सूचनाको नयाँ परिभाषा, जनसरोकारको पहरेदार

त्रियुगा एक्सप्रेस

राष्ट्रिय दैनिक

मुर्ती चिउरा भुजा मिल

अब तपाई हाम्रै गाईघाटको मिलमा उत्पादन गरिएको विभिन्न खाद्य सामाग्रीहरु सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ। हाम्रा उत्पादनहरु : चामल, चिउरा, भुजा, मकैको आटा, कनिका, कुखुरा बंगुरको लागि भुस, उपलब्ध छ। साथमा गोटा मकै पनि उपलब्ध छ।

प्रोपाईटर : आसारम चौधरी

स्थान त्रिनपा १२ सोनापुर (लक्ष्मीपुर) काठ मिल छेउसम्पर्क : ९८४२८७०३७७, ९८११७३७९२३, ९८१६७३८००० मकैको पिठोको लागि सम्पर्क ९८१००७६९८५

बर्ष ९ अंक २५७– २०७८ बैशाख ३० बिहीबार 13- May- 2021 उदयपुर जि.प्र.का.द.नं. ४४, २०६९/०७० पृष्ठ ४ मुल्य रु ५/–

उदयपुरमा ३१ सहित प्रदेश १ मा ९९३ नयाँ संक्रमित थपिए

एक्सप्रेस सम्वाददाता
उदयपुर, वैशाख २९ ।

इटहरी: प्रदेश १ मा सक्रिय सङ्क्रमितको सङ्ख्या नौ हजार सात सय ४७ पुगेको छ । समाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएअनुसार प्रदेशमा सक्रिय सङ्क्रमितको सङ्ख्या नौ हजार सात सय ४७ पुगेको हो ।

मन्त्रालयले बुधबार नौ सय ९३ जना कोरोना सङ्क्रमित थपिएको जानकारी दिएको छ। आज एक हजार नौ सय ५९ जनाको पिसिआर परीक्षण गर्दा चार सय सात महिला र पाँच सय ८६ पुरुषको रिपोर्ट पोजेटिभ आएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ। दैनिक सङ्क्रमण सङ्ख्यामा यो हालसम्मकै उच्च हो ।

सुनसरीमा एक सय ६१, मोरङमा चार सय ४५, झापामा दुई सय २९, भोजपुर र सङ्खुवासभामा ३२-३२, ताप्लेजुङमा १४, उदयपुरमा ३१, इलाममा १०, धनकुटा र तेह्रथुममा समान ६, पाँचथर, खोटाङमा समान एक र प्रदेश १ बाहिरका ४३ जनामा सङ्क्रमण देखिएको सामाजिक विकास मन्त्रालयले जनाएको छ।

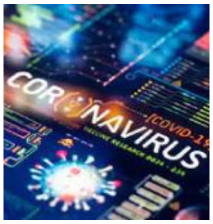
सुनसरीको धरानमा ५७, इटहरीमा ३१, इनरुवामा ३०, दुहवीमा १२, बर्जु र बराहक्षेत्रमा समान नौ, गढीमा पाँच, रामधुनीमा दुई, देवानगञ्ज र हरिनगरमा एक, स्थानीय तह नखुलेका स्थानमा चार जना सङ्क्रमित भेटिएका छन् ।

यसैगरी, मोरङको विराटनगरमा एक सय ३९ महिला र एक सय ८३ पुरुषसहित तीन सय २२, सुन्दरहरैंचामा ४०, पथरीशनिश्चरेमा १७, उर्लाबारी र बूढीगङ्गामा ११-११, कटहरीमा १०, जहदामा सात, धनपालथान र रङ्गेलीमा समान पाँच, रतुवामाईमा चार, बेलबारी र ग्रामथानमा समान तीन, मिक्लाजुङमा दुई, केराबारी र स्थानीय तह नखुलेका समान एक जनामा कोरोना सङ्क्रमण देखिएको हो । यससँगै प्रदेश १ मा कोरोना सङ्क्रमितको सङ्ख्या ४० हजार आठ सय १७ पुगेको छ । सङ्क्रमित भएकामध्ये ३० हजार चार सय ७० सङ्क्रमणमुक्त भएका छन्। आज एक सय १० जना निको भएका छन् ।

त्रियुगा नगरपालिकाको दुई वडाध्यक्षलाई संक्रमण

एक्सप्रेस सम्वाददाता
उदयपुर, वैशाख २८ ।

उदयपुरमा दुई वडाध्यक्ष सहित ३१ जना कोरोना संक्रमित भएका छन् । बुधबार १२ महिला सहित ३१ जना कोरोना संक्रमित भएको हो ।
संक्रमित हुनेमा त्रियुगा नगरपालिकाका २ जना वडाध्यक्ष सहित १५ जना र कटारी नगरपालिकाका १५ जना र उदयपुरगढी गाउँपालिकाका एक जना संक्रमित भएका छन् ।



उदयपुरमा १ सय १८ महिला र १ सय ६१ पुरुष गरी संक्रमितको संख्या २ सय ७९ पुगेको छ । दुई महिला र दुई पुरुष कोरोना संक्रमणमुक्त भएका छन भने ३ महिला र ४ पुरुष गरी ७ जना कोरोना संक्रमणबाट मृत्यु भएको छ ।

सेवामा हाम्रो हात, स्वस्थ्य र सुन्दर मुस्कान उद्देश्यको साथ

सबै प्रकारको दन्तरोगीहरूका लागि

नमस्ते डेन्टल

एण्ड ओरल हेल्थकेयर सेन्टर प्रा.ली

नमस्ते डेन्टल जाऔं, निशुल्क दन्तरोगको परीक्षण गरी मौकाको फाईदा उठाऔँ ।

निशुल्क चेकजाँच र हरेक उपचारमा ३० देखि ४० प्रतिशतसम्म छुट प्रदान गरिनेछ

हाम्रो सेवाहरू :
दाँत, मुख, गिजा, रोगको परीक्षण तथा उपचार परामर्श सेवा ।
दन्त एक्सरे सेवा ।
दाँत तथा गिजा आधुनिक प्रबिधिबाट सफा गरिने ।
दाँतमा सिमेन्ट सिसा, चाँदी भर्ने ।
दुखेको दाँतको (RCT) अर्थात जरादेखि उपचार गरेर नदुख्ने बनाउने ।
दुखेको तथा हल्लीएको दाँत नदुखाई निकाल्ने ।
दाँत नभएको ठाउँमा नयाँ कृत्रिम फिक्स दाँत फुटकर रुपमा वा पूरै समेत राख्ने
दाँतमा खोल लगाउने क्राउन ब्रिज गर्ने ।
बाङ्गोटिङ्गो दाँतलाई सीधा गरेर मिलाउने ।

डिजिटल X-ray कोसुबिधासहित

सम्पर्क :
नमस्ते डेन्टल एण्ड ओरल हेल्थकेयर सेन्टर प्रा.लि
त्रिनपा ११ रौता मेडिकल अगाडी
९८६२९८९८८९/९८१७७०६१६२
डा. निरज कुमार देव (बरिष्ठ डेन्टल सर्जन)
Your smile our Responsibility
Visit our website :www.namastedental.com

सुनसरीमा लकडाउन समयअवधि बढाइयो

एक्सप्रेस सम्वाददाता
सुनसरी, वैशाख २९ । जिल्ला प्रशासन कार्यालय सुनसरीले जिल्लामा जारी निषेधाज्ञामा थप कडाइ गरेको छ। जिल्ला प्रशासन कार्यालयले वैशाख ३१ गते मध्यराति १२:०० बजेदेखि जेठ १५ गते मध्यराति १२:०० बजेसम्म जिल्लामा औषधि पसल तथा अस्पतालबाहेक अन्य कुनै पनि व्यवसाय सञ्चालन गर्न नपाइने आदेश जारी गरेको हो। कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट सहितको संक्रमण तिव्र रुपमा विस्तार हुँदै गएपछि सोको न्यूनीकरणका लागि वैशाख ३१ गतेसम्म जिल्लामा निषेधाज्ञा जारी गरिएकोमा संक्रमणको दर हालसम्म उच्च रही मानवीय क्षतिसमेत भइरहेको अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै जेठ १५ गतेसम्मका लागि अस्पताल बाहेकका अन्य व्यवसाय सञ्चालनमा रोक लगाइएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी उमेशकुमार ढकालले जानकारी दिए। जिल्ला प्रशासन कार्यालयद्वारा जारी आदेशमा जेठ १५ गतेसम्म अत्यावश्यक बाहेकका अन्य सबै सवारी साधनको सञ्चालनमा पूर्ण रुपमा बन्देज लगाइएको उल्लेख छ। मोटरसाइकल र सिटी सफारीसमेत सञ्चालन गर्न नपाइने गरी आदेश जारी गरिएको हो। अत्यावश्यक सवारी साधनहरु जस्तै: एम्बुलेन्स, दमकल, शव वाहन, खानेपानी, इन्धन, खाद्यान्न, तरकारी, फलफूल, दुध आदि बोक्ने सवारी विषय उल्लेख गरेर सञ्चालन गर्न सकिने व्यवस्था गरिएको छ।

खोटाङको जन्तेढुंगामा अटो टेम्पो दुर्घटना

एक्सप्रेस सम्वाददाता
चिसापानी, वैशाख २९ ।

खोटाङको जन्तेढुंगा गाउँपालिका ५ घोर्लेस्थित तारे भीरबाट अटो टेम्पो खस्दा एक बालकको घटनास्थलमै ज्यान गएको छ ।

मृत्यु हुनेमा सोही स्थानका १३ वर्षीय गोकुल परियार रहेको १ नम्बर प्रदेश ट्राफिक प्रहरी कार्यालय इटहरीले जनाएको छ। कार्यालयका प्रवक्ता प्रहरी नायबउपरीक्षक (डीएसपी) सुमन तिम्सिनाका अनुसार दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भएका बालक परियारलाई उपचारार्थ सुनसरीको धरानस्थित बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानतर्फ ल्याउने क्रममा हिजो साँझ ५ बजे बाटैमा उनको ज्यान गएको हो। उक्त दुर्घटनामा परी टेम्पोका चालक जेन्तेढुंगा ४ का ३३ वर्षीय जीवन राई, चालककै छोरा ७ महिनाका शिशु जर्मन राई, जन्तेढुंगा ५ का १६ वर्षीय मणिराम राई र सोही स्थानका ६५ वर्षीय रत्नबहादुर राई घाइते भएका छन् ।

घाइतेमध्ये सामान्य अवस्थाका मणिरामको स्थानीय अस्पतालमा उपचार जारी छ भने अन्य घाइतेहरुलाई उपचारार्थ बीपी प्रतिष्ठान ल्याइएको डीएसपी तिम्सिनाको भनाइ छ। मंगलबार बिहान १० बजे घोर्लेबाट बिरामी बोकी चिसापानी आउने क्रममा लु.१ स. ०३५० नम्बरको अटोटेम्पा तारे भीरबाट अन्दाजी ५०० मिटर तल खसेको हो ।

नागरिकले स्वास्थ्य सेवा पाउने अधिकार

सुमन कार्की

के दिन के रात, संक्रमित बिरामीको हेरचाह तथा उपचारमा तल्लिन स्वयंसेवक, स्वास्थ्यकर्मी, सफाइकर्मी र स्वास्थ्य संस्थाप्रति सर्वप्रथम बृहत् नागरिक आन्दोलन हार्दिक सम्मान व्यक्त गर्छ। कोभिड-१९ महाव्याधिको कठिनाइबीच आधारभूत सेवा प्रदान गर्ने श्रमिकसँगै पेसा-व्यवसायमा समर्पित सबै जनाप्रति पनि हामी आभार जनाउँछौं। यस महाव्याधिमा परी अकालमै ज्यान गुमाएका सबै नागरिकका परिवारजनप्रति हामी समवेदना प्रकट गर्छौं। यही सन्दर्भमा, आम जनताको स्वास्थ्योपचार र जीविकोपार्जनमा व्याप्त संकट पार गर्न आवश्यक राजनीतिक तथा नीतिगत निर्णयको ऐतिहासिक पहल निम्ति जननिर्वाचित संसद्को ध्यानाकर्षण गर्दै हामी आफ्नो आग्रह र अडान सार्वजनिक गर्न चाहन्छौं। कोभिड-१९ महाव्याधिको दोस्रो लहरले धेरै जनाको प्राण लिनुका साथै जनस्वास्थ्य र जनजीवनमा गम्भीर प्रभाव पार्नुमा पहिलो लहरबाट गम्भीर शिक्षा लिन र त्यसअनुसार राज्यसंयन्त्रलाई युद्धस्तरमा तम्तयार गर्न अक्षम राजनीतिक नेतृत्व पूर्णतः दोषी छ। संक्रमणको रोकथाम र नियन्त्रणका प्रारम्भिक कार्यप्रति समेत उदासीन सरकारले निषेधाज्ञालाई थप कडा बनाउँदा पनि अत्यावश्यक सेवा र विपन्न वर्गको दैनिक गुजारा सुनिश्चित गर्न सकेको छैन।

महाव्याधिबीच सुशासन सबैभन्दा निर्बल हुन पुगेको छ। गत वर्ष कोभिड-१९ को पहिलो लहरमा स्वास्थ्य उपकरण आयात गर्दा ओम्नी समूहको नाममा भएको लूटबारे राज्यका निकायहरूको ध्यानाकर्षण-शून्यताले सरकार उक्त घोटालाबारे अनुसन्धान रोक्न उद्यत देखाएको थियो।

यसपटक दोस्रो लहरमा कोभिड-१९ विरूद्ध खोप समयमै आयात गर्न दाखिला भएको रकमको समेत डोज आउन नसक्ने गरी प्रधानमन्त्री निकट भनिएका घरानाहरूबाट कमिसनको भाँजो हालिएको स्वास्थ्यमन्त्रीको स्वीकारोक्तिले गम्भीर अनुसन्धान अनिवार्य बनाएको छ।

समयमै खोप उपलब्ध गराउनुपर्ने सरकारले अनुदानमा प्राप्त केही डोजबाहेक अरू केही व्यवस्था गर्न नसकेबाट उसको शासकीय अकर्मण्यता उदाङ्गो भएको छ। आम बिरामीका लागि अस्पतालका शय्या, अक्सिजन आपूर्तिसहितको प्रबन्ध समेत गर्न असमर्थ सरकार आफ्नो अस्तित्व रक्षाका लागि राजनीतिक छिनाझप्टीमा लिप्त रहेबाट सिर्जित विषम परिस्थिति चिर्ने दायित्व सार्वभौम संसद्को भएको छ। गरिब जनताले तिरेको राज्यकोषमाथि मनपरी गर्ने, महाव्याधिलाई धन लुट्ने मौका बनाउने तथा जनस्वास्थ्यप्रति असंवेदनशील राज्यका पदाधिकारीहरूविरूद्ध बृहत् नागरिक आन्दोलन अनुसन्धान तथा कारबाहीका लागि पहल आवश्यक ठान्छ। जवाफदेहिताको आधारसहित जनस्वास्थ्यको अधिकार प्रत्याभूत गर्ने/गराउनेबारे अविलम्ब आफ्नो कार्यभार वहन गर्न हामी सर्वोच्च जनप्रतिनिधि थलोलाई सम्झाउन चाहन्छौं।

सर्वोच्च जनप्रतिनिधि संस्थाले जनताको सार्वभौमिकताको अभ्यास गर्ने र उनीहरूको हितलाई केन्द्रमा राख्दै अकर्मण्य र अनियमितताग्रस्त सरकारलाई तह लगाउने समय आएको छ। सरकार अनुत्तरदायी र अनियमिततामुखि भइरहने दुरावस्था रोक्ने पहलस्वरूप हामीले यो अडानपत्र सार्वजनिक गरेका हौं। यो राजनीतिक र मानवीय संकट अन्त्य गर्न नागरिक आन्दोलन सबै तह-तप्कालाई एकजूट भई महाव्याधिसँग जुध्न र जनताप्रति अनुत्तरदायी सरकारविरुद्ध संघर्षरत रहन आह्वान गर्छ। आम नागरिकले विद्यमान संकटको सामूहिक सामना गर्न सकिने अझै उपाय छन्। अनिवार्य मास्क लगाउने, भौतिक दूरी कायम गर्ने, नियमित हात धुने, भीडभाड नगर्ने पक्षमा सजग हुँदै परिवार र समुदायस्तरमा संक्रमण फैलाउने संवाहक हामी बन्न पुग्दैनौं र, संक्रमण रोकथाममा तात्विक सहयोग पुर्‍याउँछौं। समाजमा सक्रिय तप्काले समन्वय र सहकार्य अझै गर्न सक्छन्। गाउँघर, टोल, छिमेकसहित स्थानीय तहमा जति गर्न सकियो, समुदायस्तरमै संक्रमण रोकथाम र रोग नियन्त्रणमा सहयोग हुन्छ। समुदायस्तरमै अक्सिजनसहितको शय्या थप्ने, अक्सिजन बैंक सुरू गर्ने जे जति कार्य भइरहेका छन्, ती सराहनीय छन्। तिनलाई दक्ष जनशक्तिको परिचालनसँगै विस्तारका लागि बढावा दिनुपर्छ।

स्थानीय, प्रादेशिक र संघीय सरकारलाई उत्तरदायी बनाउनु नागरिकको दायित्व हो। सरकारलाई निरन्तर दबाबमार्फत् जवाफदेहिताको आधार बलियो बनाउन सके समुदायभित्र स्वयंसेवाको भावना अभिवृद्धि गर्न अवश्य सकिनेछ। जनस्वास्थ्यविद्हरूले औंल्याउँदै आएअनुसार महाव्याधि रोकथामका लागि जनस्वास्थ्यका आधारभूत पूर्वाधार समुदायस्तरमै बलियो बनाउन सकिन्थ्यो। प्रमुख नाका र ठूला सहरमा क्वारेन्टिनको संख्या र स्तर बढाउन सकिन्थ्यो। जनस्वास्थ्यको ज्ञानलाई समुदायस्तरमा सुदृढ बनाउन सकिन्थ्यो। तथ्यपरक सूचना सम्प्रेषणमा जोड दिन सकिन्थ्यो।

महाव्याधि टरिसकेको गलत प्रचारबाजीले सरकारको गैरजिम्मेवारी मात्र प्रदर्शन गरेन, संक्रमण रोकथाममा राजनीतिक संकट नै निम्त्यायो। आज राजनीतिक नेतृत्वको इच्छाशक्ति, तदारुकता र प्रभावकारी समन्वयको अभावमा दोस्रो स्वरुपको कोरोना भाइरस फैलिएको बेला प्रारम्भिक चरणमै हामी विकराल मोडमा छौं। राज्यका निकायहरू अझै पनि जिम्मेवार बनेनन् भने यो महाव्याधि सामना गर्नमा हामी निरीह हुन पुग्ने छौं। यसै पृष्ठभूमिमा बृहत् नागरिक आन्दोलनले जनस्वाथ्य विज्ञ तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुसँगको सरसल्लाहमा आधारित निम्न उपायमा सम्बद्ध सबैको ध्यानाकर्षण गर्न चाहन्छ।

१. कोभिड-१९ महाव्याधिको पहिलो लहरबाट प्राप्त अनुभवअनुसार होल्डिङ सेन्टर, आइसोलेसन केन्द्र र क्वारेन्टिन विस्तार गरियोस्, थप सबल बनाइयोस्। समुदायस्तरका यस्ता सेवा गुणस्तरीय भए कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ गर्न सजिलो हुने तथा अस्पतालमा बढ्ने चाप स्वतः कम गर्न सकिने छ।

२. खोपलाई काठमाडौं उपत्यकामा मात्रै सीमित राख्ने वा ठूला सहरमा मात्र पुर्‍याउने विभेदकारी अभ्यास तत्काल बन्द गरियोस्। विपन्न वर्ग, दीर्घरोगी र अपांगता भएकालाई विशेष ग्राह्यतासहित सबै जनालाई स्वास्थ्य संगठनबाट मान्यता प्राप्त गुणस्तरीय खोप समयमै र सहजै उपलब्ध गराइयोस्। खोप सबै नागरिकको अधिकार भएको तथ्यलाई आत्मसात् गर्दै अविलम्ब खरिद र वितरण गर्न गराउन ठोस कदम चालियोस्। ३. संक्रमणलाई समुदायस्तरमा थप फैलिन र स्वास्थ्य सेवामा थप भार पर्न नदिन बढीभन्दा बढी पिसिआर परीक्षण गरियोस् र कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ बढाइयोस्। यसका लागि स्थानीय तहसम्म चुस्त समन्वय गरियोस्।

४. कोशी अस्पताल र हाल प्रसूति गृहले संक्रमितको उपचारको लागि छुट्टै अस्पताल व्यवस्था गरेझैं सरकारले विभिन्न ठाउँमा यस्तै प्रबन्ध गरी स्वास्थ्य सेवा प्रभावकारी बनाओस्। यस्ता अस्पताल विभिन्न संक्रमित रोगको उपचारमा भविष्यका पूर्वाधार बन्ने तथ्य स्वीकार्दै तत्काल‍ै यस्तो सेवा विस्तार गरियोस्।

५. महाव्याधि फैलिए यता आम बिरामीको जीवनमरणलाई नाफाको अवसर बनाउने निजी अस्पतालले स्वास्थ्य सेवाप्रति जनताको वितृष्णा बढ्न नदिन आफ्नो सेवा जारी राखून् र सेवा शुल्क सच्याऊन्। निजी स्वास्थ्य निकायमा जारी लूट रोक्न नियमनकारी निकायले - *बाँकी ३ पेजमा*

खसी तथा कुखुराको मासु सुपथ मुल्यमा

तपाई हाम्रै शहर गाईघाटमा विगत ६ बर्ष देखि निरन्तर सेवा दिँदै आएको न्यू त्रियुगा फ्रेस हाउसको सफलता पछि अब त्रियुगा फ्रेस हाउस समेत संचालनमा रहेको सहर्ष जानकारी गराउदछौ ।

प्रो. ईश्वरी घिमिरे
९८४३४०५१६३
प्रो. रामकुमार घिमिरे
९८०५९७८८४४

हाम्रा सेवाहरु : खसी, लोकल कुखुरा, ब्रोइलर कुखुराको मासु सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ । साथै विवाह, भोज, पार्टी, पिकनिकहरुको लागि होम डेलिभरीको समेत सेवा उपलब्ध छ ।

न्यू त्रियुगा फ्रेस हाउस हिमाली टोल हिमालय होटल छेउ
त्रियुगा फ्रेस हाउस रामाजानकी पार्टी प्यालेस छेउ बाबारानी मार्ग गाईघाट

ग्राहक वर्गलाई खुसीको खबर | एन.जे.पी चस्मा घर

आँखा उपचार केन्द्र अब हाम्रै गाईघाट बजारस्थित हिमाली टोलमा..

बिहान ८ देखि बेलुका ६ बजेसम्म कम्प्युटराईज मेसिनद्वारा आँखारोग विशेषज्ञ डाक्टरबाट आँखाको चेकजाँच गरिनुका साथै लेन्स र सबै प्रकारका चस्माहरु, फेम, सनग्लासेस लगायत उपलब्ध छ ।

नोट : यही बैशाख महिनाभर ३० प्रतिशत छुट र निशुल्क आँखा जाँच भइरहेको छ ।

सम्पर्क : जाबेद खान र प्रवेश खान
सम्पर्क नम्बर : ९८१३८५६८८३ र ९८०४७७३९४५

एन.जे.पी चस्माघर

त्रिनपा ११ हिमालीटोल, गाईघाट उदयपुर

नव वर्ष २०७८ को शुभकामना

नव वर्ष २०७८ को अवसरमा हामी हाम्रा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ । साथै, यहाँ पुराना, फलाम प्लास्टीकका सामानहरु पनि खरिद बिक्री गरिन्छ । यहाँ पाईप, जस्तापाता, ग्रील पती, एगल, छड, सिमेन्ट पनि पाइन्छ ।
स्थान : पुरानो पेट्रोलपम्प पछाडी, गाईघाट

जय मातादी सप्लायर्स एण्ड ट्रेडर्स

प्रो : पानालाल प्र. जैसवाल–
९८१७२५०८६६, ९८६०६१६५७३

नव वर्ष २०७८ को शुभकामना

नव वर्ष २०७८ को अवसरमा हामी हाम्रा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ । साथै, यहाँ लेडिज, जेन्स तथा ससाना नानी बाबुहरुको लागि एक दाम मूल्यसहित कपडा पाइन्छ ।
स्थान : त्रिनपा ११ असारीरोड गाईघाट, उदयपुर (लालीगुँरास बोर्डिङको पूर्वपटि)

नितेस फेसन कलेक्सन

प्रो : रमेश कुमार राय
मोवाईल : ९८०१५१६२२२

नव वर्ष २०७८ को शुभकामना

नव वर्ष २०७८ को अवसरमा हामी हाम्रा समस्त ग्राहक वर्गहरुमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौँ । यहाँ स्पेसल सेकुवा, खाना नास्ता र बासको राम्रो प्रबन्ध रहेको छ । आजै आफ्नो सीट सुरक्षित गर्नुहोस् ।
ठेगाना : त्रिनपा ११ गाईघाट मेनचोकबाट पूर्व एनएमबी बैंक अगाडि

होटल रोदुङ सेकुवा कर्नर एण्ड लज

मोवाईल : ९८०७७६४३४३

पूर्वराजा ज्ञानेन्द्रले जिते कोरोना

तत्काल कदम चालोस् । ६. बसोबास व्यवस्थित नभएका गरिब, विपन्न, असहाय, सुकुम्बासीका साथै शरणार्थीहरूलाई विशेष स्वास्थ्य सेवा र राहत व्यवस्था गरियोस् । ७. संक्रमणको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि सरकारले सबभन्दा पहिला पिसिआर परीक्षण सर्वत्र सहज, स्तरीय र निःशुल्क गरोस्।

८. साना सहर, ग्रामीण भेग र दुर्गमबासीको पहुँचका लागि स्वाब संकलन केन्द्र बनाउन तथा तिनको गुणस्तरीय व्यवस्थापन गर्न स्थानीय तहसँग तत्काल समन्वय गरी सरकारी टोली देशभरि खटाइयोस् । ९. विपन्न, गरिब र असहायलाई महाव्याधिको प्रत्यक्ष मार पर्ने यथार्थ एक वर्षको अनुभवले प्रस्ट देखाइसकेको छ। सामाजिक संरचनाको पिँधमा रहेका नागरिकहरूका लागि छरितो विधिमार्फत् कोरोना संक्रमणसँग सम्बन्धित सबै किसिमका सेवा सुविधा निःशुल्क उपलब्ध गराइयोस्। राहतको समेत व्यवस्था गरियोस् । १०. संक्रमितहरूका लागि देशभरि आइसोलेसन केन्द्र तयार गर्न स्थानीय तह, निजी क्षेत्र तथा समुदायसँग समन्वय गरियोस् । ११. गत वर्ष सरकार संरक्षित क्वारेन्टिनमा झाडापखालाबाट मृत्युदेखि यौन-शोषण र बलात्कारसम्मका घटना भए। पानीसम्म नपाएर बिरामीको मृत्यु हुँदा समेत सम्बन्धित कसैलाई जिम्मेवार ठहऱ्याइएन, कारबाही पनि भएन। यस्तो अनुत्तरदायी व्यवहार र दण्डहीनता अन्त्य गर्दै क्वारेन्टिन र आइसोलेसन केन्द्रलाई स्तरीय, मानवीय र सुरक्षित बनाइयोस् । १२. अग्रपंक्तिमा रहेर संक्रमित विरामीको अहोरात्र सेवा सुश्रुवारत स्वास्थ्यकर्मीका लागि प्रोत्साहन भत्ता दोब्बर गरी, प्रशासनिक टेवा, मनोवैज्ञानिक सहयोगसहित बिमा व्यवस्थासमेत अविलम्ब गरियोस्।

ग) स्वास्थ्य राजनीति

१३. जनस्वास्थ्यको आधारभूत तयारी तथा विपन्नका लागि राहत सुनिश्चित नगरीकनै थोपरिएको निषेधाज्ञालाई मात्रै महाव्याधिको उपचार ठान्ने सरकारको अकर्मण्यता हामी हेरिरहन सक्दैनौं। जनस्वास्थ्यको आधारभूत तयारी तथा विपन्नका लागि राहत सुनिश्चित गर्ने दायित्वबाट पन्छिनु जनताविरुद्ध राज्यको अपराध हो। यस्तो आपराधिक मनस्थितिको तत्काल अन्त्य गर्दै कम्तीमा निश्चित अवधिका लागि विपन्नहरुलाई न्यायोचित राहत व्यवस्था गरियोस्। त्यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन गरियोस् । १४. निषेधाज्ञाको बहानामा कोभिड-१९ विरुद्धको खोप कार्यक्रम बन्द गर्नु कुशासन मात्र होइन, शासकीय अपराध हो। खोपमा समेत विशिष्ट वर्ग र पहुँचधारीको हालीमुहाली हुने, काठमाडौं-केन्द्रित रहने विभेदकारी र असन्तुलनकारी नीति तत्काल सच्याइयोस् । १५. दोस्रो स्वरुपका संक्रमणमा जस्तै कोरोना भाइरससँग लड्ने मानवीय क्षमताको राम्रो विकास नभएको अवस्थामा संक्रमणका थप लहर आउने सम्भावना उत्तिकै भएकाले नाका-नाकामा स्थायी प्रकृतिका स्तरीय स्वास्थ्य जाँच चौकी र आइसोलेसन केन्द्र स्थापना गरियोस् ।

१६. स्थानीय सरकारको पहलमा कन्ट्याक्ट ट्रेसिङ स्वास्थ्य मापदण्डअनुसार, प्रभावकारी र स्तरीय रूपमा सम्पन्न गर्न स्वास्थ्यकर्मीको रेखदेखमा गुणस्तर मापन र अनुगमन गर्न प्रदेश एवं संघले विशेष दायित्व लिने व्यवस्था गरियोस् । १७. जनस्वास्थ्यलाई खेलबाड र रञ्जनको विषय बनाउँदै विज्ञान-द्वेषी तथा गलत सूचना प्रवाह गरेर जनताको जीवन लिने र राजनीतिक संकट बढाउने प्रवृत्ति तत्काल बन्द गरियोस् । १८. दातृ सहयोगको नगदको सट्टा संक्रमण रोकथामका उपकरण, गुणस्तरीय खोप तथा अन्य औषधिमूलोको आपूर्ति सुनिश्चित गरियोस्। नगद सहयोग दिइएको अवस्थामा एक-एक हिसाब हिनामिना नहुने विधि अवलम्बन गरियोस्। १९. स्वास्थ्य बिमामा व्याप्त ठगीजन्य विकृति रोकी महाव्याधिमा बन्द गरिएका स्वास्थ्य बिमा अविलम्ब खोली, बिमा भुक्तानीका झमेला हटाउन र प्रायः आंशिक रकममात्र दिने प्रवृत्तिविरूद्ध तत्काल ठोस कदम चालोस्। स्वास्थ्य बिमालाई भरपर्दो र विरामीप्रति उत्तरदायीपूर्ण बनाइयोस् ।

२०. सहिद गंगालाल राष्ट्रिय हृदय रोग केन्द्र लगायत केही सरकारी अस्पतालमा जस्तै देशका अन्य भागमा पनि तत्काले अक्सिजन उत्पादन प्लान्ट पुनः सुरू गरियोस्। थप अक्सिजन उत्पादनको अविलम्ब व्यवस्था गरियोस् । २१. देशभित्रै उत्पादन गर्न सम्भव गुणस्तरीय एन-९५ मास्कसहित स्वदेशी उत्पादनलाई बढावा दिने र सामान्य स्वास्थ्य उपकरणमा स्वनिर्भर हुने नीति लिइयोस्। २२. स्वास्थ्य क्षेत्रमा हाबी निजीकरण, अवैध व्यापार र स्वास्थ्य सेवाको भद्दा व्यापारीकरणलाई नियन्त्रण र नियमन गरियोस्। कम्तीमा हट-स्पट पहिचान भएका स्थानमा निजी लगानीका अस्पताललाई सरकारी स्वामित्वमा ल्याइयोस् । अन्त्यमा, सामाजिक न्याय धर्मराएको र जनताको अवस्था मनोवैज्ञानिक रूपमै चिरा परेको समाजले कुनै संकट झेल्न सक्दैन। यस्तो दुरावस्थामा आम नागरिकले महँगो सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, आर्थिक एवम् राजनीतिक मूल्य बेहोर्नुपर्छ। सामाजिक न्यायलाई ध्यानमा राखेर महाव्याधिसँग जुध्न नयाँ नीति, विधि र प्रक्रियाका निम्ति बृहत् नागरिक आन्दोलन सार्वजनिक आह्वान गर्छ । यो महाव्याधिले दिएको नीति-शिक्षा हो, अस्पताल-केन्द्रित देशको स्वास्थ्य सेवालाई समुदाय-केन्द्रित बनाऊ ! स्वास्थ्य क्षेत्रका नीतिगत तथा कार्यक्रमिक दिशाहीनता तथा विकृतिबारे भविष्यमा हामी छलफल गर्दै जानेछौं। हालका लागि भने यो विपद् सामना गर्ने तदारूकताका लागि सरकारलाई उत्तरदायीपूर्ण बनाउन अथवा उत्तरदायीपूर्ण सरकार दिन संसद्सँग आह्वान गर्छौं ।

ताप्ली गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रुपाटार, उदयपुर
करार सेवामा कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धी सूचना
प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७८/०१/३०

प्रस्तुत विषयमा यस गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को लागि तपसिल बमोजिम कर्मचारी सेवा करारमा पदपूर्ति गर्नु पर्ने भएकोले योग्यता पुगेको इच्छुक उमेदवारहरुबाट दरखास्त आव्हान गरिएको छ ।

माग संख्या

क्र.स	विज्ञापन नं.	पद	तह	आवश्यक संख्या	परिक्षा दस्तुर	सम्पर्क मिति
१	१६/२०७७/०७८	lab Assistant	चौथो थह	१	रु५००	२०७८/२/६

आवश्यक न्यूनतम योग्यता र अनुभव

१. शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट ab Assistant कोर्ष उतिर्ण गरी काउन्सिलमा दर्ता भई प्रमाणपत्र प्राप्त गरेको हुनुपर्ने छ ।
२. उमेर : कम्तीमा १८ बर्ष पुरा भई ४५ बर्ष ननाघेको हुनुपर्नेछ ।
३. दरखास्त बुझाउने स्थान : ताप्ली गाउँपालिकाको कार्यालय वा ताप्ली गाउँपालिकाको नाममा प्राइम कमर्सियल बैंकमा खोलिएको आन्तरिक राजस्व खाता नं. ०७७००२५९CA मा तोकिएको दस्तुर जम्मा गरेको भौचर सहित आवश्यक योग्यताका प्रमाण पत्रहरुको प्रतिलिपिहरु र फारम स्क्यान गरी ict.taplimun@gmail.com मा email गरी बुझाउन सकिनेछ ।
४. दरखास्त बुझाउने अन्तिम मिति : २०७८/२/५ गते कार्यालय समय भित्र
५. दरखास्त फारम पाइने स्थान : ताप्ली गाउँपालिकाको वेव साइट www.taplimun.gov.np वा ताप्ली गाउँपालिकाको कार्यालय रुपाटारबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
६. छनौट किसिम : लिखित परिक्षार अन्तवार्ता
७. आबेदन तथा संलग्न कागजातहरु : आवेदक स्वयमले प्राणित गरेको देहाय बमोजिमको प्रतिलिपिहरु (क) नागरिकताको प्रमाणित प्रतिलिपि (ख) न्यूनतम योग्यताको लाब्धांक प्रमाणपत्र प्रतिलिपि (ग) चारित्रिक प्रमाणपत्र प्रतिलिपि (घ) अनुभव खुल्ने कागजातहरु (ङ) २ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो
८. सेवा सुविधा : ताप्ली गाउँपालिकाको निर्णय बमोजिम हुनेछ ।
९. थप जानकारीको लागि सम्पर्क नम्बर : ९८६९६२६८९९

अनलाईन परामर्श

एक्सप्रेस सम्वाददाता
काठमाडौं, वैशाख २९ ।

भौतिक सहभागिता सम्भव नभएको कोरोना महामारीमा अनलाइनबाटै मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी परामर्श सेवा सुरु भएको छ । शनिबार 'ह्याप्पी माइन्ड्स डट हेल्थ'ले काठमाडौंमा एक कार्यक्रमका बीच यो प्लेटफार्म सार्वजनिक गरेको हो । यसको औपचारिक गायिका एवं सामाजिक अभियन्ता आनी छोइङ डोल्माले गरेकी हुन् । उद्घाटन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै गायिका डोल्माले युवाहरुलाई अनिवार्य रुपमा नियमित ध्यान गर्न सुझाव दिइन् । शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्यको लागि संगीतले पनि थेरापीको काम गर्ने भन्दै डोल्माले सहि समयमा सहि सेवा सुरु गरेको भन्दै 'ह्याप्पी माइन्ड्स् डट हेल्थ' को सफलताको कामना गरिन् ।

यो अनलाइनबाटै मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी सम्पूर्ण सेवा प्रदान गर्ने अनलाइन प्लेटफर्म हो । जीजी कर्पोरेसन प्रालिले सञ्चालनमा ल्याएको यो प्लेटफार्मको माध्यमबाट मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी जागरुकता बढाउने, मानसिक स्वच्छता र मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी प्राथमिक चिकित्सकीय सहायता प्रदान गरिने संस्थाले बताएको छ ।

'महामारीका बेला मानसिक स्वास्थ्य समस्या'

विज्ञहरू महामारीका बेला मानसिक स्वास्थ्यमा समस्या आउने भन्दै यसको रोकथामको उपाय अपनाउनु पर्ने बताउँछन् । मनोचिकित्सक डा. सुरज शाक्यले ह्याप्पी माइण्ड्स् डट हेल्थमा नेपाल, अमेरिका र अष्ट्रेलियामा काम गरिरहेका अनुभवी नेपाली मनोविशेषज्ञले मानसिक समस्याको समाधानका लागि काम गर्ने बताउँछन् । डा शाक्यले कोभिड महामारीका बेला मानिसहरुमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या पनि निकै बढेर गएको भन्दै रोजगारदाताहरुलाई आफ्ना कर्मचारी र शैक्षिक संस्थाहरुलाई आफ्ना विद्यार्थीहरुको मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल गर्न आग्रह गरे । मानसिक समस्यालाई समयमै सम्बोधन नगर्दा डिप्रेसन तथा आत्महत्याका घटनाहरु पनि बढ्दै गएको भन्दै उनले आफ्नो परिवारका सदस्य तथा साथीहरुमा त्यस्तो समस्या देखिए तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्न र विज्ञहरुबाट परामर्श लिन आग्रह गरे । ह्याप्पी माइन्ड्स्की प्रबन्ध निर्देशक श्रेया गिरीले अनलाइनबाटै मनोचिकित्सा सेवा प्रदानका लागि ह्याप्पी माइन्ड्स् डट हेल्थ सुरु गरिएको बताइन् । 'कोरोना प्रकोपपछि विश्वभरि मानसिक समस्या विकराल बनिरहेको छ, नेपालमा पनि यो अवस्था निकै गम्भीर रुपमा देखिएको छ,' प्रबन्ध निर्देशक गिरीले भनिन्, 'यही समस्याको न्यूनीकरण र निराकरणको लागि हामीले युवाहरूको टिम बनाएर ह्याप्पी माइन्ड्स् डट हेल्थ शुरु गरेका हौं ।' ह्याप्पी माइन्ड्स् डट हेल्थले जुम र अनलाइनको सहायताले विशेषज्ञ सेवा सञ्चालन गर्ने प्रबन्ध निर्देशक गिरीले बताइन् । गिरीले नै यो सेवा र प्लेटफर्मको अवधारणा ल्याएकी हुन् । गत वर्ष लन्डनमा स्नातकोत्तर तहमा अध्ययन गरिरहेका बेला कोभिड-१९ प्रकोप सुरु भएपछि आफू पनि मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट गुज्रिएको उनले बताइन् ।

'लकडाउनका बेला निराश र एक्लो'

लकडाउनका बेला आफूलाई निराश र एक्लो महसुस गर्दै आफ्नो काम र विश्वविद्यालयको पठन पठन गर्न पनि असमर्थ भएपछि नेपाली मनोचिकित्सकको खोजी गर्दा निकै सास्ती भोग्नु परेको अनुभव उनले सुनाइन् । 'त्यसपछि मैले यो समस्याको पहिचान गरी समाधान खोज्ने अठोट लिएँ, त्यसैको प्रतिफल ह्याप्पी माइन्ड्स् डट हेल्थ सुरु गरिएको हो,' गिरीले भनिन् । यो प्लेटफार्मलाई शैक्षिक संस्थान, कर्पोरेट र विभिन्न संगठनसँग समेत साझेदारी गर्ने लक्ष्य लिइएको छ । 'ह्याप्पी माइन्ड्स् टिमले स्कूल र कलेज, कर्मचारी सहायता कार्यक्रम, प्राथमिक उपचार, मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी कार्यशाला र अन्य थुप्रै सेवा प्रदान गर्न योजनाबद्ध कार्यक्रम तयार पारेको छ,' गिरीले भनिन् ।

सिंगापुर रेडक्रसकी प्रतिनिधि कल्पना क्षेत्री, इथियोपियाका लागि मानार्थ महावाणिज्यदूत राजेन्द्र गिरी, नर्थफेस, टिम्बरल्याण्ड र कोलम्बिया ब्रान्डकी सञ्चालक डिकिला लामा लगायतले ह्याप्पी माइण्ड्स् डट हेल्थ मानसिक स्वास्थ्य सेवाका लागि महत्त्वपूर्ण अनलाइनमाध्यमका रुपमा स्थापित हुने विश्वास व्यक्त गरे ।

विज्ञापन दर/रेट सम्बन्धी सूचना

त्रियुगा एक्सप्रेस दैनिक पत्रिकाको आर्थिक बर्ष २०७७/०७८ को लागि तपशिल बमोजिमको विज्ञापन दररेट कायम गरिएको जानकारी गराउद छौ । उल्लेखित दररेट २०७७ श्रावण १ गते देखिनै कायम गरिएको सम्पूर्ण विज्ञापनदाता, सरकारी कार्यालय, विज्ञापन एजेन्सी लगायत सम्वन्धित सबैमा जानकारी गराइन्छ ।

विज्ञापन दररेट

पृष्ठ	दर/रेट
आवरण	रू५00 प्रति सेमी
भित्रि	रू४00 प्रति सेमी
अन्तिम	रू४५0 प्रति सेमी

ज्याकेट पेज रू२00,000/

उल्लेखित दररेट मु.अ कर बाहेक

सूचनाको नयाँ परिभाषा, जनसरोकारको पहरेदार
त्रियुगा एक्सप्रेस
राष्ट्रिय दैनिक

त्रियुगा नगरपालिका ११ गाईघाट जगत भवन उदयपुर सम्पर्क : ०३५ ४२१११९, ९८४२८५५७४६, ९८१९९५५५९८
इमेल : bishorajt@gmail.com

चाँड पर्व हाम्रो सांस्कृतिक धरोहर हुन् यिनिहरुको संरक्षण गरौ चाड पर्वको नाममा फजुल खर्च नगरी उत्पादनमुलक कार्यमा लगानी गरौ

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय
सूचना तथा प्रसारण विभाग

ग्यास बिक्रेता संघ उदयपुरको सूचना

गाईघाट, बेल्टार, रामपुर, कटारी, हडिया, जोगीदह, चुहाडे, देउरी, बगाहा, मोतिगडा, जलजले, नेपालटार, मुर्कुची, राजाबास, बोक्से, साउने, असारी, भलुवाही लगायतको बजारमा बिभिन्न ग्यास उद्योगका आधिकारिक बिक्रेताहरुमार्फत एलपी ग्यास बिक्री वितरण हुँदै आएकोमा हाल ती बजार लगायत भित्री बजारहरुमा आधिकारिक डिलर बाहेक अन्य व्यवसायिक संघ संस्था तथा व्यक्तिहरु समेतले उद्योगबाट आधिकारिक बिक्रेताको अनुमति नलिई अनाधिकृत बिक्री वितरण गर्दा राजश्वमा ठगी, उपभोक्तामा ठगी, सुरक्षा सतर्कतामा उच्च जोखिम हुने महसुश यस संस्थाले गरेको हुँदा त्यस्ता अनाधिकृत बिक्रेताहरुलाई अविलम्ब अनाधिकृत बिक्री वितरण बन्द गर्न सूचित गरिन्छ । यो सूचनालाई अटेर गरी अनाधिकृत बिक्री वितरण गरेको पाइएमा प्रचलित कानून अनुसार नियमन तथा कार्वाही भई जाने हुँदा कोइ कसै कार्वाहीको भागिदार भएमा संघ कार्वाहीका लागि सिफरिस गर्दछ । जसको भागिदार तपाई स्वयमले वेहोर्नु पर्ने छ ।

नोट : सम्पूर्ण डिलरहरुले बेलैमा संघसँग आबद्ध भई काम गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

माधव बाँनीया (महासचिव)

प्रमोद सिग्देल (अध्यक्ष)

न्यू हलेसी फुटवेयर एण्ड सप्लायर्स

विभिन्न ब्राण्डका आकर्षक जूता चप्पल होलसेल तथा खुद्रा मुल्यमा आवश्यक परे हामीलाई सम्झनू होला । तपाई हाम्रै शहर गाईघाटमा खुली सकेको छ न्यू हलेसी फूट वेयर

प्रो. सूमन कटुवाल
सम्पर्क ९८५१११०१६८, ९८०७७७४२१०
पेट्रोल पम्प बाट दक्षिण सिद्धार्थ टोल गाईघाट

'सेवा नै धर्म हो'
9852835696 9815727270
9819916573 9842837846

अजिमा मेमोरियल ट्रष्ट

उदयपुर, गाईघाट -१२ द्वारा संचालित

AC एम्बुलेन्स सेवा

२४सै घण्टा सेवा उपलब्ध छ

हाम्रो सेवाहरु : अक्सिजन सुविधा, First Aid तालिम प्राप्त चालक, एम्बोको सुविधा, बिमाको व्यवस्था, समयमा नै गन्तव्य सम्म पुग्न सकिने ।

त्रियुगा एक्सप्रेस दैनिक प्रकाशनको लागि
प्रकाशक/प्रधान सम्पादक : विश्वराज तामाङ, सम्पादक : किरणप्रसाद ढुंगाना, - कार्यकारी सम्पादक : देवराज राई
कार्यालय त्रिनपा ११ गाईघाट विद्युत मार्ग जगत भवन सम्पर्क ०३५४२१११९, ९८४२८५५७४६, ९८०४७५०४४४ इमेल : bishorajt@gmail.com मुद्रण : लक्ष्मी छापाखाना गाईघाट