दैनिक

लुम्बिनी

निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

हामी बोलेर मात्र होइन पुऱ्याएर छाड्छौं

तपाईको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।

सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्भिस

ट्राफिक चोक हिमालयन बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स भएको भवन) फोन:- ०७१५४२५७१

वर्ष ३६ | अंक ३३१ | बुटवल | २०८१ मंसिर २३, गते आइतबार | नेपाल संवत ११४५ | Sunday Dec. 08, 2024 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

‘कांग्रेस र एमालेले मात्रै संविधान संशोधन गर्न सक्दैनन्’

बुटवल । नेपाली कांग्रेसका नेता डा. शेखर कोइरालाले नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेले मात्रै संविधान संशोधन गरेर नहुने बताएका छन् ।

शनिबार चितवनमा नेपाल प्रेस युनियनले गरेको पत्रकार सम्मेलनमा उनले सबै राजनीतिक दलसँगको समझदारीमा संविधान संशोधन गर्नुपर्ने बताए ।

‘नेपाली कांग्रेस र नेकपा (एमाले)ले मात्रै संविधान संशोधन गरेर हुँदैन ।’-उनले भने ।

कोशी प्रदेश सम्मेलनमा दोस्रो वरियता नपाउने भएपछि कोइराला सम्मेलन बहिस्कार गर्दै चितवन पुगेका हुन् ।

कोइरालाले वर्तमान सरकार गठनका बेला भएको सहमतिअनुसार संविधान संशोधन हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

एक फरक प्रसंगमा उनले वर्तमान सरकार परिवर्तन नहुने बताए । बीआरआइसम्बन्धी चीन र नेपालबीचको सम्झौता ऋण नभई अनुदान भएको उनले बताए ।

सुशासन कायम गर्न सबैको सक्रिय सहयोग अपरिहार्य भएकामा नेता कोइरालाले जोड दिए ।

‘लो स्कोरिङ’ खेलमा कर्णालीले विराटनगरलाई हरायो

बुटवल । कर्णाली याक्सले दिएको १३४ रनको लक्ष्य पछ्याएको विराटनगरले पूरै २० ओभर खेल्दै ८ विकेट गुमाएर १२६ रन मात्र बनाएपछि कर्णालीले रोमाञ्चक जित हात पारेको हो । सुरुवाती दुई खेलमा पराजित भएको कर्णालीले त्यसयता लगातार दुई खेल जितेको हो ।

विराटनगरका लागि निकोलस किर्टोनले सर्वाधिक ४० रन बनाए । ३९ बल खेलेका उनले ४ चौका र १ छक्का प्रहार गरे । लोकेश बमले १९ तथा दिपक बोहराले १८ रन जोडे ।

बलिङमा कर्णाली याक्सका नन्दन यादवले ४ ओभरमा १९ रन खर्चेर सर्वाधिक ३ विकेट लिए । विपिन शर्मालेले ४ ओभरमा १ मेडन राख्दै २० रन खर्चेर २ विकेट लिए । सोमपाल कामी, विलियम बोसिस्टो र युनिश ठकुरीले समान १ विकेट लिए ।

त्यसअघि कीर्तिपुरस्थित टीयू अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको कर्णालीले विलियम बोसिस्टो र देव खनालको अर्धशतक मदतमा निर्धारित २० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर १३३ रन बनाएको थियो ।

बोसिस्टोले ४९ बल खेल्दै ५ चौका र ३ छक्का मदतमा सर्वाधिक ६६ रन बनाए । यस्तै ओपनर देवले ४८ बलमा ४ चौका र २ छक्का प्रहार गर्दै ५३ रन बनाए । ९ रनमै २ विकेट गुमाएको कर्णालीका लागि बोसिस्टो र देवले तेस्रो विकेटमा १०२ रनको साझेदारी गरे ।

ओपनर शिखर धवन ५ रनमै आउट भए भने चाडविक वाल्टन र अर्जुन घर्ती समान १ तथा जिसान मक्सुद २ रनमा आउट भए । गुल्सन झा र नन्दन यादवले खाता खोल्न सकेनन् ।

विराटनगरका लागि प्रतिश जिसीले सर्वाधिक ४ विकेट लिए । उनले ४ ओभरमा १७ रन मात्र खर्चिए ।

प्रतिशले अन्तिम ओभरमा मेडन राख्दै ३ विकेट लिए भने १ रनआउट भएको थियो । कर्णालीले अन्तिम ओभरमा कुनै रन जोड्न सकेन । जारी एनपीएलमा अन्तिम ओभरमा रन नबनेको यो पहिलो पटक हो ।

यस्तै बसिर अहमदले ४ ओभरमा २२ तथा क्रिस सोलले ४ ओभरमा २५ रन खर्चेर समान २ विकेट लिए ।

‘अवैध आयात रोक्न नसक्दा उद्योगी–व्यवसायी मारमा’

भन्सार तिरेरभन्दा भन्सार छलेर हुने अवैध आयातको हिस्सा र औपचारिक भन्दा अनौपचारिक अर्थतन्त्रको हिस्सा ठूलो भएकाले स्वदेशी उद्योग–व्यवसाय फस्टाउन नसकेको र मुलुकको ब्यापार घाटा बढ्दै गएकाले अवैध आयातलाई कडाईका साथ नियन्त्रण गर्न व्यवसायीले माग गरेका छन् ।

लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

भन्सार नाका र खुला सीमाबाट हुने अवैध आयातलाई सम्बन्धित सरकारी निकायले रोक्न नसक्दा राज्यलाई कर तिरेर वैध व्यवसाय गरिरहेका उद्योगी व्यवसायीहरु सधैं मारमा परेको गुनासो गरेका छन् । नेपालमा भन्सार तिरेर भन्दा भन्सार छलेर हुने अवैध आयातको हिस्सा तथा औपचारिकभन्दा अनौपचारिक अर्थतन्त्रको हिस्सा ठूलो भएकाले स्वदेशी उद्योग-व्यवसाय फस्टाउन नसकेको र मुलुकको ब्यापार घाटा बढ्दै गएकाले अवैध आयातलाई कडाईका साथ नियन्त्रण गर्न व्यवसायीले माग गरेका छन् ।

उद्योग व्यापार संघ बुटवलको छैठौ साधारणसभामा बोल्ने व्यवसायीहरुले मुलुकको अर्थतन्त्र स्वाधीन र आत्मनिर्भर बनाउन औद्योगिकरण र व्यापार विविधिकरण पहिलो शर्त भएको बताए ।

साधारण सभामा बोल्दै नगर प्रमुख पाण्डेयले सरकारले सार्वजनिक खरिद ऐन र लिज ऐन परिमार्जन गर्न आवश्यक रहेको बताएका छन् । यी दुबै ऐनका कारण लगानीमैत्री वातवरण बन्न नसकेको भन्दै संघीय सरकारको ध्यानाकर्षण गराए । उद्योगी व्यवसायीहरुको हितको लागि स्थानीय सरकार जहिले पनि तयार रहेको बताउँदै उनले मोतीपुर औद्योगिक क्षेत्र स्थापनाका लागि पुनः सिमांकन र नक्शांकनको काम सुरुवात भएको बताए । विवाद भएको क्षेत्र छाडेर विवाद नभएको स्थानमा औद्योगिक क्षेत्र बनाइने भन्दै उनले यहि बर्ष नै कम्पाउन्ड वाल निर्माण गरिने बताए । यसको लागि संघीय सरकार संग निरन्तर छलफल गरिएको बताउँदै उनले एक प्रदेश एक औद्योगीक क्षेत्र अवधारणा अनुसार बुटवलको मोतीपुर पहिलो औद्योगीक क्षेत्र बन्ने समेत दावि गरे । उद्योगी व्यवासायीहरुले अब आफ्नो प्राथमिकीकरण निर्धारण गरी सोही बमोजिम अगाडि बढ्न आवश्यक रहेको बताए । स्थानीय संघ संस्थाहरुले आआफ्नो सचिवालय भवन निर्माणको लागि जग्गा माग गर्दै आएको सर्न्दभमा उनले स्थानीय सरकारले जग्गा दिन सक्ने कानूनी आधार नभएकोतर वडा तहबाट सिफारिस गरी कार्यापालिकाबाट अनुमोदन गरेर फाईल संघीय सरकारमा पठाउन सहयोग गर्ने बताए ।

कार्यक्रममा नेपाल उद्योग व्यापार महासंघका केन्द्रीय उपाध्यक्ष बाबुराम पोखरेलले राज्यले स्वाधिन अर्थतन्त्र निर्माणका लागि औद्योगिकरण र व्यापार विविधिकरणमा ध्यान नदिएको बताए । सरकार व्यवसायीसंग पाइलैपच्छि कर असुल्ने ध्यानमा मात्रै रहेको तर व्यवसायीलाई राहत दिनेतर्फ ध्यान नगएको बताए । पछिल्लो समयमा सरकारले जनताको विश्वास गुमाउँदै गएकाले बैंकमा खर्बौं रकम थुप्रिएको तर कर्जा प्रवाह र लगानीको वातावरण नभएको उनले औंल्याए ।

‘नेपालमा भन्सार तिरेरभन्दा भन्सार छलेर हुने अवैध आयातको हिस्सा तथा औपचारिक भन्दा अनौपचारिक अर्थतन्त्रको हिस्सा ठूलो छ, यसले गर्दा सरकारलाई कर तिरेर वैध व्यापार गर्ने उद्योगी व्यवसायी सधैं मारमा परेका छन्’- पोखरेलले भने-‘कृषिमा समेत आत्मनिर्भर हुन नसक्दा मुलुकको ब्यापार घाटा बढ्दै गएकाले कृषि उत्पादन बढाउने नीति बनाउन र अवैध आयातलाई कडाईका साथ नियन्त्रण गर्न जरुरी छ । ’

उद्योग व्यापार महासंघका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य गणेशप्रसाद अधिकारीले उद्योगमैत्री वातावरण बनाउन नसकेको बरु अनेकौं हिसाबबाट व्यवसायीलाई दुःख दिने र कर मात्रै अशुल्ने काम गरेको आरोप लगाए ।

भैरहवा भन्सार कार्यालयका प्रमुख भन्सार अधिकृत राम प्रसाद रेग्मीले बजारमा आर्थिक अनुशासन आवश्यक भएको बताउँदै अवैध आयातलाई सरकारले जहिले पनि निस्तेज पार्ने बताए । अवैध कारोबार गर्ने व्याक्तिको कारण वैध व्यवासीहरुलाई असर परेको भन्दै अवैधकारोबार, सेटिङ्ग भएको बारेमा जानकारी दिन आग्रह गरे । उद्योग व्यापार संघ बुटवलका निर्वतमान अध्यक्ष गोविन्द्रप्रसाद गैरेले उद्योगी व्यवसायीका समस्या समाधार भए मात्र अर्थतन्त्रमा सुधार आउने बताए ।

कार्यक्रममा अध्यक्षको प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै अध्यक्ष विष्णुप्रसाद पाण्डेले आर्थिक मन्दीको कारण धरासायी भएको अर्थतन्त्र उकास्नको लागि ३ तहका सरकारको ध्यान जानुपर्ने बताए । उनले खुल्ला भन्सार नीतिमा कडाई गर्न, भन्सार मूल्यांकन उचित मूल्यमा गर्न, भन्सार चेकजाँच पश्चात सामान निर्वाध रुपमा स्वदेशमा ल्याउने वातावारण निर्माणको लागि सहजीकरण गरिदिनको लागि सम्बन्धीत निकायको ध्यानकार्षण गराए । कार्यक्रममा रुपन्देही उद्योग संघका बरिष्ठ उपाध्यक्ष कृष्णप्रसाद पराजुली, नेकपा एमाले नगर उपाध्यक्ष माधव खनाल, नेकपा माओवादी केन्द्र नगर अध्यक्ष महेन्द्र भुषाल, इलाका प्रशासन कार्यालय बुटवलका प्रमुख रामचन्द्र अर्याल, उद्योग व्यापार संघ कपीलवस्तुका अध्यक्ष खिमानन्द पौडेल, बुटवल उप-महानरपालिका वडानम्बर ११ का कावा अध्यक्ष युवराज राना, उद्योग व्यापार महासंघका केन्द्रीय सदस्य पुष्पराज ढकाल,संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष लोकनाथ पन्थी, उद्योग उपाध्यक्ष पदम जीसी,महासचिव यमलाल मरासिनीलगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए ।

ग्रीलजोनलाई जग्गा दिन व्यवसायीको माग

बुटवल । ग्रील, स्टील तथा आल्मुनियम ब्यवसायलाई व्यवस्थित, मर्यादित र एकिकृत गर्न ग्रील जोन स्थापना गर्नुपर्ने व्यवसायीले माग गरेका छन् । ग्रील, स्टील तथा आल्मुनियम व्यवसायी संघ रुपन्देहीको १५ औं साधारणसभामा बोल्ने व्यवसायीहरुले ग्रील जोन निर्माणका लागि संघीय सरकारले वजेट समेत दिएकाले स्थानीय सरकारले जग्गा उपलब्ध गराउनुपर्ने माग गरे ।

उनिहरुले ग्रील जोन स्थापनाको चर्चा र प्रकृया लामो समय चलिरहेको भए पनि स्थापना हुन नसक्दा ब्यवसायीहरु सँकुचित हुनु परेको गुनासो गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै संघका अध्यक्ष बुद्धि प्रसाद गुरुङले ग्रीलजोन अहिलेको आवश्यकता रहेको भए पनि जग्गा ब्यवस्थापन हुन नसकेको गुनासो गरे । उनले ग्रील जोन स्थापना भएमा बजारभरि छरिएका व्यवसाय एकत्रित भई बजारको सुन्दरता कायम हुने, व्यवसाय मर्यादित हुने, मूल्यमा एकरुपता हुने, गुणस्तरमा प्रतिस्पर्धा हुने र विद्युत्, सरसफाईका समस्या समाधान हुने बताए ।

ग्रील, स्टील तथा आल्मुनियम व्यवसायी महासंघका केन्द्रिय उपाध्यक्ष एवं लुम्बिनी प्रदेश अध्यक्ष अशोक कुमार बर्माले २०६६ सालदेखि ग्रील जोनको माग हुँदै आएकामा यसपटक संघीय सरकारले वजेट व्यवस्था गरेको तर जग्गा उपलब्ध नहुँदा बजेट फ्रिज हुने संभावना बढेको बताए ।

बुटवल उप-महानगरपालिका नगरप्रमुख खेलराज पाण्डेयले सार्वजनिक जग्गा सिधैं प्रयोग गर्नसक्ने अवस्था नहुदा ग्रील जोन स्थापना नभए पनि यसकोलागि उपमहानगर सकारात्मक रहेकोले सहजीकरणको लागि प्रयास गरिरहेको बताए ।

कार्यक्रममा महासंघ लुम्बिनी प्रदेश समितिका रामप्रसाद पाण्डे, बुटवल उद्योग वाणिज्य संघका उपाध्यक्ष सुरज भट्टराई, रुपन्देही उद्योग संघका अध्यक्ष दिलिप सापकोटा, कार्यक्रम संयोजक एवं संघका तृतीय उपाध्यक्ष मिना थापा तुलाधर, महासचिव बोम थापालगायतले बोल्दै ब्यवसायीका समस्यामा तीनै तहका सरकारको ध्यान जानुपर्ने बताए ।

सम्पादकीय

नगरप्रमुखका निन्दनीय क्रियाकलाप

धरानका प्रमुख हर्क साम्पाङले समाचार लेखेकै आधारमा पत्रकार गोपाल दाहाललाई सामाजिक सञ्जाल फेसबुकबाट दिएको धम्की निन्दनीय छ। प्रमुख साम्पाङले विधि मिचेर मनोमानी ढंगले चलेको बारेमा दाहालले समाचार लेखेका थिए। प्रकाशन र प्रसारण भएको समाचार चित्त नबुझे सम्बन्धित सञ्चारमाध्यममा खण्डन पठाउनुपर्ने र त्यो खण्डन प्रकाशन तथा प्रसारण नभए प्रेस काउन्सीलमा उजुरी दिन पाउने अधिकार सुरक्षित छ। प्रक्रियागत रुपमा अघि बढ्नुको साटो अशिष्ट र अमर्यादित शब्द प्रयोग गरेर जिम्मेवार जनप्रतिनिधिले गैरजिम्मेवार हर्कत देखाउनु लोकतन्त्रकै हुर्मत लिनु हो।

पालिकाका जनप्रतिनिधि जनताको घरदैलोका जनप्रतिनिधि हुन्। त्यसैले तहगत सरकारमध्ये स्थानीय सरकारलाई घरदैलोको सिंहदरबार भनिएको हो। नागरिकको घरदैलोको सरकारलाई सेवा प्रवाहको जिम्मेवारी छ। नागरिकप्रति धेरै जवाफदेही र जिम्मेवार हुनुपर्ने तथा उनीहरुका हरेक प्रश्नको सामना गर्नुपर्ने बाध्यता छ। नागरिकले सिधैँ भेट्न पाउने भएकाले गुनासा र समस्या राख्न सक्छन्, त्यसैले स्थानीय तहका जनप्रतिनिधिप्रति बढी भरोसा र विश्वास छ। तर जब जनप्रतिनिधि अराजक र उदण्ड बन्छन्, नागरिकमा निराशा आउँछ। अहिले हर्क साम्पाङले अराजकताको आगो झोसेर नागरिकको मतको अपमान गर्दैछन्। सधैँ उग्र बोली बोल्ने उनले केही समय अघि कानुन विपरीत उपप्रमुखको साटो वडाध्यक्षलाई कार्यवहाकको जिम्मेवारी दिए। प्रमुखले कार्यवहाक दिनुपर्दा उप-प्रमुखलाई दिनुपर्ने हो। उनको रोजाइमा वडाध्यक्ष परे। उनको यो कार्य संवैधानिक प्रबन्धभन्दा बाहिरको विषय हो। साम्पाङले निर्वाचित भएयता धरानमा जातीय द्वन्द्वको बीउ रोपेका छन्। जाति–जातिबिच भिडाउने पटक-पटक प्रयत्न गरे, तर उनका यस्ता हर्कतको नागरिकले खारेज गर्दै आएका छन्। उनका उदण्ड र अराजक क्रियाकलापलाई बैधता सञ्चारमाध्यमले किमार्थ दिन सक्तैन्।

धरानमा खानेपानीका लागि उनले श्रमदान चलाएर राम्रै गरेका हुन्। यस्ता राम्रा कामले जनसमर्थन पाउनुको अर्थ अरु अराजक हर्कत गर्नका लागि होइन्। अरु राम्रो गर्नका लागि हो। सञ्चारमाध्यममा प्रकाशन र प्रसारण भएका समाचार सबै प्रशंसाका हुँदैनन्। कतिपय आलोचना र कमजोरी उजागार गरिएका हुन्छन्। आलोचनालाई सहज लिने संस्कार लोकतान्त्रिक प्रणालीमा हुर्केका हरेक नागरिकमा हुनुपर्छ। नगर प्रमुख साम्पाङले विधिविपरीत गरेका काम सच्चाउनुपर्छ। जनप्रतिनिधिको जिम्मेवारीबोध हुनुपर्छ। सामाजिक सञ्जालमा पत्रकारलाई दिएको धम्कीप्रति क्षमायाचना गरी अब त्यस्तो क्रियाकलाप नगर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुपर्छ,जसले साम्पाङको मात्रै नभई सबै जनप्रतिनिधिको शिर उचो बनाउँछ।

साइबर सुरक्षा चुनौती

ऋषिराम ढकाल

डिजिटल प्रविधि भन्नेबित्तिकै विभिन्न किसिमका सूचना तथा तथ्याङ्कलाई स-सानो मात्रामा प्रशोधन गरी आदानप्रदान गर्ने प्रक्रिया भन्ने बुझिन्छ। विभिन्न किसिमका उपकरण जस्तै कम्प्युटर, स्मार्टफोन, विद्युतीय उपकरण र इन्टरनेटको माध्यमबाट सूचना प्रशोधन गर्ने गरिन्छ। यस्ता किसिमका प्रविधिले हाम्रो दैनिक जीवनका क्रियाकलापलाई प्रभावित गर्दै शिक्षा, स्वास्थ्य, औषधि उपचार, कृषि, उद्योग, मनोनरञ्जन प्रणाली तथा सञ्चार क्षेत्रलाई समेत गतिशील बनाएको छ। डिजिटल प्रविधि अहिलेको विश्वमा आर्थिक, सामाजिक र शैक्षिक क्षेत्रका लागि अपरिहार्य बनेको छ। खास गरी नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशमा पनि डिजिटल प्रविधिको विकासले समग्र विकासमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याइरहेको हुन्छ। नेपालको हकमा बैङ्किङ क्षेत्रमा यसको प्रयोग बढी भएको पाइन्छ। यसले शिक्षा, स्वास्थ्यदेखि सञ्चारका विभिन्न क्षेत्रमा परिवर्तन ल्याएको छ। डिजिटल प्रविधिको विकासले धेरै ठूला उपलब्धि हासिल गरिए पनि यसको प्रयोग र कार्यान्वयनमा धेरै चुनौती र सीमितता रहेको प्राविधिक तथा विज्ञहरू बताउँछन्। नेपालमा प्रविधि र यसको विकास विगत एक दशकमा उल्लेख्य भएको छ। यस क्षेत्रमा भएका महत्वपूर्ण प्रगतिलाई बुँदागत रूपमा यसरी उल्लेख गर्न सकिन्छ।

इन्टरनेट र सञ्चारको व्यापक विस्तार : दुर्गमसम्म इन्टरनेटको पहुँचले नयाँ नयाँ प्रविधि र मोबाइल सेवा पुगेका छन्। विभिन्न किसिमका सेवा सञ्चालनमा रहेका छन् भने नयाँ नयाँ सेवा थप हुँदै छन्। नेपाल टेलिकम र एनसेल जस्ता नेपालका ठुला ठुला सेवा प्रदायकले प्रतिस्पर्धाका आधारमा इन्टरनेट सेवा थप सस्तो र गुणस्तरीय बनाउन पहल गरिरहेका छन्।

सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा प्रविधिको प्रयोग : विभिन्न सरकारी निकायले प्रदान गर्ने सेवा प्रविधियुक्त हुँदै गएका छन्। अत्यावश्यक सरकारी सेवा अनलाइन भइरहेका छन् जसका कारण आमनागरिकको समय तथा पैसा बचत हुन पुगेको छ। नागरिकता, पोसपोर्ट, राजस्व भुक्तानी तथा अन्य सामान्य रकमान्तरसमेत अनलाइनबाटै हुने गरेको छ।

शैक्षिक क्षेत्रमा प्रविधिको प्रयोग : स्कुल तथा कलेज र विश्वविद्यालयमा ई लर्निङ र अनलाइन कक्षाको माध्यमबाट विश्वका जुनसुकै कुनाबाट पनि शिक्षा प्राप्त गर्न सकिने भएको छ। जसले गर्दा नयाँ नयाँ ज्ञानको आविष्कार र प्रयोग हुँदै जान थालेको छ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा डिजिटल प्रविधिको विकास : प्रविधिको प्रयोगसँगै टेलिमेडिसिन सेवाको विकास र प्रयोगले दुर्गममा रहेका आमनागरिकले सहज रूपमा उपचार पाएका छन्। डिजिटल डाटा र सर्वरको व्यवस्थापनले बिमा र डाटा व्यवस्थापन सहज भएको छ, जसले गर्दा सहज उपचार सम्भव छ। प्रविधिले नै विभिन्न किसिमका रोगको उपचार समयमै सम्भव भई अकालमा ज्यान जोगाउनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको छ।

बैङ्क तथा वित्तीय क्षेत्रमा डिजिटल प्रविधिको प्रयोग : छोटो समयमा प्रविधिको बढीभन्दा बढी प्रयोग र विकास भएको क्षेत्र हो बैङ्किङ। मोबाइल बैङ्किङ, ई बैङ्किङ, ई पेमेन्ट प्रणालीको विकाससँगै अनलाइन बैङ्किङको प्रयोग तीव्र गतिमा भइरहेको छ। अनलाइन भुक्तानी र कारोबारले पारदर्शितासमेत देखाएको छ। आमनागरिकको श्रम र समय तथा खर्चमा कटौती भएको छ।

अन्य व्यापार तथा सेवा प्रवाहका क्षेत्र : अनलाइन व्यापार तथा सेवामा उल्लेख्य वृद्धि भएको छ। थप अन्य क्षेत्र। डिजिटल प्रविधिको क्षेत्रमा नेपालले सामना गरिरहेका चुनौती कोरोनाकालपछि नेपालमा प्रविधिको विकासक्रम उल्लेख्य बढिरहेको छ। प्रविधि यस्तो विषय हो, जसमा विभिन्न किसिमका चुनौती सधैँ रहिरहेका हुन्छन्। विभिन्न किसिमका प्राविधिक, आर्थिक, सामाजिक र कानुनी क्षेत्रमा भएका मुख्य मुख्य सीमिततालाई यहाँ उल्लेख गरिएको छ।

प्राविधिक चुनौती

साइबर सुरक्षा : खास गरी नेपालमा मात्र होइन साइबर सुरक्षाको चुनौती विश्वभर छ, यद्यपि नेपालमा यसका चुनौती अलि बढी नै देखिन्छ। किनकि बेला बेलामा सरकारी तथा गैरसरकारी सङ्घ संस्थामा साइबर आक्रमण भएका घटना हाम्रासामु छन् त्यसले गर्दा व्यक्तिगत सूचनाको सुरक्षा गर्न चुनौती छ।

गुणस्तरीय इन्टरनेट सेवा : विभिन्न देशका विभिन्न कम्पनीबाट उपलब्ध हुने इन्टरनेट सेवा गुणस्तर नहुने तथा कम स्पिडको हुनुका साथै महँगोसमेत छ। यही सेवा पनि ग्रामीण क्षेत्रमा पुऱ्याउन थप चुनौती छ। गुणस्तरीय डिजिटल उपकरण अभाव : नेपालमा प्राप्त हुने डिजिटल उपकरण मूल्यको हिसाबले सस्तोदेखि महँगोसम्मका भएकाले सबैको पहुँचमा छैनन्। खास गरी गुणस्तर र बजेटको हिसाबले न्यून आय भएका क्षेत्रको यसको प्रयोग चुनौतीपूर्ण छ भने सरकारी क्षेत्रमा खरिद प्रक्रिया र यसको उपलब्धता चुनौतीपूर्ण छ।

विद्युत् आपूर्तिः डिजिटल उपकरणको नियमित सञ्चालनका लागि आवश्यक पर्ने विद्युत्को निरन्तर उपलब्धता नै आमनेपालीका लागि चुनौती छ। धेरै जसो क्षेत्रमा विद्युत् निर्माण र आपूर्ति भए पनि ग्रामीण क्षेत्रमा अझैँ पनि यसको आपूर्ति सहज हुन सकेको छैन, जसका कारण चाहेर पनि यसको प्रयोग वा निरन्तरता दिन कठिन छ।

जटिल खरिद प्रक्रियाः खास गरी सरकारी क्षेत्रमा यस्ता उपकरण खरिद प्रक्रियामा सधैँ विवाद हुने गर्छ। अधिक मूल्यमा कम गुणस्तरका सामान खरिद गर्ने र अख्तियारको छानबिनका कारण खरिद गर्न डराउने वा त्यसबाट टाढा रहनुले पनि समयमै आवश्यक उपकरण प्राप्त गर्न नसक्नु।

कानुनी चुनौती

उपयुक्त कानुन र सोको कार्यान्वयनमा अभाव : खास गरी प्रविधिको क्षेत्रमा विकास भएको धेरै नभएकाले उपयुक्त किसिमको डिजिटल प्रविधिसँग सम्बद्ध कानुनको अभाव छ। साइबर अपराध र डिजिटल ठगीका घटना दिनानुदिन बढ्दै जानु र त्यसको रोकथाम गर्न कठिन हुनुले पनि यसको चुनौती थपिँदै गएको छ। नीति कार्यान्वयन पक्ष फितलो : जति पनि प्रविधिसँग सम्बन्धित नीति नियम छन्, तिनीहरूको कार्यान्वयन पक्ष पनि फितलो छ। कडाइका साथ लागु गर्ने हो भने केही हदसम्म यस्ता साइबर अपराध तथा बैङ्किङमा हुने ठगी कमी हुँदै जाने छ।

आर्थिक चुनौती

खर्चले धान्न नसक्ने महँगा प्रविधि र उपकरण : नेपालले झेल्नु परेको समस्या भनेको डिजिटल प्रविधिसँग सम्बन्धित उपकरण खरिद गर्न बजेट अभाव र खरिद भए पनि गुणस्तरहीन हुने सम्भावना छ। महँगो सेवा शुल्क : खास गरी प्रविधि महँगो भएपछि केही सेवा शुल्क लिनु पऱ्यो, त्यो लिँदा सम्पूर्ण क्षेत्र प्रभावित हुँदो रहेछ। अहिले पनि नेपालमा प्रति कारोबार शुल्क महँगो नै छ।

प्रविधिको विकासका लागि लगानी : नेपालमा सोचे जस्तो प्रविधिको विकास गर्न लगानी अपरिहार्य छ। सरकारले यथेष्ट मात्रामा लगानी गर्न नसक्दा यो क्षेत्र पछाडि परेको होकी भन्ने भान पनि हुन्छ। यसका लागि उपयुक्त नीति बनाएर वैदेशिक लगानी भित्र्याउन अति आवश्यक छ।

सामाजिक चुनौती

आमनागरिकमा डिजिटल साक्षरताको अभाव : खास गरी दुर्गम पिछडिएका क्षेत्र र सहरकै कतिपय क्षेत्रमा पनि आममानिसमा डिजिटल उपकरण र यसको उचित प्रयोगबारे प्रयाप्त मात्रामा आवश्यक जानकारी छैन। नेपालमा प्रविधिको विकास अपेक्षित छ तर सबैले प्रयोग र विश्वास नगरिदिँदा अपेक्षाकृत रूपमा विकास हुन सकेन।

लैङ्गिक असमानता : खास गरी प्राविधिक पढाइ पनि महिलाले कम पढ्ने हुँदा त्यहाँदेखि नै यसको असमानता सुरु हुन्छ। पुरुषको तुलनामा महिलाले प्रविधि र मोबाइलको प्रयोग कम गर्छन्। यसलाई समान रूपमा लैजान पनि चुनौती छ।

भाषासम्बन्धी समस्या : नेपालमा अधिकांश प्रविधिसँग जोडिएका विषय अङ्ग्रेजीमा हुनाले तिनीहरूको प्रयोग पनि आमसाधारण नागरिकमा कम हुन गएको छ।

नेपालमा डिजिटल प्रविधि विकास र विस्तारका केही उपाय

अहिले भइरहेको डिजिटल प्रविधिको विकासलाई अझ प्रभावकारी र सशक्त रूपमा अगाडि बढाउन तल उल्लेख गरिएका क्षेत्रमा जोड दिन सकिए प्रविधिको विकास द्रुत गतिमा अगाडि बढ्न सक्ने छ।

गुणस्तरीय डिजिटल प्रविधि र कम लागतको उपकरण उपलब्ध गराउने सुनिश्चितता। सस्तो रूपमा प्रवाह हुने गुणस्तरीय इन्टरनेट सेवा। ग्रामीण क्षेत्रमा डिजिटल पूर्वाधारको विकास। पूर्ण रूपमा सरकारी सेवामा प्रविधिको प्रयोग गराउनु। शिक्षा तथा स्वास्थ्यमा डिजिटल प्रविधिको प्रयोगलाई बढावा दिनु। साइबर सुरक्षामा विशेष जोड दिने। आमनागरिकमा डिजिटल प्रविधिको प्रयोगबारे बहस चलाउने, क्यासलेस कारोबारका लागि पहल गर्ने। डिजिटल साक्षरतालाई महत्वपूर्ण पाटोको रूपमा हेर्ने। नेपालमा प्रविधिको विकास गर्न ज्ञान सीप र क्षमताले भरिपूर्ण नयाँ पुस्तालाई उनीहरूको ज्ञान र क्षमता प्रयोग गर्न प्रोत्साहित गर्दै नयाँ प्रविधिको विकासमा योगदान दिन प्रेरित गर्ने।

साइबर सुरक्षाका चुनौती

हाम्रो देश नेपाल सानो मुलुक हो यहाँ प्रयोग हुने अधिकांश प्रविधि विदेशी नै छन्। तिनीहरूको उपलब्धता र प्रयोग नै गाह्रो छ। प्रयोग भइसकेपछि पनि त्यसको मर्मत सम्भारमा नै ठूलो धनराशि खर्च हुने गर्छ। यसै सन्दर्भमा नेपालमा प्राविधिक सुरक्षासम्बन्धी विषय दिन प्रतिदिन नै महत्वपूर्ण बन्दै गइरहेको छ। विश्वमा डिजिटल युगको प्रवेशसँगै विभिन्न किसिमका प्राविधिक समस्याका साथै साइबर सुरक्षा र फ्रड कारोबार पनि चिन्ताको विषय बन्दै गइरहेको छ।

फ्रड कारोबार : कमजोर डिजिटल साक्षरताका कारण विभिन्न व्यक्तिलाई विभिन्न किसिमका प्रलोभन देखाएर सामाजिक सञ्जालमार्फत ठगीका घटना बढिरहेका छन्। यस्ता घटना बढ्न नदिन स्वयम् व्यक्ति नै चनाखो हुनु पर्छ तर नेपालको सन्दर्भमा यसो हुन कठिन देखिन्छ।

साइबर आक्रमण : खास गरी नेपालमा सरकारी क्षेत्र र बैङ्किङ क्षेत्रमा यस्ता घटना घटेको सुनिने गर्छ ह्याकिङ, फिसिङ मालवेयर आक्रमणका घटनाले सेवा नै प्रभावित हुने गरेका छन्। प्राविधिक सुरक्षा कम हुने सङ्घ संस्था यसको निशानामा परेको देखिन्छ।

कानुनी उपचारको अभाव : यसका कारण कतिपय साइबर अपराध र प्राविधिक सुरक्षाका विषय चुनौतीपूर्ण बन्दै गएका छन् तसर्थ आवश्यकता अनुसारको कानुनी उपचार र त्यसको रोकथामका लागि आवश्यक पहलकदमी जरुरी छ।

डिजिटल पूर्वाधारको अभाव : नेपालमा सबै क्षेत्रमा डिजिटल पूर्वाधार र डाटा व्यवस्थापन पक्षमा कमजोरी देखिन्छ। क्लाउडको जमानामा नेपालमा सोसम्बन्धी नीति नै बनेको छैन। स्टोरेजको अभावमा डाटा सुरक्षासमेत चुनौतीपूर्ण बन्दै गइरहेको छ।

डाटा ब्याकप र त्यसको सुरक्षा : नेपालमा क्लाउडको नीतिगत समस्याले गर्दा डाटा ब्याकप र डाटा सुरक्षाका चुनौती थप हुँदै गएका छन्। यसले सरकारी डाटा तथा व्यक्तिगत विवरण र आर्थिक नोक्सानीमा असर पुऱ्याउन सक्ने देखिएको छ।

जनचेतनाको अभाव : नेपालमा वामे सर्दै गरेको डिजिटल प्रविधिको विकास र त्यसको प्रयोगमा आमनागरिकमा चेतनाको अभाव देखिएको र त्यसले गर्दा प्रविधिको प्रयोगमा विश्वासको कमी देखिन्छ। यसलाई आममानिसमा चेतनाको स्तरमा वृद्धि गर्दै विश्वास जगाउन जरुरी देखिन्छ।

सामाजिक सञ्जालको अनधिकृत प्रयोग : विभिन्न किसिमका सामाजिक सञ्जाल र त्यसबाट हुने अनधिकृत फेक आई डी, इमेल स्क्याम कल, नक्कली वेबसाइट, चिट्ठा तथा पुरस्कारको लोभ र बनावटी अनुरोधले गर्दा ठगीका घटना बढेका छन्।

साइबर सुरक्षा चुनौती र समाधानका उपाय

सरकारले नै साइबर सुरक्षाका विषयमा संरचना बलियो बनाई लागू गर्ने। साइबर अपराध र फ्रड कारोबार समस्या समाधानका लागि आवश्यक नीति बनाई लागू गर्ने। विभिन्न किसिमका जनचेतनामूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरी आमनागरिकलाई डिजिटल साक्षर बनाउने। उचित प्रविधिको विकासका लागि कर छुटसहित गुणस्तरीय सामानको आयातमा जोड दिने। प्रविधिको विकासका लागि वैदेशिक लगानी भित्र्याउन पहल गर्ने। अहिलेको क्षमतावान युवा पुस्तालाई प्रविधिको विकासमा योगदान पुऱ्याउन प्रोत्साहित गर्ने। अन्तर्राष्ट्रिय निकायसँग समन्वय गरी प्राविधिक ज्ञानको आदानप्रदान र विकास गर्ने।

आवश्यक सुझाव

नेपालमा आवश्यक प्रविधिको विकासका लागि विभिन्न किसिमका नीति तथा नियम, रणनीतिक योजना र तिनीहरूको कार्यान्वयन गर्न आवश्यक क्रियापलाप आवश्यक पर्छ। हाम्रो जस्तो विकासशील मुलुकका लागि डिजिटल प्रविधिको विकास गर्न तपसिलबमोजिमका उपाय अवलम्बन गर्न वाञ्छनीय छ।

आवश्यक नीति तथा योजना निर्माण, डिजिटल पूर्वाधारको निर्माण र विकास, शिक्षा र अनुसन्धानको विकास, अधिकार प्राप्त युवा जनशक्तिको प्रयोग, निजी क्षेत्र र सरकारी क्षेत्रबिच समन्वय र सहकार्य, डिजिटल साक्षरता र जनचेतनामा विकास, अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रसँग सहकार्य, साइबर सुरक्षा र कानुनी संरचना निर्माण, आवश्यकतामा आधारित प्रविधिको प्रयोग र प्रोत्साहन र पुरस्कारको व्यवस्था गर्न आवश्यक छ।

विगत केही वर्षदेखि नेपालमा डिजिटल प्रविधिको विकास द्रुत गतिमा भइरहेको छ। बैङ्किङ क्षेत्र, निजी क्षेत्र, सरकारी क्षेत्रमा अनलाइन भुक्तानी मोबाइल बैङ्किङको माध्यमबाट तीव्र गतिमा भइरहेको छ। यद्यपि ग्रामीण क्षेत्रमा इन्टरनेटको पहँचमा कमी तथा जनचेतना अभावका कारण अनलाइन भुक्तानी र प्राप्तिमा अझै पनि विश्वास बढेको देखिन्न। डिजिटल प्रविधि आधुनिक युगको आधारभूत आवश्यकता भइसकेको छ। प्रविधिले हाम्रो जीवनका हरेक क्षेत्रमा नयाँ सम्भावना र खोजीलाई अगाडि ल्याएको छ। प्रविधिको विश्वासिलो र दिगो प्रयोगले व्यक्तिगत, सामाजिक, आर्थिक तथा समग्र राष्ट्रको विकासमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याउँदै आएको कुरालाई नकार्न सकिँदैन। तसर्थ सबै मिलेर डिजिटल प्रविधिको प्रयोग र विकासलाई अझ अगाडि बढाउँदै लैजानु पर्छ। गोपबाट

वैकल्पिक आम्दानीको स्रोत बन्दै अम्रिसो

नवलपुर। नवलपरासी (बर्दघाट-सुस्तापूर्व)को गैँडाकोट नगरपालिकाको पहाडी गाउँका कृषकले अम्रिसो खेतीबाट मनग्य आम्दानी गर्न थालेका छन्। गैँडाकोट-३ र १८ का किसानले लगाएको अम्रिसोले भू-क्षय तथा पहिरो रोकथाम हुनुका साथै वैकल्पिक आम्दानीको स्रोत बन्दै गएको हो। गैँडाकोट-१८ का वडाध्यक्ष तिलबहादुर चितौरीमगरले भिरालो जमिनमा अम्रिसोखेती गर्ने किसानहरू बढ्दै गएका भन्दै यसले पहिरो रोकथाममा सहयोग गर्ने विश्वास व्यक्त गरे।

वडाका दमार, बसेनीलगायत स्थानका किसानले सिँचाइ अभाव भएका क्षेत्रमा वैकल्पिक रूपमा अम्रिसोखेती गरिरहेका छन्। "सिँचाइ अभाव भएका ठाउँमा अन्य खेती हुँदैन", उनले भने-"अम्रिसो लगाएपछि खेती पनि हुने बर्खामा परेको पानीले जमिन कटान हुनबाट रोक्ने भएकाले यसतर्फ आकर्षण बढ्दै गएको हो।" अम्रिसोखेती गर्न चाहने किसानलाई पालिकाले सहजीकरण गरेर बिरुवा उपलब्ध गराइरहेको वडाध्यक्ष चितौरीमगरले जानकारी दिए। अम्रिसोमा मेहनत बढी नपर्ने र आम्दानी पनि हुने भएकाले पछिल्लो समय किसानको जीविकोपाजर्नमा वैकल्पिक आम्दानीको स्रोत बन्दै गएको उनले बताए।

"अम्रिसोबाट घर सफा गर्ने कुचो बनाएर बिक्री गरिने हुँदा बजारको अभाव छैन", वडाध्यक्ष चितौरीमगरले भने-"नवलपुर बजार क्षेत्र, नारायणगढ, बुटवलका व्यापारीको सहयोगमा भारत र बङ्गलादेशसम्म यहाँको अम्रिसोको कुचो पुग्ने गरेको छ।"

कृषक लेखबहादुर आलेले अम्रिसो खेतीबाट आएको आम्दानीले जीविकोपार्जनमा सहजता भएको बताए। सिँचाइ अभावले बारीमा खेतीबाली कम हुने भन्दै उनले अम्रिसो गाई बाख्रालाई घाँसका रूपमा प्रयोग हुनुका साथै फुलेपछि कुचो बिक्री गरेर आम्दानी लिन सकिने बताउ। यहाँका पहाडी क्षेत्रमा अधिकांश किसानले अम्रिसोलाई आम्दानीको वैकल्पिक माध्यम बनाउने गरेका आलेले उल्लेख गरे। "अम्रिसो खेतीमा हामीलाई दोहोरो फाइदा छ, पशु चौपायाका लागि घाँस खुवाउन पाइन्छ, कुचो बनाएर बेच्न पाइन्छ साथै पानी पर्दा माटो कटानसमेत रोकिन्छ", उनले भने-"कुचो बिक्री गर्न पनि समस्या छैन, कसैले चामलसँग र कसैले पैसामा कुचो बिक्री गर्ने गरेका छौँ।"

गैँडाकोट-१८ मा धानखेती नहुने भएकाले किसानले धानसँग कुचोसमेत साट्ने आलेको भनाइ छ। "पहाडी क्षेत्रमा धानखेती कम हुन्छ। भएको खेतमा लगाएको धानले केही महिना मात्रै खान पुग्छ", उनले भने- "यहाँका कतिपय किसानले सामूहिक रूपमा पनि अम्रिसोखेती गर्दै आएका छन्।"

गैँडाकोट-३ भुजेल बस्तीका युगबहादुर सारुले वार्षिक रु ५० हजार बढीको अम्रिसो बिक्री हुँदै आएको बताए। "घरमा आउनेलाई पैसामा बिक्री गर्छौं, गाउँतिर लिएर गयौँ भने धानसँग साटेर आउँछौँ", उनले भने-"धान उब्जनी नभए पनि अम्रिसोसँग साटेर धान ल्याउन पाइन्छ।"

गाउँको भिरालो जमिन अम्रिसो खेतीले भरिएको भन्दै सारुले अहिले अम्रिसो फुल्न सुरु भइसकेको जानकारी दिए। केही वर्ष अघिसम्म झाडीले भरिएका डाँडोमा अम्रिसोखेती सुरु भएपछि डाँडा पनि हरियाली भएका उनले उल्लेख गरे।

गैँडाकोट नगरपालिकाका कृषि शाखा प्रमुख राजुप्रसाद शर्माले नगरपालिकाको पहाडी क्षेत्रमा केही समुदायले कबुलियत वनमा अम्रिसोखेती गरिरहेका बताए। "कतिले हामीमार्फत् खेती गर्नुभएको छ, कति कृषकले सिधैँ सबडिभिजन वन कार्यालयमार्फत् खेती गर्नुभएको छ", उनले भने-"अन्नबाली नफल्ने भिरालो जमिनमा लगाइएको अम्रिसोबाट स्थानीयले आम्दानी गर्नुका साथै पहिरोको जोखिम न्यूनीकरणमा सहयोग पुगेको छ।" अम्रिसोखेती गर्ने किसानलाई पालिकाले आर्थिक अनुदानका साथै प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको शर्माले बताए। प्रत्येक वर्ष मनसुन सुरु हुने बेलामा अम्रिसोको बिरुवा लगाउने, मङ्सिरमा फूल्ने र चैतसम्म काटेर बजार पठाउने गरिएको उनले जानकारी दिए। नगरपालिकासँगै सबडिभिजन वन कार्यालयले वनमा आश्रित घरपरिवारलाई आयमूलक पेसामा जोड्न पहाडी क्षेत्रमा अम्रिसो खेतीलाई प्रोत्साहन गर्दै आएको कृषि शाखा प्रमुख शर्माले बताए। प्रत्येक वर्ष पहाडी क्षेत्रमा अम्रिसोखेती गर्ने कृषक र क्षेत्रफल बढ्दै गएको उनले उल्लेख गरे।

मधुमेह रोकथामः साना कदम, ठूलो परिणाम

डायबिटिज यस्तो रोग हो, जहाँ शरीरले रगतमा चिनी (Glucose)को मात्रा नियन्त्रण गर्न सक्दैन। इन्सुलिन (insulin) नामक हर्मोनको कमी वा काम गर्न नसक्दा डाइबिटिज हुन्छ।

डायबिटिजका प्रकार

प्रकार १ डायबिटिजः शरीरले इन्सुलिन बनाउन सक्दैन। प्रायः बालबालिका र युवा उमेरमा हुन्छ। यो प्रकारको डायबिटिजलाई इन्सुलिन इन्जेक्सनको आवश्यकता पर्छ।

प्रकार २ डायबिटिजः शरीरले इन्सुलिन राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्दैन। यो वयस्कहरूमा सामान्य हुन्छ। यो प्रकारको डायबिटिज मोटोपन, अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण हुन्छ। गर्भावस्थामा हुने डायबिटिजः गर्भवती महिलामा हुन्छ र बच्चा जन्मिएपछि सामान्य हुनसक्छ। यो प्रकारको डायबिटिजले भविष्यमा प्रकार २ डायबिटिजको खतरा बढाउँछ।

मुख्य कारणहरू

-परिवारमा डायबिटिजको इतिहास।

-अस्वस्थ जीवनशैली, मोटोपन र शारीरिक निष्क्रियता।

-प्यान्क्रियाजले इन्सुलिन उत्पादन नगर्नु वा शरीरले त्यसलाई प्रयोग नगर्नु।

-दीर्घकालीन तनाव र निद्राको कमी।

रोकथामका साना कदमहरू

-स्वस्थ खानपान अपनाउनेः चिनी र प्रशोधित खाना कम गर्ने। चिनी, मिठा पेय पदार्थ र फास्टफुड जस्ता प्रशोधित खानाले रक्त चिनीको स्तर बढाउँछ।

-स्वस्थ फल र सागसब्जीः दिनभरिमा भरपूर फलफूल र सागसब्जी खानुहोस्। यी खानेकुराले शरीरलाई आवश्यक भिटामिन र खनिज दिन्छ।

-अलि कम बोसो र प्रोटिन भरपूरः माछा, चिकेन, दाल, अण्डा र मेवा जस्ता प्रोटिनयुक्त आहार लिनुहोस्।

-जौ, गहुँ, र पुरा अन्न खाने बानी बसाल्नुहोस्, जसले चिनीको स्तर नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ।

-नियमित ब्यायाम गर्नुः प्रति दिन ३०-६० मिनेट शारीरिक ब्यायम- हिँड्डुल, दौड, योग, साइकल चलाउने वा हल्का जिम अभ्यास गर्दा तपाईंको शरीरको इन्सुलिन प्रयोग क्षमता बढ्छ।

-मस्तिष्क र शारीरिक स्वास्थ्यको सुधारः ब्यायामले शरीरलाई सक्रिय र स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ र मानसिक दबाब कम गर्न पनि मद्दत पुऱ्याउँछ।

-तौल नियन्त्रणमा राख्नुः स्वस्थ तौल राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। शरीरको तौललाई स्वस्थ सीमा (बडी मास इन्डेक्स) भित्र राख्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ। मोटोपनले डायबिटिजको जोखिम बढाउँछ।

-स्मार्ट लक्ष्य निर्धारण गर्नुः यदि तपाईंको तौल धेरै छ भने थोरै वजन घटाउँदा पनि ठूलो सुधार ल्याउन सक्छ।

-तनाव व्यवस्थापन र समयमै स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु, तनाव कम गर्नुः लामो समयसम्म तनावमा रहनुले रगतमा चिनीको स्तर बढाउन सक्छ। ध्यान, योग, गहिरो सासका अभ्यास र शान्ति दिने गतिविधिहरू अपनाउनुहोस्।

-निद्रा पुऱ्याउनुः ७-८ घण्टा राम्रो निद्रा स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छ र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ।

-स्वास्थ्य परीक्षणः नियमित स्वास्थ्य जाँच ३ महिनामा (जस्तै रगतको चिनी जाँच) गर्नाले तपाईंलाई डायबिटिजको प्रारम्भिक संकेत थाहा दिन्छ र समयमै उपचार सुरु गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

यी साना कदमहरू जीवनशैलीमा अपनाउँदा तपाईं डायबिटिजबाट बच्न सक्नुहुन्छ र स्वास्थ्य राम्रो राख्न सक्नुहुन्छ।

निष्कर्ष

डायबिटिज एउटा ठूलो चुनौती हुनसक्छ। तर यसलाई रोक्न र व्यवस्थापन गर्न हामी सबै मिलेर साना प्रयासहरू गर्न सक्छौं। स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम, तौल नियन्त्रण र मानसिक स्वास्थ्यको ख्याल राखेर हामी यसको जोखिमलाई कम गर्न सक्छौं।

समुदायको एकता र सहयोगले हामीलाई हाम्रो स्वास्थ्यको मार्गमा सशक्त बनाउन मद्दत गर्छ। जब हामी सबैले जिम्मेवारी र समझदारीका साथ काम गर्छौं, तब मात्र हामी एक स्वस्थ र समृद्ध भविष्य बनाउन सक्छौं।

हामी सबैको छोटो प्रयास, हाम्रो समुदायको स्वास्थ्यको लागि ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ। आजदेखि, सँगै हिँड्दा हामीले एउटा स्वस्थ, खुसी र उज्वल भविष्य निर्माण गर्नेछौं।

स्वास्थ्य खबरबाट

दैनिक लुम्बिनी
रु.जि.हु.द.नं.१३/०६३/०६४
२०८१ मंसिर २३, गते आइतबार
Sunday Dec.08, 2024
न.प.जि.प्र.का.द.नं.४/०४५/०४६

स्केटएड नेपालले तिलोत्तमामा सामुदायिक पुस्तकालय बनाउने

बुटवल । रूपन्देहीको तिलोत्तमामा रहेको स्केट पार्क तथा सामुदायिक केन्द्रमा पुस्ताकालय स्थापना गरिने भएको छ। स्केट एड नेपालले तिलोत्तमा नगरपालिका वडा नं. ४ डिङ्गरनगरमामा दोस्रो चरणको परियोजनाअन्तर्गत सामुदायिक पुस्ताकालय भवन निर्माण गर्ने भएको हो।

शनिबार पत्रकार सम्मेलन गरी जापानिज स्केटर तथा युटुबर सिमन इवाजावाको सहयोग र चन्दा संकलनबाट खेलाडीहरुलाई लक्षित गरी पुस्ताकालय भवन निर्माण गर्न लागिएको जनाएको छ। अनुमानित ३५ लाख लागतमा निर्माण गरिने पुस्तकालयले बालबालिकाहरुलाई खेलसँगै अतिरिक्त ज्ञानवृद्धिमा सहयोग गर्ने विश्वास लिइएको स्केटएड नेपालका अध्यक्ष जागृत पहाडीले बताए। उनले पुस्ताकालयमा विश्वभरका खेल र अन्य ज्ञानसँग सम्बन्धित पुस्तकहरु राखिने र पार्कमा स्केटका लागि आएका बालबालिकाहरुलाई बसेर होमवर्क गर्न मिल्ने गरी संरचना बनाइने बताए।

पहिलो चरणमा स्केट पार्क (खेल मैदान) बनाइएको र अब दोस्रो चरणमा पुस्ताकालय भवन निर्माणको योजना शुरु गरिएको अध्यक्ष पहाडीले बताए। स्केटपार्क बनेसँगै अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने स्केटर जन्माउन सफल भएको समेत उनले जनाए।

पुस्तकालय निर्माणका लागि सहयोगको घोषणा गरेका जापनिज स्केटर तथा युटुभर सिमनले आफूले नेपालका बालबालिकाहरुलाई स्केटमा आकर्षित गर्न र अध्ययनमा सहयोग गर्ने गरी पुस्तकालय भवन निर्माणमा सहयोग गर्न पाएकोमा खुशि व्यक्त गरे। सिमनले जापनामा पुस्तकालय भवन निर्माणका लागि अभियान चलाएर सहयोग गर्ने भएका हुन्।

निर्माण हुने पुस्तकालयको निःशुल्क सेवा लिन पाइने स्केट एड नेपालका सचिव विजय तामाङले बताए। उनका अनुसार हाल स्केट पार्कमा ४० जना बालबालिकाहरूले निःशुल्क स्केटको सेवा लिइरहेका छन्। स्केट खेलसँगै बालबालिकाहरुलाई कोर्सको किताब, कापी र खेलकुदका सामग्री समेत दिने गरिएको आयोजकले बताए। तिलोत्तमा रहेको स्केट पार्कमा दक्षिण एसियालीस्तरीय प्रतियोगिता पनि हुँदै आएको छ।

बुटवल तिलोत्तमाबाट सुरु भएको स्केट पार्क (खेलमैदान) अभियान काठमाडौं, चितवन हुँदै अहिले देशव्यापी बनेको अध्यक्ष पहाडीले बताए। स्केट एड नेपालको तिलोत्तमास्थित स्केट पार्कमै सिकेर केही दिनअघि कोरियाको जिन्जुमा भएको एसियाली स्केटबोर्ड प्रतियोगितामा बुटवलका यमहादुर कामु र अभिषेक परियार उत्कृष्ट १६ मा परेका छन्।

२०१९ देखि तिलोत्तमा स्थित स्केट पार्कमा स्केटबोर्डका निःशुल्क प्रशिक्षण तथा विभिन्न प्रतियोगिता हुँदै आएको छ। यसका साथै यहाँ विभिन्न देशका स्केटरहरु आएर स्वयमसेवी रुपमा निःशुल्क सेवा दिन आउने गर्छन्। अहिले पनि अमेरिकाका जोनाथन र डेनमार्कका मेटिश जोथन स्वयम्सेवाका लागि आएका छन्।

सानैमा सिंगारु नाच्ने रहर

तुलसीपुर। नयाँपुस्ताका अधिकांश सिङ्गारु नाच्न छोडिसके, सिङ्गारु नाचको परम्परा बुढापाकाले नै धानिरहेको अवस्थामा छ भन्ने गुनासो आइरहेको अवस्थामा नयाँपुस्ता पनि यो नाचमा रमाउन चाहिरहेको छ, भन्ने एउटा उदाहरण बनेका छन्, तुलसीपुर-९ बेलुवा निवासी आठ वर्षीय प्रनिक बुढा।

उनी हरेक कार्यक्रम, मेलालगायतमा सिङ्गारु नाच्दै आएका छन्। उनी बुढापाकासँगै स्टकोट, दौरा सुरुवालमा सजिएर नाच्छन्। प्रनिकका बुवा कृष्ण बुढा पनि सिङ्गारु नाच्नुका साथै मादल, बाँसुरी पनि बजाउँछन्। बुवाको देखेर आफूलाई पनि नाच्न मन लागेको प्रनिक बताउँछन्। "मेला, पूजामा बुवा नाच्न जानुहुन्छ, अनि मलाई पनि नाच्न मन लाग्छ", उनले भने- "अनि दौरासुरुवाल लगाएर बुवासँगै नाच्न जान्छु।"

जीवनप्रेमी एकाडेमीमा कक्षा २ मा अध्ययनरत प्रनिक सानैदेखि सिङ्गारु नाचमा रुचि राख्ने गरेको उनका बुवा कृष्णले बताए। "आफैं नाच्न रुचि राख्छ, आफैं नाच्न खोज्थ्यो", उनले भने-"त्यही भएर मैले पनि नाचगानमा सँगै लैजाने गरेको छु।"

यो नाच नयाँ पुस्ताले नाच्न छोडेको भन्दै यसलाई संरक्षण गर्न नयाँ पुस्ता लाग्नुपर्ने उनको भनाइ छ। सिङ्गारु नाच यस क्षेत्रको पहिचानका रुपमा लिइन्छ। पहाडी जिल्लामा यो नाच बढी नाच्ने चलन छ। दाङमा पनि पहाडी जिल्लाबाट बसोबास गरेर आएकाहरु धेरै रहेकाले यो नाच नाच्ने गरिन्छ।

बाँकेमा 'बरघर' प्रथा संरक्षण गरिँदै

नेपालगञ्ज। जिल्लाको बैजनाथ गाउँपालिकाको थारु समुदायमा रहेको बरघर प्रथा संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्न थालिएको छ। लोप हुन थालेको बरघर प्रथा संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न थारु अगुवाहरू छलफलमा जुटेका हुन्।

गाउँपालिकाले बरघर (थारु गाउँको कार्यकारी प्रमुख) प्रणालीको संरक्षण, प्रवर्द्धन र विकास गर्न निर्माण गरिएको विधेयक-२०८१ लाई पूर्ण रूपमा कार्यान्वयन गराउन बैजनाथका ३६ बरघरलाई एकै ठाँउमा ल्याइएको बैजनाथ गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष निर्मला रोकायले बताए। उनले बैजनाथमा थारुको परम्परागत कला, सांस्कृतिक संरक्षण गर्ने र थारु संग्रहालय निर्माण गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे।

उपाध्यक्ष रोकायले थारुहरुको पहिचान हुनेगरी आफ्ना गतिविधि गर्न समुदायका अगुवा तथा युवा अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिए। उनले आगामी आर्थिक वर्षको नीति तथा कार्यक्रममा विभिन्न आत्मनिर्भरका तालिमहरू समावेश र सञ्चालन गर्नेगरी योजनाको प्रस्ताव पेस गर्न बरघरसँग अनुरोध गरे।

"कला, संस्कृति, रीतिरिवाज, चालचलन, भेषभूषालाई संरक्षण गर्न पालिकाले सबै आर्थिक सहयोग गर्न नसके आफ्नो पहिचान र कला, संस्कृतिको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्न सम्बन्धित समुदाय एकजुट भई योजना बनाएर पालिका तथा सरोकार भएका निकायसँग समन्वय र सहजीकरण गर्नुपर्छ।"-उपाध्यक्ष रोकायाले भने। बैजनाथको बरघरका अध्यक्ष चन्द्रबहादुर थारुले सबै वडामा समिति तयार भइसकेको बताउँदै बरघरसम्बन्धी विधेयक र आवश्यक कानुन पालिकाले विसं २०८० माघ १८ गते राजपत्रमा प्रकाशन गरिसकेको जानकारी दिए। साथै बैजनाथ-१ चिसापानीमा माघे सङ्क्रान्तिका दिन माघी महोत्सव आयोजना गर्ने निर्णय भएको उनले बताए।

बैजनाथ गाउँपालिकाको आठ वटा वडामा बरघरको नयाँ कार्यसमिति चयन भएको छ। वडा नं. १ मा खुसीराम थारु, वडा नं. २ मा श्यामुवा थारु, ३ नं. वडामा जुगलाल थारु, ४ नं. वडामा सोहनलाल थारु, ५ नं. वडामा प्रेमलाल थारु, ६ नं. वडामा छोटेलाल थारु, ७ नं. वडामा महेश थारु र ८ नं. वडामा राधेश्याम थारु चयन भएका छन्।

Lumbini Province Government
Ministry of Physical Infrastructure Development
Transport Infrastructure Directorate
Road Infrastructure Development Office, Arghakhanchi

Invitation for Online Sealed Quotation

Date of Publication: 8th December, 2024(2081/08/23)

Road Infrastructure Development Office (RIDO), Arghakhanchi invites electronic sealed quotations from eligible bidders under PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp for following work. All other information and Bid Document for Sealed Quotations can be downloaded from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.

Information to deposit the cost of bidding document (NRs: 1000) in Bank:
Name of the Bank: Rastriya Banijya Bank Ltd., Sandhikharka, Arghakhanchi
Name of the Office: Road Infrastructure Development Office, Arghakhanchi
Office Code No: 3370151015 (Dharauti and Rajaswa)
Rajaswa Shrishak No: - 14229; Rajaswa Account No.: 1000200010000
Last Date of Bid Purchase and Submission: 23th December, 2024 (2081-09-08)12:00 Hrs.

SN	Name of Project/Contract No.	Estimated Amount Excluding VAT	Bid Security Amount with Validity up to 8th Mar, 2025(NRs.)
1	Dewa Kharyan Halde Dhanchour Sadak/RIDO-ARG-W-SQ-125-2081/082	17,24,084.63	45,000
2	Dhodre Ratamata hudai Furkesalli Mo.Ba., Shitganga Na.Pa. 8 /RIDO-ARG-W-SQ-126-2081/082	8,62,060.58	25,000
3	Maintenance of Chutrabesi-Pakale-Dharapani-Rajme-Pyuthan Road/ RIDO-ARG-W-SQ-127-2081/082	8,62,020.12	25,000
4	Aapchaur Lauri jodne motarbato Shitganga Municipality 10 /RIDO-ARG-W-SQ-128-2081/082	8,62,061.04	25,000
5	Dhodre Furkesalli Ghumaure motorbato, Shitganga Nagarpalika 8, Dhodre/RIDO-ARG-W-SQ-129-2081/082	8,62,058.37	25,000
6	Maintenance of Seraghat Jho.Pu. Badganga Sitapur/RIDO-ARG-W-SQ-130-2081/082	9,74,530.46	25,000
7	Maintenance of Khyarghat Jho.Pu. At Jhimrukkhola connecting Jaluke and Dangbang (Puythan)/RIDO-ARG-W-SQ-131-2081/082	7,37,410.44	20,000
8	Road Safety works of Chutrabesi-Pakale-Dharapani-Rajme-Pyuthan Road/RIDO-ARG-W-SQ-132-2081/082	4,42,477.34	12,000
9	Millanchowok Badkhake Motorbato, Bhu.Na.Pa.-04 /RIDO-ARG-W-SQ-133-2081/082	4,31,020.40	12,000
10	Gachhe Bhaluwang Motorbato Basantpani dekhi Gabade Motorbato Bhu.Na.Pa.-09/RIDO-ARG-W-SQ-134-2081/082	4,31,016.96	12,000

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिवी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय
परासी, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पश्चिम)

भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय, नवलपरासी (ब.सु.प.) बाट जारी भएको हकदाबी सम्बन्धी ३५ (पैतिस) दिने सार्वजनिक सूचना

सूचना। सूचना।।। सूचना।।।

जिल्ला नवलपरासी साविक बैकुण्ठपुर गा.वि.स वडा नं. ४ हाल रामग्राम न.पा. १२ बस्ने त्रिवेणी कुर्मीको नाति भुल्लन कुर्मीको छोरा नारायण कुर्मीले साविक जग्गाधनी जनार्दन र मोहि मेरो बुवा भुल्लन कुर्मी भई साविक जमुवाड गा.वि.स. वडा नं. ७/क कि.नं. ५२ ज.वि. ०-५-१० जग्गा हाल तहतह हुदै हालको जग्गाधनी विमला तुलाचन गुरुङ्गका नाउँमा कायम रहेको अवस्थामा मिति २०७५/०६/०२ मा मोही नामसारी र मिति २०७५/०५/०४ मा मोही जग्गा बाँडफाँड गरी पाउँ भनि निवेदन दर्ता गरी वादी तारेखमा रहेकोमा प्रतिवादीको नाउँमा म्याद तामेलिको लागी मालपोत कार्यालय, कास्कीमा पठाइएकोमा म्याद तामेल भई फिर्ता नआएको मुद्दा चलिरहेकै अवस्थामा प्रतिवादी विमला तुलाचन गुरुङ्गले मिति २०७८।०६।०७ मा राजिनामा लिखत गरी तपाई देवलाल पाण्डेलाई जग्गा विक्रि गरी जग्गाधनी संशोधन भएको हुदा तपाई देवलाल पाण्डेको नाउँमा यस कार्यालयबाट पुनः जारी भएको १५ दिने म्याद एकापरिवारका बुवा झविलाल पाण्डेले मिति २०८१/०२/२० मा बुझि म्याद भित्र प्रतिउत्तर तथा लिखित जवाफ लिई नआएको र प्रतिवाद नगरी बसेकोमा यो हकदावी सम्बन्धी सार्वजनिक सम्बन्धी सूचना प्रकाशित गरीएको छ। बाटो म्याद बाहेक ३५ दिन भित्र सबुद प्रमाण सहित हकदावी गर्न यस कार्यालयमा उपस्थित हुन आउनु होला वा कानून बमोजिम वारेस गरी पठाउनुहोला अन्यथा कानून बमोजिम भई जाने व्यहोरा समेत यसै सूचना द्वारा जानकारी गराइन्छ।

सिद्धार्थ बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लिमिटेडको

कर्जा चुक्ता नगर्ने ऋणीको धितो लिलाम बिक्री गर्ने बारेको १५ दिने सार्वजनिक सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति २०८१।०८।२३ गते, दैनिक लुम्बिनी पत्रिका

यस सहकारीबाट देहाय बमोजिमको कर्जा लिने ऋणीले सहकारी संस्थालाई तिर्नुपर्ने कर्जा म्यादभित्र चुक्ता नगरेको र लिखित तथा मौखिक तर ताकेता गर्दा समेत कर्जा चुक्ता नभएकोले प्रथम पटक सूचना प्रकाशित गर्दा बिक्री नभएकोले पूनः यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। प्रकाशित भएको मितिले १५ दिनभित्र कर्जा चुक्ता गर्ने अघिल्लो दिन सम्मको साँवा, व्याज तथा अन्य रकम समेत चुक्ता गरी धितो सम्पत्ति फुकुवा गराई लिनु हुन सम्बन्धित ऋणी तथा व्यक्तिगत जमानीकर्ताहरुलाई समेत यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ। उल्लिखित १५ दिन भित्र कर्जा चुक्ता नभएमा तपशिलको मिति, समय र स्थानमा धितो सुरक्षणमा रहेको चल र अचल सम्पत्ति सार्वजनिक डाँक बढाबढद्वारा लिलाम बिक्री गरिने हुँदा तोकिएको सर्तमा लिलाममा डाँक बढाबढ गरिलिन ईच्छुक महानुभावहरु लगायत सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। लिलाम हुने दिन बिदा परेमा सो पछि कार्यालय खुल्ने दिन डाँक बढाबढ हुनेछ। यो सूचना बमोजिम लिलाम बिक्री हुन नसकेको धितो सम्पत्ति सहकारीको अनुकूल समयमा सहकारी आफैले सकार गरी लिने ब्यहोरा समेत जानकारी गराइएको छ।

सुरक्षणमा रहेको चल र अचल सम्पत्ति लिलाम बिक्री गर्दा पनि सहकारीको सम्पूर्ण लेना रकम असूल उपर नभएमा सहकारी ऐन,२०७४ र नियमावली २०७५ तथा लुम्विनी प्रदेश ऐन, नियमावली २०७६ र सस्थाको कर्जा असुली कार्य विधि तथा अन्य प्रचलित नियम कानुन अनुसार ऋणी तथा व्यक्तिगत जमानीकर्ताहरुको समेत अन्य चलअचल सम्पत्तिहरुबाट धितोले नखामेको बक्यौता कर्जा रकम असुल उपरका लागि कानून बमोजिम सहकारीको लेना रकम असुल उपर गरिने तथा कालो सूचीमा समावेश गरिने व्यहोरा सम्बन्धित ऋणी, व्यक्तिगत जमानीकर्ताहरु तथा सम्बन्धित सबैलाई यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

तपसिल

क्र.स.	ऋणी सदस्यको विवरण	धितोको विवरण	धन जमानीको विवरण
१	ऋणीको नाम : सुलोचना श्रेष्ठ पतिको नाम : नेत्र नारायण श्रेष्ठ ससुराको नामः लेख बहादुर ठेगाना :वालिङ-१०,स्याङ्जा ना.प्र.नं.:-६०२६१,स्याङ्जा जारी मिति : २०५३।०५।०४	रुपन्देही करहिया ५ कि.नं. २०९४ क्षेत्रफल ०-०-२-०,(३३.८६ व.मी.) रुपन्देही करहिया ५ कि.नं. २०८९ क्षेत्रफल ०-०-३-०(५०.७९ व.मी.) र रुपन्देही करहिया ५ कि.नं.२०९२ क्षेत्रफल ०-०-०.२५-०(४.२३ व.मी.) जम्मा क्षेत्रफल ०-०-५.२५-० (८८.८८ व.मी)	नाम : डम्मर खड्का क्षेत्री बाबु : हरि बहादुर खड्का क्षेत्री बाजे : सिंह बहादुर ठेगानाः खस्यौली-०९,पाल्पा ना.प्र.नं.:-९७०९४,पाल्पा जारी मिति : २०५९।०९।२३ नाम : सन्तोष खड्का बाबु :हरि बहादुर खड्का बाजे :सिंह बहादुर ठेगानाः रिब्दीकोट-०३,पाल्पा ना.प्र.नं.:-३९।०१।७५।०३०९७, पाल्पा जारी मिति : २०७५।०५।०४

लिलाम डाँक बढाबढ हुने मिति :२०८१।०९।०८
समय :दिनको ११ :०० बजेदेखि ३:०० सम्म
स्थान : संस्थाको कार्यालय बुटवल-९, रुपन्देही

सिद्धार्थ बहुउद्धेश्यीय सहकारी संस्था लि.
SIDDHARTHA MULTI PURPOSE CO-OPERATIVE LTD.
बुटवल-९, रुपन्देही, फोन नं. ०७१-५३६२६५

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

तपाईको सहर बुटवल तथा लुम्बिनी अंचलमा आधुनिक जापानीय मेशिनद्वारा सेफ्टी टंकी ट्वाइलेटको रिङ्ग भरिएमा १० मिनेटमा नै सफा गरिनेछ।

- ट्वाइलेट, वाथरुम, किचन र नाली जाम भएमा हामीलाई सम्झनुहोस्।
- लोडसेडिङ्ग भएको बेलामा पनि अत्याधुनिक भ्याकुमद्वारा १० मिनेटमै सफ्टी टंकीको रिङ खाली गरिने छ।

सुपथ मूल्यमा काम गर्ने र गराउन हामीलाई एक चोटी सेवा गर्ने मौका दिनुहोस

सम्पर्कः
सीताराम सफा सेनेटरी
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

सेफ्टी ट्याङ्की, भरिएर, शिरनाली जाम भएर समस्या परेको छ ?
हामी तपाईंको समस्या तुरून्त ५ मिनेटमै हल गरी दिनेछौं।
क्षेत्रः लुम्बिनी, भैरहवा, परासी, बुटवल मर्चवार

प्रो. रामशाह शाहानी
विशाल सेनेटरी
बर्मेलीटोल, भैरहवा
मो.9847324755,9804406297

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

के तपाईंको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। लोडसेडिङ्गको बेला पनि सेवा दिइने छ।

सम्पर्कः
तिनाउ सेनेटरी
बुटवल-१०, सुख्खानगर, रूपन्देही,
फोनः ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

नवलपुरमा लटरम्म सुन्तला:
तराईको जिल्ला नवलपरासी (बर्दघाट-सुस्तापूर्व)को गैंडाकोट-१८ मा पर्ने बसेनीको डाँडामा लटरम्म फलेको सुन्तला । प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजनाले यस क्षेत्रलाई सुन्तला पकेट क्षेत्र घोषणा गरेपछि सुन्तलाखेतीतर्फ किसानको आकर्षण बढेको छ । तस्विर : टेकराज पोखरेल/रासस

साना किसान कृषि सहकारीको २४औं साधारणसभा

बुटवल । नेपालकै दोस्रो ठूलो बुटवल- १५ सेमलारस्थित साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि. को २४औं वार्षिक साधारणसभा सम्पन्न भएको छ ।

कार्यक्रममा सहकारीका अध्यक्ष गोपाल पौड्यालले प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै संस्थामा २६ सय ६४ जना शेयर सदस्य आवद्ध भएका र ७१ करोड कर्जा प्रवाह भएको बताए । सहकारीमा तीन सय पशुपालक किसान आबद्ध भएका र डेरी समेत सञ्चालन गरी दैनिक तीन हजार लिटर दूध संकलन गरी बिक्री वितरण गरिरहेको बताए ।

संस्थाले शेयर सदस्यहरुलाई बचतको व्याज फिर्ता गर्न र संरक्षित पुँजीकोषको १८ प्रतिशत लाभांश वितरण गर्न सफल भएको अध्यक्ष पौड्यालले जानकारी गराए ।

सहकारीले वडा कार्यालयसँग सम्झौता गरी धितो नभएका सदस्यलाई वडाको सिफारिशका आधारमा तरकारी र फलफूल खेती गर्न ६ प्रतिशत व्याजदरमा कर्जा लगानी गरेर ५० बढी सदस्यलाई आय आर्जनमा संलग्न गराएको अध्यक्ष पौड्यालले बताए ।

यस्तै संस्थाले कृषि र पशुपालन फर्मका लागि व्यक्तिगत ५० लाख रुपैयाँ र समूहलाई २ करोड रुपैयाँसम्म कर्जा साडे ८ प्रतिशत ब्याज दरमा उपलब्ध गराउँदै आएको जानकारी गराए ।

सहकारीले पशु आहाराका लागि साइलेज उद्योग समेत सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

कार्यक्रममा नेपाल कृषि सहकारी केन्द्रीय संघका अध्यक्ष खेमबहादुर पाठक, सहकारीका पूर्व अध्यक्ष एवं सल्लाहकार रामप्रसाद रेग्मी , बुटवल १५ का वडाध्यक्ष शिव राना, शेयर सदस्य थानेश्वर खरेल, प्रबन्धक शोभाखर शर्मालगायतले बोल्दै नेतृत्वको कुशल व्यवस्थापन, आर्थिक सुशासन र पारदर्शिताका कारण संस्था देशभरका साना किसान सहकारी संस्थामध्ये दोस्रो ठूलो र उत्कृष्ट सहकारी भएको बताए ।

अध्यक्षका लागि पाँचजनाको उम्मेदवारी

काठमाडौँ । यही मङ्सिर २८ गते हुने नेपाल पत्रकार महासङ्घको अध्यक्ष पदका लागि पाँचजनाले उम्मेदवारी दिएका छन् । सूचीअनुसार अध्यक्षका लागि कमल गिरी, देवीप्रसाद सापकोटा, निर्मला शर्मा, रमेश बिष्ट र लालसिंह (एलएस) लामाको उम्मेदवारी परेको छ ।

गिरी प्रेस सेन्टर नेपाल नेतृत्वको संयुक्त प्यानलबाट उम्मेदवारी दिएका हुन् भने शर्माले प्रेस चौतारीसहित प्यानलबाट उम्मेदवारी दिएका छन् । त्यसैगरी, विष्टले स्वतन्त्र उम्मेदवारी दिएका छन् ।

त्यसैगरी, वरिष्ठ उपाध्यक्षमा गोविन्दप्रसाद चौलागाईं, दामोदरप्रसाद दवाडी, दीपक आचार्य र रोशन पुरीसहित चारजनाको उम्मेदवारी परेको छ । चौलागाई चौतारी नेतृत्वको प्यानलका उम्मेदवार हुन् भने पुरी प्रेस सेन्टर नेतृत्वको प्यानलका उम्मेदवार हुन् ।

उपाध्यक्ष महिलामा गङ्गा पौडेल र नितु पण्डितको उम्मेदवारी परेको छ । पौडेल प्रेस सेन्टर नेतृत्वको प्यानलका उम्मेदवार हुनु भने पण्डित चौतारी नेतृत्व प्यानलको उम्मेदवार हुन् । त्यसैगरी, महासचिवमा जन्मदेव जैसी, प्रकाश थापा, रामप्रसाद दाहाल लेखनाथ न्यौपानेको उम्मेदवारी परेको छ । जसमा दाहाल चौतारी नेतृत्वको प्यानलबाट उम्मेदवार हुन् भने न्यौपाने सेन्टर नेतृत्वको प्यानलका उम्मेदवार हुन् ।

५२ सदस्यीय केन्द्रीय कार्यसमितिका लागि एक सय ३३ जनाको उम्मेदवारी परेको छ । महासङ्घको निर्वाचन कार्यतालिकाअनुसार शुक्रबार बिहान १० देखि साँझ ५ बजेसम्म मनोनयन दर्ता गर्न समयसीमा तोकिएकामा उक्त समयसीमाभित्र ४७ पदका लागि एक सय ३३ जनाको उम्मेदवारी दर्ता भएको छ ।

'बिरामीलाई अस्पताल लैजाने मानिस पनि पाउन मुस्किल पर्न थाल्यो'

ढोरपाटन । बागलुङको काठेखोला गाउँपालिका-५ करलिम गाउँ बसाइँसराइले गर्दा सुनसान बनेको छ । छरछिमेक र आफन्त बसाइँ सरेर बजार झरेपछि अहिले गाउँमा रहेका पनि निराश छन् । बसाइँ नसरेकाले पनि आफ्नो परिवारलाई सहर बजारमा राखेका छन् । युवा शक्ति विदेश हुँदा गाउँमा बूढापाकाबाहेक अन्यलाई भेट्याउन सकिन्न ।

काठेखोला जिल्लामै धेरै बसाइँसराइ गर्ने ठाउँ हो । यहाँका अधिकांश युवा, जापान, कोरिया र अष्ट्रेलियामा छन् भने उनीहरुको परिवार बागलुङ, पोखरा, काठमाडौँ र चितवन बसाइ सरेका छन् । बसाइँसराइले गाउँमा हरेक वृद्धवृद्धालाई बिरामी हुँदा अस्पतालसम्म पुऱ्याउने मान्छे समय-समयमा समस्या पर्ने गरेको छ । गाउँघर झाडीले ढाकिन थालेपछि वन्यजन्तको समस्या बढ्दै गएको छ । यसले स्थानीय त्रसित बनेका छन् । गाउँमा वृद्धवृद्धा र महिला मात्रै रहेको हुँदा हिँड्डुल गर्न पनि डर हुने स्थानीय मैना सुवेदीले गुनासो गरिन । श्रमशक्तिको अभावमा खेतीबारीमा खेती गर्नसमेत छोडिएको उनले बताइन ।

उनले भनिन्-"मान्छेहरु सबै बजार झरे, गाउँमा बस्नै छोडे, पहिले कति रमाइलो थियो यो ठाउँ अहिले वीरक्त लाग्ने भएको छ, यहाँ वरपरका सबै घर खाली छन्, अर्मपर्म गरेर खेतीपाती गर्नलाई मान्छे पाइँदैनन्, पहिले मुरीका मुरी धान, मकै, कादो फल्ने बारीमा अहिले वनमारा पलाएको छ ।"

स्थानीय चिरञ्जीवी कँडेलले राज्यले बसाइँसराइलाई व्यवस्थापन गर्नुपर्ने बताए । बसाइँसराइ गरेर जानेर घर खाली राख्न नपाइने नीति ल्याउनुपर्ने उनको भनाइ छ । अहिले गाउँमा निस्किने बाटोसमेत वनमारा र झाडीले पुरिएको कँडेल बताउँछन् । पहिलेको तुलनामा धेरै विकास भए पनि बसाइँसराइ नरोकिएको उनको भनाइ छ ।

युवा शक्ति विदेश पालयन भएका छन् । गाउँका हुने खानेहरु सेवा सुविधाको खोजी गर्दै बसाइँसराइ गरेर बजार झरेपछि गाउँमा न्यून वर्गका मानिसहरु मात्रै छ ।

स्थानीय सरकारले नागरिकका आधारभूत आवश्यकतालाई पूरा गर्दै गए पनि बसाइँसराइ रोकिएको छैन । काठेखोलाको करलिम मात्र होइन जिल्लाको अन्य धेरै ठाउँबाट बसाइँसराइ गर्नेको संख्या बढ्दै गएको छ । जसले ग्रामीण क्षेत्र सुनसान भएका छन् ।

काठेखोला गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष तेजबहादुर थापाले बसाइँसराइ रोक्नका लागि नागरिकलाई उद्यमसँग जोड्ने र व्यावसायिक बनाउने खालका कार्यक्रम ल्याएको बताए । धेरैजसो गुणस्तरीय स्वास्थ्य र शिक्षाका लागि बसाइँसराइ गरेको भन्दै पालिकाले अहिले ती क्षेत्रमा लगानी गरिरहेको उनको भनाइ छ । गाउँमै बस्ने वातावरण तयार गर्नका लागि आफूहरु गम्भीर भएर लागेको उपाध्यक्ष थापाले बताए ।

अर्जेन्ट कर्मचारी आवश्यकता

कोरियन थर्मल थेरापी पद्धतिमा आधारित अत्याधुनिक थेरापी उपकरणहरु निर्माण गर्ने बहुर्राष्ट्रिय कम्पनी **विगेन मेडिकल कोरियाको आधिकारिक बिक्रेता कम्पनी** विगेन नेपाल भैरहवा शाखाको लागि कर्मचारीको आवश्यकता भएको हुँदा तुरुन्त सम्पर्क गरि आवेदन गर्नुहुन आव्हान गरिन्छ ।

Office Staff : ६ जना (शैक्षिक योग्यता +२)
Office Helper : १ जना (साधारण लेखपढ)

नोटः योग्य र सक्षम उम्मेदवारका लागि तलब र सेवा सुविधा आकर्षक रहनेछ ।

VIGEN
विगेन नेपाल, भैरहवा शाखा
फोन नं : ९८०१३०४३५४, ९८५१३३७३४८, ०१-४४९५१८८५
E-mail: vigen.frontdesk@gmail.com

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
बुटवल सेनेटरी प्रा.लि.
९७४५४०५९७३, ९८०७४०९८५२
सेफ्टी टंकी, रिङ्ग सफा गर्नु परेमा तथा सेनेटरी सम्बन्धी
कुनै पनि काम परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।
मनिषा सेनेटरी ९८५११९७९६६, ९८४७१२४१८५
शर्वेस सेनेटरी ९८४७०३९१४३, ९८५७०३४३८३
रियुस सेनेटरी ९८११४२८७३०
रेसुङ्गा सेनेटरी/रेसुङ्गा वाटर सप्लायर्स ९८५७०५७०७०

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई
सबै किसिमका रंगिन तथा सादा डिजाइनका
साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि सधै हामीलाई
सम्झनुहोस् !
आइडिया डिजाइनर्स/अफसेट प्रेस
सम्पर्कः
बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)
यातायात मजदूर संघको भवनमा
फोनः-०७१-५५०२९३ मो.९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स्
फोन: ०७१-५३५३१७
९८५७०६०३६८, ९८५७०६०३८४
KKJ न्यू कुमकुम ज्वेलर्स
वि.पि. चोक, बुटवल-४, रूपन्देही
विगत १५ वर्षदेखि
तपाईको सेवामा समर्पित
स्वदेशी तथा विदेशी डिजाईनका शुद्ध सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको एकमात्र विश्वासिलो पसल
पुराना गहनाहरु संग नयाँ गहना साट्नुका साथै खरिद बिक्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस्

सिद्धार्थ पब्लिकेशन (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित दैनिक लुम्बिनीको लागि अध्यक्षः मोहन चापागाईं, सल्लाहकारः एम.बी. विश्वकर्मा, प्रबन्ध सञ्चालकः महेश रिजाल, सम्पादकः शेरबहादुर केसी, सह-सम्पादक : टि.आर. शर्मा
प्रधान कार्यालयः बुटवल-११, माझगाउँ, रूपन्देही, लुम्बिनी प्रदेश नेपाल, फोन : ०७१-५३०६४०, ५३७६४० इमेलः dailylumbini@gmail.com(Advt), lumbininews@gmail.com (News) मुख्य शाखा कार्यालय भैरहवा, फोनः ०७१-५७२२६७ वेबसाइडः www. dainiklumbini.com