचेतना तालीम र गोष्ठी सम्बन्धी खर्च, कार्यक्रम खर्च, अनुगमन मूल्याङ्कन खर्च, भ्रमण खर्च, विविध कार्यक्रम खर्च शीर्षकमा न्युनतम १० प्रतिशतका दरले बजेट कटौती गरेको छु । यसरी खर्च कटौती गर्दा तत्काल बचत हुन जाने देखिएको रू. ५ अर्ब कोभिड-१९ को खोप खरिदका लागि उपयोग गर्ने प्रबन्ध मिलाएको छु ।

१६. मृगौला प्रत्यारोपण गरेका, सबै किसिमका क्यान्सर रोगी र मेरुदण्ड पक्षघातका विरामीलाई औषधी उपचार खर्च वापत मासिक रू. ५ हजारका दरले उपलब्ध गराइने व्यवस्था मिलाएको छु ।

१७. राजनीतिक परिवर्तनको आन्दोलनमा वलिदान गर्ने परिवारको लागि जीवनवृत्ति वापत मासिक रू. घ हजार प्रदान गर्ने व्यवस्था गरेको छु।

१८. कोभिड-ज्ञढ का कारण शिथिल भएको अर्थतन्त्रलाई गतिशिल र चलायमान बनाउन वर्तमान सरकार गठन पश्चात सार्वजनिक भएको मौद्रिक नीतिमार्फत आर्थिक पुनरूत्थानको लागि राहत र सहुलियतका कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन मा आइसके को व्यहोरा अवगत नै छ। मौद्रिक नीतिमा रहेका यस्ता प्रकृतिका कार्यक्रमलाई एक अर्काका परिपुरकको रुपमा वित्तीय नीतिको माध्यमबाट थप प्रभावकारी बनाइनेछ।

१९. कोभिड-१९ बाट प्रभावित

वांकी ३ पेजमा...

केही महत्व पूर्ण टेलिफोन नम्बरहरु

दमकल

बिराटनगर बारुणयन्त्र ४२००००
इटहरी बारुणयन्त्र ५८०१०१
धरान बारुणयन्त्र ५२०१९९
इनरुवा बारुणयन्त्र ५६०१०१
दमक बारुणयन्त्र ०२३-५८०१०१
भद्रपुर बारुणयन्त्र ०२३-५२०१०१

एम्बुलेन्स सेवा

जिविस मोरङ ५३६३५३
नेरेसो रंगेली ५८००४८
बिराटनगर उपमनपा ५२२२३६

अस्पताल

कोशी अ.अ.इमरजेन्सी ५२४२३४
रंगेली अस्पताल ५८००४८
आँखा अस्पताल ५२३७०६
सुरक्षा अस्पताल प्रा.लि.
०२१-५३६९४१, ५२२८७७
एम्बुलेन्स ९८०२७५३७१७,
९८०२७५३७०६

प्रहरी

पूर्वाञ्चल क्षे.प्र.कार्यालय
०२१-४३५००१
जिल्ला प्रहरी कार्यालय
५३०३५८, ५२३९०१,१००
नगर प्र.का.. बिराटनगर
५२१८५०, ५३०३६७, ११०,
इ.प्र.का. रंगेली
८०१००८०१३०
इ.प्र.का. उर्लाबारी
०२१-५४०००२
सिमा प्रहरी चौकी
०२१-४३५८४०

उन्नाईस केजी गाँजा बरामद

बिराटनगर। लागूऔषध गाँजा कारोबार गर्ने ३ जनालाई प्रहरीले गाँजा सहित पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा मोरङ बेलबारी नगरपालिका वडा नं. १ का ३५ बर्षीय सन्तोष राई, ३० बर्षीय ज्ञानु राज राई र धनकुटा शहीद भुमि गाऊपालिका वडा नं. ३ का २८ बर्षीय महेश्वर राई रहेका छन्। प्रहरी टोलीले उनीहरुलाई गाँजा १९ केजी ६५० ग्राम सहित पक्राउ गरेको थियो।

गाँजा बिक्रि बितरण गरिरहेको भन्ने बिशेष सुचनाको आधारमा ईलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीबाट खटिएको सन्तोषको घरकोठाबाट ४ केजी ६५० ग्राम र ज्ञानुको घरकोठाबाट १५ केजी गाँजा बरामद गरे पछि पक्राउ परेका उनिहरुलाई अनुसन्धान गर्ने क्रममा सो गाँजा महेश्वरबाट खरिद गरेको भन्ने खुल्न आएको थियो।

साही आधारमा प्रहरीले महेश्वर समेत ३ जनालाई पक्राउ गरेको थियो। पक्राउ परेका तिनै जना उपर थप अनुसन्धान भईरहेको छ।

ढुंगाले हानेर बेहोस बनाई लुटपाट

बिराटनगर। उदयपुर कटारी नगरपालिका वडा नं. ८ बर्मी स्थित जंगलमा लिफ्ट मागेकै गाडी चालकलाई ढुंगाले हानेर बेहोस बनाई लाखौ रुपैया लुटपाट गर्ने व्यक्तीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो।पक्राउ पर्ने ओखलढुङगा चिसंम्खु गाऊपालिका ३ का ५४ बर्षीय रमेश कुमार श्रेष्ठ रहेको छ।

मंगलवार वेलुका उदयपुर कटारी नगरपालिका वडा नं. ४ का २५ बर्षीय प्रकाश श्रेष्ठले चलाई ल्याएको प्रदेश नं २-०१-००१ च ०३६९ नम्बरको बोलेरोमा ओखलढुंङगा खाद्यन पुराई काटारी तर्फ आउने क्रममा रमेशले म पनि ब्यापारी हो समान लिन कटारी जाने भनि उक्त गाडिमा लिफ्ट मागी आएका थिए।

बर्मी जंङगलमा पिसाव फेर्न बाहिर निस्किएका प्रकाशलाई रमेशले पछाडीबाट ढुङगाले गर्धनमा हानी बेहोस बनाई प्रकाशको साथमा रहेको रकम रु. १३ लाख ७७ हजार ८ सय ९५ रुपैया र मोबायल समेत लुटपाट गरी फरार भएका थिए।

केही समय पश्चात होसमा आई प्रहरीलाई खबर गर्न साथ ईलाका प्रहरी कार्यालय कटारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले कटारी नगरपालिका वडा नं. ४ गबुवा जंगलबाट लुटपाटमा संलग्न रमेशलाई लुटपाट गरेको नगद र मोबाईल सहित पक्राउ गरेको थियो। घटनाको बारेमा थप अनुसन्धान भईरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

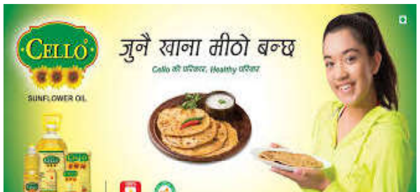
२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन् ?

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने।

सुनवर्षि नगरपालिका मोरंग प्रदेश नं. १



यस्तो छ...

व्यवसाय पुनरूत्थानको लागि प्रदान गरिने राहत, सहुलियत र आर्थिक पुनरुत्थानका कार्यक्रम हरूलाई थप रकम सहित निरन्तरता दिएको छु।

२०. कोभिड-ञढ को प्रभावबाट रोजगारी र आय आर्जन गुमाएका अनौपचारिक एवं असंगठित क्षेत्रमा रहेका अति विपन्न गरिब ५ लाख परिवारलाई राहत स्वरुप एक पटकका लागि प्रति घर परिवार रू. १० हजारका दरले निश्चित मापदण्डका आधारमा नगद अनुदान प्रदान गर्ने प्रबन्ध गरेको छु। यस्तो अनुदान रकम स्थानीय तहको समन्वयमा सम्वत् द्ण्ठड असोज महिना भित्र हस्तान्तरण गर्ने गरी आवश्यक तयारी गरेको छु।

२१. कृषि उत्पादनका लागि उपलब्ध जमिन, हावापानी, बजारको सदुपयोग गर्दै कृषि उत्पादनमा तीव्रता ल्याउन किसानहरूका लागि कृषि सामग्री, प्रविधिको प्रयोग एवं ज्ञान, तालीम, ढुवानी एवं बजार व्यवस्था लगायतका समस्यालाई सहजीकरण गरी कृषि क्षेत्रमा लाग्नेहरूलाई प्रेरित गर्न प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण कार्यक्रम अन्तर्गत प्रदेश स्तरमा एक एक वटा बृहत् उत्पादन, प्रशोधन, अनुसन्धान, तालीम एवं प्रसार कार्य नमूनाको रुपमा संचालन गर्न सरकार, निजी क्षेत्र, सहकारी र कृषि सहकार्य समूहहरूको संयन्त्र निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्ने प्रबन्ध मिलाएको छु।

२२. कृषिलाई उद्योगसँग जोड्ने ससाना प्रशोधन केन्द्रहरूको स्थापना गर्ने, त्यसको केन्द्रमा साना मझौला तथा ठूला उद्योगहरू र स्वदेशी कच्चा पदार्थमा आधारित अन्य उद्योगहरू स्थापनाका लागि विभिन्न किसिमको छुट सुविधा तथा सहुलियतपूर्ण ऋण प्रदान गर्ने प्रबन्ध मिलाएको छु।

२३. कृषि तथा पशुजन्य ब्यवसायमा रहेको जोखिम न्यूनीकरण गरी यस क्षेत्रमा किसानहरूको आकर्षण वृद्धि गर्न कृषि बाली तथा पशु बीमाको दायरा विस्तार गरी दिइदै आएको बीमा प्रिमियम अनुदानमा साविकको ५० प्रतिशतबाट वृद्धि गरी ८० प्रतिशत पुऱ्याएको छु।

२४. सहकारी संस्थाहरूको अनुगमन सम्बन्धी नीति र संयन्त्र बनाइनेछ। सहकारी संस्थाहरूले भगिनी कम्पनी खडा गरी आफ्नो ऋण लगानीको ५० प्रतिशत हिस्सा कृषि तथा उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी गर्न पर्ने व्यवस्था गरिनेछ।

२५. राज्यबाट प्रदान गरिने सबै प्रकारका सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमबाट राज्यकोषमा पर्न गएको चाप कम गर्न यसका लागि दीगो आम्दानीको स्रोत व्यवस्थापन गर्न उच्च आय प्राप्त हुने क्षेत्रमा लगानी गर्ने प्रबन्ध गरिनेछ। सामाजिक सुरक्षाका सबै कार्यक्रमलाई एकीकृत गरी थप प्रभावकारी बनाउन आवश्यक कानूनी तथा संस्थागत व्यवस्था मिलाउन अध्ययन गरिनेछ।

२६. बेरोजगार युवाहरूको विस्तृत लगत अध्यावधिक गरी एकीकृत अभिलेख तयार गरिनेछ। श्रम समूह वा श्रम सहकारीमार्फत युवाहरूलाई संगठित गरी व्यवसायिक दक्षता अभिवृद्धि गर्न तालीम सहित यस्ता श्रम समूह वा श्रम सहकारीहरूले सार्वजनिक निर्माण क्षेत्रको रू. १० करोड सम्मको लागतको आयोजनामा आपसी प्रतिस्पर्धामार्फत सहभागी हुन पाउने कानूनी प्रबन्ध गरिनेछ। सरकारबाट सञ्चालन हुने श्रममूलक रोजगार कार्यक्रममा विपन्न दलित एवम् अति गरिब नागरिकलाई पहिलो प्राथमिकता दिइनेछ।

२७. लघु, साना तथा मझौला उद्योग, व्यवसायिक कृषि, युवा उद्यम, महिला उद्यम, वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका व्यक्ति, दलित समुदाय व्यवसाय विकास कर्जालगायतका उत्पादनका क्षेत्रमा स्वरोजगार बनाउन बिना धितो प्रदान गरिने सहुलियतपूर्ण कर्जाका लागि ब्याज अनुदान कार्यक्रमलाई विस्तार गरेको छु। यस्ता युवाहरुलाई सीप तथा उद्यमशीलता तालीममा प्राथमिकता दिई वाणिज्य बैंकका शाखाहरू मार्फत प्रत्येक पालिकामा कम्तीमा ५०० बेरोजगार युवालाई यस्तो ऋण प्रवाह गरी स्वरोजगार बनाउने व्यवस्था मिलाएको छु।

२८. राष्ट्रिय महत्वका जलविद्युत आयोजना, अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, भूमिगतमार्ग तथा सडकमार्ग, रेलमार्ग जस्ता पूर्वाधार विकास आयोजना, सिमेन्ट उद्योग, स्टिल उद्योग, कृषिमा आधारित उद्योग, पर्यटन सेवासँग सम्बन्धित उद्योग तथा तीन सयजनाभन्दा बढी स्वदेशी कामदारलाई रोजगारी दिने र पचास प्रतिशतभन्दा बढी स्वदेशी कच्चा पदार्थ उपयोग गर्ने उत्पादनशील उद्योगमा गरिने लगानीलाई विशेष प्रोत्साहनको व्यवस्था मिलाएको छु।

२९. आयात र विप्रेषणमा आधारित अर्थतन्त्रलाई उत्पादन र आन्तरिक आयमुखी अर्थतन्त्रमा रुपान्तरण गर्न प्रभावकारी नीति लिइनेछ। स्वदेशी उत्पादनको संरक्षण, निर्यातयोग्य एवम् तुलनात्मक लाभका वस्तुहरूको पहिचान र प्रतिस्पर्धात्मक क्षमतामा वृद्धि गरी व्यापार घाटा न्यूनीकरण गरिनेछ। कच्चा पदार्थदेखि अन्तिम उत्पादनसम्म स्वदेशमै सम्पन्न हुने गरी वस्तु उत्पादन गर्ने उद्योगलाई स्वदेशी उत्पादन अभियानमा सहभागी गराई आवश्यक प्रोत्साहन गरिनेछ।

३०. औद्योगिक उत्पादनको लागतलाई कम गरी अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा नेपाली उत्पादनलाई प्रतिस्पर्धी बनाउन एक उच्चस्तरीय सहजीकरण समिति गठन गरिनेछ। लगानीको वातावरणमा थप सुधार गरी वैदेशिक लगानी आकर्षित गरिनेछ। डुइङ्ग विजिनेस इन्डेक्समा सुधार गर्न आवश्यक नीतिगत तथा कानूनी प्रवन्ध गरिनेछ।

३१. निजी क्षेत्रलाई मुलुकको आर्थिक विकासको सम्वाहकको रूपमा भुमिका खेल्न निजीक्षेत्र मैत्री नीति अपनाउँदै व्यवसाय गर्न अनुकुल वातावरण सिर्जना गरिनेछ।

३२. समृद्ध नेपाल निर्माणको आधारको रूपमा रहेको सडक निर्माणलाई योजनावद्ध रूपमा कार्यान्वयन गर्न सडक सञ्जालको नक्साङ्कन तयार गरी संघ, प्रदेश र स्थानीय तहको प्रष्ट क्षेत्राधिकार तोकी सडक निर्माण गर्ने नीति लिइनेछ। आर्थिक प्राविधिक दृष्टिकोणबाट अध्ययन नभएका र पूर्व तयारी नभएका प्रदेश तथा स्थानीय तहबाट कार्यान्वयन गर्न सकिने प्रकृतिका करिब ञद्धण्ण सडक आयोजना आवश्यकता र औचित्यको आधारमा खारेजी वा प्रदेश तथा स्थानीय तहमा हस्तान्तरण गर्ने गरी हाल त्यस्ता आयोजनाको कार्यान्वयन स्थगित गरेको छु।

३३. सुरुङ्ग मार्ग, विद्युत प्रशारण लाईन, विमानस्थल तथा नयाँ प्रविधिमा आधारित अन्य यातायात पूर्वाधार, जलविद्युत आयोजना, ठूला अस्पताल, विश्वविद्यालयलगायत ठूला पूर्वाधार निर्माणमा निजी क्षेत्रले इन्जिनियरिङ्ग, खरिद, निर्माण, लगानी (इपिसिएफ) विधीबाट निर्माण गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाइनेछ। एक्सप्रेस रोड, सुरुङ मार्ग, द्रुत मार्ग, फ्लाइओभरजस्ता पूर्वाधार निर्माण तथा सञ्चालनका लागि निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गरिने नीति लिएकोछु। पूर्वाधार विकासका लागि पूर्वाधार वण्ड, व्लेण्डेड फाइनान्स जस्ता नयाँ वित्तीय उपकरणहरू शुरुवात गरिनेछ।

३४. द्दण्ण मेगावाट भन्दा माथिका जलाशय तथा अर्ध जलाशय युक्त जलविद्युत आयोजनाका लागि छुट सुविधा र सहुलियत दिई लगानी आकर्षित गर्ने प्रबन्ध गरेको छु। जलस्रोतको बहुउपयोगका लागि नयाँ योजनाहरु तयार गर्दा जलविद्युत उत्पादन क्षमता, सिँचाईको सम्भाव्यता र खानेपानीको स्रोतको पहिचान गर्न एकीकृत नक्साङ्कन तयार गरिनेछ।

३५. काठमाण्डौ उपत्यका लगायतका शहरी क्षेत्रमा जनस्वास्थ्य तथा स्वच्छ वातावरण कायम गर्न खुला स्थानको प्रबन्ध हुने गरी सम्बन्धित स्थानीय तहसमेतको सहभागितामा ब्यायामशाला सहितको बगैंचा तथा सार्वजनिक उद्यान निर्माण गरिनेछ।

३६. शहरी विपन्न नागरिकहरूको लागि सामाजिक संस्थाको सहकार्यमा काठमाण्डौ उपत्यकाको कम्तिमा १० स्थानमा सुपथ र सुलभ खानाको व्यवस्था गरिनेछ।

३७. उच्च हिमाली क्षेत्रमा छरिएर रहेका घर परिवारलाई एकीकृत बस्तीको रूपमा विकास गर्दै जान नमुना एकीकृत बस्ती निर्माणको प्रारम्भ गरिनेछ।

३८. कोभिड-१९ बाट अति प्रभावित पर्यटन क्षेत्रलाई पुनरुत्थान गर्न छुट तथा सहुलियत सहित विभिन्न किसिमका पूर्वाधार निर्माण तथा प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्था मिलाएको छु।

३९. नारायणहिटी दरबार संग्रहालय परिसरमा रामापिथेकसदेखि मुलुकको सम्पूर्ण कालखण्ड झल्किने गरी ऐतिहासिक शासकीय संग्रहालयको निर्माण प्रारम्भ गरिनेछ। योगमायादेखि हालसम्मका शहिद, नेपालको ऐतिहासिक जनआन्दोलन एवम् जनयुद्ध र मधेश आन्दोलन लगायतमा त्याग र नेतृत्व गर्नु हुने अग्रज राजनीतिज्ञहरूको इतिहास समेट्ने गरी संग्रहालय निर्माण प्रारम्भ गर्न आवश्यक बजेट विनियोजन गरेको छु। नेपालको धर्म, संस्कृति, परम्परा प्रदर्शित हुने गरी धार्मिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न धार्मिक संग्रहालय स्थापना गरिनेछ ।

४०. सक्षम जनशक्ति उत्पादन गर्न प्रविधिमा पहुँच अभिवृद्धि गर्दै शिक्षाको गुणस्तर सुधार गर्न प्रत्येक प्रदेशमा कम्तिमा एउटा शैक्षिक उष्कृटता केन्द्र स्थापना गरिनेछ। यसले गुणस्तरीय शैक्षिक सामाग्री र पाठयक्रम समेत उत्पादन गरि विद्युतीय माध्यमद्वारा प्रदेश भरिका सार्वजनिक विद्यालयहरूमा उपलब्ध गराउने प्रबन्ध गरेको छु।

४१. गुणस्तरीय शिक्षा, प्राविधिक शिक्षा, पूर्वाधार, प्रविधिको समुचित प्रयोग गरी शिक्षा क्षेत्रको गुणात्मक विकास गर्न भूगोल एवम् विद्यार्थी संख्यासमेतका आधारमा बालशिक्षा देखि माध्यमिक शिक्षासम्मको नक्शाङ्कन तयार गरी कार्यान्वयन गरिनेछ। भौतिक पूर्वाधार, जनशक्ति र प्रविधिको विकास गरी शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न विस्तृत योजना बनाई कार्यान्वयन गरिनेछ। प्राविधिक विधामा अध्ययन गर्ने कक्षा १२ सम्मको विद्यार्थीलाई 'पढ्दै कमाउँदै' कार्यक्रम सबै प्रदेशका केही विद्यालयमा नमुनाका रुपमा शुरुवात गरिनेछ।

४२. शिक्षकहरूको स्वास्थ्य उपचारको लागि छुट्टै अस्पताल निर्माण गर्न अध्ययन गरिनेछ।

४३. विश्वविद्यालयहरूलाई पूर्वाधार विकास सहित अनुसन्धान केन्द्रको रुपमा विकास गरिनेछ। मुलुकको सबैभन्दा पुरानो कलेज त्रिचन्द्र कलेज र घण्टाघरलाई ऐतिहासिक महत्व झल्किने गरी पुरानै ढाँचामा पुनर्निर्माण गर्ने प्रवन्ध गरिनेछ।

४४. बाढीद्वारा क्षतिग्रस्त मेलम्ची खानेपानी आयोजना सम्वत् द्ण्ठड चैत्र मसान्तभित्र आवश्यक मर्मत तथा पुनर्स्थापन गरी नियमित खानेपानी आपूर्ति हुने प्रबन्ध मिलाएको छु। नदी कटान एवम् बाढिपहिरोको कारण भएको सडक लगायतको क्षतिको तत्काल पुनर्निर्माण र पुनर्स्थापन कार्यक्रमका लागि बजेट छुट्याएको छु।

४५. प्रत्येक वडामा महिला नेतृत्व संयन्त्र विकास गरी महिलाहरूको क्षमता अभिवृद्धि गरिनेछ। आर्थिक र सामाजिक रुपले सक्षम तुल्याउन महिलालाई प्राथमिकता दिने गरी □महिला पहिला कार्यक्रम□ सञ्चालन गरिनेछ।

४६. विपन्न दलितहरूको आर्थिक, सामाजिक, साँस्कृतिक समस्याहरूको सम्बोधन गरी जीवनस्तर उकास्न एकीकृत कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनेछ।

४७. संविधानले प्रत्याभूत गरेको आवासको हकलाई कार्यान्वयन गर्न आवासविहीन दलितको लागि कर्णाली प्रदेश र प्रदेश नं २ का साथै सबै प्रदेशमा व्यवस्थित आवास योजना विस्तार गरिनेछ। यस्ता वर्गलाई लक्षित रोजगारीका कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ।

४८. नेपाल जलवायु परिवर्तनका प्रतिकूल असरहरूको उच्च जोखिम क्षेत्रमा रहेको सन्दर्भमा जलवायु परिवर्तनबाट जनजीवनमा परेको जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्न जलवायु अनुकूलन, न्यूनीकरण र पुनरूत्थान कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनेछ। जलवायुमैत्री, दिगो, दरिलो र समावेशी हुनेगरी विकास आयोजना र कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गरिनेछ।

३९. जोखिमयुक्त क्षेत्रको पहिचान गरी बसोबास र विकास निर्माण कार्य व्यवस्थित गर्न आधुनिक प्रविधिको माध्यमबाट भौगर्भिक अध्ययन (स्क्यानिङ) गरी सो को आधारमा

वांकी ४ पेजमा...

दाजुको हत्या गरी फरार रहेको राजवंशी पक्राउ

झापा । आफ्नै दाजुको हत्या गरि फरार रहेका झापा कचनकवल वडा नं. ३ का ३७ बर्षीय रतन राजबंशीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

गतआईतवार विहान कचनकवल गाऊपालिका वडा नं. ३ केचना घर भई हाल बिर्तामोड नगरपालिका वडा नं. ४ स्थितमा डेरा गरी बस्ने ५० बर्षीय भात्रु राजबंशी आफु सुत्ने कोठाभित्र मृत अवस्थामा रहेको भन्ने जानकारी प्राप्त भएको थियो ।

जानकारी प्राप्त हुन साथ जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापा र ईलाका प्रहरी कार्यालय अनारमनीबाट प्रहरी टोली खटि गई बुझ्दा हत्या भएको आशंकामा अनुसन्धान गर्ने क्रममा उनकै भाई रतन राजबंशीले मार्तलले हानी हत्या गरेको खुल्न आएको छ ।

दाजुको हत्या गरि फरार रहेका रतनलाई खोजतलासमा खटिएको प्रहरी टोलीले मेचीनगर वडा नं. १५ स्थितबाट मार्तल सहित पक्राउ गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय झापाले जनाएको थियो ।

साथै उनलाई जिल्ला अदालत झापाबाट कर्तव्य ज्यान शिर्षकमा म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भईरहेको छ ।

एकै घरका ६ जना मृत अवस्थामा

संखुवासभा , संखुवासभा मादि नगरपालिका वडा नं. १ उमलिङ स्थितमा एकै घरपरिवारको छ जना मृत अबस्थामा फेला परेका छन् ।

सोमबार विहानै उक्त स्थानमा मानिसहरु मृत अबस्थामा फेला परेको ईलाका प्रहरी कार्यालय चैनपुरमा जानकारी प्राप्त हुन साथ प्रहरी टोली खटि गई बुझ्दा छ जना मृत अबस्थामा फेला परेका हुन ।

मृत अबस्थामा फेला पर्नेहरुमा सोही स्थान की ८४ बर्षीया पार्वती कार्की, ५२ बर्षीय तेज बहादुर कार्की, ५२ बर्षीया कमला कार्की, ३२ बर्षीया रञ्जना कार्की, ११ बर्षीय दिपेन कार्की र ७ बर्षीया गोमा कार्की रहेकी छन् ।

घटनास्थल ईलाका प्रहरी कार्यालय चैनपुरबाट ५५ किलोमिटर पुर्व रहेको साथै घटना सम्बन्धमा प्रहरीले अनुसन्धान गरि रहेको छ ।

भरूवा बन्दुक बनाउने पक्राउ

बिराटनगर । आफ्नो घरमा कारखाना संचालन गरि भरुवा बन्दुक बनाई बेचबिखन गर्ने एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

पक्राउ पर्नेमा मोरङ बेलबारी नगरपालिका वडा नं. १ का ५२ बर्षीय आश बहादुर लिम्बु रहेको छ ।

आईतवार बिशेष सुचनाको आधारमा ईलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनलाई घरैबाट भरुवा बन्दुक १ थान, बन्दुक बनाउन प्रयोग गरिने नाल २ थान, काठको बट ४ थान, फलामको पड्किने पाशो भएको बन्दुक १ थान, बारुद १ केजी, हरिणको सिङ ५ थान, बन्दुकको नाल सफा गर्ने रड १ थान बरामद भएको थियो ।

त्यसैगरी फलामको काजो ३ थान लगाएत बन्दुक बनाउन प्रयोग हुने औजार सहित पक्राउ गरेको हो । पक्राउ परेका लिम्बुलाई ईलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीले थप अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

कोरोना (C0VID–19) भाइरसका बारेमा जनहितमा जारी सूचना

१. कसरी सर्छ कोरोना भाईरस ?

क) नाकबाट निस्कने सिगानबाट, ख) फोहरहातबाट,
ग) राम्रो संग नपाकेको माछा, मासु र तरकारीबाट,
घ) भाइरसबाट प्रभावित व्यक्तिको सम्पर्कबाट

२. कोरोना भाइरसका लक्षण के–के हुन सक्छन्

क) सिगान बगिरहनु, ख) घाँटी सुक्नु तथा दुख्नु,
ग) पखाला लाग्नु, घ) वान्ता हुनु,
ङ) लगातार टाउँको दुख्नु, च) लगातार ज्वरो आउनु,
छ) सास फेर्न गाह्रे हुनु ।

3. यसबाट बच्न के–के गर्ने ?

क) साबुन पानीले राम्रो संग हात धुने,
ख) खानेकुरा धोइपखाली राम्रोसंग पकाउने,
ग) मास्क प्रयोग गर्ने, घ) भिडभाडमा नजाने,
ङ) सकभर होटल, रेष्टुरेन्टको खाना नखाने
च) चरा, मूसा, विरालो, कुकुर जस्ता जनावरबाट टाढा रहने ।

ग्रामथान गाउँपालिका मोरंग प्रदेश नं. १

यस्तो छ...

विकास निर्माण लगायतको कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ ।

५०. भुकम्पपछिको पुनर्निर्माण को चरणमा बाँकी रहेका निजी आवास अनुदान वितरणको कार्य सम्वत् द्दण्ठड मंसीरभित्र सम्पन्न गरिनेछ । भुकम्पपछिको पुनर्निर्माणसँग सम्बन्धित बाँकी रहेका कार्यहरू विषयगत मन्त्रालयमा हस्तान्तरण गरी सम्पन्न गरिनेछ ।

५१. पुँजी बजारमा वित्तीय सुशासन कायम गरी सर्वसाधारण लगानीकर्ताको हित संरक्षण गरिनेछ। सरकारको मातहत रहेका सम्भाव्य सार्वजनिक संस्थानहरूलाई आवश्यकता अनुसार पूर्ण सरकारी स्वामित्वका कम्पनी मोडलमा रुपान्तरण गरी पुँजी बजारमा सूचिकृत गर्दै आत्मनिर्भर र लगानीको थप स्रोत जुटाउन सक्षम बनाउँदै लैजाने नीति लिइनेछ ।

५२. निरन्तर घाटामा गएका सार्वजनिक संस्थानहरूलाई संरचनागत र व्यवस्थापकीय सुधार गरी सञ्चालन गर्ने, खारेज गर्ने वा अन्य उपयुक्त विधिबाट व्यवस्थापन गर्ने नीति लिइनेछ।

५३. वित्तीय संघीयतालाई थप प्रभावकारी बनाउन स्रोतहरूको बाँडफाँट, क्षमता अभिवृद्धि लगायत संविधान बमोजिमको अधिकार प्रयोगमा प्रदेश र स्थानीय तहलाई थप प्रभावकारी बनाईनेछ ।

५४. अन्तर्राष्ट्रिय आर्थिक सहायतालाई राष्ट्रिय हित र आवश्यकता, प्राथमिकता तथा बजेट प्रणालीमा आवद्ध गरी परिचालन गरिनेछ। यस्तो सहायता स्वीकार गर्दा परियोजनाको प्राविधिक तयारी, लाभ लागतको विश्लेषण, कार्यान्वयन क्षमता र स्वामित्व, सहायताको प्रभावकारिता समेतका आधार लिइनेछ। सहायता प्राप्तिको सुनिश्चितता नभई वजेटमा स्रोत समाबेश गरिने छैन ।

५५. बहुवर्षीय ठेक्का सम्बन्धी मापदण्ड, द्दण्ठठ भित्र पर्ने, कोभिड-१९ को खोप खरिद र स्वास्थ्य सामाग्री खरिद गर्न एवम् मध्यमकालीन खर्च संरचनाभित्र स्रोत व्यवस्थापन अनुमान गरिएको बाहेक अन्य कुनैपनि आयोजना तथा कार्यक्रमलाई स्रोत सुनिश्चितता उपलब्ध गराईने छैन। उल्लेखित मापदण्डभन्दा बाहिरका आयोजनाहरूको लागि प्रदान गरिएको स्रोत सुनिश्चितता रद्द गरेको छु ।

५६. विकास आयोजनाहरूको अनलाइन अनुगमन गरी विनियोजित बजेट अनुरूप खर्च हुने पद्धति सुनिश्चित गरिनेछ। पुँजीगत खर्च वृद्धि गर्न मन्त्रालय एवम् निकायहरूले मासिक लक्ष्य विभाजन गरी लक्ष्य अनुरुप प्रगति गर्नुपर्ने प्रबन्ध गरिनेछ ।

५७. निर्माण व्यवसायीले आफ्नो क्षमताभन्दा बढीको कार्यका लागि धेरैवटा ठेक्का लिने र समयमा कार्य सम्पन्न नगर्ने प्रवृत्तिमा सुधार गरिनेछ। विकास निर्माण कार्यका लागि आवश्यक प्राविधिक जनशक्ति विकास र पदपूर्तिलाई प्राथमिकता दिइनेछ। आयोजनाको विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन सम्भव भएसम्म सरकारी इन्जिनियरिङ्ग कम्पनीलगायतका सार्वजनिक संस्थामार्फत तयार गर्ने नीति लिइनेछ ।

५८. कोभिड-ज्ञढ विरुद्धको खोप खरिदका लागि खर्च व्यवस्थापन गर्न, कोभिड १९ का कारण शिथिल बनेको अर्थतन्त्रको पुनरूत्थान गर्न, अनिवार्य दायित्व व्यवस्थापन गर्न तथा पुँजीगत खर्चलाई थप प्रभावकारी बनाई चालु खर्चमा मितव्ययिता कायम गर्न सार्वजनिक खर्चलाई मितव्ययी तथा प्रभावकारी बनाउने सम्बन्धी मापदण्ड तयार गरी लागू गरिनेछ ।

५९. अनुत्पादक क्षेत्रमा सार्वजनिक ऋणको उपयोगले भविष्यमा साँवा तथा ब्याज भुक्तानीका लागि राजस्वको ठूलो हिस्सा छुट्याउनु पर्ने, भावी पुस्तालाई ऋणको भार थपिन जाने, निजी क्षेत्रमा प्रवाह हुने वित्तीय स्रोत संकुचित हुने जोखिम रहने हुँदा सार्वजनिक ऋणलाई राष्ट्रिय आवश्यकता, पुँजी निर्माण, उच्च प्रतिफलयुक्त र उत्पादनशील क्षेत्रमा मात्र उपयोग गर्ने नीति लिएको छु। विनियोजन अध्यादेश, २०७८ मा प्रस्ताव गरिएको आन्तरिक ऋण तथा वैदेशिक ऋणको अंश करिव रू. घठ अर्ब घटाएको छु। यसबाट नेपाली जनतामा रहेको ऋणभार सानो अंशमा भएपनि कम हुन जानेछ ।

६०. अध्ययन, अनुसन्धान र विश्लेषणमा आधारित रहेर आर्थिक नीति निर्माण गर्न अर्थ मन्त्रालयमा एक थिङ्क ट्याङ्क रहने ब्यबस्था गरेको छु ।

६१. लोक कल्याणकारी विज्ञापनको दायरा विस्तार गरी अनलाईन मिडियालाई पनि लोक कल्याणकारी विज्ञापन उपलब्ध गराउने व्यवस्था मिलाएको छु ।

६२. शान्ति प्रक्रियालाई पूर्णता दिन विस्तृत शान्ति सम्झौताका बाँकी कार्यभार तथा तराई मधेश आन्दोलन लगायत विभिन्न समूहसँग भएका सहमति र सम्झौताको कार्यान्वयन गरिनेछ ।

सम्माननीय सभामुख महोदय,

६३. चालु आर्थिक वर्षका नीति तथा कार्यक्रमहरू कार्यान्वयन गर्न रू. १६ खर्ब ३२ अर्ब डघ करोड विनियोजन गरेको छु। कुल विनियोजन मध्ये संघले खर्च गर्ने चालु तर्फ रू. ६ खर्ब ७७ अर्ब ९९ करोड अर्थात ४१.५२ प्रतिशत, पुँजीगत तर्फ रू. ३ खर्ब ७८ अर्ब १० करोड अर्थात २३.१६ प्रतिशत, वित्तीय व्यवस्था तर्फ रू. १ खर्ब ८९ अर्ब ४४ करोड अर्थात ११.६० प्रतिशत र प्रदेश र स्थानीय तहमा वित्तीय हस्तान्तरण तर्फ रू. ३ खर्ब ड७ अर्ब ३० करोड अर्थात २३.७२ प्रतिशत रहेकोछ। वित्तीय हस्तान्तरण तर्फ विनियोजित बजेट मध्ये चालु खर्चमा समानीकरण अनुदान सहित रू. ३ खर्ब २५ अर्ब ७५ करोड अर्थात ८४.११ प्रतिशत र पुँजीगत तर्फ रू. ६१ अर्ब ५५ करोड अर्थात ज्ञछ.ड९ प्रतिशत रहकोछ ।

६४. चालु आर्थिक वर्षका लागि अनुमान गरिएको खर्च व्यहोर्ने स्रोत मध्ये राजस्वबाट रू. १० खर्ब ५० अर्ब ८२ करोड र वैदेशिक अनुदानबाट रू. ५९ अर्ब ९२ करोड व्यहोरिनेछ। चालु, पुँजीगत र वित्तीय हस्तान्तरण तर्फ विनियोजित खर्चमा राजस्व र वैदेशिक अनुदानबाट व्यहोर्दा रू. ५ खर्ब २२ अर्ब ९ करोड न्यून हुने देखिन्छ। वित्तीय व्यवस्था तर्फको विनियोजित रकम समेत समावेश गर्दा कुल विनियोजनमा न्यून हुने रकम मध्ये वैदेशिक ऋणबाट रू. २ खर्ब ८३ अर्ब ९ करोड र आन्तरिक ऋणबाट रू. २ खर्ब ३९ अर्ब व्यहोरिनेछ ।

सम्माननीय सभामुख महोदय,

अब म चालु आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को राजस्व परिचालनको संशोधित नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दछु:

६५. आर्थिक वर्ष २०७८/७९ को राजस्व परिचालनसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रमलाई मूलभूत रुपमा यथावत राखी केही संशोधन गरेको छु । यस्तो संशोधित कर तथा राजस्व सम्बन्धी व्यवस्था आजैका मितिदेखि कार्यान्वयन गर्ने व्यवस्था मिलाएकोछु। राजस्व नीति र करका दरहरू निर्धारण गर्दा कोभिड-ज्ञढ का कारण सिर्जित संकटबाट पर्न गएको प्रतिकूल अवस्थामा करदातालाई छुट सहुलियतमार्फत राहत प्रदान गरी तिब्रतर आर्थिक पुनरुत्थान तथा विकासलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छु ।

६६. राजस्वको दायरा विस्तार एवम् कराधारको संरक्षण, कर चुहावट नियन्त्रण र लगानीमैत्री वातावरण निर्माण गर्न मूल्य अभिवृद्धि कर, आयकर, भन्सार, अन्तःशुल्क र गैर कर लगायतका प्रत्यक्ष एवम् अप्रत्यक्ष कर प्रणालीमा गर्नुपर्ने सुधारका लागि सुझाव दिन कर प्रणाली पुनरावलोकन उच्चस्तरीय आयोग गठन गरिनेछ ।

६७. भन्सार विन्दूमा भुक्तानी गर्नुपर्ने सम्पूर्ण कर तथा महसूल विद्युतीय प्रणालीमार्फत गर्न सक्ने व्यवस्था मिलाइनेछ। अन्तःशुल्क स्टिकर प्रयोग गर्दा क्यूआर कोड स्क्यान गरी सोको तथ्याङ्क आन्तरिक राजस्व विभागको स्वचालित प्रणालीमा अभिलेख गर्ने प्रबन्ध मिलाइएकोछ ।

६८. व्यवसाय सञ्चालनमा संलग्न नरहेको कुनै बासिन्दा प्राकृतिक व्यक्तिले नेपाल बाहिर सफ्टवेयर वा यस्तै प्रकृतिको अन्य विद्युतीय सेवा उपलब्ध गराए वा सामाजिक सञ्जालमा श्रव्यदृश्य सामग्री अपलोड गरे बापत विदेशी मुद्रामा भुक्तानी प्राप्त गरेको भए सम्बन्धित बैङ्क, वित्तीय संस्था तथा मुद्रा हस्तान्तरण (मनि ट्रान्सफर) गर्ने संस्थाले त्यस्तो भुक्तानी प्रदान गर्दा प्राप्त रकमको एक प्रतिशतका दरले अग्रिम कर असुल गर्ने व्यवस्था मिलाएको छु ।

६९. चिकित्सक, कलाकार, पत्रकार, खेलाडी, इन्जिनियर, कानून व्यवसायी, लेखापरीक्षक, लेखापढी व्यवसायी, परामर्श, अभिकर्ता तथा मध्यस्थकर्ता सेवा प्रदायक, लगायतका प्राकृतिक व्यक्तिले आर्थिक वर्ष २०७५/७६ २०७६/७७ र २०७७/७८ को आफ्नो करयोग्य आयमा आयकर ऐन २०५८ बमोजिम लाग्ने कर सम्वत् २०७८ साल फागुन मसान्तभित्र बुझाई स्थायी लेखा नम्बर लिएमा सो मा लाग्ने शुल्क तथा ब्याज छुट हुने व्यवस्था गरेको छु। त्यसरी कर बुझाएमा सोभन्दा अगाडिको आयमा लाग्ने आयकर तथा मूल्य अभिवृद्धि कर मिन्हा हुने व्यवस्था मिलाएको छु ।

७०. सम्वत् २०८२ साल चैत्रसम्म वित्तीय व्यवस्थापन सम्पन्न हुने द्दण मेगावाट माथिका जलाशय तथा अर्ध जलाशययुक्त जलविद्युत आयोजनाले व्यापारिक कारोबार शुरु गरेको मितिले पहिलो ज्ञछ वर्षसम्म पूरै र त्यसपछिको ६ वर्षसम्म छण प्रतिशत आयकर छुट दिने व्यवस्था गरेको छु । त्यस्ता आयोजनालाई आवश्यक पर्ने निर्माण उपकरण, प्लाण्ट, मेशिनरी औजार एवम् सोको पार्टपूर्जा, पेनस्टक तथा स्टील सीटको पैठारीमा लाग्ने महसुल घटाई १ प्रतिशत मात्र लाग्ने व्यवस्था मिलाएको छु ।

७१. पर्यटन क्षेत्रसँग सम्बन्धित उद्योग वा अन्तर्राष्ट्रिय उडान सञ्चालन गर्ने हवाई कम्पनीलाई लगानीका आधारमा आयकर छुट सम्बन्धी विशेष छुट सहुलियत प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाएको छु ।

७२. नक्कली बील बिजक, नक्कली अन्तःशुल्क स्टिकरको प्रयोग एवं अन्तःशुल्कजन्य चुहावट नियन्त्रण गर्न कडाइकासाथ अनुगमन, सूक्ष्म निगरानी एवं वृहत् अनुसन्धानलाई तिब्रता दिइनेछ ।

७३. स्वास्थ्य खोप, अक्सिजन ग्याँस तथा स्यानिटरी प्याड उत्पादन गर्ने उद्योगलाई उत्पादन शुरू भएको मितिले तीन वर्षसम्म लाग्ने करमा शतप्रतिशत र त्यसपछिको दुई वर्षसम्म पचास प्रतिशत छुट हुनेछ ।

७४. पूर्वानुमानित तथा कारोबारमा आधारित आय विवरण र कर दाखिला गरेका करदाताहरूले आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ देखि २०७६/०७७ सम्मको आफ्नो कारोबार घोषणा गर्दा कारोबार अंक फरक परेको भएमा त्यस्ता करदाताले सम्वत् २०७८ साल चैत्र मसान्तभित्र प्रत्येक आर्थिक वर्षको वास्तविक कारोबार घोषणा गरी फरक परेको बिक्री रकमको ज्ञ.छ प्रतिशत कर दाखिला गरेमा करदाताले घोषणा गरेको हदसम्मको कर अन्तिम हुने व्यवस्था गरेको छु ।

७५. कम्पनी ऐन, द्दण्टघ तथा प्राइभेट फर्म रजिष्ट्रेशन ऐन, २०१४ अनुसार आर्थिक वर्ष २०७५/७६ सम्मको वार्षिक विवरण नबुझाएका तथा नवीकरण नगरेका कम्पनी तथा फर्मले सम्वत् २०७८ साल पुस मसान्तभित्र विवरण र शुल्क तथा जरिवानाको छ प्रतिशत रकम बुझाएमा बाँकी शुल्क तथा जरिवाना मिनाहा दिने व्यवस्था गरेको छु ।

सम्माननीय सभामुख महोदय,

७६. प्रतिस्थापन विधेयकमार्फत सरकारले लिएका नीति तथा कार्यक्रमको कार्यान्वयन र सम्वत् द्दण्ठड चैत्रभित्र कोभिड-१९ विरुद्धको खोप सबैलाई उपलब्ध हुने भई आर्थिक क्रियाकलाप विस्तार हुने हुँदा ७ प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर हासिल हुने अनुमान गरेको छु। मुद्रास्फीति दर ट.छ प्रतिशतमा सीमित हुने अनुमान गरेको छु ।

७७. अन्त्यमा, नेपालको आर्थिक र सामाजिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने सबै आदरणीय करदाता, आम नेपाली दिदी बहिनी तथा दाजुभाई र विकास साझेदारहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु। प्रतिस्थापन विधेयकमार्फत प्रस्तुत बजेट कार्यान्वयनमा संघीय संसदका माननीय सदस्यहरूलगायत सम्बन्धित सबैबाट सहयोग हुने अपेक्षा राखेको छु । धन्यवाद ।

शिलाजीत खानेका सबसे सही समय कौन सा है ?

शिलाजीत खाने का सही समय सुबह में है ।

मैं बता दूँ कि आप लिक्विड शिलाजीत का सेवन करें । यह सतप्रतिशत परसेंट प्यूरीफाई होता है और नैचुरली होता है ।

यह केप्सूल शिलाजीत के मुकाबले जल्दी फायदा करता है । इसका परिणाम आपको एक दिन में ही पता चल जाएगा ।

आप सुबह में खाली पेट हल्का गर्म पानी के साथ ले ।

खाने का तरीका-

एक ग्लास हल्का गर्म पानी ले । ग्लास कांच के हो तो ज्यादा अच्छा है ।

चमच के अपोजिट साइड से चावल के एक दाने भर ले और अच्छी तरह मिला ले ।

कुछ क्षण रुक कर पी जाएं ।

सुबह में पीने से आप दिनभर एनरजेटिक फील करेंगे और आपको वर्क करने थकावट फील नही होगा । काम के बाद भी आप शाम तक ताजगी फील करेंगे ।

यदि सुबह में सेवन करते है तो आपके पेट मे गैस नहीं बनाएगा ।

खाने के बाद सेवन करने से पेट मे गैस की समस्या उतपन्न हो जाती है । चुकी यह आपके पेट मे गर्मी उतपन्न करती है जो पेट मे भोजन के साथ मिलकर गैस का निर्माण कर देती है । इसलिए आप ब्रेकफास्ट के दो घंटे पहले ही शिलाजीत का सेवसन कर ले ।

मर्दना ताकत बढाने वाली दवाइयां कितनी सुरक्षित ?

गांव में रहने वाले जानते हैं कि जब बैल या भैसा चलने में आनाकानी करता है तो उसे कौच कौच कर बढाना पड़ता है वह कुछ देर को तेज तो चल पड़ता है पर एक जगह पहुंच कर वह गिर जाता है जिसे "बैठना"बोलते हैं फिर उसे कितना मारो कौचो पर वह चल नहीं पाता ।

यह मर्दाना ताकत बढ़ाने वाली दवाईयां इसी तरह कौच कर कुछ रफ़्तार पकड़वा देती है पर एक दिन सारी ताकत समाप्त कर फिर कुछ भी कर लो किसी लायक नहीं छोड़ती। जो रही सही थी वह भी मर्दाना ताकत नहीं रहती।

यह दवा बीपी बढाकर अपना प्रभाव दिखाती है इस लिए बीपी के रोगी के लिए घातक सिद्ध हो सकती है ।

इन में अब अंग्रेजी दवाइयों का मेल करके बेचने के कारण यह संदेहास्पद होगई है। मै इनके खाने का सदा विरोधी रहा है इससे अच्छा तो कोई ऐसी दवा ली जाय जो मानसिकता को बदलने का काम करे । मर्दाना ताकत का संबंध दिमाग से होता है न कि नसें कमजोर होने से।

खाने के बाद सेवन करने से पेट मे गैस की समस्या उतपन्न हो जाती है । चुकी यह आपके पेट मे गर्मी उतपन्न करती है जो पेट मे भोजन के साथ मिलकर गैस का निर्माण कर देती है । इसलिए आप ब्रेकफास्ट के दो घंटे पहले ही शिलाजीत का सेवसन कर ले ।

कर तिरौं, राजश्व बढाऔं

कर तिर्नु कानूनी अधिकार मात्र नभएर सम्मान पाउने अवसर पनि हो । त्यसैले कर तिरौं देशको राजश्व बढाऔं ।
स्थायी लेखा नम्बर लिनुहोस ढुक्क भएर व्यवसाय सञ्चालन गर्नुहोस् ।
लेखा राखौं हिसाबमा भर, हचुवामै नतिरौं कर
कर्तव्य ठानेर कर तिरौं नव नेपाल निर्माणमा सहभागी बनौं ।
सामान किनौं गतिलो छानेर बिल मागौं अधिकार ठानेर ।

अन्तरिक राजश्व कार्यालय विराटनगर

यो धुम्रपानको आदत सजिलो तरीकाले कहाँ छुट छ,
पहिले सिग्रेट हामी फुक्छौ, फेरी सिग्रेट हामीलाई फुकि हाल्छ ।

महिनावारी भएको बेला ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु

सरिता भुर्तेल

महिलाहरु किशोरवास्थामा प्रवेश भएदेखि गर्भधारण नभएसम्म हरेक महिना योनीबाट रगत बग्छ। यस्तो रगत २ देखि ७ दिनसम्म बग्छ र आफैं बन्द हुन्छ। महिनामा एकपटक रगत बग्ने भएकाले यसलाई महिनावारी भनिएको हो। यसलाई रजस्वला, पर सर्नु, नछुने हुनु आदि पनि भनिन्छ। महिनावरी चक्र व्यक्तिअनुसार २१ देखि ३५ दिनको हुने गर्छ। डिम्बासयको डिम्ब (अण्डा) परिपक्व भएपछि केटीहरुको पहिलो महिनावारी हुन्छ। महिनावारी सामन्यतया ८ देखि १९ वर्षको उमेरमा सुरु भइ ४५ देखि ५५ वर्षको उमेरसम्म हुन्छ ।

महिनावारी सुरु भएपछि एक प्रकारको सेतो पानी योनीबाट बग्न सक्छ। यो समान्य हो तर यो गन्हाउने वा योनी वरिपरि चिलाउने वा पोल्ने भयो भने यसको उपचार गर्नुपर्छ। महिनावरी हुँदा यौनांगको सरसफाइ राम्रोसँग भएन भने यस्तो समस्या हुने गर्दछ। महिनावरी प्राकृतिक र स्वाभाविक प्रक्रिया हो र स्वस्थ्य अवस्थाको पनि चिन्ह हो तर यसको बारेमा सही जानकारी नहुँदा पहिलो पटक महिनावारी हुँदा धेरै किशोरीहरु आत्तिने गर्छन् र केहीले रोग लाग्यो भनेर सोच्छन्। तसर्थ घरमा भएका अभिभावकहरुले यसबारे जानकारी दिनुपर्छ ।

महिनावारी भएको बेला ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

- महिनावारी हुँदा व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ। सरसफाइमा ध्यान दिइएन भने गन्हाउने सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, पिसाब पोल्ने तथा संक्रमण हुन सक्छ। सफाइको कमीले यौनांगमा घाउ भई हिँड्न गाह्रो हुन्छ। यौनांग सफा पानीले धुनुपर्छ। रगत लागेको छ भने मनतातो पानीले धुनुपर्छ। यो बेलामा पानीमा फिट्किरी हालेर पनि यौनांग सफा गर्न सकिन्छ। नुहाएर सफा बन्नुपर्छ ।
- महिनावारी भएको बेला शरीरबाट रगत बग्छ। शरीर कमजोर महशुस हुन्छ। शरीरलाई बलियो बनाउन पौष्टिक खाना, सागसब्जी, तरकारी, फलफूल दूध, दही, गेडागुडी, प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ। टुसा उमारेको गेडागुडी, चाकु, फलामको भाँडामा पकाएको दाल गहत आदिको प्रयोगले शरीर स्वस्थ्य बनाउँछ ।यसले रक्त अल्पताबाट पनि बचाउँछ ।
- महिनावारी हुँदा नरम सुतीको कपडाको टुक्रा वा स्यानेटेरी प्याड प्रयोग गरेर सजिलै र सफासँग व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ। त्यसबाहेक अहिले मेन्सट्रुयल कप र टेम्पोन पनि बजारमा पाइन्छन्। महिनावारी हँदा कसैकसैलाई तल्लो पेट दुख्ने, स्तन दुख्ने, ढाड दुख्ने, हात खुट्टा करकर खाने, कसैलाई बेचैन, तनाव हुने, टाउको दुख्ने पनि हुन्छ ।
- सामान्य अवस्थामा ४ देखि ७ दिनसम्म रगत बग्नु समान्य हो तर कसैलाई १० देखि १५ दिनसम्म रगत बगिरहने भयो भने उपचार गराउनु पर्छ। यदि हरेक २- २ घण्टामा प्याड फेर्नु पर्ने अवस्था आयो भने त्यसलाई धेरै रगत बगेको मानिन्छ। त्यस्तो भएमा के गर्ने त ?
- तल्लो पेटमा हलुका मालिस गर्ने ।
- तातो पानी राखेको रबरको थैला वा बोतलमा पानी राखेर सेक्ने
- दुध, दही, फलफूल, सागपात, गेडागुडीको झोल खाने।

के तपाईंलाई महिनावारी सम्बन्धी सबै तथ्यको जानकारी छ ?

औसतमा एउटी महिला आफ्नो जीवनभर चार सय ५० पल्ट महिनावारी हुन्छिन्। यति धेरै पटकको महिनावारीमा महिलाले त्यसबारे पर्याप्त जानकारी पाउने समय हुँदाहुँदै पनि महिनावारी बारे कतिपय तथ्यले चकित पार्न सक्छ। जानी राख्नुहोस् महिनावारी सम्बन्धी यस्ता पाँच तथ्य:

१. महिनावारीका बेला पनि गर्भ रहन सक्छ: युगौं पुरानो भनाइ चटक्कै बिर्सिदिनुहोस् र याद राख्नुहोस् कि महिनावारीका बेला पनि तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्छ। यसका केही कारण छन्। पहिलो, महिनैपिच्छे डिम्बासयले डिम्बा निष्क्रमण गर्दा (ओभुलेसन हुँदा) केही महिलामा रगत आउँछ, यसलाई झुक्किएर महिलाले महिनावारी मान्न सक्छन्। डिम्ब निष्क्रमण हुँदाको समय महिलाको प्रजनन् क्षमता सर्वाधिक हुने हुँदा यसबेला गर्भवती हुने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। त्यसैले यस्तो बेला यौन सम्पर्क गर्दा गर्भ रहन सक्छ।

दोस्रो, कुनै महिलाको महिनावारी भइसकेपछि वा रगत आउन रोकिएको केही दिनपछि डिम्बा निष्क्रमण हुन सक्छ। महिलाको शरीरभित्र शुक्रकीट ३ दिनसम्म जीवित/सक्रिय हुने भएकाले महिनावारीका बेला गरिने यौन सम्पर्कबाट गर्भवती हुने सम्भावना रहन्छ ।

२. पिल्स (गर्भ निरोधक चक्की) खाएका बेला हुने महिनावारी वास्तविक होइन: पिल्स खाएका बेला पनि महिलालाई रगत आउँछ, तर त्यो महिनावारी भने होइन। सामान्य अवस्थाको महिनावारीभन्दा पिल्स खाएका बेलाको महिनावारी फरक छ। किनभने ३ साता हर्मोनयुक्त पिल्स खाँदा त्यसले डिम्बासयबाट डिम्बा निष्क्रमण हुन दिँदैन तर महिलाको शरीरले डिम्बा निष्क्रमण नभए पनि त्यसको तयारी गरिरहेको हुन्छ। फलस्वरुप हर्मोनको लेभल शरीरमा घट्छ। चौथो साता हर्मोनबिनाको चक्की खाँदा गर्भाशयभित्र रक्तस्राव हुन्छ र त्यसलाई महिलाले महिनावारी भएको मान्छन् ।

३. जीवनभर महिनावारी परिवर्तन भइरहन्छ: जब तपाईंलाई अब म यतिबेला महिनावारी हुन्छु भनेर अनुमान गर्न सक्छु भन्ने लाग्छ, त्यतिबेलै फेरि सबै कुरा परिवर्तन हुन सक्छ। यसो हुनुको एकमात्र कारण महिलाको शरीरमा निरन्तर परिवर्तन भइरहने हर्मोनको मात्रा हो। र, तपाईंले हेक्का राख्नुपर्ने कुरा के हो भने तपाईंको जीवनभर नै हर्मोनको मात्रा परिवर्तन भइरहन्छ। कुनै महिलामा महिनावारी सुरु हुँदाका बेला महिनावारी चक्र लामो हुन सक्छ। अर्थात् दुई महिनावारीबीच लामो समयको फरक हुन सक्छ। सामान्यतया किशोरीहरूको दुई महिनावारीको फरक २१ देखि ४५ दिनसम्म हुन सक्छ ।

तर, उमेर बढ्दै जाँदा फरक घट्दै गएर २१ दिनदेखि ३५ दिनसम्म हुन सक्छ। अझ 'पेरिमेनोपज' (महिनावारी सुक्ने 'मेनोपज' अघिका वर्षहरू) महिलामा हर्मोनको मात्रामा धेरै परिवर्तन हुन्छ। शरीरमा 'एस्ट्रोजन' हर्मोनको कमीले तपाईं चकित पर्न सक्नु हुन्छ। महिनावारी वर या पर सर्न सक्छ। त्यस्तै, दिन पनि अघि-पछि हुन सक्छ, रगत बढी वा थोरै जान सक्छ। मेनोपज हुनुअघि पेरिमेनोपजको समय १० वर्षसम्म पनि हुन सक्छ। यस्ता परिवर्तन बिस्तारै हुनु सामान्य हो। तर, एक्कासी अत्यधिक रक्तस्राव भएमा वा महिनावारी धेरै अघि-पछि भएमा (असामान्य रुपमा अनियमित) चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।

४. 'स्यानिटरी प्याड' र 'टेम्पन्स' मात्र विकल्प होइनन: महिनावारीका बेला सफा रहन स्यानिटरी प्याड र टेम्पन्स मात्र विकल्प होइनन्। तपाईं अन्य विकल्प पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। बजारमा पाइने 'मेन्स्ट्रुअल कप' पनि यसको विकल्प हुन सक्छ। साथ, 'पिरियड प्यान्टी' र फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने कपडाका प्याड (क्लोथ प्याड) पनि विकल्प हुन सक्छन्। यीमध्ये पुन: प्रयोग गर्न सकिने भएकाले किफायती र फोहोर पनि थोरै हुन्छ। कुनै-कुनैले लामो समयसम्म तपाईंलाई राहत दिन र सुरक्षित राख्न सक्छन्। यी सबैका फरक-फरक फाइदा र बेफाइदा छन्, त्यसैले आफूलाई उपयुक्त हुने विकल्प रोज्न सक्नुहुन्छ ।

५. 'पिएमएस' अझै पनि रहस्यमय: महिनावारी सुरु हुनुभन्दा एक-दुई साताअघि कतिपय महिलामा अल्छीपन, सुन्निने/फुल्ने, छिनछिनमा मनोदशा फेरिने, यौनको उत्कट इच्छा जाग्ने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन्। हरेक महिला अरुभन्दा फरक हुन्छिन्, तर पिएमएस (प्रि-मेन्स्ट्रुअल सिन्ड्रोम) भने अधिकांश महिलाको जीवनमा तीतो यथार्थ हो ।

पिएमएस अर्थात् महिनावारी पूर्व महिलामा देखिने लक्षणबारे चिकित्सकहरू पनि खासै केही बताउन सक्दैनन्। अहिलेसम्म यसबारे पर्याप्त अनुसन्धान भइसकेको छैन। सम्भवत: महिनावारीका बेला हर्मोनमा हुने परिवर्तन, मस्तिष्कमा हुने रासायनिक परिवर्तन र अन्य भावनात्मक परिवर्तन एकै पटक हुँदाको प्रभाव स्वरुप डिप्रेसन आउन सक्छ र यसले पिएमएस अनुभूतिलाई अझ खराब पार्न सक्छ। महिनावारी भएका बेलासमेत यी लक्षण रहिरहन सक्छन्। एउटा अध्ययनले महिनावारीका बेला मांसपेशी बाउँडिने, सुन्निने/फुल्ने, ढाडको दुखाइ, टाउको दुख्ने आदिले चिन्तन/सोचमा पनि असर पार्ने देखायो। किनभने दुखाइले काममा, सोचविचारमा एकाग्रता भंग गर्छ। सबै महिलालाई यस्तो अनुभव हुन्छ, तर केही गर्नै नसक्ने भने होइन, अलि बढी कष्ट गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

पिएमएस सम्बन्धी कष्टबाट मुक्ति पाउने सर्वोत्तम उपाय भनेको जीवनशैली परिवर्तन गर्नु हो। यसका लागि नियमित आधा घन्टा व्यायाम गर्ने, राति ८ घन्टा सुत्ने, धूमपान नगर्ने, अल्कोहल सेवन नगर्ने र समयमा सन्तुलित भोजन गर्नुपर्छ। भोजनमा फलफूल, हरिया सागसब्जी र खाद्यान्नको मात्रा बढी र नुन, चिनी, क्याफिन र अल्कोहलको मात्रा भने सकेसम्म न्यून हुनु उत्तम हुन्छ। तपाईंको दैनिक जीवनयापनमा पिएमएसले असर पारे, डिप्रेसन वा एन्जाइटीका लक्षण देखिए चिकित्सकसँग परामर्श गर्नु उचित हुन्छ। यसभन्दा पनि गम्भीर अवस्था मानिने पिएमडिडी (प्रि-मेन्स्ट्रुअल डिस्फोरिक डिस्अर्डर) भए उपचार नै गर्नुपर्ने हुन्छ । -(भुर्तेल राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टरकी स्टाफ नर्स हुन)

तुलसी प्याथोलोजी ल्याब एण्ड क्लिनिक
कोशी अस्पताल को अगाडी, विराटनगर

बिरामीहरुको लागि खुशीको खबर !!

ल्याब जाचमा ५०% सम्मको छुट

सम्पर्क नं. ९८४१३४८६४७
९८१३२५४४७५

1. HBA1C
2. Lipid Profile
3. Liver Function Test (LFT)
4. Renal Function Test (RFT)
5. Thyroid Test (TFT)
6. Stool R/E
7. Urine R/E
8. Vit. D
9. Cardiac Function Test (CFT) etc...

नि:शुल्क सुगर जाँच

यो सेवा प्रत्येक शनिवारको लागि मात्र रहनेछ ।
समय: बिहान ७:00 बजेदेखि दिउँसो १२:00 बजेसम्म ।