दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३७ | अंक १५ | बुटवल | २०८१ पौष २५, गते बिहीबार | नेपाल संवत ११४५ | Thursday Jan 09, 2025 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

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

लुम्बिनी प्रदेशको आवधिक योजनाको मस्यौदा पारित

पाँच वर्षमा १५ खर्बको लगानी प्रक्षेपण

लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

लुम्बिनी प्रदेश योजना आयोगले तयार पारेको दोस्रो आवधिक योजनाको मस्यौदा निर्देशक समितिले पास गरेको छ । प्रदेश योजना आयोगका उपाध्यक्ष डिल्लीराज अर्यालको अध्यक्षतामा बसेको निर्देशक समितिको बैठकले दोस्रो आवधिक योजनाको मस्यौदा पारित गरेर विकास परिषद्मा पठाउने निर्णय गरेको हो ।

विकास परिषद्बाट पारित भएपछि मस्यौदा मन्त्रिपरिषद् बैठकमा पेस हुनेछ । प्रदेश मन्त्रिपरिषद्ले पारित गरेपछि दोस्रो आवधिक योजना कार्यान्वयनमा आउने प्रदेश योजना आयोगका उपाध्यक्ष अर्यालले जानकारी दिए । उनले योजना आयोगले लामो समयको अध्ययन, छलफलपछि तयार भएको योजनाको अन्तिम दस्तावेजलाई निर्देशक समितिको सल्लाह र सुझाव समेटेर परिषद्मा पठाउने निर्णय गरेको बताए । परिषद्मा आवश्यकताअनुसारको छलफलपछि मन्त्रिपरिषद्मा पेस हुने उनको भनाइ छ ।

अर्यालका अनुसार, आवधिक योजनाले प्रदेशको समग्र विकासको आधार प्रदान गर्ने छ । योजनाको छलफल गर्न बसेको निर्देशक समितिको बैठकमा नेपाल राष्ट्र बैंक, तथ्यांक कार्यालय, गैरसरकारी संस्था महासंघ, जिल्ला समन्वय समिति महासंघ, नगरपालिका महासंघ, गाउँपालिका महासंघ र प्रदेश सरकारका सचिवहरूको सहभागिता थियो ।

दोस्रो आवधिक योजनाले आगामी ५ वर्षका लागि १५ खर्ब बराबरको लगानी प्रक्षेपण गरेको छ । आवधिक योजनामा सार्वजनिक क्षेत्रको ३६ प्रतिशत, निजी क्षेत्रको ६० प्रतिशत र सामुदायिक एवं सहकारीबाट ४ प्रतिशत गरी १५ खर्बको लगानीको प्रक्षेपण गरिएको हो । त्यसमा संघीय, प्रदेश, स्थानीय सरकार निजी क्षेत्रलगायतलाई साझेदार संस्थाका रूपमा लगानीका लागि प्रेरित गरिएको छ । अर्यालले आवधिक योजना कार्यान्वयनको अन्तिम चरणमा प्रदेशको औसत आर्थिक वृद्धिदर ७ दशमलव १६ प्रतिशत पुग्ने प्रक्षेपण छ ।

पाँच वर्षे आवधिक योजनाअन्तर्गत अहिले ८ खर्ब १४ अर्बको कुल गार्हस्थ उत्पादन बढेर साढे ११ खर्बमा पुग्ने लक्ष्य निर्धारण गरिएको छ । 'समृद्ध लुम्बिनी, खुसी नागरिक' को सोंच पूरा गर्न आवधिक योजनाले दिशा निर्देश गर्ने विश्वास गरेको उपाध्यक्ष डा.अर्यालले बताए ।

सिद्धबाबा सुरुङको ब्रेक थ्रु हुँदै, प्रधानमन्त्री आउने

बुटवल । सिद्धार्थ राजमार्गअन्तर्गत पाल्पाको सिद्धबाबा सुरुङमार्गको ब्रेक थ्रु केही दिनमै गर्ने तयारी छ । ब्रेक थ्रुमा प्रधानमन्त्री केपी ओलीलाई ल्याउने तयारी छ ।

सिद्धबाबा सुरूङमार्ग योजना कार्यालयका अनुसार, अब ७/८ मिटर मात्र खन्न बाँकी रहेको छ । 'ब्रेक थ्रु' का लागि डेढ मिटर खन्न बाँकी राखिने छ ।

सडक विभागअन्तर्गत गुणस्तर अनुसन्धान तथा विकास केन्द्रका निर्देशक प्रभातकुमार झाले दिएको जानकारी अनुसार सुरुमा 'ब्रेक थ्रु' माघ २ गते गर्ने तयारी थियो । यो मितिमा प्रधानमन्त्रीको समय नमिलेपछि माघ ८ गते गर्ने तयारी गरिएको हो ।

आपतकालीन द्वारका रूपमा तीन वटा 'क्रस प्यासेज' निर्माण गरिएको छ । तीनवटै क्रस प्यासेजको 'ब्रेक थ्रु' भइसकेको छ । उक्त क्रस प्यासेजहरूको कुल दूरी ४ सय ४१ मिटर छ । मुख्य सुरुङको लम्बाइ भने १ हजार १ सय २६ मिटर हो । डेढ मिटर खन्न बाँकी राखेर त्यसबीचमा विस्फोटक गराएर निस्किएको ढुंगा माटो सफा गर्ने तयारी छ ।

सिद्धबाबा मन्दिर नजिकैबाट सुरुङ छिरेर पाल्पातर्फ तिनाउ जलविद्युत् छेउमा निस्कन मिल्ने गरी निर्माण गरिएको हो ।

यो सडक खण्डमा बारम्बार पहिरो खसेर दुर्घटना बढ्न थालेपछि विकल्पका रूपमा सुरुङ निर्माण थालिएको हो । यस खण्डको चार किमि पहिरो आउने क्षेत्रभित्र पर्छ । पाँच वर्षभित्र निर्माण सक्ने गरी २०७८ फागुनमा सुरुङ मार्गको ठेक्का सम्झौता भएको हो । अहिलेसम्म समग्र आयोजनाको प्रगति ३८.८५ प्रतिशत छ ।

परासीबाट पनि चार पाङ्ग्रेको लाइसेन्स

नवलपरासी । यातायात व्यवस्था सेवा कार्यालय पश्चिम नवलपरासीले चारपाङ्गे सवारी साधनको सवारीचालक अनुमतिपत्र लाइसेन्स वितरण गर्न सुरुआत गरेको छ ।

यहाँ २०७८ साल फागुन १ गतेबाट सेवा कार्यालय स्थापना भएको थियो ।

कार्यालयले यस अगाडि मोटरसाइकल र स्कुटरको मात्र चालक अनुमतिपत्र दिँदै आएको थियो । सेवा थप भएसँगै चारपांग्रे सवारीसाधन कार, जीप, डेलिभरी भ्यान, टेम्पो, अटोरिक्सा, ई-रिक्सा र ट्र्याक्टरको अनुमतिपत्रका लागि अनलाइन आवेदन मागसमेत गरिएको कार्यालय प्रमुख श्यामलाल न्यौपानेले जानकारी दिए ।

कार्यालयबाट ब्लूबुक नवीकरण, जाँचपास, नवीकरण तथा रुट परमिट, लाइसेन्स नवीकरण एवं दुईपाङ्गेका लाइसेन्स वितरणको काम हुँदै आएको छ ।

यसैबिच सवारीसाधन ग्रेडिङ गरी अनुमतिपत्र दिने नीति लागू भएपछि दुर्घटनामा पनि कमी आएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका प्रमुख अमृत भण्डारीले बताए ।

पछिल्लो समय दुर्घटना व्यवस्थापनका लागि सवारीचालकले अनिवार्य अनुमतिपत्र लिएरमात्र सवारीसाधन चलाउने नियममा कडाइ गर्न थालिएको छ ।

आयोगले बुझायो अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन तत्काल गर्नुपर्ने कामको सूची

बुटवल । उच्चस्तरीय आर्थिक सुधार सुझाव आयोगले अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन तत्काल गर्नुपर्ने कामको सूची तयार गर्दै सरकारलाई अन्तरिम प्रतिवेदन बुझाएको छ । आयोगका अध्यक्ष रामेश्वर खनालले उप-प्रधानमन्त्री एवं अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेललाई बुधबार अर्थ मन्त्रालयमा अन्तरिम प्रतिवेदन बुझाएका हुन् ।

प्रतिवेदनमा अर्थतन्त्र थप चलायमान र सुदृढ बनाउन सरकारी दायित्व र अन्य बक्यौता रकम भुक्तानी दिने, वित्तीय क्षेत्रका वास्तविक समस्याग्रस्त ऋणीहरूलाई सहजीकरण गर्ने, व्यापारिक उधारो नियमन गर्न कानून बनाउनेलगायत छन् ।

यसैगरी, प्रतिवेदनमा समस्याग्रस्त सहकारीबाट देखिएको समस्या सम्बोधन गर्ने, चालू आर्थिक वर्षको बाँकी अवधिमा पूँजीगत खर्च बढाउने, जाजरकोट भूकम्पलगायत विपद्जन्य घटनाबाट क्षति पुगेको भौतिक पूर्वाधार पुनर्निर्माणमा तीव्रता दिने विषयमा सुझाव दिइएको छ ।

सरकारले जग्गा प्राप्तिको कारबाही चलाएको वा प्रक्रिया टुंगो लागेका जग्गाको मुआब्जा वितरणमा तीव्रता दिने तथा स्थलमार्गबाट आउने भारतीय पर्यटकलाई थप सहजीकरण गर्ने विषयमा पनि सुझाव दिइएको छ ।

चालू आर्थिक वर्ष नयाँ ठेक्का नलगाई निर्माण सम्पन्न कामको भुक्तानीलाई प्राथमिकता दिने, बहुवर्षीय ठेक्का लागेर सिर्जित दायित्व पूरा गरेर बजेट उपलब्ध हुन सक्ने भए मात्र नयाँ आयोजना आउने वर्षको बजेटमा राख्नसमेत सुझाव दिइएको छ ।

सरकारले विभिन्न क्षेत्रमा प्रदान गरेको अनुदानले उत्पादन र रोजगारीमा पारेको प्रभावको आधारमा स्रोतको उपलब्धतालाई मध्यनजर गर्न र सहुलियतपूर्ण कर्जाका लागि ब्याज अनुदान कार्यक्रममा पुनरावलोकन गर्न पनि सुझाव दिइएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

स्वास्थ्य बिमाको प्रिमियम बढाउने सुझावसमेत दिइएको छ । कोभिड–१९ महामारी अघि राम्रो अवस्थामा रहेको व्यवसाय अहिले समस्यामा रहे पनि सुधार हुने अवस्था रहेको भए हेरेर एक वर्षसम्म कर्जा पुनर्तालिकीकरण गर्न अवसर दिनसमेत आयोगले सुझाव दिएको छ ।

घरजग्गा बजार शिथिल रहेको र बैंकहरूको गैरबैंकिङ सम्पत्ति बढ्दै गएको सन्दर्भमा सार्वजनिक निजी साझेदारीमा सम्पत्ति व्यवस्थापन कम्पनी स्थापना गर्न आवश्यक कानुन जारी गर्नसमेत आयोगले सुझाव छ ।

प्रतिवेदनमा सहकारी क्षेत्रमा देखिएको समस्या समाधान गर्न बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरूको कार्यक्षेत्र एक स्थानीय तहको भौगोलिक क्षेत्रभन्दा बढी हुन नदिने गरी कानूनी व्यवस्था गर्ने, सहकारी संस्थाले कम्पनीलाई वा कुनै संगठित संस्थालाई सदस्य बनाउन निषेध गर्ने उल्लेख छ ।

यसैगरी, प्राकृतिक व्यक्ति मात्र सदस्य हुन पाउने व्यवस्था गर्ने बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाहरूमा वित्तीय संस्थामा जस्तै एकल कर्जा सीमाको कानुनी व्यवस्था गर्ने, तत्कालको लागि एकै व्यक्तिलाई एउटा वा एकभन्दा बढी तमसुकबाट हुने कुल ऋण लगानी संस्थाको कुल शेयर पुँजीको दश प्रतिशतभन्दा बढी हुन नदिने व्यवस्था गर्नेलगायतका सुझाव दिइएको छ ।

आयोगले चालू आर्थिक वर्षको बाँकी अवधिमा पुँजीगत खर्च वृद्धि गर्न दश करोडभन्दा बढी रकम विनियोजन भएका सबै आयोजनाको नियमित अनुगमन र स्थलगत रूपमा समस्याको समाधान गर्ने अधिकारसम्पन्न टोली परिचालन गर्नुपर्नेलगायतका सुझाव दिएको छ ।

सरकारले अर्थतन्त्रबारे सुझाव दिन गत असोजको तेस्रो साता विज्ञ र निजी क्षेत्रको प्रतिनिधित्व रहने गरी उच्चस्तरीय आर्थिक क्षेत्र सुधार सुझाव आयोग गठन गरेको थियो ।

पाणिनी गाउँपालिकाको अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह दर्ता, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै गरौं ।
- वन, वातावरण, वन्यजन्तु र सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं ।
- सबै बालबालिकालाई समयमै विद्यालय भर्ना गरी पहुँच सुनिश्चित गरौं ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप र दमजस्ता स्वास्थ्य समस्याको नियमित चेकजाँच गरौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने गरौं ।
- आफ्नो नगर एवम् शहर बजार वरपरको वातावरण सफा राखौं ।
- सबैखालका विभेदको अन्त्य गरौं ।
- नगरपालिकाको कार्यालयमा गई आफ्नो पसल, व्यवसाय दर्ता गरौं ।
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखिए तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाँच गराउन जाऔं ।
- खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गरौं ।

अनुरोधक :

रोमनाथ न्यौपाने
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

नर्मदा गौतम पौडेल
उपाध्यक्ष

टेकराज न्यौपाने
अध्यक्ष

पाणिनी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
दुर्गाफाँट, अर्घाखाँची, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

सम्पादकीय

पालिकामा दलित सहभागिताले जगाएको आशा

स्थानीय तहको हरेक वडामा दलित महिलाको प्रतिनिधित्व सुनिश्चित छ। संवैधानिक प्रबन्ध भएपछि वडास्तरमा दलित महिलाको अभूतपूर्व र जबरजस्त उपस्थिति गराएको छ। युगौंदेखि हेपिएको र थिचिएको समुदायले नीति निर्माण तहमा आवाज उठाइरहेका छन्, यो नेपाली लोकतन्त्रको सुन्दर पक्ष हो।

पालिकाका बैठकहरूमा अन्य जातिका जनप्रतिनिधिसँगै बसेर उनीहरू विचार राख्न सक्ने भएका छन्। उनीहरुको नेतृत्व क्षमता बढेको छ। लुम्बिनी प्रदेशमा १ हजार ६ जना दलित महिला वडा सदस्यमा निर्वाचित भएका छन्। बदलिँदो नेपाली समाजको यो सुन्दर पक्ष हो। वडा सदस्य अझ दलित वडा सदस्यले काम गर्न सकेनन् भन्ने टिप्पणी नभएको होइन, तर समावेशी प्रतिनिधित्वको प्रयोग भएको धेरै भएको छैन। प्रणाली व्यवस्थित बन्दै जाँदा समावेशी प्रतिनिधित्वको प्रयोग व्यवस्थित हुन्छ।

तीन हजार वर्षदेखि जात व्यवस्था र पितृसत्ताको दोहोरो-तेहरो मार खेपेका दलित महिलाले एकाएक चमत्कार गर्छन् भन्ने अपेक्षा राख्नु व्यावहारिक र न्यायोचित पनि हुँदैन। भुइँतहको दलित प्रतिरोध र बहिष्कृत आवाजलाई स्थानीय सरकारसम्म पुऱ्याउन उनीहरूले निर्वाह गरेको भूमिकालाई महत्वपूर्ण मान्नुपर्छ।

सामान्यतया वडा सदस्यको जिम्मेवारी वडा समितिका बैठकहरूमा सहभागी हुने र आफ्नो क्षेत्रका मुद्दा वा समस्याहरू उठाउने हो। उनीहरूको आवाजलाई पालिकाको बैठकले सुन्ने र सम्बोधन गर्ने गर्दा मात्रै संविधानको व्यवहारिक कार्यान्वयन हुन्छ। संविधानको मर्म आत्मसात हुन्छ। स्थानीय निर्वाचन ऐन-२०७३ ले अनिवार्य गरेको दलित महिलाको आरक्षित सिटबाहेक वडा अध्यक्ष, गाउँपालिका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष तथा नगरपालिका, उप-महानगरपालिका र महानगरपालिकाका मेयर र उपमेयरमा समानुपातिक समावेशी सिद्धान्त अनुसार जनसंख्याका आधारमा दलित तथा सीमान्तकृत समुदायलाई टिकट दिने र जित्ने वातावरण बनाउन राजनीतिक दलहरू अग्रसर हुनुपर्छ। यसो गर्दा सामाजिक विभेद हटाउन बल पुग्छ। स्थानीय तहमा दलित महिलाको सहभागिताले सामाजिक जागरणलाई बल पुऱ्याएकोले आशा धेरै जगाएको छ।

लोकतन्त्र नागरिकले अनुभूति गर्नुपर्छ। संवैधानिक प्रबन्ध र यसको मर्मलाई बुझेर दायरा फराकिलो पार्दै अघि बढ्दा मात्रै लोकतन्त्र सवल हुँदै जाने हो।

एक्लोपनको त्रासमा...

बबिता बस्नेत

> हामी आफूले आफैँलाई साथ दिएनौँ भने अरुले साथ देला भनेर सोच्नु या अपेक्षा गर्नु ब्यर्थ छ। आफूलाई साथ दिनु भनेको आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु हो। आफूले बोल्ने शब्दहरूको चयनमा ख्याल गर्नु हो। हाम्रो सोचले कर्मलाई निर्धारण र निर्देशन गर्छ। सोचलाई राम्रो बनाउनु आफूलाई सशक्त बनाउनु हो।

मानिसको जीवनमा सबैभन्दा ठूलो डर मृत्यु हो। मृत्युको त्रासबाट मुक्त मानिसको संख्या यो संसारमा कमै होला। मृत्युलाई छोडेर हेर्ने हो भने प्रायः एक्लोपनको त्रासबाट मानिसहरू गुज्रिरहेका हुन्छन्। कतिले ब्यक्त गर्छन्, कतिले गर्दैनन् अलग कुरा हो, तर जीवनको कुनै मोडमा म एक्लै हुने हुँ कि भन्ने एक प्रकारको भय मानिसमा रहेको हुन्छ। त्यसपछिको लहरमा असफलता, अभावलगायतका त्रासहरूले मानिसलाई जिन्दगीभर कुनै न कुनै रूपले घेरिरहेको हुन्छ।

विगतमा समाजमा के चलिरहेको छ भनेर बुझ्न गाउँ घुम्नु पर्थ्यो, कुरा गरेर, समय बिताएर मानिसका भावना बुझ्नु पर्थ्यो। अहिले समाजमा के चलिरहेको छ, मानिसको मनमा के कुराले बढी ठाउँ लिइरहेको छ भनेर बुझ्न सामाजिक सञ्जाल हेर्दा हुन्छ। सामाजिक सञ्जालमा अहिले जे-जस्ता कुराहरू ब्यक्त भइरहेका देखिन्छन् ती हेर्दा घटना फरक होलान् तर अधिकांश मानिसहरू एक्लोपनको त्रासबाट गुज्रिरहेको देखिन्छ। आफूले नजिक ठानेको मान्छेबाट पाएको धोखा हिजोआज टिकटक, रीलहरूमा भेटिने जल्दाबल्दा विषय हुन्। एक्लोपनको डर नहुँदो हो त मानिसलाई कसैको साथ हुनु र नहुनुले त्यति ठूलो असर या प्रभाव पार्ने थिएन।

रिस, डर र इर्ष्याले मान्छेलाई मान्छे भएर बाँच्न दिँदैन। यो लहरमा मोह पनि जोड्न मिल्छ तर मोह, एट्याचमेन्ट जस्ता कुरा अलि फरक हुन्। मानिसहरूलाई अहिले खानलाउन भन्दा बढी सम्बन्धमा समस्या देखिएको छ। पतिको पत्नीसँग समस्या, पत्नीको पतिसँग समस्या, प्रेमी-प्रेमिकाबिचका सम्बन्धहरू त्यस्तै छन्। विगतमा पतिको प्रेमिका या पत्नीको प्रेमी भएको सुनिन्थ्यो अहिले त प्रेमीको पनि प्रेमिका र प्रेमिकाको पनि प्रेमी हुने गर्छ। प्रेमिकाको प्रेमीले हत्या गरेको या प्रेमीको प्रेमिकाले धम्क्याएका अनेक घटना बाहिर आइरहेका छन्। मानिसमा आर्थिक, राजनीतिक मात्र नभइ भावनात्मक विचलन पनि त्यत्तिकै बढिरहेको छ। सम्बन्धमा कुनै समस्या आए त्यसको अन्तिम समाधानका लागि अभ्यास गर्न सकिने या अभ्यास गर्न मिल्ने कानूनी प्रक्रियामा जानुभन्दा फेसबुक या टिकटक लाइभमा बसेर रोइकराइ गर्नेहरूको संख्या बढ्दैछ। मानिस जन्मिदा एक्लै जन्मिन्छ, मर्दा पनि एक्लै मर्छ। जन्म र मृत्युको बिचमा जे-जे हुन्छ त्यसमा हामी धेरै मानिसहरूलाई सहभागी बनाइरहेका हुन्छौं।

आफ्नो जीवनमा कोही आए पनि, नआए पनि, भए पनि, नभए पनि अरुको प्रभाव नपर्ने गरी आफूलाई बनाउन सक्यो भने जीवनमा यस्ता रुवावासी गर्नै पर्दैन। कसैको अगाडि रोएर, कराएर हुने पनि केही होइन। मानिसले आफ्नो भावनाको नियन्त्रण अरुको मनमा छोडुञ्जेल जीवन बाँच्न सहज हुँदैन। त्यसैले आफूले आफैँलाई संहाल्नका लागि आफैँभित्र काम गर्नु आवश्यक छ, आफू र आफ्नो मनलाई दह्रो बनाउनु जरुरी छ। सम्बन्धमा समस्या भएकाले मात्र नभइ म कुनैपनि समय एक्लै हुनसक्छु भन्ने कुराको ख्याल सबैले मनमा राख्नैपर्छ। जतिसुकै राम्रो सम्बन्ध भएका, मिल्ने र आफूलाई राम्रो गर्ने मानिस आफ्नो साथमा भएपनि मृत्युमा अघिपछि हुन्छ नै। भुइँचालो आएर एकैछिनमा परिवारका सबै सदस्यको देहान्त भएर एक्लो मानिस बाँचेको हामीले देखेका, भेटेका छौँ। कुनैपनि बेला कुनै पनि दुर्घटनाले एक्लै बनाउन सक्छ। 'भविष्यमा जे पनि हुनसक्छ, अन्ततः म एक्लै हुनसक्छु, त्यस्तो बेलामा मैले के गर्ने ?' भन्ने योजनाको खाका मानिसले आफ्नो मन-मष्तिष्कमा कोरिरहनु पर्छ। एक्लोपनको त्रासबाट मुक्तिको राम्रो उपाय 'म कुनै पनि बेला एक्लै हुनसक्छु' भन्ने कुराको आत्मसात गर्नसक्नु नै हो।

एक्लोपनको त्रासकै कारण कति मानिसले विषाक्त बन्दैछ भन्ने थाहा पाउँदापाउँदै पनि सम्बन्ध तोड्न सकिरहेका हुँदैनन्। अङ्ग्रेजीमा 'टक्सिक' भनिने त्यस्ता सम्बन्धहरू यत्रतत्र छन्, त्यस्ता सम्बन्धले कतिलाई मृत्युसम्म पनि पुर्‍याएका छन्। कतिचाहिँ एक्लोपन मेट्न एकपछि अर्को सम्बन्धमा गएको देखिन्छ। यसरी एक्लोपनलाई मेट्न अर्को, अनि फेरि अर्को सहारा खोज्दै हिँड्नु जीवनमा विपत्ति निम्त्याउनु हो।

आफ्नो खुशी अरुको हातमा छोड्दा र साथ खोज्दासम्म हामीलाई एक्लोपनको त्रासले गाँजिरहन्छ। भनिन्छ, एकपटक भगवान् गौतम बुद्धलाई कसैले सोधेको थियो- 'मानिसलाई अरुको साथ नभइनहुने कुरा हो कि उ एक्लै पनि अघि बढ्न सक्छ ?' बुद्धले भन्नुभयो- 'साथमा कस्तो मान्छे छ, त्यसमा भरपर्छ। गलत मान्छेका साथमा यात्रा गर्नुभन्दा एक्लै हिँड्नु राम्रो हो।' एक्लोपनको डरले गलत मान्छे पर्‍यो भन्ने जानकारी हुँदाहुँदै पनि साथ छोड्न नसक्ने मानिसहरूको संख्या यो संसारमा ठुलो छ। यो एउटा समाज या देशको कुरामात्र होइन समग्र मानव जातिको कुरा हो। मानिस नै यस्तो प्राणी हो जसलाई एउटै परिभाषामा समेट्न सकिँदैन। नियत र ब्यवहार फरक भएका मानिसहरू यो संसारमा धेरै छन्।

झट्ट सुन्दा स्वार्थी लाग्न सक्छ तर मानिसलाई अरुको भन्दा आफ्नो साथ बढी महत्वपूर्ण हुन्छ। हामी आफूले आफैलाई साथ दिएनौं भने अरुले साथ देला भनेर सोच्नु या अपेक्षा गर्नु ब्यर्थ छ। आफूलाई साथ दिनु भनेको आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु हो। आफूले बोल्ने शब्दहरूको चयनमा ख्याल गर्नु हो। हाम्रो सोचले कर्मलाई निर्धारण र निर्देशन गर्छ। सोचलाई राम्रो बनाउनु आफूलाई सशक्त बनाउनु हो। मानिसको जीवनमा आफूभन्दा शक्तिशाली यो संसारमा अरु कोही हुँदैन। मनैबाट आफू सशक्त हुने हो भने धेरै कुरा गौण लाग्दै जान्छन्।

हामीले सबैभन्दा बढी नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने भनेको हाम्रो मन र मष्तिष्क हो। हाम्रा भावनाहरूले मन र मष्तिष्कमा यात्रा गरिरहन्छन्। तिनले कहिले दुःख दिन्छन्, कहिले आनन्दको अनुभूति गराउँछ। आनन्द र दुःख यी दुवै अनुभूति हुन, विषयहरूलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टिकोणमा यी कुराहरू भर पर्छन्। मानिस दुःखी र सुखी हुने प्रायः आफ्नै दृष्टिकोण र जीवनमा आफूले कोरेको 'इथिक्स'का कारणले हो। 'इमान्दारी' मानिसको जीवनमा खुशी बनाइरहने एउटा अचुक अस्त्र हो। जीवनमा जे-जे कुराको अभाव भए पनि इमान्दारीले शान्तिचाहिँ दिन्छ। शान्तिभन्दा ठूलो अरु के छ र ? त्यसैले एक्लोपनको त्रासमा इमान्दारी गुमाउनबाट हामी सधैं सजग रहनुपर्छ।

हामीलाई हुर्काउँदा परिवारका सदस्य र आफन्तहरूसँगको सामिप्यताको अर्थ बुझाउँदै हुर्काइयो। स्कुलमा पढाउँदा मानिस सामाजिक प्राणी हो भन्ने पढाइयो। कुरा सही नै पनि हो, तर तिमी एक्लै बाँच्ने दिन पनि आउनसक्छ है भनेर भनिएन, त्योचाहिँ गलत हो। हामीमध्ये कसैलाई पनि एक्लै जीवन बाँच्न सिकाइएको छैन। सानैदेखि अरुलाई कस्तो व्यवहार गर्ने भनेर सिकाइयो तर आफैँसँग कस्तो व्यवहार गर्ने भन्ने सिकाइएको छैन। परिणामतः हामी आफूले आफैँले जोखिमपूर्ण व्यवहार गरि रहेका हुन्छौं। मानिसको जीवनमा अरुका कारणले भन्दा आफ्नै कारणले बढी दुःख, कष्ट निम्तिइरहेको हुन्छ। मानिसलाई हेर्ने दृष्टिकोण, गर्ने विश्वास, रोजाइ, खानेकुरादेखि अरुलाई गर्ने व्यवहार र जीवनशैलीसम्म यसमा पर्छन्।

त्यसो भए के जीवनमा कसैको साथ जरुरी छैन त ? एक्लाएक्लै भयो भने यो संसार कस्तो होला ? प्रश्न उठ्नसक्छ। एक्लै पनि बाँच्न सक्छु भनेर आफूले आफूलाई तयार गर्नुको अर्थ मानिसले घरमा या जहाँ बसे पनि एक्लै बस्नुपर्छ भन्ने होइन। मानिसको जीवनमा आफ्नोपन आवश्यक छ, सम्बन्धहरू पनि चाहिन्छ। मलाई कसैले माया गर्छ भन्ने भ्रम भइरहनु पनि स्वास्थका लागि राम्रो हो। किनभने मानिस जतिसुकै व्यस्त भएपनि, जतिसुकै ठूलो पदमा पुगे पनि या ध्वस्त भए पनि जीवनमा भएका कतिपय घटना र तिनका यादबाट टढा रहन सक्दैन। तर ती सब भएनन् भने पनि फरक नपर्ने गरी आफूलाई बनाउनु आवश्यक भने हुन्छ।

एक्लै बस्ने अभ्यास हामीमध्ये ज्यादै कममा मात्रै छ। कसैले म एक्लै बस्छु भन्यो भने त्यसलाई हाम्रो समाजमा धेरै ठुलो कुरा ठान्दै प्रश्न गरिन्छ, एक्लै ? कसरी सकेको होला... उ सहानुभूतिको पात्र बन्छ। एक्लै हुनु र एक्लोपन 'फील' गर्नु फरक कुरा हो। एक्लोपन महसूस गर्नबाट भने सकेसम्म आफूलाई टाढा राख्नुपर्छ। भगवान गौतमबुद्धले २५ सय वर्षअगाडि आफैँमा धेरै ठूलो अनुसन्धान गरेर 'मानिस आफैँभित्र हराएर एक्लै बस्न सक्यो भने दुःखी र एक्लो नहुने बताउनुभएको थियो। हामी त्यसलाई आफ्नो जीवनमा अभ्यास गर्न सक्छौं।

घटना र विचारबाट

नेप्से परिसूचक ६ दशमलव ५३ अङ्कले बढ्यो

काठमाडौँ। नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा बुधबार सामान्य अङ्कको सुधार देखिएको छ। नेप्से परिसूचक छ दशमलव ५३ अङ्कले बढेर दुई हजार छ सय ५३ दशमलव ३८ को विन्दुमा कायम भएको हो।

तीन सय पाँच कम्पनीको एक करोड ५५ लाख दुई हजार सात सय ७१ कित्ता शेयर ७२ हजार एक सय २० पटक खरिदबिक्री हुँदा रु छ अर्ब ४० करोड ७९ लाख ९२ हजार सात सय ८४ बराबरको कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ।

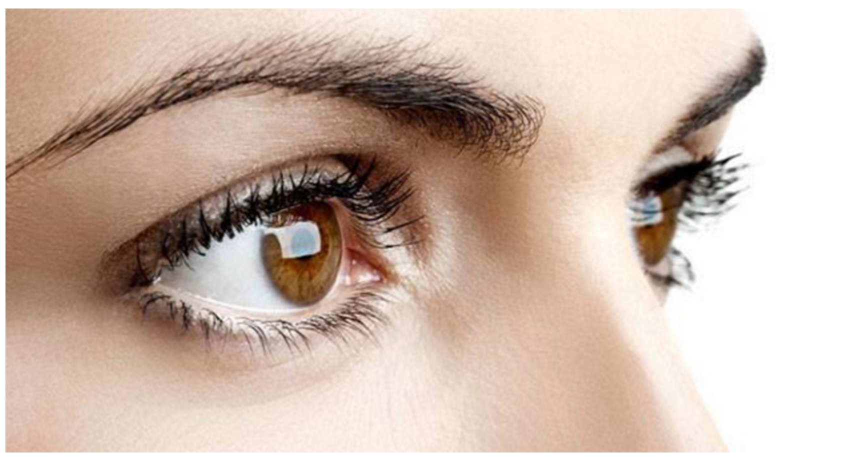
कारोबारमा विकास बैंक दुई दशमलव ५३, वित्त चार दशमलव ७७, जलविद्युत् शून्य दशमलव २६, जीवन बिमा शून्य दशमलव ४०, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव ४० र लघुवित्त उपसमूह एक दशमलव ५९ प्रतिशतले बढेका छन्। अरु सबै समूहको उपसूचक घटेको छ।

बैंकिङ शून्य दशमलव २६, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव शून्य छ, लगानी शून्य दशमलव ३८, म्युचुअल फण्ड शून्य दशमलव १०, निर्जीवन बिमा शून्य दशमलव १३, व्यापार एक दशमलव ५६ र अन्य समूह शून्य दशमलव २६ प्रतिशतले घटेका छन्।

समृद्धि फाइनान्स कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ भने सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ। आज सबैभन्दा बढी न्यादी हाइड्रोपावर लिमिटेडको रु २२ करोड ५३ लाख ४९ हजार पाँच सय ९७ को कारोबार भएको छ।

चिसो मौसममा आँखामा हुने समस्या र उपचार विधि

डा. पारस पञ्जियार



चिसो मौसममा वायुमण्डलमा देखिएको अदृश्य जलवाष्पका कारण सापेक्षिक आद्रता कम हुँदै जाने गरेको छ। उक्त मौसममा हावा बढी चल्ने पनि गर्दछ। मानिसले पानी प्रशस्त मात्रामा नपिँउदा शरिर सुख्खा हुँदै जाने गर्दछ। चिसोको समयमा आँखा सुख्खा बढी हुन्छ। चिसो मौसममा भाइरसको सक्रियता बढी हुन्छ। शरिररको रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ। जसका कारण भाइरल कन्जन्टिभाइटिस इन्फेक्सन हुन्छ। जसलाई आईं फ्लू भनिन्छ। आईं फ्लूलाई सरुवा रोग पनि भनिन्छ।

उक्त रोग एक आँखाबाट अर्को आँखामा बढी मात्रामा सर्छ भने एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा पनि सर्ने गर्दछ। यसैगरी, चिसो मौसममा सिजनल एलर्जी (आईं एलर्जी) आँखा रातो हुने, चिलाउने, विजाउने, पोल्ने, दुख्ने, आँसु आउने, आँखाको डिलहरु सुनिने र कडा किसिमको चिप्रा आउने समेत हुन्छ। चिसो मौसममा मानिस धेरै बाहिर ननिस्किने र घरमै बसेर मोबाइलमा बढी सक्रिय हुँदा (कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रम) देखिन्छ। जसमा आँखा बढी थाक्ने, टाउको दुख्ने, आँखा सुख्खा हुने, आँखाबाट आँसु आउने हुन सक्छ।

चिसो मौसममा मोतिविन्दुका विरामी बढी अस्पताल आउने गरेका छन्। चिसोमा अप्रेसन गर्दा राम्रो हुन्छ भन्ने जनविश्वासका कारण योबेला डाक्टरकोमा मोतिविन्दुका विरामी बढी आउँछन्। चिसोले गर्दा मोतिविन्दूका बिरामी बढी हुन्छ भन्ने होइन। हिमपात हुने क्षेत्रमा चिसो मौसमका बेला आँखाको नानीमा घाउ हुनसक्ने आँखा दुख्ने, आँसु बढी आउने देखिन्छ। यसलाई फोटोकेराटाइटिस भनिन्छ। यो भनेको सूर्यको किरण हिमपातमा ठोकिएर आँखामा रिफ्फ्लेट हुने भएकाले आँखामा यो समस्या ल्याउन सक्छ। योबाट बच्नका लागि हिमाली क्षेत्रमा जाडो मौसममा एन्टि रिफ्लेक्टिभ वा पोलारोईड ग्लासेस लगाउन आवश्यक छ।

सुख्खा आँखाबाट बच्नका लागि सकेसम्म चिसो मौसममा घर बाहिर ननिस्किँदा राम्रो हुन्छ। यदी, निस्कनै परेमा आँखामा रक्षाका लागि उचित किसिम र साइजको चश्मा लगाउन उपयुक्त हुन्छ।

आँखा धेरै नै सुख्खा भएमा डाक्टरको सल्लाहअनुसार झोल औषधी (आर्टिफिसिय टियर्स) प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसभन्दा बाहेक घरभित्र बस्दापनि धेरै समय सुख्खा हिटरको प्रयोग नगर्ने, हिटर वा आगोको नजिक नजाने, सुख्खा आगो वा सुख्खा हिटर पानीको प्रयोग सँगै गर्ने गर्नुपर्छ। यसका अलावा रुमलाई वाष्पिकरण गर्दा राम्रो हुन्छ।

आई फुलुबाट बच्नका लागि धेरै भीडभाडमा नजाने, समय समयमा साबुन पानीले हात धोइराख्ने, हातलाई आँखामा नलैजाने गर्नुपर्छ। त्यति गर्दागर्दै पनि समस्या देखिएमा डाक्टरसँग सल्लाह गरेर आवश्यक उपचार लिन सकिन्छ। सिजनल एलर्जीले बच्चालाई बढी असर गर्ने गरेको देखिन्छ। त्यसैले सकेसम्म बच्चालाई चिसोमा लिएर नजाने, तातो पारेर राख्ने, एलर्जीको समस्या देखिहालेमा दक्ष चिकित्सकसँग सल्लाह गरी उपयुक्त उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ। कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रम हुँदा कम्प्युटर धेरै नचलाउने र चलाउनै परेमा २०/२०/२० नियम पालन गर्ने गर्नुपर्छ। उक्त नियम भनेको २० मीनेट मोबाइल वा कम्प्युटर चलाएपछि २० सेकेण्डको लागि कम्प्युटरबाट उठेर २० फिट टाढाको वस्तु हेर्ने हो। सँगै आँखालाई २० देखि २४ पटक खोल्ने चिम्लिने गर्नुपर्छ।

यसबाहेक प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्छ भने ब्लू कट चश्माको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। मोतिविन्दु देखिएको भएमा डाक्टरको आवश्यक सल्लाहमा शल्यर्क्रिया गर्न सकिन्छ। अत्याधिक मोबाइल र कम्प्युटरको प्रयोगले बालबालिकामा दृष्टिदोष (मायोपिया) पनि बढेको पाईन्छ। त्यसैले बच्चालाई अत्याधिक मात्रामा मोबाइल र कम्प्युटरको प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन। (स्वास्थ्य खबरबाट)

अरनिको स्मृति दिवसको अवसरमा बुद्ध जन्मस्थलमा आर्ट

भैरहवा । नेपाल कमर्शियल आर्टिष्ट संघ, जिल्ला कार्यसमिति रुपन्देहीले आफ्नो स्थापना दिवस तथा राष्ट्रिय विभूति अरनिको स्मृति दिवसको अवसरमा पुस २३ गते मङ्गलबार बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीमा भव्य रूपमा लाइभ आर्ट वर्कसप सम्पन्न गरेको छ ।

कार्यक्रमको उद्घाटन लुम्बिनी साँस्कृतिक नगरपालिकाकी उपप्रमुख कल्पना हरिजनले गरेकी थिइन् । प्रमुख अतिथि हरिजनले संघको यो प्रयासको प्रशंसा गर्दै भनिन्-'आर्टिष्ट कलाकारहरू राष्ट्रका गहना हुन् । उनीहरूको संरक्षण र प्रवर्द्धन हाम्रो प्राथमिकता हो । कला र संस्कृति जोगाउन नगरपालिकाले सक्दो सहयोग गर्नेछ ।' उनले लुम्बिनी क्षेत्रको कला-संस्कृति र पर्यटन प्रवर्द्धनमा स्थानीय सरकारको भूमिका अझ प्रभावकारी बनाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन ।

कार्यक्रमका संयोजक तथा कला संस्कृति उपसमिति सदस्य गणेश घिमिरेले वर्कसपको उद्देश्यबारे जानकारी दिँदै भने-'यो कार्यक्रम कला-संस्कृतिको जर्गेना, आर्टिष्ट कलाकारहरूको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउने र लुम्बिनीलाई विश्वमञ्चमा थप प्रभावकारी रूपमा चिनाउन योगदान पुऱ्याउने उद्देश्यले आयोजना गरिएको हो ।' घिमिरेले यस्ता गतिविधिहरूले पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुऱ्याउने र लोप हुँदै गएका कला तथा कलाकारहरूको पुनर्जागरण गर्ने उल्लेख गरे ।

कार्यक्रमका विशिष्ट अतिथि केन्द्रीय सदस्य रबि घिमिरेले संघको सक्रियताप्रति खुशी व्यक्त गर्दै भने-'यस्तो प्रकारका कार्यक्रमहरूले स्थानीय स्तरमा लोप हुँदै गएका कलाकारहरूको पहिचान गर्ने मात्र नभई उनीहरूलाई संरक्षण गर्न पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।' उनले आर्ट वर्कसपलाई निरन्तरता दिनुपर्नेमा जोड दिँदै यसले कला-संस्कृति जोगाउन मात्र नभई नगर सौन्दर्यकरण र पर्यटनको प्रवर्द्धनमा समेत ठूलो योगदान दिने बताए ।

कार्यक्रममा संघका अध्यक्ष दिनेशमणि कोहारले रुपन्देही जिल्लामा रहेका कलाकारहरूलाई एकीकृत गरी कला क्षेत्रमा नयाँ उचाइ प्रदान गर्न आग्रह गरे । 'रुपन्देही जिल्लामा ३० भन्दा बढी आर्ट पसलहरू संघसँग आबद्ध छन् । यिनको सक्रिय सहभागिताले मात्रै हामीले लक्ष्य हासिल गर्न सक्छौं ।'-अध्यक्ष कोहारले भने ।

वर्कसपमा ३० भन्दा बढी कलाकारहरूको उपस्थिति रहेको थियो । सहभागी कलाकारहरूले बुद्धत्व झल्किने कलाकृतिहरू प्रस्तुत गरेर कार्यक्रममा रंग भरेका थिए । यी कलाकृतिहरूले लुम्बिनीको सांस्कृतिक धरोहरलाई झल्काउने काम गरे ।

कार्यक्रमका क्रममा संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष अशोक कुमालले स्वागत मन्तव्य दिएका थिए भने कार्यक्रम सञ्चालन संघका सचिव बिशन गुरुङले गरेका थिए । वर्कसपलाई थप व्यवस्थित बनाउन संघका अन्य सदस्यहरूले सक्रिय भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

कार्यक्रमका क्रममा लुम्बिनी साँस्कृतिक नगरपालिकाले आर्टिष्टहरूसँग सहकार्य गर्दै नगर सौन्दर्यकरण, कला-संस्कृतिको जर्गेना, र पर्यटन प्रवर्द्धनलाई थप सशक्त बनाउने योजनालाई प्राथमिकतामा राखेको छ । प्रमुख अतिथि हरिजनले नगरपालिकाले यस्ता गतिविधिहरूलाई निरन्तर सहयोग गर्ने र संघसँगको सहकार्यलाई अझ सुदृढ बनाउने प्रतिबद्धता जनाइन् । उनले भनिन्-'आर्टिष्टहरूका योगदानले मात्र नगरको सौन्दर्य र पहिचान उजागर गर्न सकिन्छ । हामी यसमा कुनै कसर बाँकी राख्दैनौं ।'

संघले यस किसिमको गतिविधिलाई आगामी दिनहरूमा पनि निरन्तरता दिने बताएको छ । अध्यक्ष दिनेशमणि कोहारले सबै कलाकारहरूलाई एकजुट भई काम गर्न आग्रह गर्दै भने-'सहकार्य र निरन्तरताले मात्र हामीले सिंगो कला क्षेत्रलाई उचाइमा पुऱ्याउन सक्छौं ।' कार्यक्रममा सहभागी कलाकारहरूले यस्ता कार्यक्रमहरूले आफूहरूलाई अझ प्रेरित बनाएको र आफ्नो सिर्जनशीलतामा निखार ल्याउने अवसर प्रदान गरेको बताएका छन् ।

लुम्बिनीमा आयोजना गरिएको यो लाइभ आर्ट वर्कसपले स्थानीय तह, कलाकारहरू र संघ-संस्थाबीचको सहकार्यलाई थप सुदृढ बनाएको छ । यो कार्यक्रमले लुम्बिनीको कला र संस्कृतिलाई मात्र नभई पर्यटन प्रवर्द्धनमा पनि नयाँ सम्भावनाको ढोका खोलेको छ । स्थानीय सरकार र संघको सहकार्यले यस क्षेत्रको समृद्धिमा थप योगदान दिने अपेक्षा गरिएको छ ।

साई ग्लोबल कपः

युनिक होम र कालिका सेमिफाइनलमा

भैरहवा । रुपन्देहीको भैरहवामा जारी साई ग्लोबल कप जिल्लास्तरीय अन्तरकलेज टि-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको सेमिफाइनल समीकरण पूरा भएको छ । बुधबार भएका दुई खेलमा युनिक होम र बुटवल कालिका क्याम्पस विजयी हुँदै सेमिफाइनल पुगेका छन् । युनिक होमले राममणि क्याम्पसलाई ७ विकेट र कालिकाले भैरहवा नमूना उच्च माविलाई ४५ रनले पराजित गर्दै सेमिफाइनल यात्रा तय गरेका हुन् । यसअघि प्यारामाउण्ट कलेज र रुपन्देही क्याम्पस सेमिफाइनल पुगिसकेका छन् ।

सिद्धार्थ क्रिकेट मैदानमा भएको पहिलो खेलमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको राममणिले निर्धारित २० ओभरमा १९ ओभर ५ बल खेल्दै सबै विकेट गुमाएर १ सय ११ रन बनायो । उसका लागि थमन सिंजालीले ३३, प्रतीक भट्टराईले २२ र निशान पाण्डेले १३ रन बनाए । बलिङमा युनिक होमका अरुण सिंहले ३, इकलाख अहम्मद वारिसले २ तथा सविर आलम, निश्चल चौधरी र फैजन खानले समान १-१ विकेट हात पारे ।

जवाफी ब्याटिङ गरेको युनिक होमले १८ ओभरमा ३ विकेट गुमाउँदै १ सय १२ रन बनाई सहजै जित निकाल्यो । उसको जितमा निश्चल चौधरीले अविजित ४८, इकलाख अहम्मद वारिसले नटआउट ३६ र सन्तोष यादवले १४ रनको योगदान दिए । बलिङमा राममणिका विकल अधिकारीले २ तथा एरिक केसीले १ विकेट लिए । खेलमा इकलाख अहम्मद वारिस प्लेयर अफ द म्याच भई एक हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे ।

दोस्रो खेलमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको बुटवल कालिकाले निर्धारित २० ओभरमा सबै विकेट गुमाई १ सय २९ रन बनायो । उसका लागि प्रज्ज्वल थापाले ६८ रनको अर्धशतकीय पारी खेल्दा रन्जित खड्काले १४ र आकाश अर्यालले १२ रन बनाए । बलिङका भैरहवा नमूनाका पिन्टु साहनीले ३, इरफान खानले २ तथा दीपेन्द्र मल्लाह, सन्नी गौतम र अमित यादवले १-१ विकेट लिए ।

प्रतिउत्तरमा भैरहवा नमूना १९ ओभर १ बलमा सबै विकेट गुमाएर ८४ रनमै समेटियो र हार व्यहोर्यो । उसका लागि पिन्टु साहनीले २३, समिर अलीले १८, इरफान खानले १५ र साहीन खानले १३ रन बनाए पनि जितका लागि पर्याप्त भएन । बलिङमा बुटवल कालिकाका अभिषेक गौतमले ४, प्रज्ज्वल थापाले ३ तथा विपिन भट्टराई, विवश खाती र गगन अधिकारीले समान १-१ विकेट लिए । प्रज्ज्वल थापा प्लेयर अफ द म्याच भई एक हजार रुपैयाँ प्राप्त गरे ।

रुपन्देही क्रिकेट संघको आयोजना र साई ग्लोबल कलेजको मुख्य प्रायोजनामा प्रतियोगिता भइरहेको हो । प्रतियोगिताको विजेता टिमले 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 खेल संयोजक उदयकुमार मल्लिकले जानकारी दिए ।

बालविवाह घटाउन बाँकेका युवा सक्रिय

राँझा (बाँके) । विशेष गरी मुस्लिम समुदायमा रहेको बालविवाहको गलत अभ्यासलाई न्यूनीकरण गर्न नेपालगञ्जका युवा सक्रिय हुन थालेका छन् । जिल्लास्थित समृद्धि फाउण्डेशन नेपालले मुस्लिम समुदायमा रहेको बालविवाहको गलत अभ्यासलाई युवाको सहभागिता र पहलमार्फत न्यूनीकरण गर्न नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका सबै वडामा युवा क्लब गठन गर्ने अभियान सञ्चालन गरेको हो । अन्तर्राष्ट्रिय विकासका लागि अमेरिकी सहयोग नियोग (युएसएआइडी) को सहयोग र द एसिया फाउन्डेशन मुख्य कार्यान्वयन संस्था रहेको युएसएआइडी नागरिक समाज तथा सञ्चार कार्यक्रमअन्तर्गत राष्ट्रिय युवा परिषद्ले जारी गरेको युवाक्लब गठन कार्यविधि, २०७५ अनुसार १६ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका युवालाई समावेश गरी वडास्तरीय युवाक्लब गठन भइरहेको समृद्धि फाउण्डेशन नेपालका कार्यक्रम संयोजक शकील अहमद खानले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिकाका १३ वडामा युवा क्लब गठन गरिसकिएको छ भने अन्य वडामा पनि क्लब गठनको तयारी भइरहेको छ । बालविवाह, दाइजो प्रथा र सामाजिक रूपमा हानि गर्ने अभ्यास न्यूनीकरणका लागि युवाको सङ्गठन निर्माण गरी सामुदायिक गतिविधिमा सहभागिता वृद्धि गराउने र स्थानीय युवाबिच बलियो सामुदायिक सम्बन्ध स्थापना गराउने उद्देश्यले अभियान सञ्चालन गरिएको कार्यक्रम संयोजक खानले बताए । अभियानमार्फत् सचेत, सजग र सशक्त युवाको उपलब्धता हुने लक्ष्य राखिएको छ ।

"युवाहरूलाई सशक्तीकरण, सामाजिक एकता प्रवर्द्धन र सामुदायिक संलग्नतालाई प्रोत्साहित गर्न र सक्रियता बढाउनेतर्फ ध्यान दिन युवाक्लबको गठन गरिएको हो", कार्यक्रम संयोजक खानले भने-"वडास्तरमा युवा क्लबहरूको स्थापनापश्चात् युवाले आफूलाई परेको समस्या अभिव्यक्त गर्न, सीप विकास गर्न र स्थानीय समस्यालाई सम्बोधन गर्न मञ्च प्रदान गर्नुका साथै युवाको नेतृत्व तथा क्षमता विकास र परिचालनमा सहजीकरण हुने आपेक्षा गरिएको छ ।"स्थानीय तहमा सञ्चालन हुने सरसफाइ, वातावरण संरक्षण, बालअधिकार, मानवअधिकार, महिलाअधिकार, शैक्षिक कार्यक्रम, सामाजिक कुरीतिविरूद्धका सचेतना अभियानमा सक्रियतापूर्वक सहभागी भई कार्यक्रम सफल बनाउन क्लबले सहयोग गर्ने लक्ष्य राखेको छ । प्रत्येक वडामा रहेका १६ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका ५० प्रतिशत महिला रहने गरी मधेसी मुस्लिम र पछाडि पारेका सीमान्तकृत समुदायका पत्रकार, खेलाडी, कलाकार र अपाङ्गता भएका युवालाई क्लबमा समावेश गरिने समृद्धि फाउण्डेशनका अध्यक्ष महेश चौधरीले जानकारी दिए ।

योजना कार्यान्वयनमा स्थानीय अधिकारी, जनप्रतिनिधि, सामाजिक अगुवा, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, लक्षित समूह र सामुदायिक संस्थाहरूलाई संलग्न गराउने, वडास्तरीय जनप्रतिनिधि र स्थानीय सरकारलाई युवाक्लब गठनप्रति बढी जवाफदेही हुने अवस्था निर्माण गर्न संस्थाले पहल गरिरहेको उनले उल्लेख गरे ।

बिमा लेख हराएको सूचना

मेरो निम्न विवरण भएको लाईफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन नेपाल लिमिटेडको बिमा लेख मिति २०८१।०८।१० गते रामग्राम वडा न १७ घर देखि परासी आउने क्रममा हराएको हुदाँ फेला पार्नु हुने महानुभावहरूले नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर वा सम्पर्कमा गरिदिनु हुन बिनम्र अनुरोध छ ।

नाम : सुभान अलि
ठेगाना : रामग्राम - वडा नं १७, नवलपरासी
बिमा लेख नं. : २५११०६६७९
मोबाइल न : ९८१७५८३८२१

सुनवल नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
नवलपरासी

गरीब घर परिवार पहिचान सर्वेक्षण २०७८ मा आधारित

गरीब परिवारको सूची सम्बन्धी गुनासो सुनुवाई कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि सूचना

भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरीबी निवारण मन्त्रालयद्वारा सञ्चालन गरिएको गरीब परिवार पहिचान तथा परिचय पत्र वितरण अन्तर्गत यस सुनवल नगरपालिकाबाट तथ्यांक संकलन कार्य सम्पन्न भई भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरीबी निवारण मन्त्रालयमा पठाइएको र उक्त मन्त्रालयद्वारा तथ्यांक विश्लेषण गरी गरीब परिवारको रुपमा सूचीकृत भएका गरीब परिवारहरुको प्रारम्भिक सूची यस सुनवल नगरपालिकामा प्राप्त भएको हुँदा मिति २०८१ । ०९।२४ गतेको सुनवल नगरपालिकाको गुनासो सुनुवाइ समितिको निर्णयानुसार सोही प्रारम्भिक सूची यस कार्यालयको वेवसाइट www.sunwalmun.gov.np, https://sunwalmun.com सुनवल नगरपालिकाको आधिकारिक फेसवुक पेज "हेलो सुनवल नगरपालिका Hello Sunwal Municipality" सुनवल

नगरपालिकाको सूचना पाटी र सबै वडा कार्यालयहरुमा टाँस गरिएको हुँदा सो सम्बन्धि कुनै किसिमको गुनासो भएमा गुनासो कर्ताले उजुरी निवेदन र सोसंग सम्बन्धित प्रमाण संलग्न राखी यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन (२०८१।१०।१० गते) भित्र सुनवल नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु हुन सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको व्यहोरा अनुरोध छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

Panini Rural Municipality
Office of the Rural Municipal Executive
Durgaphant, Arghakhachi

Invitation for ElectronicBids

Notice No. 09/Panini/Procurement/081-82

First Date of publication:2025/01/09(B.S. 2081/09/25)

1. Panini Rural Municipality Office, Durgaphant,Arghakhanchi invitesonly electronic bids from duly eligible and qualified registered bidders/Suppliers for the procurement of following Works under NCB/SQ Procedure. Name and identification of contracts are mentioned below though the details are in the bidding document.

S.N.	Contract ID.	Project Description	Estimated Amount (Excluding VAT & Contingency)	Bid Security
1	PRM/NCB/ Works/15/081-82	Procurement of Barkhola- Aarubot-TiketariSichai, Fulbari Park, Maidan-BachpokariTallareTol walking Route, Panini-3,5	NRs.2560364.19	NRs. 73,000.00
2	PRM/SQ/Goods /16/081-82	Procurement of Fabricated Steel Parts for Khaributta Truss Bridge, Panini Arghakhanchi	NRs. 1583623.35	NRs. 45,000.00

Bid Document Fee :(S.N. 1) Rs3,000.00 & (S.N.2) Rs 1000 Last date of Bid Submission : (S.N. 1) 2025/02/09& (S.N. 2) 2025/01/24 12:00 Noon.

Bid Opening :(S.N. 1) 2025/02/09 1:00 PM .& (S.N. 2) 2025/01/24 1:00 PM

Bank Name	Name of Office	For Purchasing Bid Document	Cash Deposit for Bid Security
Global IME Bank Ltd. Pokharathok, Arghakhachi	Panini Rural Municipality Office, Durgaphant, Arghakhachi	Ga.1.1 AantarikRajashwo Khata Panini 21504010000016 Revenue Code No. 14229	Ga.3.1 DharautiKhata Panini 21504010000009

2. Tender Procedures shall follow public procurement act 2063, public procurement regulation 2064 and Standard Bidding Documents along with recent amendments.
3. If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission.

Chief Administrative Officer

निक्षेप उपर हकदावी गर्न आउने ३५ दिने सूचना

वाग्लुङ जिल्ला अधिकारीचौर गा.वि.स. वडा नं. ०९ स्थाई ठेगाना भई हाल वाग्लुङ जिल्ला, ढोरपाटन न.पा. वडा नं. ०५, बस्ने श्री राम बहादुर कुवरको नातीनी श्री नर बहादुर कुवरको छोरी श्री अन बहादुर कुवरको पत्नी बर्ष ७६ की श्रीमती ठगी माया भन्ने ठगी माया कुवर (नागरिकता नं. ८७५/५०१४/७५ जि.प्र.का वाग्लुङ मिति २०४६/०८/०२ मा जारी) को मिति २०८१/०२/२० गते मृत्यु भएकोले यस बैंकको गुल्मी शाखामा रहेको बचत खाता नं २०९१५२४०३०४५१८ मा भएको रकम भुक्तानी पाउँभनि निजको छोरी श्रीमती मन्जु कुमारी महतले यस बैंक समक्ष निवेदन गरेको हुँदा निज खातावाला श्रीमती ठगी माया भन्ने ठगी माया कुवर (नागरिकता नं. ८७५/५०१४/७५ जि.प्र.का वाग्लुङ मिति २०४६/०८/०२ मा जारी) नामको खातामा यस बैंकमा रहेको रकममा कसैको हकदावीभए बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ बमोजिम अग्राधिकारवाला हकदारहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफ्नो हकदाबीको सबूत प्रमाण सहित यस बैंकको उपरोक्त शाखामा हकदाबी गर्न आउनुहोला । उक्त म्याद भित्र हकदाबी गर्न नआएमा बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ बमोजिम भईजाने हुँदा यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। उल्लेखित म्याद भित्र दावी गर्न नआएमा पछि कुनै उजुर नलाग्ने ब्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

नेपाल एसबिआई बैंक लि.
गुल्मी शाखा, गुल्मी
फोन ०७९-५२१०२९, फ्याक्स ०७९-५२११९४

निक्षेप उपर हकदावी गर्न आउने ३५ दिने सूचना

गुल्मी जिल्ला ठुलोलुम्पेकगा.वि.स. वडा नं. ०२ स्थाई ठेगाना भई हाल गुल्मी जिल्ला, सत्यवतीगा.पा. वडा नं. ०३, बस्ने श्री लालमनी टोमाटाको नातिनी श्री पहले कामीको छोरी श्री मन बहादुर कामीकोपत्नी बर्ष ८१की श्रीमती तेज कुमारी कामी भन्ने नारमती सुनार (नागरिकता नं. २६९ जि.प्र.का गुल्मी मिति २०४९/१२/२९मा जारी) को मिति २०८१/०५/१५गते मृत्यु भएकोले यस बैंकको गुल्मी शाखामा रहेको बचत खाता नं २०९१५२४०३०४८१६मा भएको रकम भुक्तानी पाउँभनि निजको छोरा श्री धन बहादुर कामीले यस बैंक समक्ष निवेदन गरेको हुँदा निज खातावाला श्रीमती तेज कुमारी कामी भन्ने नारमती सुनार (नागरिकता नं. २६९ जि.प्र.का गुल्मी मिति २०४९/१२/२९मा जारी) नामको खातामा यस बैंकमा रहेको रकममा कसैको हकदावीभए बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ बमोजिम अग्राधिकारवाला हकदारहरुले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ दिन भित्र आफ्नो हकदाबीको सबूत प्रमाण सहित यस बैंकको उपरोक्त शाखामा हकदाबी गर्न आउनुहोला । उक्त म्याद भित्र हकदाबी गर्न नआएमा बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ बमोजिम भईजाने हुँदा यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ। उल्लेखित म्याद भित्र दावी गर्न नआएमा पछि कुनै उजुर नलाग्ने ब्यहोरा सम्बन्धित सबैलाई यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराइन्छ।

नेपाल एसबिआई बैंक लि.
गुल्मी शाखा, गुल्मी
फोन ०७९-५२१०२९, फ्याक्स ०७९-५२११९४

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

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

- ट्वाइलेट, बाथरुम, 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

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, सुखानगर, रूपन्देही,
फोनः ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

शीतलहरले जनजीवन अस्तव्यस्त

मोहम्मद हबिब

भैरहवा

केही दिनदेखि बढेको चिसो र शीतलहरले भैरहवासहित अधिकांश तराई मधेस क्षेत्रको जनजीवन प्रभावित भएको छ। बढेको चिसोसँगै बिहान साँझ बाक्लो हुस्सु दिनभरि कुहिरो र हावाले दैनिक काम प्रभावित हुन थालेको छ। चिसो बढेसँगै शीतलहर सुरु भएको छ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार, अबको केही दिनसम्म तराईका धेरै स्थानहरूमा हुस्सु/कुहिरो लाग्ने र सो समयमा दैनिक जनजीवनमा असर पर्न सक्ने देखिएको छ। चिसोबाट आवश्यक सतर्कता अपनाउन महाशाखाले अनुरोध पनि गरेको छ। चिसोले बिहान आवतजावत गर्ने विशेषगरी विद्यार्थी, मजदुर, बालबालिका, गरिब असाहय, ज्येष्ठ नागरिक बढी प्रभावित भएका छन्।

अधिकांश विद्यालय, क्याम्पसमा विद्यार्थीको उपस्थिति पनि न्यून छ, दिनभरि काम गरेर मुखहात जोर्ने मजदुरहरु पनि प्रभावित बनेका छन्। व्यापार-व्यवसाय पनि सुस्ताएकोले ठाँउ-ठाउँमा आगोको सहारा लिएर चिसो छलिरहेका छन्। मोटरसाइकल, साइकल, रिक्सा न्यून मात्र चलेका छन् भने चार पाङ्ग्रे सवारीसाधान पनि भिजिबिलिटी कम भएकोले खासै चलेका छैनन्। बजारमा चलहपहल कम भएको छ। वृद्धवृद्धा तथा बालबालिका सडकमा देखिँदैनन्।

गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट काठमाडौं, पोखरा, चितवनलगायतका क्षेत्रमा दैनिक २ दर्जनभन्दा बढी उडान हुँदै आएकोमा नियमित उडान प्रभावित भएका छन्। बिहानका अधिकांश उडान प्रभावित हुँदै आएका छन् भने साँझ र दिउँसोको पनि उडान केही प्रभावित भएका छन्।

जिल्ला विपद् व्यवस्थापन समितिका संयोजक समेत रहेका प्रमुख जिल्ला अधिकारी बासुदेव घिमिरेले स्थानीय तहहरुलाई गरिब तथा विपन्न परिवार पहिचान गरी उनीहरुलाई ईन्धन, दाउरा, कम्बल जस्ता न्यूनतम खोज तथा उद्दार सामग्रीको प्रबन्ध गर्न आग्रह गरिएको बताए।

शीतलहर सुरु भएसँगै सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका प्रमुख इस्तियाक अहमद खाँले अत्यावश्यक काम बाहेक घर बाहिर ननिस्किन स्थानीयलाई आग्रह गरेका छन्।

उनले चिसो तथा शीतलहरका कारण जोखिममा पर्न सक्ने खास गरी अति विपन्न परिवार, ज्येष्ठ नागरिक, बालबालिका, गर्भवती, सुत्केरी तथा जोखिमयुक्त र उच्च जोखिमयुक्त क्षेत्र तथा समुदाय पहिचान गरेर उनीहरूलाई जोगाउनका लागि विभिन्न कदम चाल्ने बताए।

जाडो बढेसँगै अस्पतालमा आउने बिरामीहरुको संख्या पनि ह्वात्तै बढेको छ। मौसम चिसो भएको कारणा बालबालिकामा रुघाखोकी, निमोनिया, आगोले पोलेर र झाडा पखाला जस्ता पाचनसम्बन्धी रोगका बिरामीहरुको संख्या बढेको भिम अस्पतालले जानकारी दिएको छ। वृद्धवृद्धाहरुमा हाडजोर्नी दुख्ने, बाथको समस्या, ब्लड प्रेसर दमका रोगी, पेट दुखाई, मुटु रोगका बिरामीलाई अलि बढी समस्या देखिन्छ, चिसोको कारणले धेरै जसो बालबालिकाहरुमा रुघाखोकी, छातीको इन्फेक्सन, निमोनिया, रुघाखोकी साथसाथै बान्ता आउने, ज्वरो आउनु, पेट दुख्नुलगायत विभिन्न समस्याहरु देखा पर्ने भिम अस्पतालका सूचना अधिकारी डा.आरिफ हुसेनले बताए।

चिसोले रोगको प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर गर्ने र रोगको ब्याक्टेरीयाहरुले छिट्टै आक्रमण गर्ने भएकाले सुत्केरी महिला, बालबालिका, वृद्ध र दीर्घरोगी एवं लामो समयसम्म औषधी सेवन गर्नेहरु छिट्टै प्रभावित हुने गरेको डा. हुसेनले बताए।

चिसो मौसमा खासगरी नवजात शिशु, बालबालिका र जेष्ठ नागरिकको हेरचाहमा विशेष ध्यान दिनुका साथै सजगता अपनाउनु पर्छ। चिसोबाट बच्न न्यानो कोठामा बस्ने, न्यानो कपडा लगाउने, जाडोको समयमा पानी कम खाने बानी हुँदा डिहाइड्रेसन बढ्न सक्ने भएकाले तातो र झोलिलो पदार्थ सेवन गर्नुपर्ने, व्यायाम, आराममा ध्यान दिनु चिकिस्तकहरुको सुझाव छ। जाडोमा ढोका थुनेर कोइला, हिटर वा ग्यास बालेर नबस्न पनि उनले सुझाव दिए। बालबालिका र वृद्धवृद्धाले खानपिनमा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। सुत्दा टाउको ढाकेर सुत्ने, बिहान बेलुका धेरै चिसो हुने हुँदा हिंड्नु पर्ने बेला नाकमुख ढाक्नेगरी माक्स लगाएर मात्र बाहिर निस्कनु पर्ने, बढी चिल्लो, बोसो युक्त मासु, मसलायुक्त खाना खानाले अपच तथा फुडप्वाजन जस्ता समस्या हुनेहुँदा खानपीनमा समेत ध्यान दिन जरुरी हुन्छ।

'जाडोमा अस्वस्थ देखिएमा बच्चाहरुलाई आफैँले औषधी किनेर खुवाउनुभन्दा अस्पताल ल्याएर डाक्टरको परार्मशले मात्र औषधिहरु दिने गनुपर्छ,' डा. हुसेन भन्छन्- 'चिकित्सकको परामर्श बिना जथाभावी औषधीको सेवनले बिरामीलाई थप समस्या सृजना हुने सम्भावना हुन्छ, जसले समस्यालाई झन विकराल बनाउँदा निमोनिया अझबढ्ने र गम्भीर बनाउने समस्या हुन्छ।' चिसो अत्याधिक बढेकाले सबैमा सजकता अपनाउन डा.हुसेनले आग्रह गरे।

चिसो बढेपछि बिदा

चिसो बढेपछि रुपन्देहीका केही पालिकाले विद्यालयमा जाडो बिदा दिएका छन्। सोमबारदेखि मर्चवारी, कोटहीमाई र सम्मरीमाई पालिकामा बिदा दिइएको छ भने तिलोत्तमा, गैँडहवा र कंचनले बुधबारबाट बिदा दिएका छन्।

सम्मरीमाई र मर्चवारीले पुस २२ देखि माघ २ गतेसम्म बिदा दिएका छन्। त्यस्तै कोटहीमाई गाउँपालिकाले पुस २२ देखि पुस २९ गतेसम्म बिदा दिएको छ।

मौसम केन्द्रका अनुसार, भैरहवाको तापक्रम न्यूनतम ११ देखि अधिकतम १५ डिग्री सेल्सियसको हाराहारीमा छ। बाक्लो कुहिरोका कारण भिजिबिलिटी न्यूनतम ९ सय र अधिकतम १ हजार २ सय मिटर छ। विमान उडानका लागि कम्तिमा १ हजार ८ सय मिटरको भिजिबिलिटी चाहिन्छ। रुपन्देहीको भैरहवा र आसपास क्षेत्रको मौसम अझ दुई-तीन दिन यस्तै बाक्लो हुस्सु, कुहिरो र शीतलहर चल्ने सम्भावना देखिएको छ। 'गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलस्थित हवाइ मौसम केन्द्रले भैरहवा र आसपास क्षेत्रको मौसमका केही दिन यस्तै रहने पूर्वानुमान छ।'-केन्द्रका प्रमुख तथा मौसमविद् सुभाष रिमालले भने।

मदन भण्डारी गोल्डकप भलिबलः

उपाधिका लागि पुलिस र आर्मी भिड्ने

बुटवल। मदन भण्डारी गोल्डकप इन्डो-नेपाल रनिङ शिल्ड पुरुष भलिबल च्याम्पियनसिप-२०८१ को उपाधिका लागि दुई विभागीय टोलीबिच प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ। फाइनलमा नेपाल पुलिस क्लब र त्रिभुवन आर्मी क्लब भिड्ने भएका हुन्।

बुधबार भएको दोस्रो सेमिफाइनलमा मणिमुकुन्द भलिबल क्लबलाई सोझो सेटमा पराजित गर्दै आर्मी उपाधि नजिक पुगेको हो। आर्मीले मणिमुकुन्दलाई २५-१८, २५-१३ र २५-१९ को सेटमा हराएको थियो।

यसअघि मंगलबार भएको पहिलो सेमिफाइनलमा पुलिसले भारतको गुजरात प्रदेश भलिबल एसोसियसनलाई २५-२७, २५-१४, २५-२१ र २७-२५ ले पराजित गर्दै फाइनलमा स्थान बनाएको थियो।

आज बिहीबार गुजरात र मणिमुकुन्दबिच तेस्रो स्थानको खेल हुनेछ। बिहान १० बजे तेस्रो स्थानकालागि प्रतिस्पर्धा हुनेछ भने लगत्तै दिउँसो १ बजे उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा हुने आयोजक मदन भण्डारी स्पोर्टस् एकेडेमीका अध्यक्ष ध्रुव आचार्यले बताए।

प्रतियोगिताको विजेताले ७ लाख, दोस्रो टोलीले ३ लाख ५० हजार, तेस्रोले १ लाख ७५ हजार र चौथो हुने टोलीले १ लाख रुपैयाँ पाउनेछ।

रुरुक्षेत्र गाउँपालिकाको अनुरोध

चिसो तथा शीतलहरको समयमा,

- मौसमी रुघाखोकी, भाइरल ज्वरो, छातीको समस्या, दम, निमोनिया, झाडापखाला, छाला चिलाउने र सुख्खा हुने, जोर्नी दुखाइ, पिनास (साइनसाइटिस), टन्सिल, हृदयघात लगायतका स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छन्।
- यो रोगले बालबालिका, वृद्धवृद्धा तथा दीर्घरोगीहरु बढी प्रभावित हुन्छन्।
- उनीहरुको विशेष ख्याल राखौं।
- बाक्लो र न्यानो कपडा लगाऔं।
- तातो, पोषिलो र झोलिलो खानेकुरा खाऔं र खुवाउँ।
- स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं, कुनै समस्या देखिए नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं।

अनुरोधक :

लक्ष्मण पाण्डे, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
मीना देवी गौतम, उपाध्यक्ष
यदु ज्ञवाली, अध्यक्ष

रुरुक्षेत्र गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बलेटक्सार, गुल्मी, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

न्यू लाइटमा अभिभावकलाई तालिम

तिलोत्तमा। सार्वजनिक शैक्षिक गुठी न्यू लाइट माविले 'अभिभावकलाई सीप' कार्यक्रमअन्तर्गत ३ दिने निःशुल्क 'हाइजेनिक फुड प्रिपेरेसन ट्रेनिङ' शुभारम्भ गरेको छ। बच्चाहरुले जंक फुड धेरै प्रयोग गर्न थालेपछि स्वस्थ खाना खुवाउन अभिभावकलाई नै स्वस्थ खाना बनाउने तालिम सुरु गरिएको हो।

तालिमको उद्घाटन गर्दै विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष खड्गबहादुर गौतमले विद्यालयले अभिभावकलाई पनि सीपयुक्त बनाउन सीप विकास तालिम आयोजना गरेको बताए। कार्यक्रमबारे विद्यालयका प्राचार्य रमेश ज्ञवालीले स्वस्थ परिकार बनाउन अभिभावकलाई सीप आवश्यक भएको महसुस भएकाले कक्षा नर्सरी र एलकेजीका ३० जना विद्यार्थीका अभिभावकलाई तालिम आयोजना गरिएको र आगामी दिनमा अन्य अभिभावकलाई अन्य सीप तालिम आयोजना गरिने बताए।

तालिममा सुरुमा नाम दर्ता गर्ने ३० जना अभिभावकलाई संलग्न गराइएको छ। तालिममा विभिन्न परिकार बनाउने प्रशिक्षण होटल म्यानेजमेण्टका प्रशिक्षक विशाल श्रेष्ठले प्रदान गरिरहेका छन्।

लुम्बिनीमा दानबापत १ करोड ४३ लाख संकलन

लुम्बिनी। बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीस्थित मायादेवी मन्दिरमा राखिएको दानपेटिकाबाट १ करोड ४३ लाख ५९ हजार ९ सय ९० रुपैयाँ संकलन भएको छ। आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ अन्तर्गत दोस्रो पटक गणना गरिएको दानपेटिकाबाट उक्त रकम संकलन भएको लुम्बिनी विकास कोषले जनाएको छ।

पुस १८ गतेदेखि २३ गतेसम्म ५ दिनसम्म लगाएर दानपेटिकाको गणना गरिएको लुम्बिनी विकास कोषका कोषाध्यक्ष ढुण्डिराज भट्टराईले बताए। उनले स्थानीय तह, सुरक्षाकर्मी प्रहरी र अन्य सरोकारवालाहरुको उपस्थितिमा दानपेटिका खोली गणना गर्ने गरिएको बताए।

दानपेटिकामा संकलित दानलाई सिसिटिभि क्यामेराको निगरानीमा कोषका ३२ जना कर्मचारीहरु खटाएर गणनाको व्यवस्था मिलाइएको थियो।

मायादेवी मन्दिरको अवलोकन गर्ने तीर्थयात्रुहरुले श्रद्धाले दान चढाउँछन्। दानबापत संकलित आम्दानीबाट कोषको आन्तरिक खर्च व्यवस्थापन हुँदै आएको छ।

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

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

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
बुटवल सेनेटरी प्रा.लि.
९७४५४०५९७३, ९८०७४०९८५२
सेप्टी टंकी, रिङ्ग सफा गर्नु परेमा तथा सेनेटरी सम्बन्धी कुनै पनि काम परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
मनिषा सेनेटरी ९८५११९७९६६, ९८४७१२४१९५
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