पञ्चपुरी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बाबियाचौर, सुर्खेत
कर्णाली प्रदेश नेपाल

नदिजन्य पदार्थको बिक्रिका लागि सिलबन्दी बोलपत्र आव्हान सम्बन्धी सूचना

(प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०७७/०६/२२)

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, को दफा ६२ क. को व्यवस्था बमोजिम तपशिलमा उल्लिखित नदिहरुको स्वीकृत घाटहरुबाट निर्धारित मापदण्ड बमोजिम नदिजन्य पदार्थ उत्खनन् गरि पञ्चपुरी नगरपालिकाले तोकेको दरमा बिक्रि गर्ने गरि ठेक्का बन्दोवस्त गर्नुपर्ने भएकोले ईच्छुक व्यक्ति, फर्म वा कम्पनिहरुले फर्मको नविकरण भएको प्रमाणपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्र आ.ब. २०७६/७७ को कर चुक्ता प्रमाणपत्र र नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपिहरु संलग्न गरि तपसिल बमोजिमका शर्तहरुको अधिनमा रहि बोलपत्र प्रकृयामा सहभागि हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

तपसिलः

सि.नं.	सूचना नं./बोलपत्र नं.	बोलपत्रको नाम	उत्खनन् परिमाण (घन मिटर)	न्युनतम बोलपत्र र कम (सेवाशुल्क र मू.अ.कर बाहेक)	धरौटी रकम	बोलपत्र दस्तुर रू.
१.	PM/SKT/SQ/077/078-01	पञ्चपुरी नगरपालिका अन्तर्गत तिखाकुना खोला,दुलालथाई खोलाबाट नदिजन्य पदार्थहरु (ढुंगा, गिट्टि, बालुवा तथा मिस्कट) उत्खन्न तथा संकलन र बिक्रि वितरण कार्य	११११४०।८८	९८२६२५।६१	कबोल अंकको ५ प्रतिशत	१०००।
२.	PM/SKT/SQ/077/078-02	पञ्चपुरी नगरपालिका अन्तर्गत तातोपानि, बड्डीखहरे, गलवा वा गल्फा र कोसेनी खोलाबाट नदिजन्य पदार्थहरु (ढुङ्गा, गिट्टि, बालुवा तथा मिस्कट) उत्खन्न तथा संकलन र बिक्रि बितरण कार्य)	१९९२७५५	१७५७६०९।९१	कबोल अंकको ५ प्रतिशत	१०००।

शर्तहरूः

१. फर्मको हकमा नवीकरण भएको दर्ता प्रमाणपत्र, मूल्य अभिकृद्धि कर दर्ता प्रमाणपत्र, आ.व. २०७६/७७ को करचुक्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि र व्यक्तिको हकमा नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि, बोलपत्र फारम दस्तुर बापत यस कार्यालयमा नगदै तिरेको नगदी रसिद वा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक विद्यापुर शाखामा रहेको यस कार्यालयको आन्तरिक राजश्व खाता (ग १.१) नं. 4420100301010005 मा नगद जम्मा गरेको बैङ्क भौचर साथ निवेदन पेश गरि यो सूचना प्रथम पटक प्रकासन भएको मितिले १५ औँ दिनको कार्यालय समयभित्र कार्यालयबाट बोलपत्र फाराम खरिद गर्न सकिनेछ। तोकिएको बोलपत्र दस्तुर यस कार्यालयको राजस्व शाखामा नगदै बुझाएको नगदि रसिद वा यस कार्यालयको बैंक खातामा माथि उल्लेखित खाता नं. मा जम्मा गरेको भौचरलाई बोलपत्र सम्बन्धी कागजात साथ संलग्न गर्नुपर्ने छ। बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा सोको लगतै पछिको कार्यालय खुल्ने दिन उल्लेखित कार्य हुनेछ। बोलपत्र सम्बन्धी फारम भर्दा कबोल रकम अक्षर र अंकमा स्पष्ट उल्लेख गर्नु पर्नेछ। अंक र अक्षरमा फरक परेमा अक्षरलाई मान्यता दिइनेछ। आफुले कबोल गरेको अंकको ५ प्रतिशतको दरले हुन आउने धरौटी रकम यस कार्यालयको राष्ट्रिय वाणिज्य बैङ्क विद्यापुर शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. 4420100303000005 मा जम्मा गरि सोको सक्कल बैंक भौचर वा नेपाल सरकारबाट इजाजत प्राप्त बैंकबाट यस कार्यालयको नाममा बोलपत्र नं. र नाम उल्लेख गरी ७५ (पचहत्तर) दिनको म्याद सहित जारी गरिएको बिड बण्ड सिलबन्दी खाम साथ पेश गर्नु पर्नेछ।

२. खरिद गरेको बोलपत्र फारमहरुमा उल्लेख भएका सबै विवरणहरु भरी बोलपत्रदाताले प्रत्येक पानामा सहि छाप गरी सिलबन्दी गरी खाम बाहिर फर्मको नाम, ठेगाना, कामको विवरण, बोलपत्र विवरण प्रोपराइटरको नाम, ठेगाना , फोन नं., मोबाइल नं. समेत स्पष्ट खुलाई फर्मको छाप लगाई प्रथम पटक सूचना प्रकाशित भएको मितिले १६ औँ दिनको १२ बजे भित्र यस कार्यालयकमा हार्डकपी दर्ता गर्नु पर्नेछ।

३. एक फर्म वा संस्थाको नाममा खरिद गरिएको बोलपत्र अर्को फर्म वा संस्थाका नामबाट दाखिला गर्न पाइने छैन। रितपूर्वक पर्न आएका बोलपत्र सम्बन्धी कागजातहरु पेश गर्ने अन्तिम दिनको २ बजे देखि विभिन्न कार्यालयका प्रतिनिधि, निर्माण व्यवसायी वा निजको प्रतिनिधिहरुको रोहबरमा यस कार्यालयमा खोलिने छ। साथै बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि बोलपत्र खोल्ने समयमा उपस्थित नभएमा बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन। उक्त दिन बिदा परेमा सो कार्य बिदाको लगतै पछि कार्यालय खुलेको दिनमा गरिनेछ।

४. बोलपत्र सम्बन्धी विस्तृत जानकारी बोलपत्र सम्बन्धी फाराममा उल्लेख गरिएको हुँदा सोही पुस्तिकाबाट अवगत गर्न वा यस कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिनेछ। म्याद नाघी, रीत नपुगी वा शर्तसहित पेश हुन आएका बोलपत्र स्वीकार गर्न यस कार्यालय वाध्य हुने छैन। बोलपत्र स्वीकृत गर्न वा नगर्ने सम्बन्धी सम्पुर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहनेछ।

५. बोलपत्र स्वीकृत भएमा सो को सूचना पाएको वा घरदैलोमा सूचना टाँस भएको मितिले १५ दिनभित्र मू.अ.कर दर्ता प्रमाण पत्र लिई कबोल अंकको प्रथम किस्तावापत ५० प्रतिशतले हुने रकम अनिवार्य बुझाउनुपर्नेछ। दोस्रो किस्तावापत २५ प्रतिशतले हुने (२०७८ साल माघ मसान्त भित्र) र तेस्रो किस्ताबापत २५ प्रतिशतले हुने (२०७८ साल जेष्ठ मसान्त भित्र) रकम नेपाल राष्ट्र बैंक बाट ईजाजत प्राप्त बैंकबाट यस कार्यालयको नाममा २०७८ साल भाद्र मसान्त सम्म म्याद सहित जारी गरिएको बैंक ग्यारेन्टी (परफरमेन्स बन्ड) समेत पेश गरी पट्टा उठाउनुपर्नेछ। साथै बोलपत्र कबोल गर्ने व्यक्ति वा फर्मले आफुले कबोल गरेको अंक, सेवा शुल्क वापत हुन आउने जम्मा रकमको नियमाअनुसार थप १३ प्रतिशत भ्याट रकम समेत यस कार्यालयमा बुझाउनुपर्नेछ। नियमानुसार नेपाल सरकारलाई आयकर तथा अन्य कर बोलपत्रदाताले छुट्टै बुझाउनु पर्नेछ।

६. तोकिएको म्याद भित्र पट्टा उठाउन नआएमा राखिएको धरौटी रकम जफत गरी नियमानुसार बोलपत्र बन्दोवस्त गरिनेछ। यस पञ्चपुरी नगरपालिकाका नदि तथा नदिहरुको उत्खनन् क्षेत्र र उत्खनन् परीमाणका सन्दर्भमा स्थानिय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, सम्बन्धीत स्थानीय तहबाट जारी कानून, प्रदेश कानून वा मापदण्ड बमोजिम हुनेछ। साथै यस कार्यालयबाट गरिएको वातावरणीय अध्यन प्रतिवेदन यस बोलपत्र सम्झौताको अभिन्न अंग मानिनेछ।

(नोटः विस्तृत जानकारीको लागि यस कार्यालयको website www.panchapurimun.gov.np मा समेत हेर्न सकिन्छ।

नि.प्रमूख प्रशासकीय अधिकृत

शुल्क घटाउन माग

सुर्खेत, २१ असोज । मध्यपश्चिमाञ्चल विश्वविद्यालय (एमयू)मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले मासिक शुल्क घटाउन माग गरेका छन्।

पत्रकारिता तथा आसञ्चार विषयको स्नातकोत्तर तह पहिलो सेमेस्टरमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुले तत्काल मासिक शुल्क घटाउन माग गर्दै विश्वविद्यालयको ध्यानाकर्षण गराएका हुन्।

एमयूले पत्रकारितामा पहिलो सेमेस्टरको मासिक शुल्क हाल चार हजार पाँचसय तोकेको छ। तर विश्वविद्यालयका अन्य विभाग र विषयको तुलनामा पत्रकारिताको मासिक शुल्क अत्याधिक भएको विद्यार्थीहरुको गुनासो छ। विद्यार्थीले मासिक शुल्क घटाएर बढीमा दुई हजार कायम गर्नुपर्ने माग गरेका हुन्। मासिक शुल्क घटाउन माग गर्दै उनीहरुले विश्वविद्यालयका पदाधिकारीला बुधबार मागपत्र नै बुझाएका छन्।

यस्तै विश्वभर हाल फैलिएको कोरोना महामारीका कारण वातावरण सहज नहुँदासम्म मासिक शुल्क बुझाउन नसक्ने विद्यार्थीको भनाइ छ। कोरोना महामारीपछि अवस्था सहज भएमा मात्र बाँकी शुल्क बुझाउने व्यवस्था गर्न र मासिक शुल्कमा वैज्ञानिक निर्धारण गर्नसमेत विद्यार्थीले माग गरेका हुन्।

यसै बिच विश्विद्यालय प्रशासनले मासिक शुल्क घटाउने बारेमा छलफल गरिने बताएको छ।

राप्रपा सुर्खेतको अध्यक्षमा खड्का

सुर्खेत, २१ असोज। राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी सुर्खेतको समायोजन कार्यक्रम बुधबार वीरेन्द्रनगरमा सम्पन्न भएको छ। राप्रपा र राप्रपा सयुँक्तको एकतापछि भएको समायोजन कार्यक्रमले मान बहादुर खड्काको अध्यक्षतामा १२० जनाको जिल्ला कार्यसमिति तयार परेको छ।

पार्टीका केन्द्रीय सदस्य, पूर्व जिबिस सभापति बसन्त थापाको अध्यक्षतामा भएको समायोजन कार्यक्रमले अध्यक्षमा मान ब.खड्का र सह-अध्यक्षमा कर्ण बहादुर रेगामीलाई चयन गरेको छ। त्यसैगरी जिल्ला कार्य समितिको उपाध्यक्षमा इश्वर श्रेष्ठ, गङ्गाराम देउवा, राधिका थापा, अमृत राना, टोप बहादुर वली, छत्रपती थापा, अम्मर बहादुर कार्की, मान ब.सिजाली, श्याम पुरी, धर्मराज बिसीलाई चयन गरेको छ।

सचिवमा जनक सिंह ठकुरी, रुद्र ब. चन्द, सह-सचिवमा कमल देव जिसी, चाँदनी वली, कोषाध्यक्षमा पार्वती गौतम, मातृका भुसाल, प्रवक्तामा सूर्य ब.शाही, शिवराज जैसी, सञ्चार प्रतिनिधिमा हेमन्त थापासहित १२० जना सदस्यीय जिल्ला समिति चयन भएको हो।

पार्टीका अध्यक्ष मान ब. खड्का का अनुसार अहिलेलाई जिल्ला कार्य समितिको समायोजन गरेको र कोभिड-१९ लाई मध्य नजर गर्दै सम्पूर्ण सुरक्षा शैली अपनाएर वडा, नगर, क्षेत्र, प्रदेश लगायत सम्पूर्ण कमिटीको पनि अब चाँडै समायोजन गर्ने अध्यक्ष खड्काले जानकारी दिएका छन्।

समायोजन कार्यक्रममा पार्टीका केन्द्रीय सम्पादन समिति सदस्य तथा केन्द्रीय सदस्य कबिराम पुरी,पार्टीका केन्द्रीय सदस्य भद्र ब. शाही लगायत नेता कार्यकर्ताको उपस्थिति रहेको थियो।

NOVEL CORANA VIRUS (nCOV)
सर्वसाधारणकालागि जनचेतनामुलक सन्देश
नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू
ज्वरो (१००.४ F भन्दा माथि)
स्वास प्रश्वासमा अत्याधि समस्या
रुघा र खोकी
कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरूबाट आउने दुई हप्ता भित्रमा रुघाखोकी लागेमा ज्वरो आएमा, घाँटी दुखेमा स्वास प्रस्वासमा अत्याधिक समस्या आएमा तुरून्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने
नोवेल कोरोना भाइरसबाट आफु र अरुलाई कसरी बचाउने ?
नियमित रुपमा साबुन-पानीले हात धुने।
खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा नाक र मुख छोप्ने
यदी फ्लु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सक संग परामर्श लिने
फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरुसंग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने
अत्यावश्यक काम बाहेक अन्य समयमा सक्दो कम आवतजावत गर्ने र धेरै भिडभाडबाट टाढै बस्ने ।
कोभिड-१९ (नोवेल कोरोना भाइरस) सम्बन्धी जानकारीकालागि तपाइले नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा वा तलका फोन नं. मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ ।
सम्पर्क
नगर प्रमुख : ९८५८०६४११०
नगर उप-प्रमुख : ९८५८०६४११२
नगर स्वास्थ्य शाखा : ९८५८०५१७८८
वीरेन्द्रनगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
स्वास्थ्य शाखा
कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत, नेपाल

नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?
नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने
यदी फ्लु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सक संग परामर्श लिने
जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरुसंग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा नाक र मुख छोप्ने
फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने
कोरोना भाइरसबाट आफु बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।
सामाजिक दुरीको पालना गारौ ।
नरहरीनाथ गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
कुमालगाउँ, कालिकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?
नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने
यदी फ्लु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सक संग परामर्श लिने
जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरुसंग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा नाक र मुख छोप्ने
फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने
पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने
कोरोना भाइरसबाट आफु बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।
सामाजिक दुरीको पालना गारौ ।
सान्नित्रिवेणी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मेहलमुडी, कालिकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

कोरोना संक्रमितको संख्या चार हजार नाघ्यो

❖मालिका पोष्ट सम्वाददाता
सुर्खेत २१ असोज।

कर्णालीमा कोरोना संक्रमितको संख्या चार हजार नाघेको छ। बुधबार ६९ जनामा कोरोना पुष्टि भएसँगै कर्णालीमा कोरोना संक्रमितको कुल संख्या चार हजार ३७ पुगेको हो।

प्रदेश अस्पतालरपशुपंन्छी रोग अन्वेषण प्रयोगशाला सुर्खेतमा ६४, दैलेख अस्पतालमा चार र रुकुमपश्चिममा गरिएको परीक्षणमा एक गरी ६९ जनामा कोरोना पुष्टि भएको हो।

पछिल्लो २४ घण्टामा कोरोना पुष्टि हुनेमा जिल्लागत आधारमा सुर्खेतका ५४, दैलेखका पाँच, डोल्पाका दुई, रुकुमपश्चिम र जुम्लाका एकरएक र अन्य प्रदेशका ६ जना छन्। पछिल्लो २४ घण्टामा ४४ जनाले कोरोना जितेर डिस्चार्ज भएका छन्। कर्णालीमा डिस्चार्ज हुनेको कुल संख्या तीन हजार दुई सय २९ पुगेको छ।

एकै दिन ४ हजार बढी कोरोना संक्रमित

बुधबार थप ३ हजार ४३९ जना कोरोनाका संक्रमित थपिएका छन्। एकै दिन थपिएको यो संख्या अहिलेसम्मकै उच्च हो। स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. जागेश्वर गौतमका अनुसार पछिल्लो २४ घण्टामा सो संख्याका संक्रमित थपिएका हुन्। यीसहित हालसम्म संक्रमित हुनेको संख्या ९४ हजार २५३ पुगेको छ।

यस अवधिमा कोरोनाबाट १ हजार १२६ निको भएका छन्। यीसहित कुल निको हुनेको संख्या ६८ हजार ६६८ पुगेको छ। हाल देशभर सक्रिय संक्रमितको संख्या २५ हजार ७ रहेको छ।

मृतक थप १५ जनामा कोरोना पुष्टि भएको छ। यीसहित हालसम्म कोरोनाबाट ५ सय ७८ जनाको मृत्यु भएको मन्त्रालयले जनाएको छ। यस दिन १४ हजार २०९ जनाको पिसिआर परीक्षण भएको छ।

महिलाको मृत्यु

कोरोना संक्रमणबाट सुर्खेतका ८२ वर्षीय महिलाको बाँकेमा मृत्यु भएको छ। वीरेन्द्रनगर नगरपालिका-७ सुर्खेत निवासी ति महिलाको उपचारको क्रममा बुधबार मृत्यु भएको हो।

यहीं असोज १५ गते उपचारका लागि मेडिकल कलेज, शिक्षण अस्पताल कोहलपर भर्ना भएकी ति महिलाको प्राकृतिकअनुसार गर्नुपर्ने सबै प्रकारको उपचार गरिएपनि स्वास्थ्यमा सुधार नआएपछि बुधबार साँझ ६:३५ वजे मृत्यु भएको भेरी अञ्चल अस्पतालले जारी गरिएको विज्ञप्तीमा उल्लेख छ।

उनको असोज १३ गते स्वाब संकलन गरिएपनि १५ गते मात्रै स्वाबको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको विज्ञप्तीमा उल्लेख छ। मधुमेहबाट पीडित महिलाको उपचारकै क्रममा मृत्यु भएको पनि विज्ञप्तीमा जनाइएको छ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

प्रदेश आयुर्वेद औषधालय कालागाउँ सुर्खेत अव नयाँ सेवाका साथ

१. विरामी जाँच सेवा : स्त्री रोग, बालरोग, दम, सुगर, प्रेसर, जण्डिस, छाला सम्बन्धि, पेट सम्बन्धि, ग्यास्ट्रिक पिसाव सम्बन्धि, पथ्थरी, यौन समस्या आदी रोगको चेक जाँच गरिन्छ।
२. माईग्रेन, टाउको दुख्ने, अनिन्द्रा, पिनास, प्रतिशयाय, हाड जोर्नी, नशा सम्बन्धी समस्या, युरिक एसिड, वाथरोग, उदररोग, कम्मर दुख्ने आदीको लागि, पूर्व कर्म, पञ्चकर्म, स्टीम वाथ द्वारा उपचार सेवा।
३. पाइल्स, फिस्टुला, फिसर लगायत मलद्वार सम्बन्धि रोगकोलागि क्षार सुत्र सेवा द्वारा उपचार।
४. जेष्ठ नागरिक, असाहय, अशक्तलाई सबै प्रकारका सेवामा निःशुल्क उपचार सेवा।
५. स्तनपायी आमाको लागि दुग्ध वर्धक औषधी निशुल्क वितरण सेवा ।
६. प्रयोगशाला सेवा, निशुल्क औषधी वितरण सेवाकासाथै योग, आहारविहार, जडिबुटी प्राकृतिक जीवनशैली सम्बन्धि निशुल्क जानकारी सेवा।
७. सुर्खेतमा प्रथम पटक स्टीम वाथ द्वारा उपचार सेवा।

(आयुर्वेद चिकित्सक तथा आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह विना आयुर्वेद औषधी जथाभावि प्रयोग नगरौं, नगराऊ ।)

प्रदेश आयुर्वेद औषधालय
वीरेन्द्रनगर-कालागाउँ सुर्खेत (०८३-५२०३९९)

मालिका पोष्टको हार्दिक अनुरोध

❖ ग्राहक बन्नु परेमा,
❖ पत्रिका समयमा उपलब्ध नभएमा,
❖ विज्ञापन प्रकाशन गर्नु परेमा,
❖ अन्य सुझाव वा गुनासो भएमा

मालिका पोष्ट दैनिक
प्रकाशन कार्यालय : वीरेन्द्रनगर-३, यरीचौक सुर्खेत, ०८३-५२११३१

सूचना, समाचार तथा विज्ञापनका लागि : ०८३-५२११३१

एकपटक सम्झनुहोस

हामीकहाँ आधुनिक डिजाइनका पलङ्ग, स्टिल दराज, काठका दराज, टि.भी क्याविनेटका साथै सिसा, प्लाइबोर्ड, किला कब्जा, रन्दा मेसिन पाइन्छ।
प्रो. राजु गहतराज

राजु फर्निचर उद्योग एण्ड स्टिल फर्निचर
वीरेन्द्रनगर-६, खोर्केलाईन, सुर्खेत
फोन : ०८३-५२५४०७, मो : ९८४८०५०३७२

सुर्खेतकै एक नम्बर सुनचाँदी पसल

हामीकहाँ आकर्षक डिजाइनका रेडिमेड गरगहनाहरू पाउनुका साथै अर्डर अनुसारका विना रसायनका गरगहनाहरू तयार गरिन्छ र पुराना गहनाहरू पनि खरिद-बिक्री गरिन्छ।

नोट : हामीकहाँ Tisa ब्राण्डका डाइमण्डका गहनाहरू पनि पाइन्छ । यहाँ नं. १ सुनचाँदीका गरगहनाहरू पाउनुका साथै टंच मेसिनद्वारा टंच गरिएका गहना खरिद-बिक्री गरिन्छ । ज्यालामा विशेष छुट।

न्यू पोखरा आभुषण केन्द्र
वीरेन्द्रनगर-६, बीचबजार, सुर्खेत। फोन नं. : ०८३-५२१९४९, मो.९८४८०२४५२४

पूर्णरूपमा धुम्रापान मुक्त घर परिवार

स्वस्थ परिवार

- चुरोट, विडी खैनी, जस्ता सुर्ति जन्य पदार्थको सेवनले दम, खोकी मुटुरोग, क्यान्सर जस्ता रोगहरु लागि अकालमा ज्यान जान सक्छ।
- सुर्ति जन्य पदार्थको प्रयोग नगरौं। परिवार समुदाय र राष्ट्र स्वस्थ बनाऔ।

सर्वसाधारणमा अनुरोध छ ।

- राजमार्गमा साना बालबालिकाहरु र घरपालुवा जनावरलाई जथाभावि नछोडौ , दुर्घटनाहुनबाट जोगाऔं।
- ओठ, मुख, घाँटी र फोक्सोको क्यान्सरबाट बच्न चुरोट, विडी र खैनी सुर्तिको सेवन नगरौ।
- बच्चा, बयस्क महिला तथा तमाम मानिसहरुको जीवन जोगाउनकोलागि घर, समाज, देश र विश्वलाई नै हामी सबैले मिलेर धुम्रापान र सुर्ति सेवन मुक्त क्षेत्र बनाऔ।
- आजैदेखी जतासुकै धुम्रापान र सुर्तिसेवन रहित वातावरण निर्माण गरौ।
- यदी तपाई आफ्नो परिवारलाई माया गर्नु हुन्छ भने धुम्रापान र सुर्ति सेवन गर्न छोड्नुहोस।

व्यवस्थित परिवार स्वनस्थ्य र विकासको आधार ।

- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मदिार सेवन, शाररिक निष्क्रियता र अस्वस्थ खानाले क्यान्सर, मधुमेह, मुटुरोग, दर्घ स्वासप्रस्वास जस्ता नसर्ने रोगहरु लाग्दछन।
- नसर्ने रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप र मानसिक रोगको परिक्षण नजिकका स्वास्थ्य संस्थामा गरनई स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहमा नियमित औषधी सेवन गरौ।
- नसर्ने रोगहरु लागन नदिन हरियो सागसब्जी र फफुल प्रसस्त खाने गरौ।

सामाजिक विकास मन्त्रालय
मानव संसाधन विकास केन्द्र
स्वास्थ्य तालिम शाखा, कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत
बाँकी : www.hrdc.com.np बाट लिनु होला

सफा रहौ ! स्वस्थ बनौ !!

विश्वब्यापी रूपमा महामारीको रूपमा फैलिरहेको कोरोना लगायत विभिन्न संक्रमक रोगहरूको माध्यम फोर हात तथा फोहोर पानी पनि भएकाले हातको सरसफाई तथा पानीको शुद्धिकरणमा ध्यान दिऔं। यसको लागि उपयुक्त समयमा उपयुक्त तरिकाले हात धाऔ।

उपयुक्त समयमा भन्नाले,

- खाना पकाउनु तथा खाना खानु/खाना खुवाउनु अघि र पछि।
- शौचालय गएपछि, आफ्नो वा बच्चाको दिशा धोएपछि।
- खोक्दा वा हाक्ष्यु गर्दा हातले, रुमालले वा टिस्युपेपर लगायतले मुख छोपेपछि।
- फोहोर तथा सबैको संसर्ग भइरहने चिज बस्तु छोएपछि।
- जनावरलाई छोएपछि।
- घर बाहिर निस्कए घर फर्केपछि।

उपयुक्त तरिकाले भन्नाले

- साबुन पानीले प्रशस्त फिँज निकालेर हत्केलाको अगाडी/पछाडी, औंलाहरु तथा औंलाको कापमा समेत मिचिमिचि धोएपछि हात सफा गरेर हात घाममा सुकाउने वा सफा कपडाले पुछ्ने। गर्मी तथा वर्षाको समयमा फोहोर पानीको कारण विभिन्न संक्रामक रोगहरु फैलने भएकोले सुरक्षित पानीको प्रयोगमा ध्यान दिऔं।
- मुहानमा तथा यसको वरपर सफा राखौं, फोहोर तथा भलपानी पानीको मुहानमा मिसिन नदिने उपनय अवलम्बन गरौ। पानी टंङ्की, पाइप लाइन तथा अन्य संरचनाबाट फोहोर भित्रिन नदिनेतर्फ चनाखो बनौ।
- महामारिको समयमा पानी प्रशोधन प्रणाली भएका वा नभएका सबै खाने पानी प्रणालीमा कम्तिमा ०.५ मिलिग्राम/लिटर क्लोरिन अवशेष रहने गरि क्लोरिन क्लोरिनको प्रयोग गरौं।
- क्लोरिन प्रयोग नभएको गर्न नसकिएको खानेपानी प्रणाली भएको समुदायमा घरायसी रुपमा पानी शुद्धिकरण गरेर मात्र पानी पिउने गरौं।
- पानी शुद्धिकरणका घरायसी विधिहरु उमाल्नु, फिल्टर गर्नु, सोडिस गर्नु वा क्लोरिन प्रयोग गर्नु हुन। यी मध्य कुनै एउटा विधिबाट पानीको शुद्धिकरण गरि पिउने गरौ। कोरोना महामारिको रोकथामकोलागि पिउने पानी उमाल्ने तथा क्लोरिनको प्रयोग गर्नेलाई प्राथमिकतामा राखौं। पानी सञ्चय गर्ने तथा पानी प्रयोग गर्ने भाँडो भित्र/बाहिर राम्ररि सफा गर्ने।
- पानी छोपेर राखौं। केटाकेटी तथा जनावरको पहुँचभन्दा टाढा राखौं। क्वारेनटाइन तथा घरमा भएका बिरामीको दिशापिसाब तथा अन्य फोहोरहरु पूर्ण रुपमा बलियो तथा बन्द ब्यागमा राखेर सुरक्षित विसर्जन गरौ। संक्रामक हुनबाट आफु पनि बचौ र अरुलाई पनि बचाऔं।

भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय
कर्णाली प्रदेश, सुर्खेत

नोवेल कोरोना भाइरसबारे सर्वसाधारणको लागि जनचेतनामुलक सन्देश !

नोवेल कोरोना भाइरसका मुख्य लक्षणहरू :
• ज्वरो आने (१००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी)।
• स्वास प्रस्वासमा अत्याधिक समस्या। • रुघाखोकी लाग्ने।
▶▶ कोरोना भाइरस प्रभावित देशहरुबाट आउने नागरिकहरुमा दुइ हप्ता भित्र रुघाखोकी लागेमा, ज्वरो आएमा, घाँटी वा टाउको दुखेमा स्वास प्रश्वासमा अत्याधिक समस्या भएमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्ने । श्वास फेर्न गाह्रो हुने ।

नोवेल कोरोना भाइरसबाट कसरि आफु र अरूलाई बचाउने
• नियमत रुपमा साबुन पानीले हात धुने। • खोक्दा र हाक्ष्यु गर्दा नाक र मुख टोप्ने। • यदी फ्लु जस्तो लक्षण देखिएमा चिकित्सकहरुसंग परामर्श लिने। • फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको सम्पर्कबाट टाढा रहने।
• जंगली तथा घरेलु पशुपंक्षीहरुसंग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
• पशु पंक्षी जन्य मासु तथा अण्डा राम्रोसंग पाकेको मात्र खाने।

सामाजिक विकास मन्त्रालय
कर्णाली प्रदेश
वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरु

लक्षणहरू :
• ज्वरो आने (१००.४ डिग्री फरेनहाइट भन्दा बढी)। • टाउको दुख्ने।
• घाँटी दुख्ने। • रुघाखोकी लाग्ने। • श्वास फेर्न गाह्रो हुने।
• बच्चाहरुलाई झाडापखाला समेत हुनसक्छ।

बच्ने उपायहरू :
• खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दासफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाक, मुख छोप्ने गरौं। • साबुन पानीले मिची/मिची हात धुने गरौं • पोषिलो र झोलिलो पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं • ज्वरो आएको व्यक्तिले नगुम्सिएको, हावा ओहोरदोहोर हुने कोठामा आरामगरौं। • अनावश्यक रुपमा मानिसहरुको भीडभाड भएको ठाउँमा नजाऔं • ज्वरो रुघाखोकी लागेको बिरामीको घरेलु उपचारबाट स्वास्थ्यमा सुधार नभएमा आवश्यक उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं। • शंकास्पद रोगी व्यक्तिबाट सकभर टाढै बसौं। • आँखा, नाक तथा मुखमा अनावश्यक रुपमा हात नलैजाऔं। • सकभर अरुव्यक्तिहरु संग हात नमिलाउने, नमस्कार गर्ने गरौं। • अरुले प्रयोग गरेका रुमाल, कपडा प्रयोग नगरौं। • नाक, मुख छोप्दा प्रयोग भएका रुमाल राम्ररी धोएर वा सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गरौं।

जनस्वास्थ्य सेवा कार्यालय सुर्खेत

नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा साबुन
यदी फ्लु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सक
जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरुसंग असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने
खोक्दा वा हाच्क्ष्यु गर्दा
फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको
पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको
कोरोना भाइरसबाट आफु बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।
सामाजिक दुरीको पालना गारौ।

खाँडाचक्र नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
मान्म, कालिकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

नोभल कोरोना भाइरसबाट कसरी आफू र अरुलाई बचाउने ?

नियमित रूपमा साबुन
यदी फ्लु जस्तो लक्षण (Flu-like symptoms) देखिएमा चिकित्सक
जंगली तथा घरेलु पशुपन्छीहरुसंग
खोक्दा वा हाच्क्ष्यु गर्दा
फ्लु जस्तो लक्षण देखाउने जो कोहीको
पशुजन्य मासु/अन्डा राम्रोसंग पाकेको
कोरोना भाइरसबाट आफु बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं।
सामाजिक दुरीको पालना गारौ।

महावै गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
ओद्दानकु, कालिकोट
कर्णाली प्रदेश, नेपाल

छरछिमेक मिडिया नेटवर्क प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित *मालिका पोष्ट दैनिक*का लागि निर्देशक :- गोपालप्रसाद जैसी (पाण्डे), प्रबन्ध सम्पादकः- राजकुमार सिजापती, सम्पादकः-राधिका बुढा, कार्यालयः- खाँडाचक्र नगरपालिका-१, कालिकोट, फोनः- ०८७-४४०२३०, प्रकाशन कार्यालयः- वीरेन्द्रनगर नगरपालिका-३, यरीचोक, सुर्खेत, फोनः- ०८३-५२११३१, E-mail: postmalika@gmail.com मुद्रकः- भवानी छापाखाना, वीरेन्द्रनगर-६, सुर्खेत