दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३७ | अंक ०४ | बुटवल | २०८१ पौष १४, गते आइतबार | नेपाल संवत ११४५ | Sunday Dec.29, 2024 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

हामी बोलेर मात्र
होइन पु¥याएर 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

बिग्रह ल्याउने दुष्प्रयास:प्रदीप/गोकर्ण

बुटवल । नेकपा एमालेका नेताद्वय प्रदीपकुमार ज्ञवाली र गोकर्णराज विष्टले अहिले मुलुकमा भ्रामक र पूर्वाग्रही हल्ला गरेर समाजमा विग्रह ल्याउने दुस्प्रयास भइरहेको उल्लेख गर्दै त्यसको प्रतिवाद गर्न आग्रह गरेका छन् ।

पार्टीको गुल्मी-रुपन्देही सम्पर्क मञ्चको कार्यक्रममा शनिबार बुटवलमा एक साथ सहभागी भएका नेताद्वयले भ्रामक हल्ला र गालीगलौज गरेर नकारात्मकता फैलाउनेहरुको प्रतिवादन गर्न कार्यकर्ताहरुलाई निर्देशन पनि दिए ।

पार्टीका उप-महासचिव ज्ञवालीले मुलुकको आर्थिक समृद्धिलाई गति दिने मात्र होइन, ग्रामीण जीवनस्तर सुधार्न र आत्मनिर्भरताको आधार तयार गर्न सरकार केन्द्रित रहेको उल्लेख गरे ।

युवाशक्ति र प्राकृतिक स्रोतहरूको सही व्यवस्थापन गरी स्थायी विकासका दिशा खोल्न सरकारले विशेष रणनीति बनाइरहेको उनको भनाइ थियो । 'सकारात्मक र तथ्यपरक विषय उजागार गर्दा नै सामाजिक मनोविज्ञानमा सकारात्मक भाव सिर्जना हुन्छ' नेताहरुले भने-हरेक व्यक्तिका मनमा सकारात्मक उर्जा बढाउने वातावरण निर्माण गर्न अगुवा नेता कार्यकर्ताहरु जुट्नुस् ।'

अहिलेको केपी ओली नेतृत्वको सरकारले युवाहरूलाई कृषि क्षेत्रमा व्यवसाय सुरु गर्नका लागि सहुलियतपूर्ण ऋण, अनुदान, बीमा र भन्सार छुटलगायतका प्रावधान अगाडि बढाएको बताउँदै नेता ज्ञवालीले गाउँमा भएको उत्पादनको उचित मूल्य सुनिश्चित गर्न अगुवा नेता कार्यकर्ताहरुले पनि सहजीकरण गरिदिनुपर्ने आवश्यकता औंल्याए ।

पहाडमा भएका उत्पादनहरु जैविक हुने भएकाले विश्व बजारमा माग अधिक रहेको उदाहरण प्रस्तुत गर्दै नेता ज्ञवालीले युवाले सोंच र संकल्प लिएर कुनै न कुनै कृषि उद्यममा सरिक हुने हो भने सम्भावना अथाह रहेको उल्लेख गरे ।

कृषि वा उद्यमशिलतामा लगाउन प्रोत्साहन गर्ने कार्यक्रम बनाइरहेको अर्का नेता विष्टले बताए । कृषि कर्म र युवाहरूको विदेश पलायन रोक्ने दीर्घकालीन नीतिहरू निर्माण र कार्यान्वयन गर्नु नै अहिलेको प्रमुख चुनौती रहेको उल्लेख गर्दै पूर्वमन्त्री विष्टले हालसम्मको अनुभव, समस्या र उल्झनबाट पाठ सिकेर मुलुकको समृद्धिमा सरकार केन्द्रित रहेको बताए ।

पार्टी भित्र आन्तरिक लोकतन्त्रलाई पनि सुन्दर बनाउने, सबैखाले विचारलाई सम्मान गर्ने, नयाँ र उत्साह जगाउने विचारलाई प्राथमिकता दिने बताउँदै नेता विष्टले प्रतिरक्षा र प्रतिवाद दुबै काम एकैसाथ गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भइरहेको बताए ।

कृषि क्षेत्रको व्यवसायिकीकरण र आधुनिकीकरणका साथसाथै स्थानीय आवश्यकता र विशेषतालाई मध्यनजर गर्दै सरकारले कार्यान्वयन हुने योजना बनाउने र त्यसमा हरेक नागरिकले अपनत्व गर्न सक्ने वातावरणको पनि विकास गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको नेता विष्टको भनाइ थियो ।

ई-सिफारिशमा पाइला सार्दै पालिका, कार्यान्वयनमा चुनौती

दाङको तुल्सीपुर उपमहानगरपालिका र रूपन्देहीको शुद्धोधन गाउँपालिकामा ई-सिफारिश सेवा सुरु भए पनि सबै सेवाग्राही, जनप्रतिनिधि र कर्मचारी सूचना प्रविधिको ज्ञान र इन्टरनेटको सहज पहुँचमा पुगिनसकेकाले सेवाको प्रभावकारितामा चुनौती देखिएको छ ।

टिआर शर्मा
बुटवल

संघीयता कार्यान्वयनमा आएसँगै नागरिकको घरदैलोको सरकार बनेका छन्, स्थानीय तह । जनप्रतिनिधिहरु पनि पालिकाका नागरिकलाई कसरी सहज, छिटो छरितो र झन्झटरहित सेवा दिने भन्ने प्रतिस्पर्धामा छन् । त्यसै मध्येको एउटा सेवा हो- ई-सिफारिश अर्थात् सूचना प्रविधिको प्रयोगमार्फत् घरमै बसेर सिफारिश लिन सकिने प्रणाली ।

सेवाग्राहीले वडा कार्यालयबाट पाउने ३८ थरि सिफारिश लिन वडा कार्यालयमै धाउन र लाइन लाग्न नपर्ने बनाउन पालिकाहरुले ई-सिफारिश सेवा सुरु गरेका हुन् ।

अहिलेको युग सूचना प्रविधिको युग भएको र अधिकांश युवा पुस्ताका हातमा स्मार्ट फोन पुगिसकेको परिवेशलाई मध्यनजर गरी लुम्बिनी प्रदेशका केही स्थानीय तहले ई-सिफारिश सेवा सुरु गरेका छन् । कतिपय उम्मेदवारले त ई-सिफारिश सेवालाई आफ्नो चुनावी प्रतिबद्धतामा प्राथमिकतामै राखेका थिए ।

दाङको तुल्सीपुर उप-महानगरपालिका र रुपन्देहीको शुद्धोधन गाउँपालिकामा ई-सिफारिश सेवा शुरु भएको छ । तर सबै सेवाग्राही, जनप्रतिनिधि र कर्मचारीहरु सूचना प्रविधिको ज्ञान र इन्टरनेटको सहज पहुँचमा पुगिनसकेकाले सेवाको प्रभावकारितामा चुनौती देखिएको छ ।

तुल्सीपुर उप-महानगरपालिकामा ई-सिफारिश सेवा सुरु गर्न २०८० पुसमा एशिया फाउण्डेसनसँग सम्झौता भएको थियो ।

उपमहानगरलाई प्रविधिमैत्री, पारदर्शी र सुशासनयुक्त बनाउनुपर्छ भन्ने नीति लिए अनुसार एक वर्ष अघि एप बनाएर ई-सिफारिश सेवा सुरु गर्न सम्झौता गरिएको, तर वडाध्यक्ष र सचिव सूचना प्रविधिमा अभ्यस्त नहुँदा कार्यान्वयनमा ढिलाइ भएको नगर प्रमुख टिकाराम खड्काले स्वीकार गरे । 'सेवा सुरु गर्न सम्झौता गऱ्यौं, तर वडाध्यक्ष र सचिवले जान्दैनौं, सक्दैनौं भन्न थाल्नु भयो,' खड्काले भने-'हामीले पटक-पटक बैठक र छलफल गरेर यस्तो सेवा समयको माग हो, नगरवासीलाई सहज हुन्छ, यो जसरी पनि लागू गर्नुपर्छ भनेर कन्भिन्स गऱ्यौं ।'

ती सबै सिफारिश सूचना प्रविधिको माध्यमबाट जुनसुकै ठाउँबाट लिन सकिने सहजताका लागि ई-सिफारिश सुरु गरेको नगर प्रमुख खड्काले बताए ।

१९ वटै वडाध्यक्ष र वडा सचिवहरुलाई सहमत गराएपछि उप-महानगरपालिकाले सबैभन्दा पहिला वडा नं. ६ मा ई-सिफारिश सेवा शुरु गरेको हो ।

'मेरो चुनावी घोषणापत्रमै ई-सेवा सुरु गर्ने विषय प्राथमिकतामा थियो, त्यसैले मेरो वडाबाट शुरु गरेका हौं,' वडाध्यक्ष दुजमान भण्डारी (वर्षात) ले भने-'तर विडम्बना नै भन्नुपर्छ सेवा उद्घाटनको दिन व्यवसाय दर्ताको एउटा सिफारिश लिनेबाहेक त्यसपछि कसैले पनि यो सेवा लिन आएनन् ।'

ई-सिफारिशका लागि एप बनाए पनि एपमा पनि केही समस्या आएको र सेवाग्राही अभ्यस्त नभएकाले उद्घाटनपछि सेवा लिनेहरु शून्य रहेको वडाध्यक्ष भण्डारीले बताए । वडा नं. ६ मा प्रभावकारी नभएपछि एपमा सुधार गरी अरु वडामा पनि लागू गर्न ढिलाइ भएको छ ।

जनप्रतिनिधि र कर्मचारी बदलिंदो आधुनिक समय र युगअनुसार सूचना प्रविधिमा दक्ष हुनुको विकल्प नभएको नगर प्रमुख खड्काको तर्क छ । 'ई-सिफारिश अनिवार्य गरेपछि यो जान्न र अभ्यस्त हुनुको विकल्प छैन,' खड्काले भने-'सेवाग्राही नागरिक पनि यसमा जानकार हुनैपर्छ, दुबै पक्ष यसको पहुँचमा अभ्यस्त हुँदा यो धेरै ठूलो परिवर्तन हो, संसारको जुनसुकै ठाउँमा रहेर पनि आफूलाई आवश्यक सिफारिश सेवा लिन पाउनु सानो क्रान्ति हैन ।'

परम्परागत ढर्राबाट दिइने सेवाबाट अहिलेका शिक्षित पुस्ता सेवाग्राही सन्तुष्ट नहुने भएकाले अबको समय डिजिटल सेवाको मात्रै भविष्य भएकाले प्राविधिक समस्या हल गरेर छिट्टै सबै वडामा लागू गर्ने तयारीमा रहेको नगर प्रमुख खड्काले बताए ।

यसबारे सेवाग्राहीमा अझैं जनचेतना बढाउन जरुरी रहको पनि खड्काले औंल्याए । उप-महानगरपालिकाका सूचना प्रविधि अधिकृत सविन केसीले ई-सिफारिश सेवाअन्तर्गत सेवाग्राहीले आफू बसेको ठाउँबाटै एप डाउनलोड गरेर फर्म भरी सिफारिश माग गर्न सक्ने, उक्त निवेदन वडा सचिवले रुजु गरी वडाध्यक्षलाई फरवार्ड गर्ने र वडाध्यक्षले विवरण हेरेर आफ्नो डिजिटल हस्ताक्षर अपलोड गरेर सेवाग्राहीलाई पठाएपछि सेवाग्राहीले प्रिन्ट गरेर सम्बन्धित ठाउँमा पेश गर्न सक्ने बताए ।

'यो सेवा पूर्णरुपमा कार्यान्वयन हुने हो भने सेवाग्राहीको समय र पैसा बचत हुनुका साथै सेवामा पारदर्शिता र निष्पक्षता झल्किन्छ,' केसीले भने-'सेवा प्रभावकारी हुन सेवा दिने र लिने दुबै पक्ष सूचना प्रविधिका साधन र इन्टरनेटको सहज पहुँचमा हुनु अपरिहार्य हुन्छ, अन्यथा सेवामा ढिलाइ हुन्छ ।'

रुपन्देहीको शुद्धोधन गाउँपालिकामा पनि ई-सिफारिश सेवा सुरु भएको छ । सुरुमा प्राविधिक समस्या देखिएर केही समय रोकिएको सेवा अहिले ५ वटा वडामा सुरु भएको छ । यद्यपि कार्यान्वयन अझैं प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।

७ वडा रहेको शुद्धोधनमा वडा नं. २ मा परीक्षण गरे पनि प्राविधिक गडबडीका कारण लागू हुन नसकेकोमा दक्ष जनशक्तिलाई करारमा स्वयंसेवक नियुक्त गरेर तालिम लिए पछि पुनः सुरु भएको वडाध्यक्ष कमल खड्का क्षेत्रीले बताए ।

'ई-सिफारिश समयको माग हो, प्राविधिक समस्या हल गरेर फेरि शुरु गरेका छौं ।'-वडाध्यक्ष क्षेत्रीले भने । गाउँपालिकामा ई सिफारिश सेवा प्रवाहका लागि स्वयंसेवक नियुक्त कपिल अर्यालले डिजिटल सेवा समयको माग र आवश्यकता भएपनि कार्यान्वयनमा थुप्रै चुनौति रहेको औंल्याए ।

» बाँकी ३ पेजमा

मन्त्री र व्यवसायीको एउटै स्वरः

'घरेलु मदिरा ब्राण्डिङ गरौं, विदेशी आयात रोकौं'

नेपालमा वर्षेनी २ अर्ब बढीको मदिरा वैधरुपमा र भन्सार छलेर पनि ठूलो परिमाणमा भारतीय मदिरा आयात भइरहेको हुँदा यसलाई रोक्न घरेलु मदिरालाई उद्योगमा रुपान्तरण गरी करको दायरामा र गुणस्तरीय बनाउनुपर्नेमा सरोकारवालाको जोड छ ।

लुम्बिनी संवाददाता
बुटवल

लुम्बिनी प्रदेश सरकारका मन्त्री र व्यवसायीहरुले घरेलु मदिरालाई गुणस्तरीय बनाइ प्रवर्द्धन गरी विदेशी मदिराको आयात नियन्त्रण गर्नुपर्नेमा एकमत देखिएका छन् । नेपालमा वर्षेनी २ अर्ब बढीको मदिरा वैधरुपमा र भन्सार छलेर पनि ठूलो परिमाणमा भारतीय मदिरा आयात भइरहेको उल्लेख गर्दै उनीहरुले यसलाई रोक्न घरेलु मदिरालाई उद्योगमा रुपान्तरण गरी करको दायरामा र गुणस्तरीय बनाउनुपर्ने मा जोड दिएका छन् । अन्त शुल्क कर चर्को भएक कारण नेपाली मदिरा महँगो हुने, तर भारतमा सस्तो हुने भएकाले ठूला विवाह भोज, पार्टीहरुमा भारतीय मदिरा आयात बढेको व्यवसायीको गुनासो छ ।

मदिरा व्यवसायी संघ रुपन्देहीको १६औं वार्षिक साधारणसभामा बोल्दै लुम्बिनी प्रदेश सरकारका भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री भूमिश्वर ढकालले घरेलु मदिरा उत्पादनलाई उद्योगमा रुपान्तरण गरेर गुणस्तरीय बनाइ विदेशी मदिराको आयात रोक्नुपर्ने बताएका छन् । उनले विदेशी ब्रान्डका मदिराको आयात गर्दा वर्षेनी अर्बौं रुपैयाँ बाहिर गइरहेकाले आफ्नै उत्पादन गुणस्तरीय बनाइ ब्राण्डिङ गर्नुपर्नेमा जोड दिए । 'नेपालमा अर्गानिक वस्तु र जडीबुटीबाट बन्ने मदिरालाई उद्योगमा रुपान्तरण गरी तिनलाई ब्रान्डिङ र लेबलिङ गरेर करको दायरामा ल्याउनुपर्छ,' मन्त्री ढकालले भने-'यसो गर्न सके मात्र विदेशी मदिराको आयात प्रतिस्थापन हुन्छ र नेपालको पैसा विदेश जानबाट रोकिन्छ ।'

घरेलु मदिरा उत्पादनलाई औद्योगिकरण गरेर करको दायरामा ल्याई वैध बनाउन प्रदेश सरकारले कानुन बनाउन लागेको बताउँदै मन्त्री ढकालले स्वदेशी मदिरालाई प्रवर्धन गर्न विदेशबाट आयात हुने मदिरामा करको दर बढाएर महँगो बनाउन जरुरी रहेको औंल्याए ।

मन्त्री ढकालले सरकार व्यवसायीको अभिभावक बन्नुपर्ने भन्दै नीति र कानुन बनाउँदा व्यवसायी मैत्री हुनुपर्ने बताए । केन्द्र सरकारले प्रदेश र स्थानीय सरकारलाई वित्तीय र प्रशासनिक संघीयताको अधिकार पूर्णरुपमा नदिँदा अधिकार कार्यान्वयनमा समस्या भएको मन्त्री ढकालले बताए ।

» बाँकी ३ पेजमा

सम्पादकीय

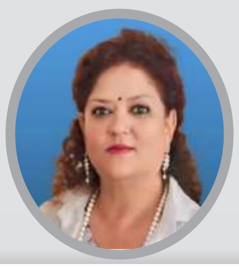
सरनबारी नमूना गाउँ बन्न सक्छ

देवदह नगरपालिका वडा नम्बर ६ सरनबारीका किसानले ८ करोड रुपैयाँको तरकारी बेचेर आम्दानी गरेका छन् । उनीहरुले गरेको यो आम्दानी सिमी बिक्रीबाट भएको हो । सरनबारीका १ सय ६० घरधुरीका किसानले ५ कठ्ठादेखि एक बिघा जग्गामा सीमि खेती गर्दै आएका छन् ।

एउटै गाउँमा सिमि बिक्रीबाट ८ करोड रुपैयाँ भित्रिनु कृषिकर्मबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने एउटा उदाहरण हो । अहिले नेपालमा कृषिकर्मबाट केही गर्न सकिदैन, उत्पादन लागत बढी छ, बजार बिचौलियाको हातमा छ जस्ता अनेक निराशाका कुरा उठाउने गरिन्छ । तरउत्पादन हुने कृषिबालीको पहिचान, बजारको अवस्थालगायत ख्याल गरेर खेती गर्ने हो भने राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने सरनबारीका किसानले पुष्टि गरेका छन् । सरनबारी गाउँ चुरेको फेदमा रहेको छ । यहाँका किसानले सीमि खेती गर्दा रासायनिक मल र विषादी प्रयोग गर्दैनन् । प्रांगारिक खेती गर्दै आएका उनीहरुलाई देवदह नगरपालिकाले प्रांगारिक मलमा अनुदान दिँदै आएको छ । किसानले आफ्नै ढंगले तरकारी खेती गर्दै आएकामा सरोकारवाला सरकारी निकाय खोज्दै उनीकहाँ पुगेका छन् ।

मगर समुदायको बसोबास रहेको यो गाउँमा कृषि पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न सकिन्छ । स्थानीय उत्पादनका विभिन्न परिकार खुवाएर होमस्टे चलाउन सकिन्छ । प्रांगारिक तरकारी खेती उत्पादनको तरिका अरुलाई सिकाउन सकिन्छ । यसका लागि समुदायको जाँगर आवश्यक छ । समुदायको मेलमिलाप बढाउन उत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ । समुदाय मिलेर होमस्टे चलाउने, मगर संस्कृति प्रवर्द्धन गर्ने र प्रांगारिक खेती अध्ययन गर्ने थलोको पहिचान दिने हो भने सरनबारी नेपालकै नमूना गाउँ बन्न सक्छ । देवदह नगरपालिकाले सरनबारीलाई नेपालकै नमूना गाउँको रूपमा विकास गर्न योजनाबद्ध रुपमा काम गर्दा देवदहको पहिचान स्थापित गर्न बल पुग्छ ।

मौसमी डिप्रेशनबाट बचौं



बबिता बस्नेत

हाम्रो समाज यस्तो बन्दै गएको छ कि आफ्नो मनको कुरा जस्ताको तस्तै सेयर गर्ने मानिस पाउन गाह्रो हुँदैछ । जीवनशैली र परिस्थितिजन्य फ्रस्ट्रेशनले मानिसमा डिप्रेशनका लक्षणहरू देखिइरहेका छन् । डिप्रेशनले धेरै मानिसहरू तनावमा छन्, तनावका कारण मानिसहरूमा डिप्रेशन बद्धदै गएको छ । हाम्रो मुड या परिस्थितिहरू जस्तो भए पनि शरीर आफ्नै सिस्टममा चल्ने हुँदा उसले गर्ने काम गरिनै रहन्छ ।

आफ्नो शैक्षिक र आर्थिक अवस्था मजवुत बनाउन विभिन्न देश पुगेका युवाहरू मध्ये कतिपय फ्रष्ट्रेशन र फ्रष्ट्रेशन बद्धदै जाँदा डिप्रेशनबाट गुज्रिएको पाइएको छ । डिप्रेशनका कारण कतिको जीवन नै समाप्त भएको छ भने कति निकै कठिन अवस्थाबाट गुज्रिएको भनी आफैले सामाजिक सञ्जालमा भन्नेगरेका छन् । कतिले चुपचाप यो कठिन अवस्था गुजारिरहेका होलान् यसै भन्न सक्ने अवस्था छैन । जिन्दगीमा आइलाग्ने सङ्कटका रूप अनेक छन् । कसैलाई केको अभाव, कसैलाई केको, जीवन अब सहज होला भन्ने आशामा अनेक सङ्घर्ष गर्दै जाँदा भावनात्मक सङ्कटका कारण अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पुग्नेहरूको संख्या ठुलो छ । सानो छँदा पढाइ सकिएपछि त आनन्द हुन्छ जस्तो लाग्ने, त्यसपछि काम पाएपछि त ब्यस्त भइहालिन्छ सबै कुरा ठिक हुन्छ भन्ने लाग्ने, अनि विवाह, बच्चा, सन्तानको पढाइ... 'यसपछि त सब ठिक हुन्छ, अब त खुसीका दिन आउँछन्, जीवन सहज हुन्छ' भन्दाभन्दै कुनै दिन लाग्नसक्छ, अहिले भन्दा त पहिलेकै जिन्दगी ठिक थियो, सहज थियो । मानिसहरूमा थोर बहुत 'फ्रष्ट्रेशन' सबैमा हुन्छ भनिन्छ, कहिले बढी हुन्छ कहिले कम, कसैमा धेरै, कसैमा कम ।

फ्रस्ट्रेशन बद्धदै गएर डिप्रेशनमा परिणत हुने कारणहरू अनेक छन्, जसमध्ये एक प्रकृतिमा हेरफेर अर्थात् मौसम परिवर्तन पनि हो । जसलाई 'सिजनल डिप्रेशन' भन्ने गरिन्छ । हामीमध्ये कतिलाई जाडो हुँदा या दिन धुम्म पर्दा मनमा नरमाइलो लाग्छ, यो मौसमी डिप्रेशनको सामान्य लक्षण हो । बाहिरका मात्र कुरा होइन, नेपालमै पनि जाडो महिनामा सिजनल डिप्रेशन हुनेहरूको संख्या ठुलो हुन्छ । कतिपय देशमा जाडो महिनामा घाम देख्नै नपाइने, जतिबेला पनि अँध्यारो मौसमका कारण गर्मी मौसमको तरलनामा जाडोमा सिजनल डिप्रेशन बढी हुने गर्छ । युवाहरूमा मात्र नभइ सबै उमेर समूहमा यस्तो अवस्था आउनसक्छ, आइरहेको छ ।

कतिलाई धुम्म कुइरो लाग्दा खुशी मन पनि भारी हुन्छ, घाम नलाग्दा जिन्दगीमा के-के कुराको अभाव भए भैं, ठुलै घटना/दुर्घटनामा परे भैं नरमाइलो महसूस हुन्छ । सम्झिँदा खास त्यस्तो केही भइरहेको हुँदैन । मौसमले पनि मानिसको जीवनमा यस्तो असर पार्न सक्छ भन्ने कतिलाई थाहा नहुन सक्छ, तर भित्रभित्रै असर पारिरहेको हुन्छ । हामीकहाँ यस्ता विषयमा खासै चर्चा हुँदैन । राजनीतिक खिचातानीबाट मुक्त भएका मुलुकमा आफ्ना नागरिकको सुखदुःख, खुशीलाई लिएर रिसर्चहरू हुन्छन् । अमेरिकामा २५ प्रतिशत मानिसहरू मौसमी डिप्रेशनको सिकार हुने रहेछन् । युकेमा २० लाखको हाराहारीमा मानिसहरूलाई असर पर्ने रहेछ । कतिपय मुलुकमा मौसमी डिप्रेशनबाट बच्नका लागि काउन्सिलिङको ब्यवस्था गरिँदोरहेछ । भिटामिन 'डी' खाने, घाम लागेको दिन बाहिर बस्ने सल्लाह दिइँदोरहेछ । हामीकहाँ पनि जाडो महिनामा मानसिक समस्याबाट गुज्रनेहरूको संख्या ठूलो छ, तर रिसर्च नभएका कारण कति छ यसै भन्न सक्ने अवस्था भने छैन । आफूलाई महसूस भएपनि अरुले के भन्लान् भनेर हामी आफ्नो बारेमा बताउँदैनौं, चर्चा गर्दैनौं ।

मौसमी डिप्रेशन बाहेक पनि मानिसहरू अहिले बढी नै तनावबाट गुज्रिरहेको भेटिन्छ । विगतमा तनावको प्रमुख कारण आर्थिक भए पनि अहिले आएर प्रविधि पनि अर्को मुख्य कारण बन्दैछ । हिजो घरमा सीमित झगडाहरू अहिले प्रविधिको प्रयोगले विश्वब्यापी हुन थाले । मानिसहरू आफूलाई ध्वस्त बनाउने गरी सामाजिक सञ्जालमा शब्दहरू ओकलिरहेका छन् । हिजो राम्रै छवी भएकाहरू पनि जे पायो त्यही बोलेका कारण मोबाइल स्क्रोल गर्दा 'योचाहिँ नआए हुन्थ्यो नि' जस्तो लाग्ने भएका छन् । हेर्दाहेर्दै मानिसहरू भान्सादेखि ओछ्यानसम्मका ब्यक्तिगत कुराकानी सार्वजनिक गर्न थाले । के कुरा सार्वजनिक रूपमा ब्यक्त गर्ने, के नगर्ने ख्याल नगर्दा आफैले बोलेको कुराले मानिसलाई तनाव दिन थाल्यो । अरुले बोलेको कुरामा प्रतिक्रिया दिएको कारणले आत्मग्लानी महसूस गर्न थाले । सार्वजनिक रूपमा एउटा झुट बोलेपछि त्यसलाई छोप्न अर्को झुट बोल्नु पऱ्यो, एकपछि अर्को थेग्न नसकेर मानसिक रुपमा विक्षिप्त झैँ बनिरहेका छन् । लागुऔषध जस्तै डरलाग्दो भएर प्रविधिले मानिसलाई डिप्रेशनतिर धेकलिरहेको छ ।

तनाव केलाई भन्ने, कति सम्मलाई भन्ने र तनावलाई कसरी लिने भन्ने कुरा मानिसले परिस्थितिलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा भर पर्छ । कतिले त्यही कुरालाई सामान्यरूपमा लिन्छन्, कतिले सोही कुरालाई विकराल बनाइरहेका हुन्छन्, जसका कारण उनीहरूमा 'इमोशनल क्राइसिस' बद्धदै जान्छ, बद्धदै गइरहेको छ । अर्काको बारेमा नराम्रो सोच्नु र बोल्नु पनि तनावको विषय हो । कसैको प्रसंशा गर्दा मनमा जति आनन्द आउँछ, नराम्रो कुरा गर्दा त्यति नै तनाव हुन्छ । कसैलाई नराम्रो भन्नका लागि मानिसले पहिला आफ्नो मष्तिष्कलाई विषाक्त बनाउनुपर्छ । हाम्रो माइण्डले सबै कुरा निर्देश गर्ने हुँदा राम्रो गर्नका लागि राम्रै विचार खेलाउनुपर्‍यो, नराम्रो गर्नका लागि नराम्रै विचारसँग खेल्नुपर्‍यो ।

धेरै बोल्नु र जे पनि बोल्नु जसरी मानसिक तनाव र भावनात्मक पीडाको कारण हो त्यसैगरी बोल्दैनबोल्नु, कुनै कुरा कसैलाई सेयर नै नगर्नु पनि अर्को कारण हो । भनिन्छ, आफूसँग तथ्य छैन भने नबोल्नु, आफ्ना शब्दले कसैलाई चोट लाग्छ भने नबोल्नु, आफूलाई अपमान गर्ने मान्छेको अघिल्तिर नबोल्नु । तर, कतिपय मानिसहरू आफ्नो कुरा अरुलाई पटक्कै सेयर नगर्ने हुन्छन् । कम बोल्नु या मौन रहनु जीवनमा राम्रो कुरा हो, तर मनमा पीडा राखेर गरिने मौनताचाहिँ घातक हुन्छ । हाम्रो समाज यस्तो बन्दै गएको छ कि आफ्नो मनको कुरा जस्ताको तस्तै सेयर गर्ने मानिस पाउन गाह्रो हुँदैछ । जीवनशैली र परिस्थितिजन्य फ्रस्ट्रेशनले मानिसमा डिप्रेशनका लक्षणहरू देखिइरहेका छन् । डिप्रेशनले धेरै मानिसहरू तनावमा छन्, तनावका कारण मानिसहरूमा डिप्रेशन बद्धदै गएको छ । हाम्रो मुड या परिस्थितिहरू जस्तो भएपनि शरीर आफ्नै सिस्टममा चल्ने हुँदा उसले गर्ने काम गरि नै रहन्छ । त्यसैले पनि परिस्थितिहरूलाई सहजरूपमा लिने शक्ति हामीले आफैँमा विकास गर्नु आवश्यक हुन्छ, जुन त्यति सहज होइन तर कोशिस गर्‍यो भने असम्भव पनि छैन ।

'स्ट्रेस कोपिङ्ग मेकानिजम'का बारेमा हामीकहाँ चर्चा हुने गरेको छैन । योग ध्यान, सकरात्मक सोच... उपायहरू फरर्र... भन्न जति सहज छ, हाम्रा स्कुल, कलेज, घर, कार्यस्थल, अभ्यासमै लागु गर्ने वातावरण त्यति देखिँदैन । घटना सन्दर्भहरूलाई कसरी सहजरूपमा लिने भन्ने कुरा मानिस आफैले आफूभित्र विकास गर्ने हो । कहिलेकाहीँ जीवनमा सोच्दैनसोचेका घटनाहरू एक्कासी भइदिन्छन् । हामी सबैलाई आफ्नो कारणले भन्दा अरुको कारणले हुने तनावहरू धेरै हुन्छन् जस्तो लाग्छ । तर ती तनावको ब्यवस्थापन भने अरुले गरेर हुँदैन, आफैले गर्नुपर्छ । माइण्डलाई व्यवस्थित गर्न सक्यो भने धेरै कुराको समाधान निस्किन्छ । मानिसको माइण्ड जति डरलाग्दो हतियार हो त्यति नै राम्रो 'कम्पास' पनि हो जसले जीवनलाई सही दिशाका लागि मार्ग निर्देशन गर्न सक्छ । जीवन प्रकृतिको उपज भएकाले प्रकृतिसँगको सम्बन्ध निकट राख्नु आवश्यक छ ।

प्रकृति जति समावेशी संसारमा केही पनि छैन । अरुमा त गर्दैन नै, अघिपछिको कुरा मात्रै हो मृत्युमा पनि यसले पक्षपात गर्दैन । चिसोमा हुने मौसमी डिप्रेशन जो-कोहीलाई हुनसक्छ, भावनात्मक सङ्कट आउनुअघि नै यसबाट पार पाउनका लागि आफूलाई एक्लै नराखौँ, आफूमाथि भइरहेको अप्ठ्यारो परिस्थिति सेयर गरौँ । प्रविधिका कारण अरुका गोप्य कुरा थाहा पाइयो भन्दै दङ्ग नपरौँ, यस्तो त भोलि ममाथि पनि आइलाग्न सक्छ भनेर सावधानी अपनाऔँ । न्यायो कपडा या आगोले शारीरिक रूपमा जाडोबाट मुक्ति दिलाए पनि कठिन मानसिक अवस्थाबाट नगुज्रनका लागि चाहिँ मानिसहरूसँग घुलमिल, कुराकानी र आफन्तसँगको निकटता नै महत्वपूर्ण हुन्छ । यदि आफू वरिपरि त्यसप्रकारको वातावरण छैन भने आँखा चिम्लिएर ध्यान गरौँ । हिजोआज ध्यान कसरी गर्ने अनेक तरिकाहरू प्रविधिले उपलब्ध गराएकै छ । प्रविधिको प्रयोग यस्ता कुरामा हुन सक्यो भने जीवन सहज हुन्छ । मौसमी डिप्रेशनबाट बचौं, अरुलाई पनि बचाऔँ ।

घटना र विचारबाट

क्षयरोग अन्त्यका लागि वडा तहमै खोज अभियान

गलकोट (बागलुङ) । गण्डकी प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेयले क्षयरोगको अन्त्यका लागि प्रदेश सरकारले वडा तहमै खोजपडताल थालेको बताएका छन् ।

शनिबार ढोरपाटन नगरपालिका-८ को सेराबाङमा आयोजित एक्सरेद्वारा छातिरोगसम्बन्धी खोजपडताल कार्यक्रमको शुभारम्भ गर्दै मुख्यमन्त्री पाण्डेले क्षयरोग समयमै पत्ता लगाउन सकेमा उक्त रोगबाट मुक्त हुन सकिने बताए । उनले डिजिटल एक्सरे लिएर वडा तहमै स्वास्थ्यकर्मी पठाइरहेको बताए । बिरामी नभई अस्पताल नजाने बानीको अन्त्य गर्न सचेतना आवश्क रहेकाले समय-समयमा स्वास्थ्य परीक्षण गर्न आवश्यक रहेको जनाए ।

दुर्गम गाउँमा स्वास्थ्य सेवा गण्डकी प्रदेशको प्राथमिकता रहेको मुख्यमन्त्रीको भनाइ छ । साथै उनले घरमै हुने सुत्केरी गराउने चलन अन्त्य गर्न गण्डकी प्रदेश सरकारले सचेतना अभियान चलाएको गण्डकी प्रदेशका स्वास्थ्यमन्त्री कृष्णप्रसाद पाठकले जानकारी दिए ।

दूरदराजका बिरामीलाई सेवा दिन बुर्तिवाङमा ५० शय्याको अस्पताल स्थापना गरेको उनको भनाइ थियो । गण्डकी प्रदेशको क्षयरोग उपचार केन्द्रको आयोजना, स्वास्थ्य कार्यालय बागलुङ र ढोरपाटन नगरपालिकाको समन्वयमा खोजपडताल थालिएको छ ।

उच्च रक्तचाप भनेको के हो, कसरी बच्ने ?

उच्च रक्तचाप भनेको यस्तो अवस्था हो जसमा रगत प्रवाह हुने रक्तनलीहरूमा चाप बढी हुने गर्छ । यसले गर्दा रक्तनलीहरूमा क्षति पुग्छ र ती रक्तनलीहरू बन्द हुने सम्भावना बढाउँछ ।

अधिकांश बिरामीहरूलाई बद्धदो उमेरसँगै उच्च रक्तचापको समस्या हुने गर्दछ । केही अन्य समस्या जसमा उच्च रक्तचाप कम उमेरमै देखिन थाल्छ, यसको कारण अरु नै हुन सक्दछ, जस्तैः मिर्गौला सम्बन्धी रोग, हर्मोनको गडबडी वा लामो समयसम्म स्टेरोइड जस्ता औषधिको सेवन हुन सक्छन्। कम उमेरमै हुने उच्च रक्तचापको कारणलाई सुधार गर्न सकिने हुन सक्छन् ।

यस रोगका लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन्ः

अधिकांश बिरामीहरूमा उच्च रक्तचापको कुनै पनि लक्षण नदेखिन सक्छ । यसै कारण यो रोगलाई थाहा नहुने मृत्युको कारक (साइलेन्ट किलर) पनि भन्ने गरिन्छ ।

उच्च रक्तचाप भन्नाले सिस्टोलिक रक्तचाप १४० एमएमएचजी वा सोभन्दा माथि र डायस्टोलिक रक्तचाप ९० एमएमएचजी वा सोभन्दा माथि वा रक्तचाप कम गर्न औषधि सेवन गर्नुपर्ने अवस्था हो। जब रक्तचाप धेरै बढेको हुन्छ, तब टाउको दुख्ने, नाकबाट रगत बग्ने वा चक्कर लाग्ने हुन सक्छ ।

लामो समयदेखि उच्च रक्तचापको बिरामीमा रक्तचापका कारण विभिन्न जटिलताहरू जस्तै मुटुरोग वा मिर्गौला सम्बन्धी रोग वा पक्षघात पनि हुन सक्छ ।

तपाईंको परिवारमा यदि कोही उच्च रक्तचापबाट ग्रसित छन् भने तपाईंलाई पनि यो समस्या हुन सक्ने प्रवल सम्भावना हुन्छ। यसका साथै कम शारीरिक क्रियाकलाप, बद्धदो तौल, रगतमा बद्धदो चिल्लोपना, धुम्रपान गर्नाले वा मधुमेह रोगले उच्च रक्तचाप हुने जोखिम बढाउँछ ।

उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्ने विभिन्न औषधिहरू उपलब्ध छन्। त्यसमध्ये चिकित्सकले तपाईंको आवश्यकता अनुसार कुनै औषधि छनौट गर्न सक्नुहुनेछ । रक्तचापको दीर्घकालीन नकारात्मक असरहरूबाट बच्न यी औषधिहरू नियमित रूपमा सेवन गर्न जरुरी हुन्छ ।

तपाईंले उच्च रक्तचापको रोकथाम र व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्नुहुन्छ ?

आफ्नो जीवनशैलीलाई परिवर्तन गर्नुहोस्

-सन्तुलित आहारमा बढी जोड दिने र आफ्नो स्वस्थ तौललाई कायम राख्ने ।

-खानामा नुनको प्रयोग कम गर्ने र फलफूल, सागसब्जी र दूधबाट उत्पादित चिल्लो कम भएका सामग्रीहरूको उपभोग प्रशस्त मात्रामा गर्ने ।

-नियमित शारीरिक व्यायाम गर्ने (हप्ताको कम्तीमा पाँच दिनसम्म हरेक दिन छिटो हिँड्ने, दौडिने, कमसेकम ३० मिनेट पौडी खेल्ने) ।

धुम्रपान नगर्ने तथा समयमै चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् । पूर्ण शारीरिक जाँच र उचित परीक्षण गराउनुपर्दछ। प्रायःजसो उच्च रक्तचाप बाहेक अन्य असामान्यताको पहिचान हुँदैन र यस्तो अवस्थालाई इसेन्टायल हाइपरटेन्सन भनिन्छ ।

नियमित रूपमा दिनहुँ औषधि सेवन गर्ने गर्नुपर्दछ । अन्यथा ती औषधिहरू लाभदायी हुने छैनन् ।

उच्च रक्तचापका बिरामीले आफ्नो रक्तचापको नियमित जाँच गराइराख्नु पर्दछ र साथै चिकित्सकको निर्देशन अनुसार समय-समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउन जानु पर्दछ ।

समय-समयमा स्वास्थ्य जाँच गराउनाले तपाईंको रक्तचाप कतिको घटेको वा बढेको छ भन्ने कुरा जान्न सकिन्छ र सोही अनुरूप चिकित्सकले औषधिको मात्रा समायोजन गर्नेछन् । चिकित्सकको सल्लाह बिना तपाईं औषधि सेवन गर्न नछोड्नुहोस् । यदि औषधिको कारण केही प्रतिकूल असर भएमा, यसबारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

स्वास्थ्य खबरबाट

ग्रामीण क्षेत्रमा केन्द्रीय प्रसारण लाइन विस्तार गरिँदै

ढोरपाटन (बागलुङ) । नेपाल विद्युत् प्राधिकरण बागलुङले जिल्लाको दूरदराजसम्म केन्द्रीय प्रसारण लाइन विस्तार गर्न थालेको छ। हिलेसम्म केन्द्रीय लाइन नपुगेको पश्चिम बागलुङको निसीखोला, तमानखोला र ढोरपाटनमा प्रसारण लाइन विस्तार गर्न थालिएको हो।

अघिल्लो वर्षदेखि नै विकट गाउँमा केन्द्रीय प्रसारण लाइन जोड्न थालिएको विद्युत् प्राधिकरण बागलुङका प्रमुख पवन पौडेलले जानकारी दिए। उनका अनुसार बागलुङ नगरपालिका, जैमिनी नगरपालिका, गलकोट नगरपालिका, काठेखोला र बरेङ गाउँपालिकाको अधिकांश ठाउँ केन्द्रीय लाइन पुगेको छ। बडिगाड ४० र ताराखोलामा ६० प्रतिशत बस्तीमा लाइन पुगिरहेको उनको भनाइ छ।

जिल्लाका ६५ प्रतिशत नागरिकले केन्द्रीय प्रसारण लाइन बाल्न पाएको भन्दै अन्यले स्थानीय लघु जलविद्युत्को प्रयोग गर्दै आएको प्रमुख पौडेल बताउँछन् । बागलुङको निसेलढोरबाहेक सबै ठाउँमा विद्युत्को पहुँच पुगेको छ। चालु आर्थिक वर्षमा बागलुङ जिल्लाभर केन्द्रीय विद्युत् विस्तारका लागि रु १४ करोड लागतमा नौवटा ठेक्का लगाएर काम गरिरहेको उनले जानकारी दिए।

प्रमुख पौडले भने- "बागलुङ जिल्लालाई चालु आर्थिक वर्षभित्रै पूर्ण विद्युतीकरण गर्ने गरी काम गरिरहेका छौँ, अहिले पश्चिम बागलुङलाई प्राथमिकता दिएर काम गरिरहेका छौँ, ढोरपाटन सिकार आरक्षदेखि निसीखोलाको माथिल्लो क्षेत्रसम्म लाइन विस्तार गर्ने काम भएको छ, त्योसँगै यस वर्ष घर, जङ्गलको नजिक रहेका ठाउँमा नाङ्गो तार हटाएर कालो ताल हाल्ने, जैमिनी नगरपालिकालाई छुट्टै फिडर बनाएर लाइन दिने काम भइरहेको छ।"

जिल्लामा ९८ वटा लघु जलविद्युत् आयोजना छन् । जसबाट धेरै नागरिक लाभाम्वित भए पनि निसीखोला गाउँपालिका-६ निसेलढोरमा भने अहिलेसम्म लघु जलविद्युत् र केन्द्रीय प्रसारण लाइन कुनै पनि पुग्न सकेको छैन । विद्युत्को सुविधा नहुँदा अहिले यहाँका सयौँ नागरिक अन्धकारमा बस्न बाध्य रहेको स्थानीय सम्झना रसाइलीले बताए। विद्युत् नहुँदा बत्ती बाल्न, मोबाइल चार्ज गर्न र साना तथा मझौला उद्यग सञ्चालन गर्न नपाएको उनले गुनासो पोखे।

"सबै ठाउँमा बिजुली बत्यो, हाम्रो गाउँमा अहिलेसम्म पनि लाइन आएको छैन, एउटा मोबाइल चार्ज गर्नका लागि दुई/तीन घण्टा हिँडेर ढोरपाटन पुग्नुपर्छ", रसाइलीले भने-"अहिले पनि दियालो र टुकी बालेर रात कटाउनुपर्छ, लाइन ल्याउनका लागि पोल त गाडेका छन् तर कहिले आउने हो अत्तोपत्तो छैन।"

ई-सिफारिशमा...

डिजिटल सेवाका लागि जनप्रतिनिधिसंग ल्यापटप र सेवाग्राहीसंग स्मार्ट मोबाइल फोन, इन्टरनेटको अविछिन्न उपलब्धता तथा जनप्रतिनिधि,कर्मचारी र सेवाग्राही सबै पक्ष सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्षम र जानकार हुनु अनिवार्य हुने अर्यालले बताए।

'हरेक वडाध्यक्षसँग ल्यापटप हुनुपर्छ, सूचना प्रविधिको ज्ञान हुनुपर्छ,पोर्टट म्यानेज गर्न सक्नुपर्छ, सेवा लिने समयमा इन्टरनेट अवरुद्ध नभएको हुनुपर्छ,' अर्यालले भने-'विकसित देशहरुमा जस्तो नेपालमा सजिलै डिजिटल सेवा कार्यान्वयनमा जटिलता छन्, सेवाग्राहीसँग पनि स्मार्टफोन र इन्टरनेटको उपलब्धता अनि आईटीमा अभ्यस्त हुन अनिवार्य हुन्छ, यी सबै पुर्वाधार र क्षमता विकास भएमा मात्रै ई-सिफारिश सेवा प्रभावकारी र सहज कार्यान्वयन हुन सक्छ।'

नयां र शिक्षित पुस्तालाई ई सिफारिश सेवा लिन सहज भएपनि पुरानो पुस्ता र निरक्षर सेवाग्राहीका हकमा सहयोगी व्यक्ति अनिवार्य हुनुपर्ने वाध्यता रहेको अर्याललें बताए।

शुद्धोधन ३ की ५८ वर्षिया सेवाग्राही टिकादेवी न्यौपानेले ई सिफारिश सेवाबारे आफूलाई केही थाहा नभएको र आफूले सेवा लिन पनि नजानेको बताइन् । 'हामीलाई मोबाइलमा लेख्न आउँदैन, अनि कसरी सेवा लिनु ?'-उनले भनिन्-'छोराछोरी साथमा हुंदा उनीहरुले नै गर्ने हो।'

जनप्रतिनिधिलाई डिजिटल सेवा सिकाउन स्वयंसेवक

गाउँपालिकाका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद बस्यालले पालिकाका सेवालाई प्रविधिमैत्री र तथ्यांकमैत्री बनाउने उद्देश्यले नै पहिलो चरणमा ई सिफरिश सेवा शुरु गरेको बताए।

'केही प्राविधिक समस्या आए, चाहे जस्तो सेवा प्रभावकारी हुन सकेन । समस्या आएपछि पालिकाले आईटीमा दक्ष ७ जना जनशक्तिलाई स्वयंसेवकको रुपमा तीन महिनाका लागि नियुक्त गरेर ७ वटै वडाका वडाध्यक्ष, सचिव र सेवाग्राहीलाई ई सिफारिश सेवा दिने र लिने बारे सिकाउन थालेपछि अहिले ५ वटा वडामा सेवा सुचारु भएको छ'-गाउँपालिका अध्यक्ष बस्यालले भने- 'वडाध्यक्ष, सचिव र सेवाग्राहीले सेवा दिन र लिन जान्ने भएपछि अहिले ५ वटा वडामा लागू गरेका छौं, हालसम्म पालिकाबाट २२ जनाले ई सिफारिश लिइसकेका छन् ।'

एकीकृत तथ्यांक व्यवस्थापन प्रणाली परियोजना लागू भएपछि तथ्यांकमा आधारित रहेर नीति तथा कार्यक्रम, योजना छनोट र वजेट विनियोजन गर्न सहज हुने र वजेटको सही सदुपयोग हुने देखिएको अध्यक्ष बस्यालले बताए।

'एकीकृत तथ्यांक व्यवस्थापन प्रणाली र ई सिफारिश अति आवश्यक छ, २१ औं शताब्दीमा परम्परागत ढंगको सेवा प्रवाहले नागरिकलाई सन्तुष्टी दिन सम्भव छैन'-अध्यक्ष बस्यालले भने-'जनप्रतिनिधि, कर्मचारी र सेवाग्राही सबैको सोंचमा परिवर्तन आउनुपछ।'

गाउँपालिकाले क्रमशः सबै सेवालाई डिजिटल बनाउने योजनामा रहेको तर दक्ष जनशक्तिको अभाव चुनौति रहेको अध्यक्ष बस्यालले औंल्याए।

एकीकृत तथ्यांक व्यवस्थापन प्रणालीमा जोडिएर पालिकाले तथ्यांकमा आधारित योजना छनोट प्रकृया शुरु गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत विष्णुबहादुर घर्तीले बताए । डिजिटल सेवा प्रवाहले सुशासन प्रवर्द्धनमा ठूलो योगदान पुग्ने घर्तीको ठम्याई छ।

'सुशासन र खर्च घटाउन डिजिटल सेवा'

प्रदेश योजना आयोगका सदस्य डा. सुदन वली विश्वले सूचना प्रविधिमा धेरै फड्को मारिसकेको र अधिकांश देशहरु डिजिटल सर्भिसमा गइसकेकाले नेपाल पनि त्यसबाट अछुतो रहन नसक्ने बताउंछन् । सरकारी सेवाहरु डिजिटल माध्यमबाट प्रवाह गर्दा भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासन प्रवर्द्धन हुने डा. वलीको ठम्याई छ।

'ई सिफारिश लगायत डिजिटल सेवाले सेवाग्राहीलाई सहज, छिटोछरितो मात्र हुने नभई सरकारी खर्च कटौती, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासन प्रवर्द्धन गर्छ'-डा. वलीले भने-'हाम्रो जस्तो सानो अर्थतन्त्र भएको मुलुकमा डिजिटल सर्भिसले डिजिटल इकोनोमीको फाउण्डेसन पनि तयार गर्छ।'

प्रदेश योजना आयोगले दोस्रो आवधिक योजनामा डिजिटल सर्भिस र डिजिटल गभर्नेन्सलाई प्राथमिकतामा राखेको भन्दै डा. वलीले अहिले केही पालिकामा शुरु भएको डिजिटल सेवा प्रदेशभरि विस्तार गरी सिंगो प्रदेशलाई डिजिटल गभर्नेन्समा लैजानुको विकल्प नभएको बताए। प्रदेशलाई डिजिटल बनाउन लगानी र प्राविधिक सहयोग भित्राउन अजरबैजान देशसंग समन्वय भइरहेको समेत डा.वलीले जानकारी गराए।

घरेलु....

बुटवल उप-महानरगपालिकाका प्रमुख खेलराज पाण्डेले भारतबाट आयात हुने अवैध मदिराका कारण नेपालका व्यवसायी संकटमा परेको बताए। नगर प्रमुख खेलराज पाण्डेयले जातीय पहिचानका आधारमा मदिरा उत्पादन गर्न पाउनु पर्ने भन्दै स्थानीय मदिरालाई ब्राण्डिङ गर्न नगरसभाले निर्णय गरेको बताए।

बुटवल उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष हरिप्रसाद अर्यालले नेपालको कुल राजस्व असुलीमा करिव २० प्रतिशतको योगदान मदिराको रहेको चर्चा गर्दै विदेशी मदिरा नेपालमा भित्रिदा अरबौ रुपैयाँ विदेश पलायन भएकोले विदेशी मदिरा आयातलाई नियन्त्रण गर्न माग गरे । राजस्व अनुसन्धान कार्यालय बुटवलका प्रमुख विवेक घिमिरेले मदिरा कारोबारमा राजस्व चुहावट र कर छली नियन्त्रणमा कडाई गर्नु जरुरी रहेको बताए।

मदिरा व्यवसायी संघ रुपन्देहीका अध्यक्ष हिमालय भुसालले मदिरा व्यवसायले एक लाख जनालाई प्रत्यक्ष रोजगारी दिएको भन्दै घरेलु मदिरालाई उद्योगमा रुपान्तरण गर्न सके रोजगारी दोब्बर हुने र त्यसबाट कृषि उत्पादन पनि वृद्धि हुने बताए। राज्यलाई राजस्व र रोजगारीको क्षेत्रमा मदिरा उद्योग र व्यवसायले पुराएको योगदानको सरकारले कदर गर्न नसकेको भुसालले गुनासो गरे ।

कार्यक्रममा मदिरा व्यवसायी महासंघका उपाध्यक्ष दिनेश प्रसाद श्रेष्ठ, महासंघका केन्द्रीय सल्लाहकार तारानाथ ढुगांना, रुपन्देही उद्योग संघका अध्यक्ष दिलिप सापकोटा, होटल व्यवसायी संघ रुपन्देहीका अध्यक्ष लेखनाथ भण्डारी, संघका पूर्व अध्यक्ष खिमबहादुर खत्री, मदिरा उत्पादक संघका बजार प्रतिनिधि प्रितम गिरी, संघका महासचिव बावुलाल खनाललगायतले घरेलु मदिरालाई उद्योगमार्फत् उत्पादन र करको दायरामा ल्याई गुणस्तरीय बनाइ आयात प्रतिस्थापन गर्नुपर्नेमा जोड दिए।

साधारणसभाले अध्यक्ष, महासचिव र कोषाध्यक्षले प्रस्तुत गरेका प्रतिवेदनहरु पारित गरेको कार्यक्रम संयोजक एवं प्रथम उपाध्यक्ष बाबुराम ज्ञवालीले बताए ।

Lumbini Province Government
Ministry of Energy, Water Resources and Irrigation
Water Resources and Irrigation Development Division Office
Bhairahawa, Rupandehi

Invitation for Bids

First date of Publication: 2081-09-14 (29th Dec, 2024)

WRIDDO, Rupandehi invites electronic bids from eligible bidders for the Works as mentioned in table below under National Competitive Bidding and Sealed Quotation. For further information, visit PPMO's website www.bolpatra.gov.np/egp.

Description of Projects

S.No.	IFB No.	Estimated with VAT (NRs.)	Bid Security Amount (NRs.)	Bid Document Fee (NRs.)
1	NCB-11/2081-082	2,899,661.67	79,000.00	3,000.00
2	NCB-12/2081-082	5,788,441.16	157,000.00	3,000.00
3	NCB-13/2081-082	3,864,845.71	105,000.00	3,000.00
4	NCB-14/2081-082	2,898,369.58	79,000.00	3,000.00
5	NCB-15/2081-082	5,796,962.50	157,000.00	3,000.00
6	SQ-6/2081-082	1,448,728.74	40,000.00	1,000.00
7	SQ-7/2081-082	966,038.53	27,000.00	1,000.00
8	SQ-8/2081-082	1,449,386.81	40,000.00	1,000.00
9	SQ-9/2081-082	966,407.30	27,000.00	1,000.00
10	SQ-10/2081-082	966,086.00	27,000.00	1,000.00
11	SQ-11/2081-082	1,449,273.80	40,000.00	1,000.00
12	SQ-12/2081-082	9,66,504.60	27,000.00	1,000.00

Division Chief

KAWASOTI MUNICIPALITY
OFFICE OF THE MUNICIPAL EXECUTIVE
GANDAKI PROVINCE, NEPAL

Invitation for Bids

First Date of Publication:2081/09/14

Kawasoti Municipality, Nawalparasi (East) invites only electronic bids for the following construction works under National Competitive Bidding (NCB).

S. No.	Contract Nos.and Title.	Brief Description of Works	Engineers' Estimate (excluding VAT and contingency) in (NRS)	Last Date & Time of Bid Submission	Bid Validity with Bid Security Period (Day)	Bid Security Amount in (NRS)	Cost of Bidding Document (NRS)
1	18/KM/ NCB /2081–82	Nagarpalika bhitra kabibhinna sadakmarmat (Ward 6 kobibhinnasthanko batomarmat, hattikhordekhi army barracks hudaimaharaja mandir jaane bato marmat ward 1,Chilaha school tol bato marmat ward 4, Pithaulichok dekhi rajmarga janebato marmat ward 11, Purano rajmarga marmat ward 12, Tribhuwan high school agadik bato marmat)	8,485,368.51	2081/10/18, BS) Upto 12Hr	120 days	2,50,000	3,000.00

Eligible bidder may obtain further information from Kawasoti Municipality, Office of the Municipal Executive, Kawasoti, Nawalparasi(E) (Mobile: 9843500711, website: www.kawasotimun.gov.np) during office hour or may visit PPMO web portal www.bolpatra.gov.np/egp.

Chief Executive Officer

लायन डिष्ट्रिलरी प्रा. लि.
सुनवल न.पा. २, नवलपरासी

मूल्य सूची सम्बन्धी सूचना

यस उद्योगबाट उत्पादित निम्न ब्राण्डका मदिराहरु नेपाल अधिराज्यभित्र बिक्री वितरण गर्न आ.ब. ०८१/०८२ को लागि मिति २०८१ /०९ / १४ गतेदेखि लागू हुने गरी निम्न बमोजिमको मूल्य कायम गरिएको हुँदा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

ब्राण्डको नाम	यू.पि. शक्ति	एम. एल	डिलर कमिसन मू.अ.क.समेत प्रति कार्टून	होलसेल मूल्य मू.अ.क.समेत प्रति कार्टून	होलसेल कमिशन मू.अ.क.समेत प्रति कार्टून	रिटेल मूल्य मू.अ.क.समेत प्रति कार्टून	रिटेल कमिशन मू.अ.क.समेत प्रति कार्टून	उपभोक्ता प्रति कार्टून	प्रति बोतल
किसमिस सौफ, जलवा, गोल्डेन कोलालि ,लायन्स किसमिस, LION'S किसमिस सौंफ	७०	३००	१६.८५	१०९१.५८	१६.९५	११०८.५३	२११.४७	१३२०.००	४४.००
८००० हिमचूली	७०	३००	२८.२५	१२५४.३०	२८.२५	१२८२.५५	५१७.४५	१८००.००	६०.००
LION'S BOBBY ,जेट , Black Tiger, Wild Tiger	७०	३००	२८.२५	१३५८.२६	२८.२५	१३८६.५१	७१३.४९	२१००.००	७०.००
LION'S LOVE , जलपरी	७०	३००	२८.२५	१२०३.४५	२८.२५	१२३१.७०	४१८.३०	१६५०.००	५५.००

नोट : उल्लेखित मूल्यमा अन्तःशुल्क,मू.अ.कर,समावेश गरिएको छ।

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

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

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

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

तपाईको सहर बुटवल तथा लुम्बिनी अंचलमा आधुनिक जापानीय मेशिनद्वारा सेफ्टी टंकी ट्वाइलेटको रिङ 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

सम्पर्क:
सीताराम सफा सेनेटरी
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

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।

सम्पर्क:
तिनाउ सेनेटरी
बुटवल-१०, सुखानगर, रूपन्देही,
फोन: ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

महिलामैत्री शहर बनाउन महिलाद्वारा मेला

कृष्ण पोखरेल
तानसेन

पाल्पाको सदरमुकामतानसेन बजार। तानसेन बजारको मुटु भनेर चिनिने मखनटोल क्षेत्र विगतदुई वर्षदेखि सुनसान बन्यो। पाल्पा दरवार सग्रहालयको बाहिरी परिसर क्षेत्रमा रहेका ५२ वटा व्यापारिक सडक तानसेन नगरपालिकाले डोजर लगाई हटाएपछि विगत दुई वर्षदेखि मखनटोल सुनसान बनेको थियो। महिला नेतृत्वको बजार, संयुक्त अर्थतन्त्रको आधार भन्ने मूल नाराका साथ तानसेन नगरपालिकाको सहयोगमा बजार क्षेत्रलाई चहलपहल बढाउन, दरवार क्षेत्रमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक भित्र्याउन, मखनटोल टोल विकास संस्थाले महिलाद्वारा संचालित साप्ताहिक मेला संचालन गरेको छ।

महिलाहरुलाई बाहिरी परिवेशमा घुलमिल बनाउन, उनीहरुको सीप र जागरलाई व्यवसायिक बनाउन, आय आर्जनमा क्रियासिल बनाउन, दुई चार हजार आफै कमाउने, आफैं खर्च गर्न सक्ने बनाउने, महिलाहरुलाई आर्थिक कारोबार गर्न गराउन अभ्यास गराउन, महिलालाई उद्यमी बनाउने अभियानका साथ पाल्पा दरबारको बाहिरी क्षेत्रमा साप्ताहिक मेला संचालन गरिएको संस्थाकी अध्यक्ष ज्ञानु कार्कीले बताइन।

साप्ताहिक मेलामा महिलाहरुले उत्पादन गरेका हेन्डिक्राप्ट, विभिन्न सरसमानहरु, ढाका कपडाहरु बिक्रीमा राखिएका थिए। महिलाहरुले बनाएका विभिन्न अचार, रोटीका परिकार, विभिन्न चिजबिचका सिन्की, तितौरा, जाम जुस, जेलीलगायतका सरसमानहरु उपभोक्ताले मनपराए। महिलाहरुले परम्परागत परिकार बनाउँदै बिक्री गर्न भ्याइनभ्याइ थियो। य : मरी, सेल, बटुक चुकाउनी, तथा विभिन्न नेवारी परिकार बिक्रीवितरण गरेर महिलाहरुले आयआर्जनको अभियान चलाएका छन्।

मेलामा महिलाहरुले अर्गानिक कोदो, फापर, गहुँलगायतका परिकार, स्थानीय चलनचल्तीका परिकारहरु, घरमै बसेर निर्माण गरेको स-साना उद्योगबाट उत्पादित सरसमान झिनियाँ रोटी, अचार, तितउरा, सिन्की गुन्द्रक, धुपबत्ती, टपरी, ढाका, मसला, बेसारलगायतका सर-समानहरु बिक्री गरी आम्दानी गरेको मखनटोल टोल विकास संस्थाकी पूर्व अध्यक्ष ज्योति राज भण्डारीले बताइन्।

मखनटोलटोल टोल विकास संस्थाको अगुवाइमा तानसेनका सबै टोलविकास संस्थामा आवद्ध भएका महिलाहरुले प्रत्येक हप्ताको शुक्रबार मेलामा सहभागी भई उत्पादित सरसमान बिक्रि गर्न पाउने व्यवस्था तानसेन नगरपालिकाले मिलाएको छ। मेलामा स्टल राख्न र प्रवेश शुल्क निःशुल्क गरिएको छ। उक्त मेलामा पुरुषले भने स्थल राखेर बिक्री गर्न भने पाइदैन। तानसेन नगरपालिकाले युनोस्पको सहकार्यमा मखनटोल क्षेत्रलाई महिलामैत्री नमूना शहर बनाउने अभियानमा लागेको नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले बताए।

संचालिन मेलामा २४ वटा स्टलरहेको सबै स्टलमा कामगर्ने देखी बेचबिखनगर्ने सम्म सबै महिलाहरु मात्र रहेकाथिए। साप्ताहिक मेलाले महिलाहरुलाई सक्रिय तथा जागरुप बनाउने, आर्थिक रुपमा सम्पन्न बनाउने, महिलाहरुमा आपसी छलफल र एकता कायम हुने मेलामा सहभागी टक्सार स्टार समूहकी तुम्ला बज्राचार्यले बताइन।

प्रत्येक शुक्रबार आयोजना हुने महोत्सवले स्थानीय समुदायलाई आर्थिक रूपमा सबल बनाउने मात्र नभई समाजमा आपसी सहकार्य र मेलमिलापको भावना वृद्धि गर्ने, स्थानीय कला संस्कृति, भेषभुषा, पहिचान, खानपानमा समेत टेवा दिने छ।

साई ग्लोबल कपः
भैरहवा नमूना र लीलाराम विजयी

भैरहवा, साई ग्लोबल कप (जिल्ला स्तरीय अन्तर कलेज टि-२० क्रिकेट) प्रतियोगितामा भैरहवा नमूना उच्च मावि र रुपन्देही लीलाराम न्यौपाने उच्च मावि विजयी भएका छन्। शनिबार भएका दुई खेलमा भैरहवा नमूनाले देवदह आदर्श क्याम्पसलाई ७ विकेट र लीलाराममले मुन लाइट उच्च माविलाई ११ रनले पराजित गर्दै जित निकालेका हुन्।

रुपन्देही क्रिकेट संघको आयोजना र साई ग्लोबल कलेजको मुख्य प्रायोजनामा प्रतियोगिता भइरहेको हो। भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट मैदानमा भएको पहिलो खेलमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको देवदहले निर्धारित २० ओभरमा १९ ओभर ५ बल खेल्दै सबै विकेट गुमाएर जम्मा ८९ रन मात्रै बनायो। उसका लागि संकेत भट्टराईले ४३ रन बनाए पनि अन्य ब्याटरले दोहोरो अंकमा रन बटुल्न सकेनन्। बलिङमा भैरहवा नमूनाका अमित यादवले ३, सन्नी गौतमले २ तथा दीपेन्द्र मल्लाह र इरफान खानले १-१ विकेट लिए।

जवाफी ब्याटिङ गरेको भैरहवा नमूनाले १२ ओभर ४ बलमा ३ विकेटको क्षतिमा ९० रन बनाउँदै सहजै जित हाय पार्यो। उसको जितमा समीर अलीले ४९, पिन्टु साहनीले २६ र इरफान खानले ११ रनको योगदान बनाए। बलिङमा देवदह आदर्शका नामदेव चापागाईंले २ विकेट लिए। खेलमा अमित यादव प्लेयर अफ द म्याच भई एक हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे।

दोस्रो खेलमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको लीलाराममले १९ ओभर ४ बलमा सबै विकेट गुमाएर १ सय २७ रन बनायो। उसका लागि हरिकेष मुराउले ३४, मर्सो अहमद खानले अविजित २२, रमेश कुर्मीले १६ र अर्जुन करुसले १२ रनको योगदान दिए। बलिङमा मुनलाइटका साजाद खानले ४, अनिष यादवले ३ तथा रुपेश बस्याल र भानुभक्त पाण्डेले १-१ विकेट लिए।

प्रतिउत्तरमा मुनलाइटले १८ ओभर ५ बलमा सबै विकेट गुमाएर १ सय १६ रनमै समेटियो र हार व्यहोर्यो। उसका लागि नरबहादुर सार्कीले ३७ र रुपेश बस्यालले ३० रन बनाए पनि अन्य ब्याटर नचल्दा टिम पराजित हुन पुग्यो। बलिङमा लीलारामका गुल्शन कुमार कुर्मीले ५, अर्जुन करुसले २ तथा हरिकेष मुराउ, मर्सो अहमद खान र रमेश कुर्मीले १-१ विकेट लिए। खेलमा गुल्शनकुमार कुर्मी प्लेयर अफ द म्याच भई एक हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे।

प्रतियोगिताको विजेताले ५५ हजार, उपविजेताले २५ हजार ५ सय ५५ रुपैयाँसहित ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। यस्तै, प्रत्येक खेलको प्लेयर अफ द म्याचलाई १ हजारसहित प्रमाणपत्र, प्लेयर अफ द सिरिजलाई १० हजारसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरिनेछ।

यस्तै, बेस्ट बलर र बेस्ट बलरलाई जनही ५ हजारसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र तथा अनुशासित टीमलाई ट्रफी र प्रमाणपत्र प्रदान गरिने आयोजकले जनाएका छन्।

मेलाको लोकनृत्यमा अक्सफोर्ड प्रथम

बुटवल। बुटवलमा सञ्चालित औद्योगिक व्यापार मेलामा आयोजना गरिएको विद्यालयस्तरीय लोकनृत्य प्रतियोगितामा अक्सफोर्ड माध्यमिक विद्यालय प्रथम भएको छ। त्यसैगरी एभरेष्ट बोर्डिङ द्वितीय, इन्टलेक्च्यूअल एकेडेमी तृतीय र कान्ति माध्यमिक विद्यालय सान्त्वना भएका छन्।

प्रतियोगितामा प्रथम भएको अक्सफोर्डलाई २५ हजार, द्वितीय हुने एभरेष्टलाई १५ हजार, तृतीय हुने इन्टलेक्च्यूअललाई १० हजार र सान्त्वना हुने कान्तिलाई ५ हजार रुपैया नगद पुरस्कार सहित प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको छ। मेलामा शनिबार लोक तथा दोहोरी गायिका शान्तिश्री परियार, लोक तथा दोहोरी गायिका शान्ति श्री परियार, दामोदर बस्याल, शिलु भट्टराई, योगराज पोखरेल, गणेश अधिकारी, हास्य कलाकार कमल भट्टराई र विजय बमरेल तथा डान्सर निष्ठा पुन र मनिसा बस्यालको प्रस्तुती रहेको सांस्कृतिक कार्यक्रम संयोजक निर्मित कसजूले जानकारी गराउनु भयो। त्यस्तै खुला लोक दोहोरी प्रतियोगिता, भ्वाईस अफ बुटवललगायतका प्रतियोगिता भएका छन्।

मेलामा आज (आइतबार) गायक राजनराज सिवाकोटी, लोक तथा दोहोरी गायक बैकुण्ठ महत, विष्ण श्रीपाली, लोकेन्द्र सापकोटा, मिसन भुसाल, हास्य कलाकार विष्णुजी पाण्डे, डान्सर साहिर केसीलगायतका कलाकारहरुको प्रस्तुती रहनेछ। त्यस्तै खुल्ला लोक दोहोरी प्रतियोगिता र डान्स च्याम्स अफ बुटवल हुनेछ।

यसैबिच मेलामा यस क्षेत्रमै पहिलो पटक अग्नी सुरक्षा व्यवस्थाको प्रयोग गरिएको छ। मेलास्थलमा हुनसक्ने सम्भावित दुर्घटना न्यूनिकरण, रोकथाम, उद्धार तथा सुरक्षा व्यवस्थालाई भरपर्दो बनाउनका लागि अग्नी सुरक्षा प्रविधि तथा उपकरणहरु राखिएको हो।

बुटवल उद्योग वाणिज्य संघको आयोजना तथा बुटवल उपमहानगरपालिका र नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघको संरक्षकत्वमा बुटवलको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा जारी मेलामा सम्भवतः नेपालमै पहिलो अभ्यासको रुपमा अग्नी नियन्त्रणका सामग्री तथा सुरक्षा व्यवस्था गरिएको बुटवल उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष तथा मेला कार्यसम्पादन समितिका संयोजक हरिप्रसाद अर्यालले बताए।

बुटवल उद्योग वाणीज्य संघका कार्यसमिति सदस्य तथा मेलामा स्वागतद्वार, स्टेज उपसमितिका संयोजक कृष्ण पाण्डेले मेलामा स्टल तथा दर्शकको समेत सुरक्षालाई ध्यानमा राखेर नयाँ अभ्यास गरिएको जनाए। विकसित मुलुकका मेला महोत्सव वा भिडभाड हुने स्थानहरुमा अग्नी तथा विपद्सँग सम्बन्धि सुरक्षाको पूर्वतयारी अनिवार्य भए पनि नेपालमा त्यति ध्यान दिइएको पाईंदैन।

बुटवलको फिस्टेल सेफ्टी सोलुशनसँग सम्झौता गरेर मेलास्थलका विभिन्न १८ स्थानमा फायर फाइटिङ सामग्री, २ ठाउँमा फायर फाइटिङ तथा विपदमा उद्धारका सामग्री राखिएको संघका कार्य समिति सदस्य एवम् सुरक्षा तथा पार्किङ व्यवस्थापन उपसमितिका संयोजक काशीराम पौडेलले बताए।

कावासोती नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शिवमन्दिर, नवलपरासी (बर्दघाट सुस्ता पूर्व)
गण्डकी प्रदेश, नेपाल

दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

(सूचना प्रकाशित मिति : २०८१/०९/१४)

यस नगरपालिकाबाट मिति २०८१/०८/२२ गतेको राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा तपशिल कार्यको लागि प्रकाशित सिलबन्दी दरभाउपत्र आह्ववानको सूचना अनुसार प्राप्त हुन आएका सिलबन्दी दरभाउपत्र मध्ये तल उल्लेखित दरभाउपत्र दाताको दरभाउपत्र न्यूनतम मुल्याङ्कित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही भई स्वीकृतिको लागि छनौट भएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) बमोजिम प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबै दरभाउपत्र दाताहरुलाई जानकारीको लागि यो ७ (सात) दिने सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

क्र.सं.	ठेक्का नं.	कार्यालय	कार्य विवरण	छनौट भएको दरभाउपत्र दाताको नाम, ठेगाना	कबोल रकम मु.अ.कर सहित(रु.)
१	(01/goods/km 081-082)	कावासोती नगरपालिकाको कार्यालय	औषधी खरिद	मेडिसेल्स फर्मा भरतपुर चितवन	११,०१,८३०/५०

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

हामी बोलेर मात्र होइन पुऱ्याएर छाड्छौं

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

सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्भिस

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

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 मजदुर संघको भवनमा
फोन:-०७१-५५०२९३ मो.९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

बुटवल सेनेटरी प्रा.लि.
९७४५४०५०७३, 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

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