# वीरगंज महानगरपालिका ई-बुलेटिन

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी

बर्ष १. अंक-४ २०७८ भाद्र २८ गते सोमबार/ नेपाल संवत् ११४१ / Monday, September–13, 2021 पृष्ठ ४


## फोहोरलाई मोहोरमा परिणत गर्न नगरबासीको साथ खोज्दै महानगर

४ वर्षअघि वीरगञ्जको मुख्य प्रवेशद्वार शंकराचार्य गेट आसपासको क्षेत्रनिकै दुर्घन्धित थियो । आर्थिक नगरीको पहिचान बनाएको वीरगञ्ज महानगरलाई 'गेट वे अफ नेपाल' भनेर पनि चिनिन्छ । महानगरपालिकामा जनप्रतिनीधि आउनु अघि नाकामा नाक छोपेरै आवतजावत गर्नुपर्ने बाध्यता थियो। नाकामा नै फोहोर डम्पिङ गर्ने गरिएको थियो ।

अहिले 'भोलियन्टर' नामको युवा समूह र वीरगञ्ज महानगरपालिकाको प्रयास पछि त्यो ठाउँ अहिले निकै सुध्रिएको छ। पहिले नाक थुनेर हिँड्ने ठाउँमा अहिले त मानिसहरु गएर टिकटक बनाउँछन् । भोलियन्टरका संयोजक राजन श्रीवास्तव हप्तौंसम्म सरसफाई अभियान सञ्चालन गरेर त्यसमा सुधार ल्याउन सफल भएको सुनाउँछन् ।

'घरको ढोका सफा राख्ने सँस्कृतिमा हुकेका हामीले देशको मुख्यप्रवेशद्वार फोहोर राखिरहेका थियौं ।' उनले भने ' तर अहिले त्यो ठाउँ हेर्न लायकको भएको छ, सबै मिलेर प्रयास गर्दा ठाउँलाई सुधार्न सकिने रहेछ ।' वीरगञ्जमा कोभिड महामारीको समयमा सरसफाईको अवस्था खस्किएको भएपनि अहिले सुध्रिसकेको अनुभव उनको छ ।

गल्लीगल्लीमा समयमा फोहोर नउठने समस्यामा छिट्टै सुधार आउने अपेक्षा उनले राखेका छन् । महानगरमा जनप्रतिनीधि आएपछि सरसफाईमा पहिले भन्दा सुधार आएको विरशम्सेर प्रसाद कुर्मी बताउँछन् । ' सुधार भएको त छ तर जतिहुनुपर्ने त्यति हुन सकेको छैन । किनकी अझैपनि सडकको छेउ छाउमा माछामासु बिक्रि गर्ने गरिन्छ ।'

उनले भने 'फोहोर थुपार्न भनिन्छ तर ठेकेदारले आएर समयमा लगिदैन । जसले गर्दा दुर्घन्ध हुन्छ ।' उनी छाडा चौपायालाई नियन्त्रण गर्नुपर्ने बताउँछन् । जागरुक नगरबासी भएको टोलमा सरसफाईमा अन्यत्रको भन्दा राम्रो देखिएको छ । वीरगञ्ज( ४ का कृष्ण कुमार खनाल आफू बसेको वडामा सरसफाईमा एकदमै राम्रो सुधार भएको बताउँछन् ।

'वडा अध्यक्ष नै अग्रसर भएर जथाभावी फोहोर गर्नेलाई दण्डित गर्नुहुन्छ । हामीपनि सरसफाई प्रति सचेत छौं ।' उनले भने ।

वीरगञ्ज महानगरपालिका( ४ का वडा अध्यक्ष जगत प्रसाद कानुएउटा मात्रै वडासफा राखेर वीरगञ्ज सफा नहुने बताउँछन् । 'वीरगञ्ज महानगरको ठेकेदारले काम त राम्रै गरिरहनुभएको छ । तरपनि सरसफाईमा अझै सोचे अनुसार प्रगतिहुन सकेको छैन । किन?' उनी भन्छन् ' नगरबासीको फोहोर फाल्ने प्रवृत्तिमा परिवर्तन आउनन सक्दा समस्या भईरहेको छ ।

फोहोर उठाएर गईसकेपछि नाला छेउमा फोहोर राखेर जाने प्रवृत्तिअझै कायम छ। ठेलावाला सिठ्ठी बजाउँदै घर घरमा फोहोर लिन आउँछ । तरपनिमानिसहरु पछि फोहोर फालिदिन्छन् ।'

### फाहोर व्यवस्थापनको जिम्मानिजी क्षेत्रलाई

सार्वजनिकनीजि साझेदारी अवधारणा अन्र्तगत वीरगञ्जको फोहोरमैला व्यवस्थापनको जिम्मा पृथ्वीतारा एनके इन्टरनेशनल जेभीले लिएको छ । ०७६ साउनदेखि सरसफाईको जिम्मालिएको उसले नगरबासीको सहयोगको अभावमा सोचे अनुसारको सफलता हात नलागेको बताउँदै आएको छ ।

नगरको फोहोरलाई मोहोरमा परिणत गर्न वीरगञ्जमहानगरपालिकाले सक्दो प्रयास गरिरहेको छ। फोहोरमैला प्रशोधनका लागि 'ल्याण्डफिल्ड साइट' बनाईएको छ ।

वीरगञ्ज(१६ नगवामा १७ विगाहाजग्गामा ४७ करोड ६१ लाख ८० हजार रुपैयाँको लागतमा फोहोरमैला व्यवस्थापन केन्द्र बनाईएको हो महानगर अन्र्तगतको फोहोर व्यवस्थापन केन्द्र (ल्याण्ड फिल्ड साईट) जेड आईसी भन्ने चाईनिज कम्पनीले नै एक वर्ष सञ्चालन गरेको थियो । अहिले महानगरपालिकाले नै जिम्मा लिएको छ । फोहोर व्यवस्थापनमा ट्याक्टर आउँछ, वेटिङ मेसिन हुन्छ, काँटा हुन्छ। सेडमा झर्छ, कुहिने नकुहिने छुट्याईन्छ ।

वीरगञ्जबासीले कुहिने नकुहिने छुट्याएर दिएका छैनन । जनचेतनाको कमीले हुन सक्छ। प्लेट फार्ममा राखेर छुट्याउनुपर्छ । त्यसकालागि १४ जनाकर्मचारी खटाईएको छ ।

नकुहिने फोहोरलाई सेरेडिङ गरेर सेल वानमा हाल्छौं, कुहिने फोहोरबाट कम्पोष्ट मलबनाउने गरिएको छ ।

ल्याण्डफिल्ड साईटबाट महानगरलाई कुनै आम्दानी छैन, किनकी पूर्ण रुपमाव्यवस्थित हुन सकेको छैन। मलबनाएर बिक्रि गर्छौ, त्यो पैसा र महानगरपालिकाले दिएको रकमले खर्च धान्न मुस्किल भईरहेको पृथ्वीतारा एनके इन्टरनेशनल जेभीका निर्देशक शिवकुमार गुप्ता बताउँछन् ।

उनी भन्छन् : चेनवाला ट्रयाक डोजर छ, त्यसको अपरेटर एक जना छन्, ३ सय रुपैयाँ घण्टा र खानाखाजा दिनुपर्छ ।

जेसीबी अपरेटर एक जना छन्, वेटिङ मेसिन अपरेटर १ जना , सेक्युरिटि गार्ड ३ जना, फोहोर स्रेडिङ गर्ने एक जना अपरेटर, मेकानिकल एक जना, ईलेक्ट्रिसियन एक जना, व्यवस्थापक १ जना, र बनाएको मलप्रयोग गरेर तरकारी खेती गर्ने गरेका छौं । मर्निङ वाक गर्ने वीरगञ्जबासीले आएर तरकारी लिएर लैजानुहुन्छ । बजारमा भन्दास स्तोमा पाईन्छ । खेतीको खर्च उठोस भन्ने हिसाबले काम गरेका छौं। इक्युपमेन्ट मेकानिक्स पनि छन् ।

विद्युतीयखर्च र डिजेल नै धान्नगाह्रो छ। ट्रयाक डोजरले घण्टाको ४५ लिटर डिजल खान्छ, जेसीबीले घण्टाको ९ लिटर डिजल लाग्छ । विद्युतप्राधिकरणलाई महिनमा ४५(५० हजार बुझाउने गरेका छौं ।

बजारबाट आउने फोहोरमा कवाड निस्कन्छ । प्लाष्टिक, कार्टुन, फलाम, सिसि, बोतल निस्कन्छ । तर बजारमै कवाडवालाले संकलन गरेर लगिरहेको छ ।

महानगरपालिकाले त्यसलाई नियन्त्रणमा लिन सकेको छैन, त्यसैले महानगरलाई केहि दिन सकेको छैन । बायो ग्यास, मेडिकल वेष्ट प्लान्टको कुरा छ, मिथेन ग्याँस आउँछ। बजारको व्यवस्थापन राम्रोसँग गर्ने हो भने वर्षका ४ देखि ५ करोड आम्दानीमहानगरले लिन सक्छ।

### के छ सरसफाई ऐनमा?

वीरगञ्ज महानगरपालिकाले नगरको फोहोर व्यवस्थापनका लागि 'फोहोर मैलाव्यवस्थापन ऐन २०७५' ल्याएको छ । जसमा नगरमा संकलित फोहोरमैलालाई व्यवस्थापन तथा स्थायी रुपमा विर्सजन गर्न वातावरणसम्बन्धी प्रचलित कानून उलंघन नहुने गरी फोहोरमैला व्यवस्थापन तथा प्रशोधन स्थल तोक्नुपर्ने उल्लेख छ ।

महानगरपालिकाको जग्गा नभएमा वा भएको जग्गामा फोहोरमैला व्यवस्थापन स्थल तोक्न नमिल्ने भएजग्गा भाडामा लिई वाखरिद गरी तोक्नुपर्ने भनिएको छ। त्यसो गर्न नसके आवश्यक जग्गा उपलब्ध गराउन संघीय सरकारसमक्ष अनुरोध गर्न सक्छ ।

आवश्यकताअनुसार वातावरणीय रुपले संवेदनशील क्षेत्र घोषणा गर्दै, पशुपन्छी, जिवजन्तु

तथामानवको अनाधिकृत प्रयोगलाई रोक लगाउने, माटो, ढुंगा, गिट्टी र बालुवानिकाल्ने कार्यमा रोक लगाउनुको साथै वातारण संरक्षण र त्यस्तो क्षेत्रको उचित ब्यवस्थापनका लागि उचित निर्देशन तथा निर्देशिका जारी गरी लागु गर्न सक्ने उल्लेख छ ।

नगरबासीलाई जनस्वास्थ्य माप्रतिकूल असर पर्ने गरी सडक वा अन्य सार्वजनिक स्थानमा हानीकारक फोहोरमैला राख्ने, फाल्ने, थुपार्ने वा निष्कासनमा प्रतिबन्ध लगाउन सक्ने ऐन बनाइएको छ ।

नगरबासीलाई फोहोरबाट निस्केको दुषित पानी वा ढल चुहाई अन्य व्यक्तिको घर वा जग्गा वा सार्वजनिक स्थल प्रदुषित गराएमा पहिलोपटक ५ हजारदेखि १ लाखसम्म र दोस्रो पटक दोब्बर जरीवाना लिइने ऐनमा व्यवस्था छ ।

## फोहोरलाई मोहोरमा परिणत गर्छौं : नगर प्रमुख सरावगी

वीरगञ्जमा हामी निर्वाचित भएर आउँदा फोहोर लगेर सिर्सिया नदीको किनारमा, सीमा क्षेत्रमा लगेर फाल्ने गरिएको थियो । जुन ग्रामिण वार्डमा उठाईन्थ्यो, छेउ छउमा लगेर मिल्क्याउने कामहुन्थ्यो । जसबाट दुर्गन्धआउने, विभिन्न किसिमका पशुपन्छिका कारण फोहोरमैलाको साईट एकदमै नराम्रो देखिन्थ्यो । एक प्रकारले मानिसहरु विरामी पनि पर्ने गरेको थियो । फोहोरको डंगुरमा हरेक किसिमका फोहोर मिसिएको हुन्थ्यो । दुर्घन्ध फैलिएपछि भारतीय पक्षबाट मानिसहरु आएर विरोध गर्ने, होहल्ला गर्ने गर्थे ।

नदि नालाको किनारमा फोहोरमैला फाल्नु गलत भएपनि महानगरसँग विकल्प थिएन । किनकी महानगरसँग आफ्नो ल्याण्ड फिल्ड साईट नै थिएन । हामी आउनु अघि नै नेपाल सरकारको एडिबीको एसटियुआईपी योजनाअर्न्तगत ल्याण्ड फिल्ड साईटको काम शुरु त भएको थियो तर त्यो कामलाई गति दिन सकिरहेको थिएनौं । त्यसमा दुईवटा कारण थियो । चाईनाको ठेकेदारले कामै नगर्ने र महानगरले दिनुपर्ने म्याचिङ फण्ड व्यवस्थापन गर्न नसक्ने दुवै कारणले गर्दा योजनाको काम ठप्प थियो । त्यति बेला मेयर बनेर म आएको थिँए ।

पहिला कसरी अघि बढ्ने भनेर योजना बनायौं, नगरको ढलको निकासको व्यवस्थापन गरौं भन्ने भयो, किनकी वीरगञ्जमा घरको ढल लगेर नालामा मिसाउने गरिएको थियो। त्यसमा फोहोर पानीहुन्थ्यो ट्वाईलेटहरुको। त्यसकारणले नाला दुर्गन्धित हुन्थ्यो । त्यो पानीलाई प्रशोधन केन्द्र बनाएका छौं । सिभरेज ट्रिटमेन्ट प्लान्ट भनेर बनाएका छौं । सिभरेजको पानी र एमडी वान भन्छौं, वीरगञ्जको मुख्यनालालाई लगेर त्यसमा जोडेका छौं। एसटीपी प्लान्ट चलाएका छौं । ल्याण्ड फिल्ड साईटको अवस्था एकदमै नराम्रो थियो । बन्द नै हुन लागिसक्यो भनेर मलाई भनिएको थियो, त्यसलाई सञ्चालनमा ल्याउन सफल भएका छौं। ४/५ वर्षका लागि व्यवस्थापनको जिम्मा दिन सूचना निकाल्दैछौं । एसटीपी प्लान्ट र ल्याण्डफिल्ड साईटबाट निस्कने कुहिने फोहोरका लागि बायो ग्यास प्लान्ट लगाउँदैछौं । वर्ल्ड बैंक र एपीसी दुईवटा संस्थाको ४०/४० सहयोग र नीजि पार्टनरले २० प्रतिशत हाल्छ। त्यसका लागि टेन्डर आव्हान गरिसकेका छौं। छिट्टै डिपिआर तयार भएर काम शुरु हुन्छ। कुहिने फोहोरलाई ग्याँस प्लान्टमा राख्ने र दैनिक ३ हजारदेखि ३५ सय किलो मिथेन ग्याँस निकाल्ने उद्देश्य हाम्रो छ। कुहिने फोहोरबाट जैबिक मलबनाउने तयारी छ।

अर्को समस्या हामी कहाँ प्लाष्टिकको छ, प्लाष्टिक ब्याण्ड गरेपनि जनस्तरबाट अवज्ञा भईरहेको छ। प्लाष्टिक जीवनको अंग जस्तै भईसकेको छ। तर नगरबासीलाई मैले अनुरोध के गरेको छु भने प्लाष्टिकजन्य फोहोर, फलाम, सिसि बोतल लगायत नकुहिने फोहोरलाई घरमा नै थुपार्नुस। कवाड वाला आएर लैजान्छ भने तपाईलाई दुई पैसा आम्दानी पनि हुन्छ। हैन भने महानगरपालिकाले लगेर व्यवस्थापन गर्छ। ल्याण्ड फिल्ड साईटबाट महिनाको ३ देखि ४ लाख कवाडबाट नै आम्दानी भईरहेको छ।

चौथो काम, के गरिएको छ भने, आम सर्वसाधरणले कुहिने र नकुहिने फोहार मिसाएर फालिदिन्छन्। पशु चौपायाले छरेर झनै दुर्घन्धित बनाईदिने र ठाउँ नै नराम्रो देखिन्छ। त्यसका लागि कन्टेनर राख्यौं, अटोमाईज कन्टेनर उतार्ने लग्ने मेसिनहरु राख्यौं। वीरगञ्जको प्रमुख २२ ठाउँ, जहाँ बढी फोहोर निस्किन्थ्यो । त्यहाँ कुहिने र नकुहिने दुवै खालका फोहोर कन्टेनर राखेका छौं।

३६ हजार बाल्टिन बाँडेका छौं, कुहिने फोहोर यसमा राखिदिनुस र वीरगञ्ज महानगरको ट्याक्टर आउँदा हालिदिनुस भनेका छौं । यस हिसाबले हामी आउनुभन्दा र अहिलेको स्थितिमा धेरै सफलता हाँसिल गरेका छौं । जनताले हामीले भने अनुसारको कुहिने र नकुहिने छुट्याईदिने, ट्याक्टर आउनु

बांकी तेश्रो पेजमा

## सम्पादकीय

# कर्मचारीलाई उत्प्रेरित गर्ने ऐन

वीरगञ्ज महानगरपालिकाले कर्मचारीहरुको व्यवस्थापन एवं समायोजनका लागि ऐन जारी गरिसकेको छ । वीरगञ्ज महानगरपालिकाको कर्मचारीहरुको व्यवस्थापन एवं समायोजन ऐन २०७८ नवौं साधरण सभाले पारित गरेको थियो । नगर प्रमुख विजयकुमार सरावगीले प्रमाणिकरण गरेर असार ३० गते नै राजपत्रमा प्रकाशित गरिएको थियो । मुलक संघिय संरचनामा गइसकेपछि संघ सरकारले निजामति कर्मचारीका लागि कर्मचारी समायोजन ऐन २०७५ ल्यायो । निजामतितर्फका कर्मचारी समायोजन भई वीरगञ्जमा समेत कामकाज गर्न खटिएका छन् । तर साविकको वीरगञ्जनगरपालिका/उप( महानगरपालिकामा सेवा प्रवेश गरी हालसम्म स्थायी रुपमा कार्यरत कर्मचारी तथाअन्य स्थानीय निकायमा सेवा प्रवेश गरी हाल वीरगञ्जमा सरुवा भईआएका थुप्रै कर्मचारी छन् । उनीहरुको हालसम्म न्यायोचित समायोजन हुन सकिरहेको थिएन ।

त्यसले गर्दा स्थानीय सेवाप्रवेश गरी काम गरेका समग्र कर्मचारीको वृत्तिविकासनै अबरुद्ध हुनपुगेको थियो । त्यसको असर कार्यसम्पादनमा पर्नु स्वभाविक पनि हो । सँधै एउटै पदमा बसेर, एकै खालके सेवा सुविधा लिएर काम गर्न कसैलाई पनि राम्रो लाग्दैन । निश्चित समयपछि पदोन्नती वा अन्य सेवा सुविधा थपिने हो भने काम गर्ने जोस पनि बढ्छ । कर्मचारीहरु पनि उत्प्रेरित हुन्छन् । ऐन मार्फत महानगरमा कार्यरत कर्मचारीको तह बृद्धी तथा बढुवा सम्बन्धमा कानूनी व्यवस्था गरी सम्मानका साथ, न्यायोचित र एकिकृत व्यवस्थापन गर्न खोजिएको छ । किनकी महानगरपालिकामा जनप्रतिनिधि आउनु भन्दा पहिलेदेखि नै कर्मचारीको वृत्तिविकास रोकिएको थियो ।

तहवृद्धि, ग्रेड वृद्धि र लामो समय करारमा रहेका कर्मचारीलाई प्रदेश लोक सेवाआयोग मार्फत आन्तरिक प्रतिश्पर्धा मार्फत स्थायी गर्ने प्रक्रियामा जाने कुराले महानगरका कर्मचारीमा उत्साह छाएको छ । माहानगरपालिकाका स्थानीय सेवाका कर्मचारीलाई समायोजन गर्दा कायम हुने तलब साविकमा खाइपाई आएको तलब भन्दा कमहुने भएमा ग्रेड बृद्धी गरी तलबमिलान गर्ने व्यवस्था ऐनमा छ । ऐन अनुसार अब समायोजन तहमिलानका लागि समिति गठन गर्नुपर्ने छ । भने सोही समितिले गरेको सिफारिसको आधारमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले तहमिलानको पत्रकर्मचारीलाई दिन्छन् । ऐनको उद्देश्य कर्मचारीलाई उत्प्रेरित गर्ने नै हो । अब कर्मचारीले पनि महानगरको विकासमा उच्चमनो बलका साथ खट्नुपर्छ । निर्वाचन मार्फत नगर प्रमुखमा निर्वाचित भईसकेपछि नगर प्रमुख विजयकुमार सरावगीले आफ्नो कार्यकालमा ५० वर्षमा नभएको काम गरेर देखाउने वाचा गरेकै हुन् । त्यो कर्मचारीको सहयोग बिना असंभव छ । उहाँले अघि सारेका नीति, योजना र कार्यक्रमलाई कर्मचारीले नै नतिजा मुखी बनाउने हो । हालसम्म जतिकाम भएको छ र अब हुने वाला छ सबै कर्मचारीको मेहनतको प्रतिफल हो । माहानगरपालिकामा सेवालिन आएका नगरबासीलाई निराश नबनाउने दायित्व कर्मचारीकै हो । जसरी कर्मचारीको हितका लागि महानगरले ऐन कानुन मार्फत सुविधा ल्याएको छ, कर्मचारीले पनि महानगरको हितका लागि अझ मजबुत कदम अघि सार्नुपर्छ ।

# किशोरावस्थाका छोराछोरीको अभिभावकका लागि चार सुझाव

किशोरावस्थाका छोराछोरीको अभिभावकका लागि चार सुझाव
आफ्नो पनि ख्याल राख्दै उनीहरूलाई समस्यापर्दा त्यसबाट छुटकारा दिलाउन सहयोग कसरी गर्ने ?

तपाईं र तपाईंका किशोरावस्थाको छोराछोरीबीचको सम्बन्ध राम्रोसँग अगाडि बढिरहेको पनि हुन सक्छ । चुनौतीपुर्ण अर्थात नराम्रा पनि हुन सक्छ । जस्तोसुकै अवस्था भएपनि तपाईंले आफ्नो ख्याल राख्दै उनीहरूलाई माया गर्नुपर्छ । र उनीहरूलाई समस्यापर्दा त्यसबाट छुटकारा दिलाउन सहयोग गर्नुपर्नेहुन्छ । किनकी तपाई अभिभावक हुनुहुन्छ ।

**सुझाव १ :** तपाईंको किशोरावस्थाका छोराछोरीलाई उनीहरूका भावना व्यक्त गर्न हौसला दिनुहोस्

उनीहरूको अवस्था बुझ्ने गर्नुहोस् । उनीहरूको दिन कस्तो बित्यो ? अचेल केमा व्यस्त छन् ? भन्ने कुरा सोध्नुहोस्। यसकालागिखानाबनाउन सहयोग माग्ने आदि उपाय लगाएर उनीहरूसँग केहि बेर कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं सधैं उनीहरूको लागि हाजिर रहेको कुरा स्मरण गर्दै उनीहरूले जस्तोसुकै महशुस गरिरहेका वा सोचिरहेका भएपनि आफूलाई भन्नआग्रह गर्नुहोस् ।

उनीहरूले असहज महशुस गरिरहेका भएपनि उनीहरूको भावना बुझ्नु र त्यसको कदर गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । जस्तै ( उनीहरूले आफ्ना भावना वा सोचाई बताइरहँदा'मैले बुझें' वा'तिमीलाई अप्ठेरो परेको छ जस्तो लाग्यो नि'वा'त्यो कुरा सहि हो' भन्ने । उनीहरूले तपाईंलाई मन नपर्ने क्रियाकलाप गरिरहेका छन् भने त्यो थाहा पाउन तपाईंलाई सजिलो हुन सक्छ । चाहे एकदमै साधारण किननहुन्, उनीहरूले गरेका राम्रा काम याद गर्ने र तारिफ गर्ने ।

**सुझाव २ :** तपाईंको किशोरावस्थाका छोराछोरीलाई सहयोग गर्नको लागि समय निकाल्नुहोस्

बदलिदो परिस्थितिसँगै उनीहरूका दैनिककार्यसुची र पुरा हुने किसिमको दैनिक लक्ष्य तय गर्न सहयोग गर्नुहोस् ।किशोरावस्था भनेको स्वतन्त्रता पनि हो ! उनीहरूलाई आफ्नै किसिमले समय बिताउनको लागि पर्याप्त समय दिनुहोस् बढ्ने उमेरमा उनीहरूलाई आफ्नै किसिमले समय बिताउन मन लाग्नु सामान्य कुरा हो ।

गृहकार्य, घरको काम वा अन्य क्रियाकलपहरूबाट केहि समय विश्राम लिएर उनीहरूलाई रमाइलो लाग्ने काम गर्नका लागि हौसला दिन सक्नुहुन्छ । कुनै समस्या परेर उनीहरू निराश भएको समयमा यसो गर, उसो गर भन्नु भन्दामिलेर उक्त समस्याको समाधान निकाल्नको सहयोग गर्नुहोस् ।

**सुझाव ३ :**तपाईं र तपाईंका किशोरावस्थाका छोराछोरीबीचको मतभेद समाधानको लागिकाम गर्नुहोस् शान्तभएर उनीहरूको विचार सुन्नुहोस् । आफ्नो र उनीहरूबीचको मतभेदको समाधाननिकाल्ने कोशिश गर्नुहोस्। याद राख्नुहोस,उनीहरू पनितनावमा छन्। रिस उठेको समयमाकुनै पनिविषयमा छलफल नगर्नुहोस्। उनीहरू बसेको ठाउँबाट निस्किनुहोस् र शान्तहुनुहोस् ( यस बारेमा उनीहरूसँग पछि पनिकुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।
शक्ति संघर्ष नगर्नुहोस् । अहिले विश्व नै अनपेक्षित समयमा गुज्रिरहेको समयमा किशोरकिशोरीले आफुलाई नियन्त्रण गर्न असहज महशुस गरिरहेका हुन सक्छन् । उनीहरूको लागि विकल्प पनि सिमित छन् । उनीहरूको इच्छा र भावनालाई दबाउनु भन्दा पनि अहिलेको असहज परिस्थितिमा काबुमा बस्ने कार्यमा सहयोग गर्नुहोस् ।

उनीहरूसँग इमान्दार र पारदर्शी रूपमा प्रस्तुत हुनुहोस, तपाई आफैले पनि तनाव महशुस गरिरहेको कुरा उनीहरूलाई भन्नुहोस् । तपाईंले गाह्रो समयमा कसरी आफैलाई सम्हाल्नुभयो भन्ने कुराले उनीहरूलाई पनि हौसला प्रदान गर्दछ ।

कुनै मतभेद भएको समयमा तपाईं र उनीहरूसँग मिलेर त्यसको समाधान कसरी निकाल्न सकिन्छ भन्ने कुराको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । यसो गर्नाले उनीहरूमा तपाईंको विचार प्रवाह कसरी भइरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्दछन ।

**सुझाव ४:** आफ्नो ख्याल राख्न समय लिनुहोस् । अभिभावकहरूले गर्नुपर्नेकाम धेरै हुन्छन् । तपाईं आफुलाई पनि स्याहार र सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । आफ्नो बारेमा ख्यालगर्नु भयो भने किशोरावस्थाका छोराछोरीले पनिआफ्नो ख्याल गर्न सक्छन
यदि तपाईंलाई भारी महशुस भइरहेको छ भने अरूसँग सहयोगको लागि अनुरोध गरिहाल्नुहोस् । त्यस किसिमको महशुस हुनु सामान्य कुरा हो । त्यसको लागि परिवारका सदस्य वा अन्यविश्वासिलो व्यक्तिसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ ।

आफ्ना सम्बन्धहरूको लागि पनि समय लिनुहोस् । परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई कसरी सहयोग प्राप्त गरेको र बुझेको अनुभव हुन्छ भन्ने बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । केहिव्यक्तिहरूसँग आफ्ना भावना र अनुभवको बारेमा कुराकानी गर्नुहोस् । तपाईं एकदमै व्यस्तभएपनि या नभएपनि तनावको सामना तथा व्यवस्थापन गर्नको लागि दैनिक रूपमा केहि गर्नुहोस् किनभने तपाईंको सुस्वास्थ्यको लागि यो अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

तनाव व्यवस्थापन गर्नको लागि तपाईंलाई उपयुक्तहुने रणनीति अपनाउनुहोस जस्तै साथीभाईसँग कुराकानी गर्ने, गर्नुपर्ने कामको सुचीतयार पर्ने वा योजना बनाउने, समय तालिका र संरचना अनुसार चल्ने, तपाईं केको लागि धन्य हुनुहुन्छ वा गर्व गर्नुहुन्छ ।

तपाईंलाई मन पर्ने कार्यमा संलग्न हुने, संगीत, कला, नृत्य, आफुले गरेका कार्यको अभिलेख राख्ने, आदि ।

# कोभिड: के अब कोरोना भाइरस संक्रमण हुनु खोप लगाउनु भन्दा उपयुक्त हो ?

प्राकृतिक रूपमा कोरोनाभाइरसको संक्रमण भएपछि तथा खोप लगाइसकेको अवस्थामा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीमा उल्लेख्य भिन्नता हुन्छ ।

**कुन राम्रो हो त?**

एक वर्षअघिसम्म यो प्रश्न सोध्नु पनि"पाप" जस्तो ठानिन्थ्यो जतिबेला पहिलो पटक कोभिड हुनु घातक हुन सक्थ्यो ( विशेषत: वृद्धावस्थामा भएका र अस्वस्थ मानिसका लागि।

तर अहिले हमी शून्य प्रतिरोध क्षमताबाट सुरु गरिरहेका छैनौं किनभने अत्यधिक मानिसले या त खोप लगाइसकेका छन् या उनीहरू कोरोनाभाइरसबाट संक्रमितपनि भइसकेका छन् ।

यो एउटा गम्भीर प्रश्नहो जसबाट बालबालिकाले खोप लगाउनुपर्छ कि पर्दैन भन्ने विषयमा पनि प्रभाव पार्छ । अनि वयस्कलाई प्रतिरोध क्षमता बढाउन भाइरस वा बूस्टर खोप दिनुपर्छ कि पर्दैन भन्ने प्रश्नपनि जन्माउँछ । यी दुवै विवादित बनेका छन् ।

"हामीले प्रत्येकवर्ष अतिरिक्तमा त्रादिएर कोभिडलाई परास्त गर्न सकिन्छ भन्ने सोच्यौं भने आफूलाई अप्ठेरोमा पारिरहेको हुनेछौं,"यूनिभर्सिटी अफ एडिन्बराका रोग प्रतिरोधी क्षमता सम्बन्धी विज्ञ प्राध्यापक एलान र राइली भन्छिन् ।

यूकेका एक सरकारी खोप सल्लाहकार प्राध्यापक एडम फिनले विश्वको अरू कुनामा खोपको पहुँचन पुग्दै मानिसहरूलाई बढी मात्रामाखोप दिनु "असमानतामात्रै नभएर अलिकति विक्षिप्तता" पनि भएको बताए ।

प्रतिरोध प्रणालीको संरचना

हामीले हाम्रो प्रतिरोध प्रणालीको प्रमुख संरचना र त्यसले आक्रमण गर्ने भाइरसबारे अझ केही बुझ्नुपर्ने हुन्छ । शरीरलाई संक्रमणबाट जोगाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने प्रतिरोध प्रणालीका एन्टिबडी र टी सेल शक्तिशाली जोडी हुन् ।
भाइरसको सतहमा टाँसिएर एन्टिबडीहरूले तिनलाई नष्ट गर्नुपर्ने संकेत दिन्छन् । टी सेलहरूले भाइरसले हाम्रो कुन कोषलाई नियन्त्रण गरेको छ त्यसलाई पहिचान गर्छन् र ध्वस्त पारिदिन्छन् । कोरोनाभाइरसले निम्त्याएका सबै समस्या आश्चर्यजनक रूपमा साधारण छ ।

उक्तभाइरसको सतहबाट काँडेदार स्पाईक प्रोटीन निस्किएका हुन्छन् जसलाई भाइरसले मानवकोष भित्र प्रवेश गर्ने ढोकाको साँचोका रूपमा प्रयोग गर्छ । त्यसबाहेक भाइरससँग हाम्रा कोषमा नियन्त्रण कायम गर्न अन्य २८ वटा प्रोटीन र हजारौं गुनाविस्तार गर्ने क्षमता हुन्छ । तुलनाकालागि, मानवको शरीर चल्न २० हजारवटा प्रोटीन आवश्यक पर्छ ।खोप र भाइरसको प्राकृतिक सङ्क्रमणलाई तुलना गर्ने मूल रूपमा चारवटा क्षेत्र छन्।

**चौडाइ**

भाइरसलाई प्रतिरोधी प्रणालीले कतिसम्म आक्रमण गर्न सक्छ ? खोप भन्दा पनि भाइरसको संक्रमणबाट तपाईले व्यापक प्रतिरोध क्षमताहाँसिल गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईले मोडेर्ना वाफाइजर वा अक्सफर्ड(अस्ट्राजेनेका जुनखोप लगाए पनि तपाईको शरीरले स्पाइकप्रोटीनलाई पहिचान गर्न सिकिरहेको हुन्छ ।

यो भाइरसविरुद्ध एन्टिबडी बनाउन पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । परिणामस्वरूप धेरै मानिस अस्पताल जानुपर्ने अवस्था ननिम्तिने अभूतपूर्व परिणाम देखिएको छ । तर अरू २८ वटा प्रोटीनलाई पनि निसाना बन्न दिनु टी(सेललाई धेरै जिम्मेवारी दिनु हो ।"यसको अर्थ यदि तपाईसँग वास्तविक संक्रमण थियो भने तपाईको प्रतिरोध क्षमता कुनै नयाँ भेरिअन्टसँग अझ राम्रो हुनसक्छ किनभने एउटा भन्दा बढी स्पाइकविरुद्ध जुझ्ने क्षमता तपाईसँग हुन्छ ।"

**शक्ति**

कसरी यसले संक्रमणरोक्छ र गम्भीर बिरामी हुनबाट जोगाउँछ ? हामीलाई मानिसहरूलाई दुई पटक संक्रमणभएका र खोप लगाएपछि पनि संक्रमण देखा परेको घटनाहरू थाहा छ ।"दुवैले भाइरसको संक्रमणबाट पूर्ण सुरक्षादिँदैनन् । तर कुनै एकबाट तपाईले प्राप्त गर्ने प्रतिरोध क्षमताले गम्भीर बिरामी हुनबाट तपाईलाई राम्रोसँग जोगाउने देखिएको छ," यूनिभर्सिटी अफ ब्रिस्टलका प्राध्यापकफिन भन्छन्।
संक्रमण भएको भन्दाखोप लगाएको एक महिनासम्म एन्टिबडीको मात्रा औसतमा बढी हुन्छ । तर लक्षण नदेखिएका व्यक्तिहरू र गम्भीर लक्षणसहित कोभिड लागेका व्यक्तिहरूमा एन्टिबडीको मात्रामा ठूलो खाडल रहन्छ । सबैभन्दा बलियो प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया कोभिड लागेर त्यसपछि खोप लगाएका व्यक्तिहरूमा देखा परेको पाइन्छ । हामी खोप लगाएर त्यसपछि कोभिड लागेका व्यक्तिहरूको हकमा भने तथ्याङ्कहरू कुरिरहेका छौं ।

**अवधि**

सुरक्षाकति समय टिक्छ । एन्टिबडीको मात्रा समयक्रमसँगै घट्ने गरेको पाइन्छ तर गम्भीर प्रकारका बिरामी नियन्त्रणका लागि यसको महत्त्वपूर्ण अर्थ नहुन सक्छ ।प्रतिरोध प्रणालीले भाइरस र खोपलाई सम्झन्छ र संक्रमण देखापर्दा द्रुत ढङ्गले प्रतिक्रिया जनाउँछ । शरीरमा "मेमरी टी( सेलहरू" हुन्छन् र बी(सेलहरू चनाखो भएर मागअनुसार प्रचुर मात्रामा नयाँ एन्टिबडी उत्पादन गर्न तयार भएर बस्छन् । संक्रमण भएको एक वर्षभन्दा बढी अवधिपछि पनि प्रतिरोध प्रणाली कायम रहेको प्रमाण छ र खोपसम्बन्धी परीक्षणहरूले दीर्घकालीन लाभ देखाएका छन् । "दिगोपनाका बारेमा हामीले अझै हेरिरहेकै छौं," लन्डनस्थित इम्पेरीअल कलेजका प्राध्यापक पिटर ओपन्श भन्छन् ।

**अवस्थिति**

शरीरको कुन ठाउँमा प्रतिरोधी प्रणाली छ । यो अर्थपूर्ण छ । एन्टिबडीका विभिन्न समूहहरू नाक र फोक्सोमा रहेका छन् जसलाई इम्यूनोग्लोब्यूलिन एएस भनिन्छ । अनि ती हामीले रगतसँगै जाँच्ने इम्यूनोग्लोब्यूलिनजीएसभन्दा फरक छन् । पहिलो प्रकारका एन्टिबीडहरू बढी महत्त्वपूर्ण छन् किनभने तिनले संक्रमणरोक्ने काम गर्छन् । प्राय:खोप सुईबाट पाखुरामा दिइन्छ।

प्राकृतिक संक्रमण नाकमा हुने भएकाले यो ती एन्टिबडीसम्म पुग्ने उपयुक्त बाटो हुनसक्छ र अहिले नाकबाट दिने खोपहरूबारे पनि अनुसन्धानभइरहेको छ ।

यूनिभर्सिटी अफ अक्सफर्डमा टी(सेलबारे अनुसन्धान गर्ने प्राध्यापकपोल क्लेनम्यान भन्छन्, "एउटै भाइरस भएपनि संक्रमण भएको स्थानले फरक पार्छ, त्यही भएर हामी प्राकृतिक संक्रमण र खोपबीच महत्वपूर्ण फरक हुने अपेक्षा गर्न सक्छौं ।"

**यसले हामीलाई थप खोप र भाइरसबीचको सन्तुलनमा कहाँ उभ्याएको छ ?**

कुनै पनि खोपको मात्रा नलगाएका वयस्कहरूमा पनि पहिला उनीहरूमा कोभिडको संक्रमणदेखा परेको अवस्थामा दह्रो प्रतिरक्षा प्रणाली देखा पर्ने स्पष्ट प्रमाण देखिएको छ । तर त्यसमा दुईवटा मुख्यप्रश्नहरू छन् । के खोप लगाएका वयस्कहरूलाई अतिरिक्त मात्रा दिनुपर्छ वाभाइरससँगको सम्पर्क मात्र नै पर्याप्त हुन्छ ?
के बालबालिकालाई खोप आवश्यक

बांकी तेश्रो पेजमा

"करमा प्राप्त छुटको फाईदा उठाई समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं" "बीरगञ्ज नगरलाई समृद्ध बनाऔं"

# सुखचैनामा नगर प्रमुख सरावगीद्वारा विद्यालय भवन उद्घाटन

वीरगञ्ज महानगरपालिकाका नगर प्रमुख विजयकुमार सरावगीले वडा नं २१ सुखचैना माध्यमिक विद्यालय भवनको उद्घाटन गरेका छन् ।

श्री नेपाल राष्ट्रिय गीता गजेन्द्र राजजोशी माध्यमिक विद्यालयको नवनिर्मित भवनको नगर प्रमुख सरावगीले बुधबार उद्घाटन गरेका हुन् ।

उक्तविद्यालयमा नगर स्तरीय बजेटबाट १६ लाख रुपैयाँमा १ तले चारकोठे पक्की भवन निर्माण गरिएको नगर प्रमुख सरावगीका स्वकिय सचिव पिन्टु उपाध्यायले जानकारी दिए ।

उद्घाटन कार्यक्रममा नगर प्रमुख सरावगीले नवनिर्मित भवनको दोस्रो तल्ला थप्नका लागि १६ लाख रुपैयाँ दिने घोषणा गरेका छन् ।

## नगर प्रमुख.....

लागिएको हो । प्रकाशकान्त बैठाको घरदेखि ओम आश्रमदेखि पश्चिमको रोडसम्म सडक ढलान हुने भएको छ । वर्षौदेखि जीर्ण अवस्थामा रहेको उक्त सडक ढलान तथा नाला निर्माणका लागि महानगरपालिकाले २५ लाख रुपैयाँ विनियोजन गरेको छ ।

सडक ढलान हुनुको साथै नालानिर्माण हुने जानकारी पाएपछि त्यस क्षेत्रका बासिन्दा खुशी छन् ।

सडक जीर्ण हुँदा त्यस क्षेत्रकाबा सिन्दालाई आवतजावत गर्न निकै कठिनाईको सामना गर्नुपरिरहेको थियो ।

## कोभिडः......

छ वा सङ्क्रमणको अवधिले बलियो प्रतिरक्षा प्रणाली निर्माण गर्छ ?

अरू संक्रमणजस्तै श्वासप्रश्वास प्रणालीमा आक्रमण गर्ने आरएसभी नामक भाइरस वा अन्य चार प्रकारका कोरोनाभाइरस जसले मानिसमा रुघाखोकीको लक्षण देखिन्छ तिनमा नियमित रूपमा बाँचुन्जेल प्रतिरोधी क्षमता अभिवृद्धि गर्ने कुरा नौलो मानिँदैन ।प्रत्येक पटक तपाइँ"भाइरसको सम्पर्कमा पुग्दातपाईको प्रतिरोध क्षमता अझै अलिकति बलियो बन्छ र वृद्धावस्थामा पुगेर निर्बल हुन नथाल्दासम्म जारी रहन्छ ।त्यतिबेला संक्रमणहरू फेरि समस्याकारी बन्न सक्छन् । "यो प्रमाणित भइसकेको छैन तर मानिसहरूलाई खोप दिएर समय व्यतीत गरिरहनु भन्दा संक्रमण हुनदिनु एकदमै धेरै सस्तो र सहज हुनसक्छ," प्राध्यापक फिन भन्छन् ।

उनले अन्यथा आवश्यक रहेको नहेरीकनै हामी'अतिरिक्तखोपको मात्रा दिइरहने अवस्थामा फस्न सक्ने' चेतावनी दिए । त्यसको विपक्षमा पनितर्कहरू छन् । प्राध्यापक राइली बालबालिकामा दीर्घकालीन कोभिड भएको उल्लेख गर्छिन् भने ओपन्शभाइरसका कारण शरीरका विभिन्न अङ्गमालामो समयसम्म समस्या देखा पर्नस क्ने उल्लेख गर्छन् ।तर प्रध्यापक राइलीसंक्रमणपछि कोभिडको दुष्प्रभाव कम गर्न तथा प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सुदृढ बनाउन खोपको प्रयोग उपयोगी हुनसक्ने बताउँछन् ।

उनले भनिन्, "हामीले पुनर्विचार गर्नैपर्छ, के हामीले मानिसहरूलाई तर्साइरहेका छौं वा आत्मविश्वासपूर्वक आफ्नो जीवन अघि बढाउन भनिरहेका छौं । हामी अहिले मानिसहरूलाई चिन्तित बनाउने अवस्थाकै नजिक छौं ।"

संक्रमण फैलिरहँदा त्यति धेरै विकल्पपनि छैन ।"म यो अवश्यम्भावी छ कि छैन सोचिरहेको छु," प्राध्यापक क्लेनर्म्यान भन्छन्, "यदिभाइरस निरन्तर फैलिइरह्यो भने अहिलेको बूस्टिङ प्रभाव जारी रहन्छ ।"यो स्वास्थ्य तथा विज्ञान संवाददाता जेम्स ग्यालहरले बीबीसीकालागि लेखेका हुन् ।

## फोहोरलाई.........

अघि नै थुपार्ने वा ट्याक्टर आएको बेलामा ट्याक्टरमा हालिदिने बानीको विकास हुन सकेको छैन । पूर्ण सहयोग पाउन सकेको छैन ।

सहरको कुरा गरिरहेको छु, गाउँघरमा त फोहोरको खासै समस्या छैन । औसतमा एक जनाले अढाई किलोको हाराहारीमा फोहोर निस्कन्छ । स्रोतबाट नै कुहिने र नकुहिने छुट्याउन सक्दा राम्रो हुन्छ ।

ल्याण्ड फिल्ड साईटमा प्रयोग गर्ने बायो केमिकलहरु हुन्छ, जुन थुपारिएको फोहोरमा हालिदिएपछि फोहोरको भोल्युम नै घटाउँछ । जति ठाउँ ओगटेको छ, त्यसलाई कम गर्छ । ल्याण्ड फिल्ड साईटको आयु पनि बढ्छ ।जापानिज र कोरियन प्रविधिका ईन्सिनेटरहरु पनि आएका छन् । नेपालमै उत्पादन शुरु भईसकेको छ । धेरै महंगो पनि छैन ।

घण्टाको २ देखि ३ टन फोहोर त्यसमा जलाउन सक्छौं, त्यो फोहोरबाट निस्कने कार्बन मोनोअक्साईडलाई स्टोरेज गर्न सकिन्छ । पछि आवश्यकता पर्दा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । अन्तमा निस्कने रेसिड्युलाई पनि सिमेन्ट उद्योगमा फ्लाईयसको रुपमा वा रोडमा पनि प्रयोग गर्न सक्छौं ।

फोहोरलाई शतप्रतिशत उपयोग गर्न सकिन्छ । त्यस्तो प्लान्ट हुन्छ, त्यसबाट उत्पन्न हुने उर्जा ईनर्जीलाई टर्वाईनहरु लगाएर विद्युत उत्पादन समेत गर्न सकिन्छ । त्यो मेसिनलाई बढी भन्दा बढी फोहोर राख्ने जमिन समेत गरेर ३ कठ्ठा जमिनमा स्थापना गर्न सकिन्छ । अब आउने दिनमा मेरो योजना के छ भने ती मेसिनहरु किनेर ग्रामिण क्षेत्रका ४/५ वटा वडाको बीचमा एउटा मेसिन राख्ने त्यहाँको वडाको फोहोरलाई त्यहि व्यवस्थापन गर्ने ।

ल्याण्ड फिल्ड साईटमा लगेको फोहोरलाई पनि जलाउने कामपनि गर्नुपर्छ । ल्याण्ड फिल्ड साईटको १७/१८ वर्षको आयु भनिएको त्यसलाई सय वर्षसम पनि चलाउन सक्छौं । सबै काम गर्न जनचेतना बढाईरहेका छौं । वीरगञ्जबासी सचेत भईदिने हो भने वीरगञ्जलाई फोहोर मुक्त बनाउन सक्छौं । चुनौतिहरु अरु पनि छन्, मेडिकल फोहोरलाई व्यवस्थापन गर्न छुट्टै प्लान्ट बनाईरहेका छौं ।

फोहोरमैला भनेको खर्चको चिजमात्रै हैन, फोहोरबाट मोहोर बनाउने योजनाका साथ हामी काम गरिरहेका छौं । वीरगञ्ज महानगरको २० करोड भन्दा बढी पैसा फोहोर मैला व्यवस्थापनमा गईरहेको थियो, त्यसलाई आउने दुई तीनवर्षमा खर्च निकल्ने मात्रै हैन आम्दानी गर्ने बाटोमा अघि बढीरहेका छौं ।

त्यो कहाँबाट आउँछ भने मिथेन ग्याँस बोटलिङ गरेर बेच्ने, जैविक मल किसानदाजुभाईलाई आधा दाममा उपलब्ध गराएर खेतीलाई पनि राम्रो गराउने र कुहिने फोहोरबाट मोहोर बनाउने काम गर्छौ ।

सरसफाईमा खटिएका सरकारी कर्मचारीलाई बिस्तारै विस्थापित गर्दै जान्छौं । आउने दिनमा शतप्रतिशत पीपीपी मोडलमा काम गराउँछौं । हामीकहाँ छाडा चौपाया पनि अर्को समस्या छ ।

त्यसरी छाडा चौपाया बजारमा कसैले छोड्न पाउँदैन । समस्या के छ भने एक डेढ सय परिवार यस्ता छन् । जसले त्यसरी नै दैनिक गुजारा गरिरहेका छन् ।

पालेका गाईगोरुलाई दिनमा सडकमा चर्नका लागि छोडिदिन्छन् । बुढो घोडालाई सडकमा छोडिदिने गरेका छन् । त्यसकालागि अस्थायी काञ्जी हाउस बनाएर राखेका छौं । जहाँपशु चौपायालाई राख्छौं, केहि दिनपर्खन्छौं । त्यसपछि जरिवाना लिएर पठाउँछौं । पटक पटक त्यस्तै क्रम दोहोरियो भने फिर्ता नदिने नीति लिएका छौं । मृत पशु चौपायालाई जलाउने पनि ठाउँ बनाउँछौं ।

जनप्रतिनीधि नहुँदा फोहोर मैलाव्यवस्थापन राम्रोसँग हुन सकेन । छाडा प्रवृत्ति देखियो । जसले जहाँपायो त्यहिफालिदिने प्रवृत्ति देखियो । वीरगञ्जको फोहोर व्यवस्थापनकालागि कम्तीमा २/३ सय टोल विकास समिति आवश्यक हुन्छ ।

४ वर्षदेखि टोल विकास समितिहरु गठन गर्नुस भनेर जनप्रतिनीधिलाई भनेको छु । फोहोर कहाँफाल्ने, कुन बेला उठाउने ? भन्ने कुराको व्यवस्थापन टोल विकास समितिले गर्छ ।

त्यसकालागि वडा अध्यक्ष र सदस्य साथीहरु नै जागरुक हुनुपर्छ । जुन ठाउँमा जागरुक भईसके त्यहाँ समस्या छैन । टोल विकास समिति गठन गरेर फोहोर व्यवस्थापनमा खटिएका निजी साझेदार र फोहोरमैला व्यवस्थापन शाखाको सहयोगमा टोललाई सफा राख्ने काम गर्नुपर्छ ।

सहकार्यको श्रृंखला चालु हुन्छ भने सरसफाईमा कुनै समस्या हुँदैन । बनाएको नियम कानुनलाई नमान्नेलाई चेतावनी दिने, जरिवाना गर्ने, भोलिका दिनमा सुविधा रोक्न सक्ने सम्मको कानुन हामीसँग छ । सबै मिलेर घरबाटै फोहोर उठाउने वातावरण बनाउनुपर्छ ।

नेपाल सरकार
गृह मन्त्रालय
राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभाग
सिंहदरबार, काठमाडौं
सामाजिक सुरक्षा परिचयपत्र
नवीकरण सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

जेष्ठ नागरिक एकल महिला अशक्त/अपाङ्ग लोपोन्मुख जाति बालबालिका

सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गरिरहेका लाभग्राहीले २०७८ सालको श्रावण १ गते देखि कार्तिक मसान्तसम्म आफ्नो स्थायी ठेगाना रहेको वडामा स्वयं वा संरक्षक/माथवर उपस्थित भई अनिवार्य रुपमा परिचयपत्र नवीकरण गरौं ।
तोकिएको समयमा नवीकरण नगराएमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्रदान गरिने छैन ।

**वीरगञ्ज महानगरपालिका**
**नगर कार्यापालिकाको कार्यालय**
**वीरगञ्ज ,पर्सा**

**बीरगञ्ज महानगरपालिका क्षेत्रभित्रका सम्पुर्ण करदाताहरुमा हार्दिक अनुरोध :-**
**"करमा प्राप्त छुटको फाईदा उठाई समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं"**
**"बीरगञ्ज नगरलाई समृद्ध बनाऔं "**

(१) स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ र बीरगञ्ज महानगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०७८ ले तोके बमोजिमको महानगरपालिकाले प्रत्येक बर्ष लिने मालपोत तथा भूमीकर एवं सम्पतीकर बुझाउनु पर्ने सम्पूर्ण महानगर भित्र बसोबास गर्ने नगरवासी करदाताहरुको दायित्व भएको र महानगरपालिकाले २०७८ साल पुस मसान्त सम्म १० प्रतिशतको छुटको सहुलियत दिएकोले आ(आफ्नो घरजग्गा तथा संरचनाहरुको समयमै मुल्याङकन गराई समयमै कर बुझाउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

(२) स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन, २०७४ र बीरगञ्जमहानगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०७८ ले तोके बमोजिमको महानगरपालिकाले प्रत्येक बर्ष लिने महानगर क्षेत्रभित्र ब्यापार ब्यवसाय गर्ने सम्पूर्ण ब्यवसायीहरुले आ(आफ्नो ब्यवसाय महानगरपालिकामा दर्ता गराई बार्षिक रुपमा ब्यवसाय कर बुझाउनु पर्ने सबै किसिमका ब्यबसायीहरुको दायित्व भएको र महानगरपालिकाले चालु आ।व।को पुस मसान्त सम्म १० प्रतिशतको छुटको सहुलियत दिएकोले दर्ता हुन बाँकि ब्यवसायीले अनिबार्य रुपले दर्ता गराउनु हुन साथै साबिकमा दर्ता भैसकेका ब्यवसायीहरुले हाल सम्मको कर दाखिला गरी नविकरण गराउनु हुन अनुरोध गरिन्छ ।

(३) स्थानिय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४ र बीरगञ्ज महानगरपालिकाको आर्थिक ऐन,२०७८ ले तोके बमोजिम महानगरपालिका क्षेत्रभित्रका नगरवासी करदाताहरुले आफ्नो स्वामित्वमा रहेको घर तथा जग्गा बहालमा दिने घरजग्गाधनीले बहालबाट प्राप्त रकमको नियमानुसार बहालकर बुझाउनु पर्ने प्रावधान रहेकोले बहालमा दिईएको सम्पतिबाट हुने आयको बिवरण दाखिला गरी बहालकर बुझाउनु हुन सम्पुर्ण करदाताहरुमा अनुरोध गरिन्छ ।

तसर्थ उपर्युक्त शिर्षकहरुको धेरै बर्ष सम्म कर बक्यौता राख्दा जरिवाना समेत थप गरी कर तिर्नु पर्ने हुदाँ बीरगञ्ज महानगरपालिकाले चालु आ।बा।मा लाग्ने करमा माथि उल्लखित मिति सम्म मालपोत९भूमिकर०, सम्पतीकर एवं ब्यवसायकरमा १० प्रतिशत छुटको ब्यवस्था सहित करदाताहरुलाई कर तिर्न सहजिकरण होस भन्ने हेतुले करदाताहरुकै घरदैलोमा पुगी सम्बन्धित कर स्थलगत नै बुझाउन सक्ने गरी कर असूली टोली खटाईएको हुदाँ खटि आउने टोलीलाई सम्पतिकर, ब्यवसायकर र बहालकर आवश्यक सहयोग गरी कर बुझाई नगरलाई समृद्ध बनाउन सहयोग गर्नु हुन सम्पुर्ण नगरवासी करदाताहरुलाई हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

**वीरगञ्ज महानगरपालिका**
**नगर कार्यपालिकाको कार्यालय**
**आदर्शनगर, वीरगञ्ज ।**

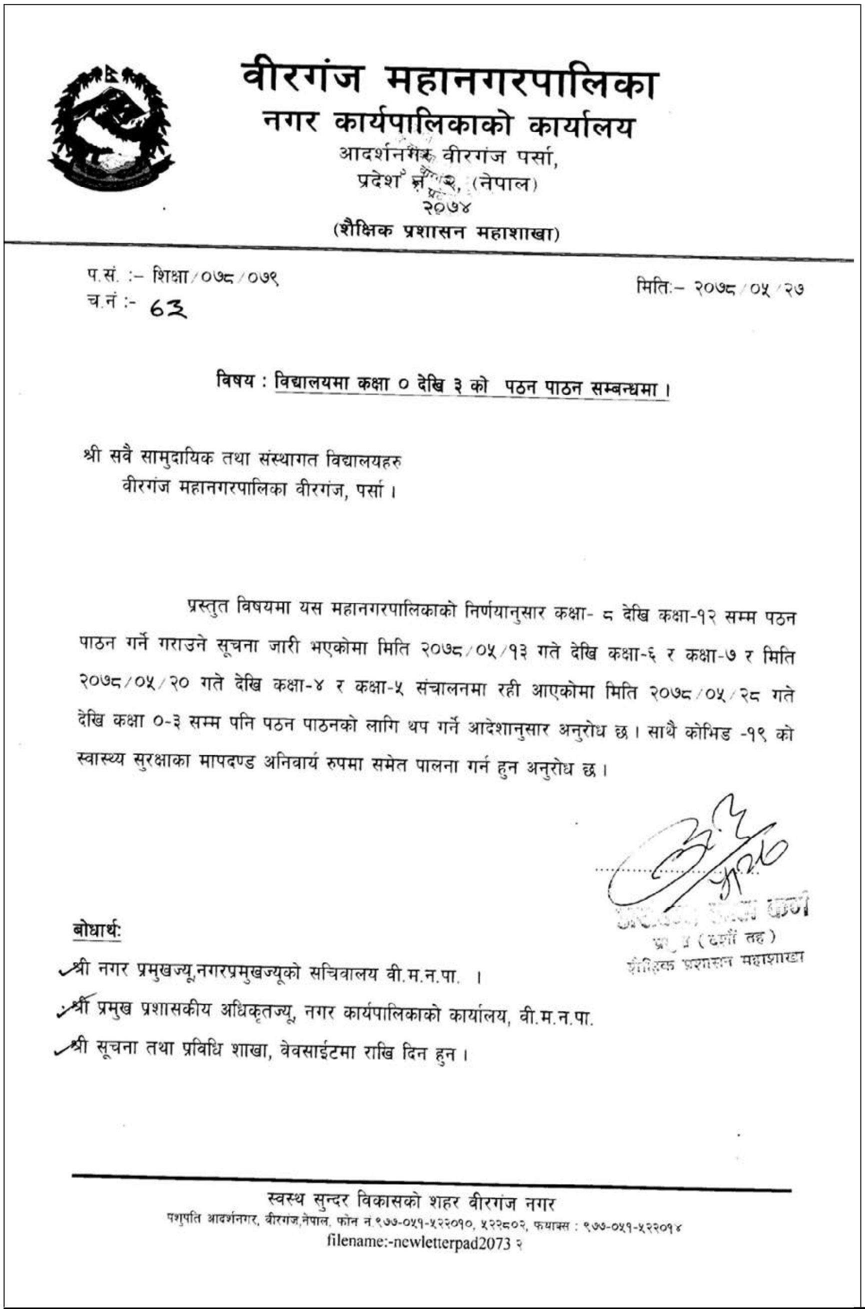
**वीरगञ्ज महानगरपालिका**
**नगर कार्यापालिकाको कार्यालय**
**वीरगञ्ज ,पर्सा**

**बीरगञ्ज महानगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको कार्यालयको महानगर क्षेत्रभित्र रहनु भएका सम्पुर्ण नगरवासी करदाताहरुमा हार्दिक अनुरोध :-**
**"समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं र बीरगञ्ज नगरलाई समृद्ध बनाऔं "**

वीरगञ्ज महानगरपालिका क्षेत्रभित्र सम्पति भएका सम्पतिधनी, विभिन्न प्रकृतिका व्यवसाय गर्ने व्यवसायीहरुका लागि महानगरपालिकाले चालु आ।व।मा लाग्ने करमा २०७८ साल पुस मसान्त सम्म १० प्रतिशत छुटको सहुलियत दिने व्यवस्था सहित करदातालाई कर बुझाउन सहजिकरण होस भनी स्थलगत रुपमा कर बुझाउन सक्ने व्यवस्था गरी कर संकलन टोली खटाईएको हुँदा खटी आउने टोलीका कर्मचारीहरुलाई सम्पतिकर, व्यवसायकर एवं बहालकर समयमै कर बुझाई नगरको विकासमा सहयोग गरी दिनु हुन सम्पुर्ण नगरवासी करदाताहरुमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

**वीरगञ्ज महानगरपालिका**
**नगर कार्यपालिकाको कार्यालय**
**वीरगञ्ज ,पर्सा**

वीरगञ्ज सिटि मार्केटले आयोजना गरेको खुल्ला रक्तदान कार्यक्रममा प्रमाणपत्र वितरण गर्दै, कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि एवं नगर प्रमुख विजय कुमार सरावगी, भदौ २६ गते शनिबार आयोजित कार्यक्रममा कार्यक्रममा ५६ जनाले रक्तदान गरेका थिए ।



वीरगंज महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
आदर्शनगर, वीरगंज पर्सा,
प्रदेश नं. २, (नेपाल)
२०७४
(शैक्षिक प्रशासन महाशाखा)

प.सं. :- शिक्षा/०७८/०७९
च.नं. :- 63

मिति:- २०७८/०५/२७

विषय : विद्यालयमा कक्षा ० देखि ३ को पठन पाठन सम्बन्धमा ।

श्री सबै सामुदायिक तथा संस्थागत विद्यालयहरु
वीरगंज महानगरपालिका वीरगंज, पर्सा ।

प्रस्तुत विषयमा यस महानगरपालिकाको निर्णयानुसार कक्षा- ८ देखि कक्षा-१२ सम्म पठन पाठन गर्ने गराउने सूचना जारी भएकोमा मिति २०७८/०५/१३ गते देखि कक्षा-६ र कक्षा-७ र मिति २०७८/०५/२० गते देखि कक्षा-४ र कक्षा-५ संचालनमा रही आएकोमा मिति २०७८/०५/२८ गते देखि कक्षा ०-३ सम्म पनि पठन पाठनको लागि थप गर्ने आदेशानुसार अनुरोध छ । साथै कोभिड -१९ को स्वास्थ्य सुरक्षाका मापदण्ड अनिवार्य रुपमा समेत पालना गर्न हुन अनुरोध छ ।

(शर्मा तह)
शैक्षिक प्रशासन महाशाखा

बोधार्थ:
श्री नगर प्रमुखज्यू,नगरप्रमुखज्यूको सचिवालय वी.म.न.पा. ।
श्री प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतज्यू, नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, वी.म.न.पा.
श्री सूचना तथा प्रविधि शाखा, वेवसाईटमा राखि दिन हुन ।

स्वस्थ सुन्दर विकासको शहर वीरगंज नगर
पशुपति आदर्शनगर, वीरगंज,नेपाल, फोन नं.९७७-०५१-५२२०१०, ५२२८०२, फयाक्स : ९७७-०५१-५२२०१४
filename:-newletterpad2073 २

# वीरगञ्जमा भदौ ३१ र असोज १ गते भेरोसेल खोप लगाईने

वीरगञ्ज महानगरपालिकामा भदौ ३१ र असोज १ गते भेरोसेल खोप लगाईने भएको छ । स्वास्थ्यतथा सामाजिक महाशाखा प्रमुख अरुण कुमार महतोले भदौ २५ गते शुक्रबार सूचना जारी गर्दै त्यस्तो जानकारी दिएका हुन् ।

खोप लगाउनका लागि महानगरपालिकाले मातहतका ३२ वटा स्वास्थ्य संस्थालाई खोप केन्द्र तोकेको छ । भेरोसेल खोपको दोस्रो मात्रा लिन बाँकी रहेकाहरु र खोप लगाउन बाँकी नगरबासीलाई लक्षित गरेर खोप अभियान सञ्चालन गर्न लागिएको वीरगञ्ज महानगरपालिकाले जनाएको छ । भेरोसेलको पहिलो मात्रा लिईसकेकालाई अनिवार्य रुपमा खोप कार्ड लिएर आउन महानगरले अनुरोध गरेको छ ।

यसअघि वीरगञ्ज महानगरपालिकामा पनि भदौ २७ र २८ गते नै खोप अभियान सञ्चालन हुने भनिएपनि भदौं २४ गते पत्र पठाउँदै जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले मिति संसोधन गरेको थियो ।

# अलौंमा विभिन्न विकासको काम गर्ने नगर प्रमुख सरावगीको प्रतिवद्धता

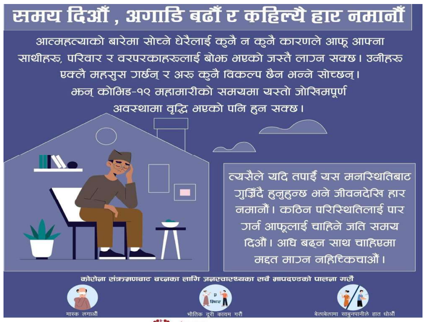
वीरगञ्ज महानगरपालिकाका नगर प्रमुख विजयकुमार सरावगीले वडा नं १७ अलौंका मुस्लिम अगुवासँग छलफल गरेका छन् ।

शुक्रबार भएको छलफलमा उनले मुस्लिम अगुवाहरुबाट गाउँको समस्याको बारेमा जानकारी लिएका हुन् ।

स्थानीय अगुवासँगको छलफलपछि नगर प्रमुख सरावगीले इदगाह बनाउन नगर स्तरीय बजेटबाट १० लाख रुपैयाँ विनियोजन गर्ने बताएका छन् । त्यस्तै कब्रस्तानको कम्पाउन्ड वाल लगाउन, 'हरियाली वीरगञ्ज योजनाबाट बाल उद्यान बनाउने, निर्माण अधुरो रहेको मदरसाको लागि समेत बजेटको व्यवस्थापन गर्ने आश्वासन उनले दिएका छन् ।

त्यसका लागि प्राविधिक मुल्याङ्कन गरेर पेश गर्न उनले आग्रह गरेका थिए । त्यसक्रममा नगर प्रमुख सरावगीले अलौंमा महानगरबाट सञ्चालित योजनाहरुको स्थलगत निरीक्षण समेत गरेको नगर प्रमुख सरावगीका स्वकिय सचिव पिन्टु उपाध्यायले जानकारी दिए ।

# नगर प्रमुख सरावगीले गरे सडक तथा नालाको शिलान्यास

वीरगञ्ज महानगरपालिकानगर प्रमुख विजय कुमार सरावगीले वडा नं ११ श्रीपुरमा सडक तथा नालाको शिलान्यास गरेका छन् । नगर स्तरीय बजेटबाट सडक ढलान गर्नुको साथै नाला बनाउन

बांकी तेश्रो पेजमा