



गुलरिया नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय गुलरिया, बर्दिया



गुलरिया नगरपालिकाको आन्तरिक स्रोतहरूको कर असुली सम्बन्धी ठेक्काको सूचना

(दोस्रो पटक सूचना प्रकाशित मिति : (२०८२/०५/०६))

यस गुलरिया नगरपालिकाको आ.ब. २०८२/२०८३ का लागि तपशीलका आन्तरिक स्रोतहरूको कर असुली कार्य ठेक्काद्वारा बन्दोबस्त गर्नुपर्ने भएकोले स्थानीय सरकार संचालन ऐन २०७४, स्थानीय निकाय आर्थिक प्रशासन नियमावली २०६४ बमोजिम गोप्य सिलबन्दी बोलपत्र/दरभाउपत्रको माध्यमबाट ठेक्कामा दिई कर असुली गर्नुपर्ने भएको हुँदा ईच्छुक व्यक्ति, संघ, संस्था, फर्म वा कम्पनीले तपशील अनुसारको शर्त बमोजिम सिलबन्दी बोलपत्र/दरभाउ फाराम पेश गर्नका लागि यो १५(पन्ध्र) दिने सूचना प्रकाशन गरिएको छ। ठेक्का लिन ईच्छुक व्यक्ति, संघ, संस्था, फर्म वा कम्पनी तथा सबै महानुभावले तोकिएको म्यादाभित्र सिलबन्दी दरभाउपत्र/बोलपत्र खरिद गरी कार्यालयमा पेश गर्न हुनका लागि यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

तपसिल

१. बोलपत्र फाराम रु ३००० पछि फिर्ता नहुने गरी यस कार्यालयबाट मिति २०८२/०५/०६ गतेदेखि २०८२/०६/२० गतेसम्म बोलपत्र फाराम कार्यालय समयमा खरिद गरी सक्नुपर्नेछ।
२. दरभाउपत्र फाराम/बोलपत्र फाराम साथ आफुले कबोल गरेको अंकको ५% ले हुनआउने रकम यस कार्यालयको धरोटी खाता नं. ४१४०१००३०३०००००२ मा जम्मा गरेको सकल दोश्रो प्रति भौचर, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको छायाँकपी दरभाउपत्र साथ पेश गर्नुपर्नेछ।
३. सिलबन्दी दरभाउपत्र / बोलपत्र मिति २०८२/०५/२० सम्म अपरान्ह १२:०० बजेभित्र यस कार्यालयमा दर्ता गरिसक्नु पर्नेछ।
४. सिलबन्दी दरभाउपत्र / बोलपत्र मिति २०८२/०५/२१ गते दिनको २:०० बजे ठेकेदार उपस्थित नभएमा पनि सो सिलबन्दी दरभाउपत्र/बोलपत्र खोल्न कुनै बाधा पर्ने छैन।
५. सिलबन्दी दरभाउपत्र/बोलपत्र लिने र दिने खोले गत दिन सार्वजनिक बिदा पर्न गएमा सो को भोलिपल्ट कार्यालय खुलेको दिन सोही समयलाई मानिने छ।
६. कुनै पनि शर्त राखी वा बिधुतीय माध्यमबाट कबोल गरेको अंकलाई मान्यता दिईने छैन।
७. प्रचलित कानून अनुसार लाम्ने कर तथा आय कर स्वयं दरभाउदाता/बोलपत्र दाता आफै व्यहोर्नु पर्नेछ।
८. दरभाउदाता/बोलपत्रदाताले आफुले कबोल गरेको अंकलाई सम्झौता मा उल्लेखित किस्ता बमोजिम रकम दाखिला गर्नुपर्ने छ। प्रथम किस्ता चलनपूर्ति लिन अगावै र अन्य किस्ता शर्तनामा उल्लेख भएअनुसार हुनेछ।
९. दरभाउदाता/बोलपत्रदाताले कबोल गरेको अंक सम्झौताका बखतमानै एकमुष्ट नगदै दाखिला गरेमा अंकको १०% रकम छुट दिईनेछ।
१०. सम्झौता गर्न आउँदा कबोल अंक बराबरको ५०% रकम नगदै र बाँकि ५०% रकम २०८३ को फागुन मसान्तसम्मको बैंक ग्यारेन्टी (नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त) बैंकको जमानी पत्र अनिवार्य रुपमा पेश गर्नुपर्नेछ।
११. ठेक्का स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार गुलरिया नगरपालिकालाई हुनेछ।
१२. थप जानकारीको लागि गुलरिया नगरपालिकाको राजश्व शाखामा सर्म्पक राख्न सकिनेछ।
१३. ठेकेदारले आफुले कबोल गरेको रकम अंक र अक्षरमा हुनुपर्ने छ। अंक र अक्षरमा फरक पर्न गएमा अक्षरमा लेखिएको रकमलाई मान्यता दिईने छ।
१४. बिगत वर्षको बक्यौता रकम नगरपालिकामा बुझाउन बाँकी हुनेले दरभाउपत्र फाराम खरिद गर्न पाउने छैन।

ठेक्का नम्बर	ठेक्काको नाम	ठेक्का न्यूनतम बंक भ्याट बाहेक	भ्याट रकम	भ्याट सहित	कै.
GNP/RS/01/082/083	गुलरिया वस पाकिङ्ग प्रवेश शुल्क, गुलरिया ७	१०,००,१००/- दश लाख एक सय	१,३०,०१३/ एकलाख तेढ हजार	११,३०,११३/ एघार लाख तीस हजार एक सय तेढ	
GNP/RS/02/082/083	गुलरिया तरकारी हाट वजार गुलरिया ७	१२,५०,०००/वाढ लाख पचास हजार मात्र	१,६२,५००/एक लाख वसन्ती हजार पाँच सय मात्र।	१४,१२,५००/चौध लाख वाढ हजार पाँच सय मात्र।	

१५. अन्य शर्तहरू सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३, सार्वजनिक खरिद नियमावली २०६४, र स्थानीय निकाय आर्थिक प्रशासन नियमावली २०६४ अनुसार

१६. सम्झौता अवधी १ वर्ष सम्म हुनेछ।

क) गुलरिया वस पाकिङ्ग प्रदेश शुल्क ठेक्कामा बोलपत्रदाता पक्षले उठाउन पाउने दररेट :-

- १) रात्रीबस प्रतिदिन प्रति साधन रु ५०/-
- २) हेभी बस, ट्रक, टिपर, जे.सि.भी. प्रति साधन प्रति दिन रु ५०/-
- ३) मिनि बस, माइक्रोबस, प्रति साधन प्रति दिन रु ३०/-
- ४) जिप, टयाक्सी, भ्यान, कार, प्रति साधन प्रति दिन रु २५/-
- ५) टयाक्टर प्रति साधन प्रति दिन रु २०/-

ओमकार शाह
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

लुम्बिनी ...

बालिका खोप सेवाबाट वञ्चित नहोस् भन्ने उद्देश्यका साथ निरन्तर लागिरहन अनुरोध गरे। लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्यमन्त्री खेमबाहादुर सारुले २०७९ भाद्र ३१ गते नेपालकै दोश्रो पूर्णखोप प्रदेश पहिलो पटक घोषणा भएको र त्यसपश्चात निरन्तर प्रत्येक वर्ष सुनिश्चितता तथा दिगोपना गर्दै आएको बताए। मातृमृत्युदर, शिशुमृत्युदर र पोषणलाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले विशेष प्राथमिकता दिएर काम गरिरहेको बताउँदै स्वास्थ्यका नकारात्मक सुचकहरूलाई न्यूनिकरण गर्ने विषयमा लुम्बिनी प्रदेशले प्रगति गरिरहेको स्पष्ट पारे।

राष्ट्रिय खोप समन्वय समिति सचिवालयका अध्यक्ष एवं स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका सचिव डा विकास देवकोटाले लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य सचिव दुर्गालक्ष्मी श्रेष्ठलाई पूर्ण खोप सुनिश्चितता प्राप्त प्रदेश भएको प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गरेका थिए। कार्यक्रममा मुख्यमन्त्री आचार्य, स्वास्थ्य मन्त्री सारुलगायत सभागिहरूले प्रतिबद्धता पत्रमा हस्ताक्षर गरेका थिए।

अचम्मको रोग ...

ब्रेन फगलाई कसरी चिन्ने ?

ब्रेन फग आफैमा रोग होइन, एउटा सामान्य लक्षण मात्र हो।

त्यसैले उपचारका लागि पहिला यसको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ। यसका लागि गहन चिकित्सकीय परामर्श आवश्यक हुन्छ।

परामर्शपश्चात रगत परीक्षणमार्फत शारीरिक इन्फ्लामेसन, तनावका कारक हार्मोनको रक्त स्तर, थाइराइड र अन्य हार्मोन, भिटामिनको कमी वा सुस्त मेटाबोलिजम पत्ता लगाउनु पर्ने हुन्छ।

तनाव, अनिन्द्रा र एकै चोटि धेरै काम गर्ने बानी यस रोगको प्रमुख कारण हो। त्यसैले हार्ट रेट भेरिगबिलिटी परीक्षण गर्नुपर्छ। हातबाट पसिना आए/नआएको हेर्न फिङ्गर प्लातेस्मो ग्राफ, रक्त कोर्टिसोल परीक्षण, एड्रिनल उत्तेजना परीक्षण, क्याटेकोलामिन परीक्षण, रक्तचाप परीक्षण, नाडीको गति परीक्षण, रक्त ग्लुकोज परीक्षण आवश्यक पर्छ।

प्रतिरक्षा सूचकहरू जस्तै एनके सेल्सको गतिविधि, टीएनएफ अल्फा र आइएल-६ को गतिविधि हेर्न सकिन्छ।

उपचार कसरी गर्ने ?

ब्रेन फगको उपचारका लागि सर्वप्रथम त यसको मूल जरो अथवा जोखिम कारक को पहिचान गर्नुपर्छ। यदि जोखिम कारकहरू कुनै रोग वा शारीरिक समस्या हुन् भने त्यसको उपचार गर्नुपर्छ। यदि यसका कारक जीवनशैलीसँग सम्बन्धित भए जीवनशैलीमा परिवर्तन गर्नुपर्ने हुन्छ। जीवनशैली परिवर्तन भनेको भोजन, व्यायाम, विश्राम, विचार, व्यावहार र संस्कारलाई स्वास्थ्य मैत्री हुने गरी ठिक-ठिक तरिकाले समायोजन गर्नु हो।

भोजन व्यावस्थान

१. मानसिक तुवालोको समस्या भएकाले पौष्टिकयुक्त र प्राकृतिक खानामा जोड दिनुपर्छ।

विशेषतः फलफूल, सागसब्जी, गेडागुडी, सल्लो अनाज खाने बानी बसाल्नुपर्छ।

२. ओमेगा-३, युक्त खाना, भिटामिन र एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त, प्रोटिनयुक्त खाने कुरा मा बढी जोड दिनुपर्छ। म्याग्नेसियमयुक्त खाना जस्तै: बदाम, काजु, पालुङ्गो, एभोकाडो, केरा खानुपर्छ।

आइरनयुक्त खानेकुरा जस्तै दाल, पालुङ्गो, चना अनि जिंकयुक्त खाना जस्तै: फर्सीको बीउ, दही, आदिको सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ।

३. खानालाई धेरै पिसेर, कुटेर वा धुन्याएर नखाई सल्लै खानुपर्छ, फलफूललाई जुस बनाएर खानु भन्दा ताजै खानुपर्छ।

४. बेलाबेलामा पानी वा ग्रीन टी को सेवन गर्नुपर्छ। पानी पर्याप्त भएका फलफूलहरू खाई आफूलाई हाइड्रेटेड राखिरहनुपर्छ।

५. प्राकृतिक रूपमै पाकेका विभिन्न रङका खानेकुरा खानु मानसिक स्वास्थ्यको लागि अत्यन्त लाभदायक छ। ६. अल्कोहल, क्याफिन, चिनी र प्रशोधित खानेकुरा कम गर्ने। बाहिरको खाने कुरा खाने पर्ने भए स्वास्थ्यलाई हानि नहुने खालका खाना मात्रै खाने। ७. फर्मेन्टेड खानेकुरा जस्तै दही, किम्वी, इडली, गन्हुक आदि खाने गर्नु।

८. चिया सिड, फर्सीको बियाँ, सुर्यमुखीको बियाँ आदिको सेवन पनि यो रोगका लागि राम्रो मानिन्छ।

९. कार्बोहाइड्रेटको सेवनलाई सकेसम्म कम गर्नुपर्छ। डिजिटल ब्रेक लिनुपर्छ। एक पटकमा एउटा मात्रै काम गर्नुपर्छ।

लिपुलेकको घाउमा ...

बहसलाई भावनात्मक नाराको सट्टा वैज्ञानिक अनुसन्धान, बलियो कूटीनीतिक पहल र अन्तर्राष्ट्रिय कानूनको गहन ज्ञानका आधारमा अगाडि बढाउनुपर्छ। हतार मा गरिएका अव्यावहारिक निर्णयहरूले राष्ट्रिय हितमा नकारात्मक असर पार्न सक्छन्। धैर्य, संयम र सुझुबुझका साथ अगाडि बढ्दै, नेपालले आफ्नो इतिहास, संस्कृति र भू-भागसँग सम्बन्धित हरेक मुद्दामा सशक्त रूपमा उभिरनुपर्छ। नेपालको भौगोलिक अखण्डता र सार्वभौमिकतामाथि कुनै सम्झौता हुन सक्दैन। अन्ततः ग्रेटर नेपालको सपना साकार पार्नु वा नपार्नु भविष्यको कुरा होला, तर यसले नेपालीहरूलाई आफ्नो इतिहास, गौरव र सम्भावनामाथि गर्व गर्न प्रेरित गर्छ। राष्ट्रिय गौरवको यो खोजीले नेपाललाई विश्व मानचित्रमा एक सचेत, स्वाभिमान र रणनीतिक रूपमा सबल राष्ट्रका रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्नेछ। यो केवल इतिहासको स्मरण मात्र नभएर, नेपालको भविष्यको दिशा निर्धारण गर्ने एक महत्त्वपूर्ण आधार पनि हो।

सम्पादक : निर्मल घिमिरे, संवाददाता : कृष्ण प्रसाद भुसाल

सुपादेउराली एडभरटाइजिङ एजेन्सी प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित फरक समाचार रा.दै., कार्यालय : गुलरिया नगरपालिका -७, फोन: ९८५८०२३५५, Email: faraksamachar@gmail.com, मुद्रण: ओमशान्ति अफसेट प्रेस गुलरिया, बर्दिया