दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

स्तन क्यान्सरका लक्षण

- स्तन वा काखीमुनि नदुख्ने गिर्खा वा गाँठो देखिनु,
- स्तनको छालामा निको नहुने घाउ आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन हुनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो खस्रो हुनु,
- स्तनको मुन्टो भित्र जानु,
- स्तनको मुन्टोबाट रगत वा पिप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुन्निनु,

यस्ता कुनै पनि लक्षण देखिए चिकित्सकसँग तुरून्तै परामर्श गरौं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

वर्ष ३८ | अंक ३४ | बुटवल | २०८२ माघ १४ गते, बुधबार | नेपाल संवत ११४६ | Wednesday January 28, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

पूर्वाधार भए पनि अटोभिलेजले पाएन पूर्णता

गएका व्यवसायी पनि छाडेर शहरमै फर्किएका छन् ।

मोहम्मद हबिब

भैरहवा

सिद्धार्थनगरमा यत्रतत्र छरिएर रहेका ग्यारेज, वर्कशप, अटोमेकानिक्सलाई एक ठाउँमा व्यवस्थित गरी नगरको सौन्दर्यता बढाउनका लागि सद्धार्थ अटोभिलेजको अवधारणा आएको दशक वित्दा समेत उनीहरू शहरमै केन्द्रित भई काम गर्दा अटो भिलेजले पूर्णता पाउन सकेको छैन ।

सिद्धार्थनगर नगरपालिकाले सुन्दर र सफा नगरको रूपमा विकास गर्ने अवधारणाअन्तर्गत नगरक्षेत्रमा छरिएका ग्यारेज, वर्कशप, अटोमेकानिक्सलगायतका व्यवसायलाई एकै स्थानमा ल्याउने भनि २०७० सालमा सम्झौता गरे पनि कार्यान्वयन नगर्दा अटो भिलेजमा चहलपहल बढेको छैन । नगर क्षेत्रका श्रमिक र व्यवसायीहरू अटो भिलेज नजाँदा शहर त कूरूप भएको छ भने अटोभिलेजतर्फ विकासले गति लिन सकेको छैन ।

सिद्धार्थनगर नगरपालिकाले नेपाल अटो मेकानिक्स ट्रेड युनियन सिद्धार्थनगरसँग एक दशकअघि दुबै पक्षले गर्ने गरी ११ बुँदे, नगरपालिकाले गर्नुपर्ने १० बुँदे र युनियनले गर्नुपर्ने ३ बुँदे सम्झौता गरे पनि स्थानीय सरकारको दोस्रो कार्यकाल सकिन लाग्दा समेत नगरपालिकाले ध्यानाकर्षण नगर्दा रूपन्देहीको सिद्धार्थनगर-९ गोनहियास्थित सिद्धार्थ अटोभिलेजले पूर्णता पाएको छैन ।

स्थापना भएर पूर्वाधारहरू बने पनि नगरक्षेत्रका श्रमिक र व्यवसायीहरू मनोमानी रूपमा शहरमै केन्द्रित भई काम गर्दा अटोभिलेजले पूर्णता पाउन नसकेको हो । हामीलाई राम्रो हुन्छ, शहरको पनि सौन्दर्यता बढ्छ भनि नियम मान्ने व्यवसायीहरू पनि अटोभिलेज क्षेत्रबाट पलायन हुने अवस्था छ ।

अटोभिलेजका लागि श्रमिकहरूले जग्गा खरिद गरे सडक, विद्युत्लगायत आवश्यक सम्पूर्ण पूर्वाधार नगरपालिकाले बनाउने सम्झौता गरेको थियो । जसोतसो ति पूर्वाधारहरू जोडिए पनि नगरका व्यवसायीलाई स्थानान्तरणका लागि नगरपालिकाले कुनै चासो नदेखाएको युनियन र अटोभिलेजका श्रमिकहरूको गुनासो छ ।

श्रमिकहरूमध्ये अधिकांशले बैंकबाट ऋण लिएर गोनहियामा एकै स्थानबाट ग्यारेज सञ्चालनका लागि १२ बिघा जग्गा खरिद गरे । 'सम्झौताअनुसार भवन समेत बनायौँ, तर अहिले नगरपालिकाले अटोभिलेज सञ्चालनमा ल्याउनका लागि आनाकानी गरिरहेको छ,' नेपाल अटोमेकानिक्स ट्रेड युनियन सिद्धार्थनगरका अध्यक्ष गुमानसिंह सारू मगरले भने-'नगरपालिकाले बाध्यात्मक निर्णय गरेर उनीहरूलाई यहाँ ल्याउन सकिन्छ, नगरपालिकाले कडाइ गरेर अटोभिलेज नगएसम्म नविकरण नगरदिने, विद्युत्को लाइन काटेर भए पनि यो समस्या समाधान हुन सक्छ ।'

'पहिलै सञ्चालनमा आइसक्नु पर्ने अटोभिलेज कहिले विद्युत्को अभाव त कहिले बाटो घाटोको कारण सञ्चालनमा आउन सकेको थिएन । अहिले केही भए पनि पूर्वाधारको काम भएको छ, केही व्यवसायी आएर काम सुरू गरे पनि बजार क्षेत्रबाट सबै व्यवसायी यहाँ आएका छैनन् । गएका व्यवसायीहरू पनि पुनः बजारतर्फ फर्किएका छन् र राजमार्गमा राम्ररी व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेको अवस्थामा नगरलाई सुन्दर र सफा बनाउने अवधारणाअन्तर्गत आफूलाई बजारबाट अटोभिलेजमा व्यवसाय सञ्चालन गरेको छु, अहिले सबै साथीहरू यहाँ नआउदा चहलपहल छैन, काम पनि कम भएको छ, बजारमै काम हुने भएपछि यति भित्र को आउँछ ।'-धनिराम चौधरीले भने ।

आएको १२ वर्ष भयो, बजारभन्दा बाहिर परेकोले व्यवसाय नभएको उनले बताए । 'यहाँ व्यवसायी बढे भने हिम्मत आउँछ हैन भने म पनि यहाँबाट बाहिर जाने सोच बनाएको छु ।'- उनले भने ।

व्यवसाय धरासय अवस्थामा पुगे पनि भिलेज सञ्चालनमा नगरपालिकाले कुनै वास्ता गरेको छैन । धेरै पीडा छ, तर हाम्रो पीडा नगरपालिकाले बुझेको छैन । व्यवसायीहरू सुनाउँछन् ।

सिद्धार्थ अटोभिलेज सञ्चालनमा ल्याउन खोजेको नगरपालिकाले आफ्नै सम्झौता कार्यान्वयन नगरी उल्टै सम्झौताविपरीत ठुला व्यवसायीहरूलाई लुम्बिनी रोडमा 'मिनी' अटोभिलेज सञ्चालन गर्न छुट दिएको छ । सम्झौताको बुँदा नम्बर ४ मा अटोमेकानिक्ससम्बन्धी व्यवसाय गर्ने सम्पूर्ण व्यवसायीलाई सिद्धार्थ अटोभिलेजबाहेक अन्यत्र व्यवसाय गर्न नपाउने गरी दुवै पक्ष (नगरपालिकाका र व्यवसायी) ले आवश्यक भूमिका र पहल गर्ने उल्लेख रहे पनि नियमन गर्ने निकाय नगरपालिकाले आफ्नै सम्झौताको उल्लंघन गरी व्यवसायीहरूलाई लुम्बिनी रोड र शहरका अन्यत्र ठाउँमा ग्यारेज वर्कशप सञ्चालन गर्नमा छुट दिएको सचिव दिलबहादुर कुँवरले बताए ।

'हामीलाई यहाँ पठाएर नीतिगत रूपमा निर्णय लिए अरू पनि आउँथे, तर नगरपालिकाले सकेको छैन । सबै छरेर बसेकोले काम गर्न अवस्था आएको छैन । सबै एकै ठाउँ भए ग्राहकले एकै ठाउँमा सेवा सहज रूपले पाउने थिए ।'-उनले भने ।

भैरहवाको लुम्बिनी रोड, अञ्चलपुर, पडसरी, वाइपास, हाटबजार र बसपार्क क्षेत्रमा अव्यवस्थित रूपमा अटोमेकानिक्सहरू ग्यारेज सञ्चालन गर्दै आएका छन् । जसले सिद्धार्थनगरको नारा 'क्लीन ग्रिन इकोफ्रेण्डली' लाई गिज्याएको छ ।

अझैं पुलको समस्या छ, सर्भिस रोड हुँदै आउनु पर्ने बाध्यता रहेकोले हाइवे खोल्नु पर्ने, बाटो र पूर्वाधारको काम अझै व्यवस्थित गर्नु पर्नेलगायतको समस्या रहेको अटोभिलेजमा स्थापित व्यवसायीहरूको माग छ ।

यता सिद्धार्थनगर नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जनक थापा सिघ्र व्यवस्थापन गर्न हामी लागेको हो, सिद्धार्थनगरलाई सुन्दर सुरक्षित र सभ्य बनाउनका लागि अटोभिलेज व्यवस्थापन अपरिहार्य छ र सबै एक भएर लाग्नुपर्ने बताउँछन् ।

ओढारमा लुकाइएका ५ थान बन्दुक बरामद

बुटवल । ओढारभित्र लुकाएर राखेको अवस्थामा रूकुमपूर्व प्रहरीले ५ थान भरूवा बन्दुक बरामद गरेको छ ।

भूमे गाउँपालिका-८ स्थित सिपाखोलाबाट प्रहरीले बेवारिसे अवस्थामा रहेका ५ थान भरूवा बन्दुक फेला पारेको हो ।

विशेष सूचनाको आधारमा खोजतलास गर्दा जंगलको ओढारभित्र लुकाएर राखेको अवस्थामा ती बन्दुकहरू फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ ।

रूकुमपूर्वका सूचना अधिकारी एवं प्रहरी निरीक्षक लालबहादुर विककाअनुसार बरामद हतियारमध्ये ४ वटा प्रयोग गर्न मिल्ने (चालु) अवस्थामा छन् भने एउटा बिग्रिएको छ ।

'गोप्य सूचनाका आधारमा हामीले अपरेसन चलाएका थियौं,' सूचना अधिकारी विकले भने-'जंगलको ओढारमा बेवारिसे अवस्थामा राखिएका ती बन्दुकहरू बरामद गरी अहिले कार्यालयमा ल्याइएको छ ।'

प्रहरीले ती हतियार कसले र कुन प्रयोजनका लागि राखेको हो भन्नेबारे थप अनुसन्धान अगाडि बढाएको जनाएको छ ।

पछिल्लो समय प्रहरीले अवैध हतियार नियन्त्रणका लागि जिल्लाभरि निगरानी बढाएको छ । रूकुम पूर्व माओवादीको प्रभाव क्षेत्र हो । यहाँ नेकपाका संयोजक प्रचण्ड उम्मेदवार छन् ।

युवराज सफल पक्राउ

बुटवल । युवराज सफल भनिने युवराज पौडेल पक्राउ परेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा तथ्यहीन अभिव्यक्ति तथा गाली बेइजती गरेको आरोपमा उनलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

उनले महान्यायाधिवक्ताको कार्यालय र महान्यायाधिवक्ताको बारेमा विभिन्न सञ्चारमाध्यम र सामाजिक सञ्जालमार्फत् नकारात्मक, अपशब्द, गाली गलौज गरेको आरोप छ ।

महान्यायधिवक्ता र कार्यालयलाई लक्षित गरी अभिव्यक्ति दिएपछि माघ ८ गते महान्यायाधिवक्ताको कार्यालयले उनीमाथि आवश्यक कानुनी कारबाही गरिदिन भन्दै प्रहरीलाई पत्र पठाएको थियो ।

पत्र प्राप्त भएलगत्तै महान्यायधिवक्ता र कार्यालयको बारेमा तथ्यहीन कुराहरूको भिडियो बनाइ सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गरेको देखिएपछि पक्राउ गरी काठमाडौं जिल्ला अदालतबाट तीन दिनको म्याद थप गरी अनुसन्धान सुरु गरिएको जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौंका सूचना अधिकारी प्रहरी उपरीक्षक पवनकुमार भट्टराईले जानकारी दिए ।

नयाँ दलले पनि पुरानाले गरेको विकृति दोहोऱ्याए : कूलमान

बुटवल । उज्यालो नेपाल पार्टीका अध्यक्ष कुलमान घिसिङले सही व्यक्ति नेतृत्वमा नपुगेसम्म देश बन्न नसक्ने जिकिर गरेका छन् ।

मंगलबार काठमाडौं आयोजित पार्टीको रामेछाप-काठमाडौं सम्पर्क मञ्च गठन तथा कार्यकर्ता भेलामा घिसिङले ठूला-ठूला कुरा र नेताहरूको आफ्नै दर्शनले देश बन्न नसकेको भन्दै देश बनाउन सही व्यक्ति नेतृत्वमा पुग्नुपर्ने बताए ।

यसअघिको निर्वाचनमा पुराना दलले गरेको विकृति र विसंगतिलाई अहिले नयाँ भनिएका दलहरूले दोहऱ्याएको देख्दा दुःख लागेको बताए । देशलाई भ्रष्टाचार मुक्त बनाएर सुशासन कायम गर्न पार्टीका उम्मेदवारले सुशासनको अभ्यास गर्न सिक्नुपर्ने उनको भनाइ थियो ।

देशका विभिन्न क्षेत्रमा धेरै समस्या रहेको भन्दै त्यसलाई समाधान गर्दै देशलाई समृद्धितर्फ अघि बढाउन उज्यालो पार्टीलाई जनताले विश्वास गर्ने घिसिङले दाबी गरे ।

कार्यक्रममा विभिन्न दलबाट आएका कार्यकर्तालाई घिसिङले पार्टीमा प्रवेश गराएका छन् ।

कांग्रेस पहिलो पार्टी, गगन प्रधानमन्त्री : चन्द्र भण्डारी

६ महिनाअघि कांग्रेसको महाधिवेशन भएको भए बालेन्द्र शाह पनि कांग्रेसमा आउने भण्डारीले तर्क गरे ।

बुटवल । नेपाली कांग्रेसका नेता एवं गुल्मी २ का प्रतिनिधिसभा सदस्य उम्मेदवार डा. चन्द्र भण्डारीले विशेष महाधिवेशनबाट गगन थापा सभापति भएपछि देशभर कांग्रेसको पक्षमा लहर आएको दाबी गरेका छन् । नेपाली कांग्रेस गुल्मी-रूपन्देही सम्पर्क समाजले बुटवलमा गरेको अन्तर्क्रियामा भण्डारीले इतिहास बोकेको भरोसायोग्य पार्टी र युवा नेता गगन सभापति चयन भएकाले अबको चुनावमा कांग्रेस पहिलो पार्टी बन्ने दाबी गरे ।

नेपाली कांग्रेसले ११० जना नयाँ उम्मेदवार उठाएको र दाग लागेका कसैलाई पनि उम्मेदवार नबनाएकाले कांग्रेस पहिलो पार्टी बन्ने दाबी गरे ।

विगतमा भएका कमी कमजोरी सच्याएर अघि बढ्न विशेष महाधिवेशनले गगनलाई सभापति बनाएको र नेपाली कांग्रेस विभाजनबाट जोगिएर पार्टी एक ढिक्का भएकाले कांग्रेसभित्र मात्र नभई अन्य पार्टीले पनि कांग्रेससँग आशा गरेको भण्डारीको भनाइ छ । 'विशेष महाधिवेशनपछि मधेशसहित देशभर कांग्रेसको पक्षमा लहर आएको छ, ६ महिनाअघि कांग्रेसको महाधिवेशन भएको भए बालेन्द्र शाह पनि कांग्रेसमा आउँथे,' भण्डारीले भने-'अब कांग्रेसका नेता कार्यकर्ताले युवा र महिलालाई चुनावी अभियान र सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय बनाई सामाजिक सञ्जालमा आउने भ्रम चिर्ने हो भने कांग्रेसको बहुमतलाई कसैले रोक्न सक्दैन ।'

गगन थापा, केपी ओली र बालेन शाहबिच चुनावी डिबेट गर्न चुनौती दिँदै भण्डारीले यदि गगन थापा अरूभन्दा कमजोर देखिए भोट नदिन युवा पुस्तालाई आग्रह गरे ।

राजनीतिमा समर्पण, योगदान, जेल नेलको महत्व नभएको गलत भाष्य बनाइएको भन्दै उनले कांग्रेसका युवा कार्यकर्ताले यसलाई चिर्न भण्डारीले आग्रह गरे ।

» बाँकी ३ पेजमा

सम्पादकीय

घट्दो धान उत्पादनले गरेको संकेत

यसवर्ष धान उत्पादन चार प्रतिशतले घटेको छ। शहरी क्षेत्रमा भइरहेको आप्रवासन, खेतीयोग्य जमिनमा औद्योगिक तथा अन्य भौतिक पूर्वाधार निर्माण, तीव्र शहरीकरण, कृषि श्रमिकको अभाव, सिँचाइ समस्या, जलवायु परिवर्तन, किसानलाई अनिश्चतता, युवा जनशक्ति विदेश पलायनलगायत कारणले धान उत्पादनमा कमी आएको सरकारी अधिकारीहरुको भनाइ छ।

कृषि क्षेत्रमा आशाभन्दा निराशा दिन प्रतिदिन बढेको छ। लागतअनुसार प्रतिफलको अभावमा कृषिमा लाग्नेहरु दिन प्रतिदिन घटेसँगै कृषि उत्पादनमा ओरालो लाग्नु अन्यथा होइन। पहिले कृषिमा लाग्ने ठूलो हिस्सा थियो। कृषिले धेरै गर्न नसके पनि निर्वाहमुखी कृषि प्रणालीलाई थेगेको थियो। अहिले कृषि क्षेत्रबाट हात झिकेर बढ्दो पलायनले मुलुकले मूल्य चुकाउनु परिरहेको छ। धान उत्पादनसँगै अन्य उत्पादनमा पनि वर्षेनी ओरालो लाग्ने जोखिम बढेको छ। नेपालको मुख्य बाली धान हो। मुलुकको कुल ग्राहस्र्थ उत्पादनमा कृषि क्षेत्रको योगदान २५ दशमलव १६ प्रतिशत छ। यो वर्ष धान उत्पादन हुने ३ दशमलव ८ प्रतिशत जमिनमा धानखेती हुन नसकेर बाँझै रहेको थियो। हरेक वर्ष कृषि मन्त्रालयले प्रकाशन गर्ने कृषि डायरीमा करिब ३१ लाख हेक्टर जमिन खेतीयोग्य मानिएको छ। नेपालको छैठौं कृषि गणनाले २५ लाख २५ हजार ६ सय हेक्टर जमिन खेतीयोग्य रहेको उल्लेख गरेको छ। चालु आर्थिक वर्षमा १३ लाख ७६ हजार हेक्टर जमिनमा मात्रै धान खेती भएको अनुमान छ। गत वर्ष १४ लाख २० हजार ६ सय हेक्टरमा धान खेती भएको थियो। यो तथ्याङ्कले धानखेती हुने क्षेत्रफल घटेको देखाउँछ। क्षेत्रफल घटेसँगै उत्पादन समेत घटेको छ।

पछिल्ला वर्ष कृषियोग्य जमिन घटिरहेको देखिन्छ। विंस. २०६८ को कृषि गणनामा २५ लाख ६ सय ३९ हेक्टर र २०७८ को कृषि गणनामा आइपुग्दा झण्डै तीन लाख हेक्टर घट्न गई २२ लाख १८ हजार ४ सय १० हेक्टर जमिन खेतीयोग्यमा खुम्चिएको छ। खेतीयोग्य जमिन बाँझिंदै जाने डरलाग्दो तथ्याङ्कले आगामी दिनमा मुलुकमा उत्पादन अझैं घट्ने र मुलुक खाद्य संकटको जोखिममा पर्ने देखिन्छ। नयाँ पुस्ता खेतीपातीबाट अलग रहँदै जाने, बढ्दो उत्पादन लागत घटाउने सरकारी प्रयास कामयावी नुहुँदा कृषि क्षेत्रमा देखिएको संकटको मार मुलुकले खेप्नुपर्ने छ। धान उत्पादनमा आएको गिरावटको संकेत हो, मुलुकमा कृषि क्षेत्रले संकट व्यहोर्दैछ।

अब उत्पादन बढाउन अल्पकालीन र दीर्घकालीन रणनीति बनाएर अघि नबढ्ने हो भने आगामी दिनमा हामीले अनुमान गरेभन्दा धेरै संकटका दिन व्यहोर्दै छौं।

आर्थिक चिन्ता र खाद्य असुरक्षाले चाँडै कमजोर बनाउन सक्छ मुटु : नयाँ अध्ययन

आर्थिक चिन्ता र खाद्य असुरक्षाले मुटुलाई परम्परागत जोखिम कारकहरूभन्दा पनि छिटो कमजोर बनाउने सक्ने तथ्य नयाँ अध्ययनले देखाएको छ। मायो क्लिनिक प्रोसेडिङ्स जर्नलमा प्रकाशित उक्त अध्ययनले आर्थिक तनाव र खाद्य असुरक्षाले मुटुको स्वास्थ्यमा गहिरो असर पार्ने संकेत गरेको हो।

मुटु रोग हाल मृत्युको प्रमुख कारण बनेको छ। यस्तो अवस्थामा यो अध्ययनले आर्थिक तनावलाई मुटु स्वास्थ्यसँग कसरी जोडेर हेर्ने र त्यसबाट जोगिन के गर्न सकिन्छ भन्नेबारे नयाँ प्रश्न उठाएको छ।

अध्ययनले के देखायो ?

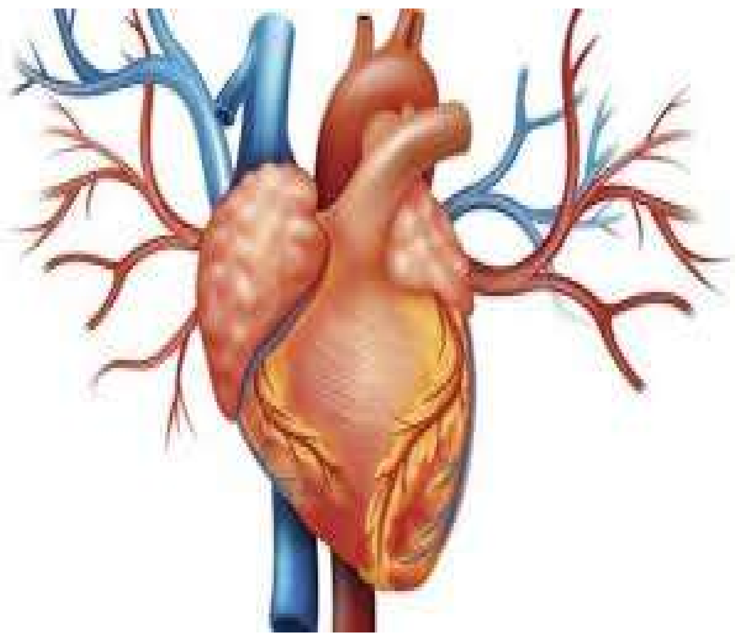
अमेरिकी वेलनेस विज्ञ डा. लियाना वेनअनुसार अनुसन्धानकर्ताहरूले २ लाख ८० हजारभन्दा बढी वयस्कको तथ्यांक विश्लेषण गरेका थिए। ती सहभागीहरूले आफ्नो सामाजिक तथा आर्थिक अवस्था सम्बन्धी विस्तृत सर्वेक्षण भरेका थिए र उनीहरूको मुटु स्वास्थ्यको क्लिनिकल परीक्षण गरिएको थियो।

यस अध्ययनले 'कार्डियोभास्कुलर उमेर' अर्थात् मुटु र रक्तनली जैविक रूपमा कति उमेरको देखिन्छ भन्ने अवधारणामा ध्यान केन्द्रित गऱ्यो। नतिजा अनुसार, उच्च आर्थिक तनाव र खाद्य असुरक्षा भोगिरहेका व्यक्तिहरूमा मुटु अपेक्षाकृत छिटो बुढो भएको पाइयो। यो अवस्था उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्ता परम्परागत जोखिम कारकलाई समायोजन गरेपछि पनि देखिएको हो।

अर्थात् एउटै उमेर र समान स्वास्थ्य प्रोफाइल भएका दुई व्यक्तिमा पनि आर्थिक तनावको स्तर फरक भए मुटुको 'उमेर' फरक हुन सक्छ।

मुटु 'बुढो हुनु' भनेको के हो ?

मुटु बुढो हुनु भन्नाले मुटु तथा रक्तनलीमा देखिने संरचनात्मक र कार्यात्मक परिवर्तनहरूलाई जनाउँछ, जसले मुटु रोगको जोखिम बढाउँछ। यसमा रक्तनली कडा हुनु, मुटुको मांसपेशीको कार्यक्षमता घट्नु र शारीरिक परिश्रममा मुटुको प्रतिक्रिया कमजोर हुनु जस्ता समस्या पर्छन्।



दीर्घकालीन तनावका कारण कोर्टिसोल र एड्रेनालिनजस्ता हर्मोन लगातार सक्रिय रहन्छन्। यसले रक्तचाप, मुटुको धड्कन, सूजन र मेटाबोलिज्ममा नकारात्मक असर पार्छ। लामो समयसम्म यस्तो अवस्था रहँदा मुटुमा 'घिसावट' जस्तै असर पर्न सक्छ, जुन उमेर बढ्दा देखिने परिवर्तनसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ।

आर्थिक तनाव किन अझ खतरनाक ?

आर्थिक तनाव अन्य तनावभन्दा फरक र अझ शक्तिशाली हुन्छ। कार्यालयको कामको दबाबजस्तो अल्पकालीन तनावभन्दा फरक, आर्थिक तनाव प्रायः दीर्घकालीन हुन्छ- बिल तिर्ने चिन्ता, ऋण, आवासको अनिश्चितता, उपचार खर्च र परिवारको जिम्मेवारीसँग जोडिएको छ।

यसले निद्रामा असर पार्न सक्छ, स्वस्थ खाना र स्वास्थ्य सेवामा पहुँच घटाउन सक्छ, व्यायाम र आरामको अवसर कम गर्छ। यी सबै कारणहरू एकअर्कालाई बल दिँदै मुटु रोगको जोखिम बढाउँछन्।

परम्परागत जोखिम कारकसँग तुलना गर्दा ?

डा. वेन भन्छिन्, यस अध्ययनको सबैभन्दा चकित पार्ने पक्ष के हो भने आर्थिक तनाव र मुटु बुढ्याइबीचको सम्बन्धको स्तर उच्च रक्तचाप, मधुमेह वा धूम्रपानजस्ता क्लिनिकल जोखिम कारकसरह वा कहिलेकाहीं अझ बढी देखिएको छ।

यसले स्वास्थ्यका सामाजिक निर्धारक (जस्तै आर्थिक अवस्था र खाद्य सुरक्षा)लाई पनि मुटु स्वास्थ्यको मुख्य छलफलमा समेटिनुपर्ने संकेत गर्छ।

आर्थिक तनाव भएकै कारण मुटु रोग अनिवार्य हुन्छ ?

आर्थिक तनावले जोखिम बढाउँछ, तर यसले मुटु रोग निश्चित हुन्छ भन्ने होइन। जोखिम धेरै कारकहरूको संयोजनबाट निर्धारण हुन्छ र अझै पनि व्यक्तिगत तथा चिकित्सकीय स्तरमा धेरै उपाय अपनाउन सकिन्छ।

चिकित्सकहरूले के गर्नुपर्छ ?

चिकित्सकहरूले बिरामीको मुटु स्वास्थ्य मूल्यांकन गर्दा आर्थिक तनावलाई पनि समग्र जोखिमको भागका रूपमा हेर्नुपछ ' बिरामीसँग तनाव, आर्थिक दबाब र स्रोतको पहुँचबारे सोध्नु उपयोगी हुन्छ।

यद्यपि चिकित्सकले आर्थिक समस्या समाधान गर्नैपर्छ भन्ने होइन, तर आवश्यक स्रोतमा जोडिदिन, उपचार खर्च कम हुने योजना बनाउन र तनावका कारण औषधि वा जीवनशैली पालना गर्न कठिन भइरहेको छ कि छैन भन्ने बुझ्न सक्छन्।

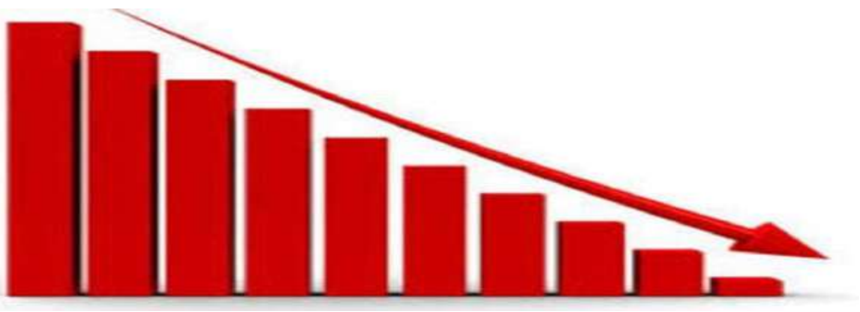
मुटु जोगाउन अरू के गर्ने ?

मुटु स्वास्थ्यका आधारभूत उपायहरू अझै पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन्, नियमित शारीरिक गतिविधि, सन्तुलित आहार, तौल नियन्त्रण, धूम्रपान नगर्ने, रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल र रगतको चिनी नियन्त्रणमा राख्ने।

नियमित स्वास्थ्य जाँच आवश्यक छ, किनकि धेरै मुटुसम्बन्धी जोखिमहरू लक्षण नदेखिँदै बढिरहेका हुन्छन्। साथै, ध्यान अभ्यास, पर्याप्त निद्रा र सामाजिक सम्बन्धले दीर्घकालीन तनावको असर कम गर्न मद्दत गर्छ।

स्वास्थ्य खबरबाट

नेप्से परिसूचक ४२ अङ्कले घट्यो



काठमाडौं। नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा मंगलबार उच्च अङ्कको गिरावट देखिएको छ। नेप्से परिसूचक ४२ दशमलव ५८ अङ्कले घटेर दुई हजार ७२६ दशमलव ५१ को बिन्दुमा कायम भएको हो। जुन एक दशमलव ५३ प्रतिशतको गिरावट हो।

विभिन्न ३३३ कम्पनीका तीन करोड दुई लाख ६२ हजार ७१० कित्ता शेयर एक लाख ४२ हजार ४७६ पटक खरिदबिक्री हुँदा रु १४ अर्ब १६ करोड ७१ लाख ७९ हजार ४४२ बराबरको कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ।

कारोबारमा सबै समूहको उपसूचक घटेको छ। बैंकिङ एक दशमलव ४९, विकास बैंक एक, वित्त दुई दशमलव ४४, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव ९०, जलविद्युत् एक दशमलव ४१, लगानी एक दशमलव ७०, जीवन बिमा एक दशमलव ८५, र उत्पादन तथा प्रशोधन समूह एक दशमलव ४० प्रतिशतले घटेको छ। त्यस्तै, निर्जीवन बिमा समूह एक दशमलव ७४, व्यापार शून्य दशमलव ५१ र अन्य समूह एक दशमलव ९७ प्रतिशतले घटेको छ।

सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंक लिमिटेडको शेयर मूल्य आज सबैभन्दा धेरै आठ दशमलव ५६ प्रतिशतले बढेको छ। साथै ओम मेगाश्री फर्मास्युटिकल्स लिमिटेडको शेयर मूल्य छ दशमलव ९३ प्रतिशतले घटेको छ।

कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा धेरै राधी विद्युत् कम्पनी लिमिटेडको रु ५७ करोड ८५ लाख १६ हजार ७७ बराबरको खरिदबिक्री भएको छ। त्यस्तै, कारोबार भएका शेयर संख्याका आधारमा आँखुखोला जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेडको रु १७ लाख ८० हजार ८८८ कित्ता शेयर किनबेच भएको नेप्सेले जनाएको छ।

Vyas Municipality

Office of Municipal Executive,

Gandaki Province, Damauli, Tanahun

Invitation for Electronic Quotations

Date of publication:2082/10/14(28thJanuary, 2026)

1. The Vyas Municipalityinvites electronicquotations from eligible bidders for the procurement of under mentioned Works under Sealed Quotations procedures specified in Public Procurement Act and Regulations.Bidders may obtain further informationat the Vyas Municipality, Office of Municipal Executive, Gandaki Provience, Damauli, Tanahun, Telephone: 065 560632 facsimile: 065 560233 and email: vyas.planning@gmail.com, vyasmunicipality@gmail.com or may visit PPMO egp system www.bolpatra.gov.np/egp or website of Vyas Municipality www.vyasmum.gov.np
2. Bidder who chooses to submit their bid electronically may download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp. Bidders, submitting their bid electronically, should deposit the cost of bidding document in the following Rajaswa (revenue) account as specified below.

Information to deposit the cost of bidding document

Name of the Bank: Nepal Bank Ltd Damauli Branch; Name of Office: Vyas Municipality Office

Rajaswa (revenue) Account no. : Ga. 1.1.0.1-06003000001001000001

Security deposit (Dharauti) Account Number: Ga.3.0.0.1-06003000003000000001

Rajaswa (revenue) Shirshakno. :14249; Office Office Code no. : 801043803

SN	Tender/ Quotation No.	Description	Estimated Amount (Excluding VAT and Contingencies)	Bid Security Amount	Bid Document Price	Remarks
1	12/WORKS/ VYASMUN/ 082/083	Madipul-Baireni Marga Upgradation Works, Vyas-10, Tanahun	NRs. 16,85,655.74	NRs. 50,000.00	NRs. 1000.00	First time Published Electronic Quotation
2	13/WORKS/ VYASMUN /082/083	Sirantol Darai Bhawanchok-Bhetghatchok Road Upgradation Works, Vyas-1, Tanahu	NRs. 13,30,719.42	NRs. 39,000.00	NRs. 1000.00	First time Published Electronic Quotation
3	14/WORKS/ VYASMUN/ 082/083	Kalestipul Andheribhanjyang Marga Upgradation Works, Vyas-10, Tanahun	NRs. 11,09,035.92	NRs. 33,000.00	NRs. 1000.00	First time Published Electronic Quotation
4	15/WORKS/ VYASMUN/ 082/083	Kamaldihi Sanitation Center Infrastructure Construction Works, Vyas-1, Tanahun	NRs. 8,45,357.86	NRs. 25,000.00	NRs. 1000.00	First time Published Electronic Quotation

#Last date and time of Quotation Submission: 2082/10/29 (12th February, 2026); upto 12:00 ;

#Opening of Submitted Quotations: 2082/10/29 (12th February, 2026); at 14:00;

Chief Administrative Officer

पञ्चैबाजा संरक्षणमा जुटे विद्यार्थी

ढोरपाटन (बागलुङ) । बागलुङमा विद्यालयस्तरबाटै मौलिक पञ्चैबाजा संरक्षण गर्न थालिएको छ । बाजा बजाउने प्रचलन सङ्कटमा पर्न थालेपछि यसको संरक्षण गर्न जिल्लाका विभिन्न विद्यालय जागरुक भएका छन् । कतिपय विद्यालयले बाजा खरिद गरेर सिकाउन थालेका छन् ।

बागलुङ नगरपालिका-१२ पैयुँपाटास्थित त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीले दुई वर्षदेखि निरन्तर बाजा बजाउँदै आएका छन् । उनीहरुले विद्यालयमा हुने कार्यक्रम र विभिन्न मेला पर्वमा बजाउने गर्छन् । विद्यालयले रु एक लाख ५० हजारमा बाजा खरिद गरेर विद्यार्थीलाई सिकाउँदै आएको प्रधानाध्यापक कृष्णप्रसाद पौडेलले जानकारी दिए ।

विद्यालयका शिक्षक थमबहादुर परियारले बाजा बजाउन सिकाउँछन् । कक्षा ४ देखि १२ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीले बाजा बजाउने गरेको प्रअ पौडेलले बताए । उनले भने-"विद्यार्थीलाई गाउँघरमा हुने परम्परागत पेसाप्रति आकर्षित गराउनुपर्छ र मौलिक संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुपर्छ भन्ने उद्देश्यले हामीले पन्चैबाजा संरक्षणमा जोड दिएका हौँ, पढाइसँगै अतिरिक्त क्रियाकलाप पनि भएको छ ।"

त्यसैगरी बागलुङ नगरपालिका-८ स्थित सिगाना माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी पनि पञ्चैबाजा संरक्षणमा जुटेका छन् ।

कक्षा ३ देखि १० सम्मका विद्यार्थीले पढाइसँगै बाजा बजाउन सिकिरहेका छन् । विद्यालयमा करिब १५ जना विद्यार्थीले अहिले बाजा बजाउने गर्छन् । शिक्षक रामबहादुर नेपालीले बाजा बजाउन सिकाउँदै आएका छन् ।

विद्यार्थीले चासो दिएपछि बाजा बजाउन सिकाउन थालेको शिक्षक नेपालीले बताए । एक दशक अगाडिसम्म गाउँमा पञ्चै बाजा बजाउने धेरै समूह भए पनि पछिल्लो समय एउटा समूह बनाउन सक्रिय छैन । विवाह, ब्रतबन्ध र सार्वजनिक मेला महोत्सवमा पन्चैबाजाको माग भने धेरै छ ।

त्रिभुवन माध्यमिक विद्यालयको कक्षा ८ मा अध्ययनरत छात्र सक्षम परियारले पुर्ख्यौली पेसा र संस्कृतिलाई संरक्षण गर्न आवश्यक रहेको बताए । घरमा बाउबाजेले बजाउँदा अलिअलि जानेको उनले विद्यालयमा शिक्षकले सिकाउन थालेपछि पूर्ण रूपमा जान्ने भएको जनाए ।

बागलुङ नगरपालिकासहित गलकोट, बडिगाड, बरेङलगायतका स्थानीय तहमा रहेका विद्यालयहरुले पनि विद्यालयमा बालबालिकालाई बाजा बजाउन सिकाउन थालेका छन् ।

कांग्रेस...

नेपाली कांग्रेसमा नेतृत्व परिवर्तनको एजेण्डा आफूले सुरुमा उठाएको परिणाम गगन थापा सभापति हुन् सफल भएको दाबी गर्दै उनले गगन प्रधानमन्त्री भए मात्रै सुशासन, पारदर्शीता र बिचौलियातन्त्र अन्त्य हुने भण्डारीको दाबी छ ।

स्वदेशमा सस्तो र निःशुल्क गुणस्तरिय शिक्षा, राम्रो तलबसहितको रोजगारी नहुँदा युवा रिसाएर जेनजी विद्रोह भएको उल्लेख गर्दै उनले संविधान संशोधन गरेर मात्र युवाको आक्रोश रोक्न सकिने औंल्याए ।

स्थानीय, प्रदेश र संघमा गरी ३८ हजार तलबी जनप्रतिनिधि लाखौं सुरक्षाकर्मी धेरै भएकाले संविधान संशोधन गरेर यो संख्या घटाउनुपर्नेमा उनले जोड दिए ।

कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस लुम्बिनी प्रदेश उप-सभापति एवं गुल्मी १ का उम्मेदवार भुवन श्रेष्ठले विशेष महाधिवेशनबाट निर्वाचित गगन थापाको नेतृत्वले कांग्रेस पार्टीलाई बदलेको र अबको चुनावमार्फत् कांग्रेसले बहुमत ल्याएर देशलाई बदल्ने बताए ।

उनले आफू यसपटक एकपटक मात्र उम्मेदवार बनेको र अर्कोपटक अरू नेतालाई अवसर दिने बताए ।

राजनीतिमा लामो समय योगदान गरेका विश्वसनीय भरोसायोग्य नेता चुन्न जरूरी रहेको भन्दै श्रेष्ठले नयाँ भन्दैमा सबै राम्रा र पुराना भन्दैमा सबै खराब भन्ने गलत भाष्यलाई प्रतिवाद गर्न आग्रह गरे । समाजका अध्यक्ष गोपाल ज्ञवालीको अगुवाइमा उक्त कार्यक्रम आयोजना भएको थियो ।

एक तोला सुनको मूल्य तीन लाख नौ हजार तीन सय

काठमाडौँ । स्थानीय बजारमा मंगलबार पनि सुनचाँदीको मूल्यले कीर्तिमान कायम गरेको छ ।

नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घका अनुसार मंगलबार एक तोला छापावाल सुनको मूल्य रु तीन लाख नौ हजार ३०० त्यति नै चाँदीको मोल रु छ हजार ८७० कायम भएको छ । अन्तरराष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमहरूका अनुसार अन्तरराष्ट्रिय बजारमा एक औँस सुन पाँच हजार ७३ र त्यति नै परिमाणको सेतो धातु १०९ अमेरिकी डलरमा कारोबार भइरहेको छ ।

नेपाल सरकार
भौतिक पूर्वाधार तथा यातायात मन्त्रालय
सडक विभाग
सडक डिभिजन बुटवल

बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सुचना

प्रकाशित मितिः २०८२/१०/१४

यस डिभिजन कार्यालयबाट मिति २०८२/०६/२८ मा www.bolpatra.gov.np/egp तथा दैनिक लुम्बिनी पत्रिकामा प्रकाशित सूचना नं RDBTL/०४/०८२/८३ बोलपत्र आह्वान गरिएकोमा अन्तिम म्यादभित्र पर्न आएका बोलपत्रहरु मध्ये देहाय बमोजिम न्यूनतम मूल्याङ्कित सारभुत रुपमा प्रभावग्राही बोलपत्रहरु स्वीकृतिको लागि सिफारिस भई आए बमोजिम छनौट भएका उल्लेखित बोलपत्रहरु सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा ४७ को प्रयोजनार्थ सोही ऐनको दफा २७(२) अनुसार बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना सम्बन्धित सबै बोलपत्रदाताहरुको जानकारीको लागि प्रकाशित गरिएको छ ।

S.N.	Contract Identification Number	Name and Address of Bidders	Bid Amount including VAT & P.S. (NRs.)
1	RDBTL/33701019/082/83-23	M/S K.A.P.ConstructionPvt .LTD., Lamjung Nepal	20,417,982.81
2	RDBTL/33701138/082/83-28	M/S S.R.P. Group Pvt.Ltd., Kathmandu Nepal	23,149,321.47

डिभिजन प्रमुख

Madhyabindu Municipality

Office of Municipal Executive

Madhyabindu-7, Chormara, Nawalparasi (East of Bardghat Susta)
Gandaki Province, Nepal

Invitation for Bid

First Date of publication: 2026-01-28 (2082-10-14)

1. Madhyabindu Municipality has own resources and has allocated funds towards the cost of Civil, electrical and other works and intends to apply the funds to cover eligible payments under the Contract and is open to all eligible Nepalese Bidders.
2. Madhyabindu Municipality invites Electronic Bids from eligible bidders for the following Civil work.
3. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at office of Madhyabindu Municipality, Office of Municipal Executive, Chormara, Gandaki Province, Nepal. Ph: 078-410125 or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.
4. Bidder shall download the bidding documents for e-submission from PPMO's Web Site www.bolpatra.gov.np/egp. Bidders should deposit the cost amount mentioned above as a non-refundable fee of bidding document in the Project's Rajaswa (revenue) account as specified above and the scanned copy (pdf format) of the Bank deposited voucher shall be uploaded by the bidder at the time of electronic submission of the bids.

Identification No.	Description of work	Procurement Type	Estimate Amount (Without VAT& PS)	Cost of Bidding Document Nrs.	Bid security Amount Nrs.	Validity for bid documents /bid security	Last Date and Time of Bid Submission	Bid Opening Date and Time
15/NCB/ MB/WORKS /2082/83	Soil Filling,Open Gym, Electrical Works and other infrastructure Construction at Happiness Park	NCB-WORKS	26,27,701.56	3000/-	75,000	90 days/ 120 days after bid opening	2026-02-27 12.00	2026-02-27 14.00

Chief Administrative Officer

अनुसूची-१५
(दफा ३३ को उपदफा (२) सँग सम्बन्धित)

काठ र दाउरा बोलपत्रद्वारा लिलाम बिक्रीको सूचना

तेस्रो पटक सूचना प्रकाशन मिति २०८२/१०/१४

समईथान सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह, बुद्धभुमि न.पा. - ०३, कपिलवस्तुको वन क्षेत्र बाट नियमानुसार आ.व.२०८१/०८२ मा संकलन गरी उत्पादन भएका काठ/दाउरा सा.व.उ.स.को घाटगद्दीमा लट बनाई राखिएको साल, अस्ना, कर्मा र जाबुन जातको लट नं. १, ३, ४ र ६ को गोलिया थान ६६४ को ४१६०.०१ क्यु.फि. काठ/दाउरा जे जस्तो अवस्थामा छ सोही अवस्थामा आफ्नै खर्चमा उठाई लैजानुपर्ने गरी लिलाम बिक्री गर्नुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । रित पुगेका इच्छुक वन पैदावारमा आधारित (काठ/दाउरा) संचालनमा रहेका उद्योगहरुले मात्र यो सूचना तेस्रो पटक प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन सम्ममा बोलपत्र खरिद गरि १६ औं दिन भित्रमा सिलवन्दी बोलपत्र दाखिला गर्न आव्हान गरिन्छ । यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारीको लागि यस सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ । पूर्ण ब्यहोराको सूचना यस सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको कार्यालयको सूचना पाटीमा टाँस गरिएको छ ।

श्री समईथान सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह,
बुद्धभुमि न.पा - ०३, कपिलवस्तु

माइग्रेसन सर्टिफिकेट हराएको सूचना

मेरो निम्न विवरण भएको NEB को माइग्रेसन सर्टिफिकेट यही मिति २०८२।१०।१० गते भैरहवाबाट बुटवल जाँदै गर्दा हराएकोले भेटाउनु भएमा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनुहुन वा नजिकको प्रहरी कार्यालयमा बुझाइदिनुहुन अनुरोध गर्दछु ।

नामः कमल पौडेल
ठेगानाः बुटवल, देविनगर
रजिष्ट्रेशन नम्बरः 795490800331
फोनः ९७४६४०७४३३

Bheerkot Municipality

Bayarghari, Syangja

Invitation for Electronic Bids

Date of publication:2082/10/14

1. Bheerkot Municipality, Bayarghari, Syangja invites electronic bids from Nepalese eligible bidders for the procurement of goodsmentioned in table below under sealed quotation bidding procedures.

Contract ID	Name of Project	Cost of Bid Document (NRs.)	Bid Security amount (NRs.)	Last Date Of Bid Submission
BM/PLD/ SQ/05/ 082-83/RE	Procurement of Laptop and Desktop for Bheerkot Municipality	1000.00	35,000.00	2082/10/29

2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the office ofBheerkot Municipality Bayarghari,Syangjaph no. 063-400106or may visit PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.

Chief Administrative Officer

कावासोती नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

गण्डकी प्रदेश, नवलपरासि (व.सु.पू.)

पत्रपत्रिकामा विज्ञापन एवं सूचना प्रकाशन गर्ने सम्बन्धी शिलबन्दी दरभाउपत्र (E-bid) आव्हान गरिएको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः-२०८२।१०।१४

कावासोती नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को असार मसान्त सम्म राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा (क वर्ग) प्रतिस्पर्धा मार्फत सवै भन्दा न्यून/बढी छुट कबोल गर्ने फर्मबाट विज्ञापन/सूचना प्रकाशन कार्य गर्नु पर्ने भएकाले सो सम्बन्धी कार्य गर्न ईजाजत प्राप्त ईच्छुक विज्ञापन एजेन्सी वा फर्महरुबाट प्रस्ताव पेश गर्न यो १५ दिने सूचना प्रकाशन गरिएको छ । यस विषयमा विस्तृत जानकारी यस कार्यालयको वेबसाईट kawasotimunicipality2014@gmail.com तथाwww.bolpatra.gov.np मार्फत लिन सकिने छ । सो सम्बन्धी थप बुझ्नु परेमा नगरपालिकाको खरिद ईकाईमा सम्पर्क गर्न सकिनेछ ।

क्र.स.	विवरण	शिलबन्दी खरिद रकम	शिलबन्दी जमानत रकम	बिड वण्ड मान्ने हुने अवधि	शिलबन्दी पेश गर्ने अन्तिम मिति र समय	शिलबन्दी खोल्ने मिति र समय
१	राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा (क वर्ग) प्रकाशित दर प्रति सी.सी.भित्री पृष्ठ सादामा छापिने	१०००	३००००	७५ दिन	२०८२/१०/२९ दिनको १२:०० बजे	२०८२/१०/२९ दिनको १:०० बजे

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

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

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

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

नुन ओसार्दै कामदारः
नेपालगञ्ज उप-महानगरपालिका-१० ट्राफिक चोकमा रहेको साल्ट ट्रेडिङ कर्पोरेसन लिमिटेडमा रहेको नुनलाई प्याकिङका लागि ओसार्दै कामदार। तस्विरः रूपनी जि एम/ रासस

भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सन्तुलित विकास गर्नुपर्छ : घिमिरे

भैरहवा। नेकपा एमालेबाट रूपन्देही क्षेत्र नं. ३ का प्रतिनिधिसभा सदस्यका उम्मेदवार बासुदेव घिमिरेले यस क्षेत्रमा भएको प्रमुख समस्याहरू समाधान गरेर लैजाने बताएका छन्।

भेटघाटको कार्यक्रममा रहेका उनले भैरहवामा क्रियाशिल प्रेस चौतारी रूपन्देही सम्बद्ध पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै नेकपा एमालेले यहाँ निर्वाचन जितेको बताए। उनले म यहाँको लागि नयाँ नभएकोले यहाँको स्थानीय भएको कारणले समस्याको बारेमा धेरै अवगत रहेकोले अभिभावकत्व भूमिकामा रही निर्वाचनपछि यस क्षेत्रको फोहोरमैला व्यवस्थापन, अन्तर्राष्ट्रिय उडानको निरन्तरताका लागि प्राथमिकताका साथ पहल गर्ने बताए।

विगतमा तिलोत्तमा नगरपालिकामा स्थानीय तहको नेतृत्व गरेको अनुभव, संघीय सांसदमा ३ वर्ष सांसदले खेल्ने भूमिका निभाएको, विभिन्न संघसंस्था, संगठक, राजनीतिज्ञ, किसान र निजी क्षेत्रको मर्का पीडा बुझेकोले त्यसलाई आत्मसात गर्दै यहाँ भएको समस्या निराकरण गर्न क्षमता राख्ने उनले जनाए।

जसरी तिलोत्तमा नगरपालिकामा एक कार्यकाल स्थानीय सरकार चलाएर परिवर्तन ल्याई देशकै उत्कृष्ट बनाई विश्वसामु चिनाउन सफल भए, संघीय सांसदको रूपमा रही नीतिगत, विकास, जनताको आवाजलाई मुखारीत गर्ने काम गरेको त्यसरी अब यो क्षेत्रको परिवर्तनका लागि लाग्ने उनले बताए।

'प्रतिस्पर्धामा धेरै जना हुनुहुन्छ, उहाँका राम्रा नराम्रा भन्नुभन्दा म आफू यहाँका नागरिकले के चाहँन्छन्, स्थानीय तह, प्रदेश र संघको समन्वय सहकार्य र सहजीकरणको लागि उपयुक्त रहेको छ।'-उनले भने। यहाँको बाँकीको कामको नेतृत्व गर्ने, अपूरा काम पूरा गर्नेलगायत यहाँको आम नागरिकको समस्या समाधानतर्फ लाग्ने बताउँदै उनले गर्न सक्ने कामसहितको प्रतिबद्धताका साथ आफू आउने भन्दै विगतको जस्तो भद्दा घोषणा पत्र नराख्ने जनाए।

कृषि, पर्यटन, उद्योग व्यवसाय, शिक्षा, स्वास्थ्यलगायतका क्षेत्रमा गर्नुपर्नेकामहरू मात्रा योजनाबद्ध ढंगले ५ वर्षमा गर्न सकिने काम मात्रा घोषणा पत्रमा राख्ने उनले बताए। यहाँसँग जोडिएको महत्वपूर्ण योजनाअन्तर्गतको ठूलो धनराशी खर्च भयो, तर पूर्ण सञ्चालन हुन सकेको छैन, यसलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर जसरी पनि छोटो समयमा सुचारू गर्ने जिम्मेवारी रहने उनले जनाए। यस्तै फोहोर व्यवस्थापन, भूमिहिन अव्यवस्थित बसोवासी, रंगशालाको विकास, सौन्दर्यीकरणलगायतको काम गर्दै सुशासन कायम गराउँदै भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्न र सन्तुलित विकास गर्न जोडदार योगदान रहने बताउँदै उनले सन्तुलित विकास नभएको कारण यो खालको वितृष्णा आएको हो। यो सबै काम गर्न अधिकार चाहिएकोले त्यसका लागि आम नागरिकले सहयोग गर्ने अपेक्षा रहेको जनाए।

जनता हालै भएको आन्दोलनले सचेत भएका छन्, व्यक्तिको विगत हेरेर आम नागरिकले नेता रोज्ने बेला अहिले आएको छ। एक मतले चिरकालसम्म महत्व राख्ने हुँदा त्यही अनुसारको अधिकार प्रयोग गर्न उनले आग्रह गरे।

रूपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिकाका पूर्व मेयर तथा निवर्तमान संघीय सांसद घिमिरे यसअघिको संसदीय निर्वाचन रूपन्देही क्षेत्र नम्बर ५ बाट जितेका थिए। अहिले गृहनगर रूपन्देही-३ बाट उम्मेदवार बनेका उनी राप्रपाका गौरव बोहोरा, नेपाली कांग्रेसका सुशील गुरूङ, रास्वपाका डा. लेखजंग थापालगायतसँग चुनावी मैदानमा छन्।

३५ सहकारी खारेज

गलकोट (बागलुङ)। सहकारी रजिष्ट्रारको कार्यालय गण्डकी प्रदेश पोखराले गण्डकीमा निष्क्रिय रहेका ३५ सहकारी खारेज गरेको छ। संस्थाले यही माघ १० गते नौवटा विभिन्न प्रकृतिका सहकारी संस्थाको दर्ता खारेजी गरेको जनाएको छ। कार्यालयले यसअघि २६ सहकारी खारेज गरिसकेको छ। गण्डकी प्रदेश सहकारी ऐन, २०७५ को दफा ७१ उपदफा (३) अनुसार लगातार दुई वर्ष कुनै पनि कारोबार नगरी निष्क्रिय रहेका सहकारीको दर्ता खारेजी गरिएको रजिष्ट्रार कार्यालयले यही माघ १० गते सार्वजनिक सूचना जारी गरी जानकारी गराएको छ।

कार्यालयको माघ ९ गतेको निर्णयानुसार स्याङ्जाका चार, पर्वतका चार र नवलपुरको एक गरी नौवटा सहकारीको दर्ता खारेज गरिएको हो। निष्क्रिय सहकारीहरुलाई गत असार १५ गते ३५ दिने सार्वजनिक सूचना जारी गरी अद्यावधिक गर्न आह्वान गरिएको भए पनि अद्यावधिक हुन नआएकामध्ये यसपटक नौवटा खारेज गरिएको र केही सहकारी खारेजीको चरणमा रहेको सहकारी रजिष्ट्रार भेषराज रिजालले जानकारी दिए।

बागलुङमा पनि लामो समयदेखि निष्क्रिय रहेका र अद्यावधिकमा नआएका सहकारीहरुलाई खारेज गर्ने तयारी गरिएको रिजालले बताए। निष्क्रिय रहेका सहकारीहरुको दायित्व बाँकी रहेमा सञ्चालकको जिम्मामा रहने गरी खारेज गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाइएको हो। रजिष्ट्रार कार्यालयले गण्डकी प्रदेश नियमन क्षेत्राधिकारमा रहेका हालसम्म ३५ वटा सहकारी सङ्घसंस्थाको खारेजी गरेको छ। खारेज भएका सहकारीमा सबैभन्दा बढी १२ वटा स्याङ्जा, त्यसपछि गोरखाका ६, पर्वतका पाँच, तनहुँका चार, कास्कीका तीन, म्याग्दीका दुई, लमजुङ, बागलुङ र नवलपुरका एक-एकवटा सहकारी खारेज भएको सहकारी रजिष्ट्रार रिजालले जानकारी दिए।

गण्डकी प्रदेश सहकारी ऐनमा भएको व्यवस्थाअनुसार लगातार दुई वर्षसम्म कुनै पनि कारोबार नगरी निष्क्रिय रहेको पाइएमा दर्ता अधिकारीले सहकारी संस्थाको दर्ता खारेज गर्न सक्नेछ भन्ने व्यवस्थाअनुसार अद्यावधिक हुन नआएका, लगातार दुई वर्षसम्म विवरण पेस तथा प्रतिवेदन पेस नगरी निष्क्रिय रहेका सहकारी संस्थाको खारेजी गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाइएको रजिष्ट्रार रिजालले बताए।

रजिष्ट्रार कार्यालयले खारेज भएका सहकारी संस्थाले तिर्न बुझाउनुपर्ने कुनै दायित्व रहे, भएमा संस्थाका सञ्चालकलगायत जिम्मेवार पदाधिकारी/व्यक्तिहरुले तिर्न बुझाउनसमेत जानकारी गराएको छ। माघ ९ गतेको निर्णयानुसार खारेज हुनेमा स्याङ्जाको वालिङ नगरपालिकास्थित टापु भञ्ज्याङ कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड, सोही पालिकाको कटौजे अदुवा उत्पादक सहकारी संस्था लिमिटेड, चापाकोटा गाउँपालिकाको खड्क कालो कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड, सोही पालिकाको सरोवर कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड रहेका छन्।

यस्तै पर्वतको कुश्मा नगरपालिकामा रहेको गहते पखरा दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्था लिमिटेड, प्रगति कफी सहकारी संस्था लिमिटेड, पूर्णेश्वर कफी सहकारी संस्था लिमिटेड, पर्वत आदर्श नमूना कृषि सहकारी संस्था लिमिटेड तथा नवलपरासी (ब.सु.पूर्व) स्थित हुप्सेकोट गाउँपालिकाको भूपूसैनिक सहकारी संस्था लिमिटेड खारेज भएका हुन्।

चौथो न्यू होराइजन कप छात्र भलिबल हुँदै

बुटवल। न्यू होराइजन इङ्ग्लिस सेकेण्डरी स्कूल बुटवलअन्तर्गत न्यू होराइजन स्पोर्ट्स क्लबको आयोजनामा माघ १५ गतेदेखि १७ गते चौथो न्यू होराइजन कप अन्तरमावि जिल्लास्तरीय छात्र भलिबल प्रतियोगिता २०८२ हुने भएको छ। आयोजकले पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी प्रतियोगितामा जिल्लाका ९ संस्थागत र ७ सामुदायिक गरी १६ टिमको सहभागिता रहने जानकारी दिएको छ।

क्लबका कार्यबाहक अध्यक्ष बालकृष्ण बस्यालले विद्यालयस्तरबाट खेलाडी उत्पादन गर्ने उद्देश्यले प्रतियोगिताको आयोजना गरेको बताए। प्रत्येक वर्ष आयोजना हुने प्रतियोगिताअन्तर्गत एक वर्ष छात्रा टिमको र अर्को वर्ष छात्र टिमको सहभागितामा खेल खेलाउने गरिएको बताए।

न्यू होराइजन स्पोर्टस् क्लब खेलमैदान बुटवल ११ देवसिद्ध चोकमा आयोजना हुने प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले ४० हजार, द्वितीय हुने टिमले नगद ३० हजार, , तृतीय हुनेले नगद २० हजार र सान्त्वना हुनेले नगद १० हजारसहित कप मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्ने बस्यालले बताए। सो अवसरमा बोल्दै न्यू होराइजन संस्थाका प्राचार्य लोकनाथ उपाध्यायले होराइजन विद्यालयले शिक्षण क्रियाकलाप मात्र नभई खेलकुद र अतिरिक्त क्रियाकलापमा समेत लगानी गरी देशमै उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने गरेको र अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा खेल्ने खेलाडी उत्पादन गरेको बताए। प्रतियोगिताले खेलाडीको प्रोत्साहन र विद्यालयहरूबिच आत्मीय सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउने उनले जनाए।

प्रतियोगितामा सैनामैना मावि रानिबगिया, नयाँगाउँ मावि बुटवल, नविन औद्योगिक कदरबहादुर रीता मावि बुटवल, कान्ति मावि बुटवल, त्रिभुवन युनाइटेड मावि बुटवल, दीप बोर्डिङ्ग हाई स्कूल बुटवल, एभरेष्ट मावि बुटवल, कालिका मानवज्ञान मावि बुटवल, मणिमुकुन्द मावि बुटवल, न्यू होराइजन मावि बुटवल, होराइजन जीबीएस मावि ड्राइभरटोल, सिद्धार्थ मावि डिङ्गरनगर, ग्रिन पलान्ट मावि देवदह, काशी नोवेल मावि भैरहवा, शान्ति नमूना मावि मणिग्राम र रूपन्देही लिलाराम न्यौपाने मावि भैरहवाको सहभागिता हुने क्लबका सदस्य मिलन रानाले जानकारी दिए।

४ लाख ७२ हजार खर्च अनुमान गरिएको प्रतियोगितामा बेष्ट प्लेयर, सेटर, ब्लकर, स्पाइकर, डिफेन्डर, सर्भर, कोचलाई नगदसहित सम्मान गरिनेछ। त्यस्तै अनुसाशीत खेलाडी र उदयमान खेलाडीलाई पनि पुरस्कृत गरिनेछ। माघ १७ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगिता नकआउटका आधारमा खेलाइने प्रतियोगिता संयोजक एवं क्लबका सह-सचिव नरेन्द्र सारूले जानकारी दिए। पत्रकार सम्मेलनमा न्यू होराइजनका उप-प्राचार्य राजीव श्रेष्ठ, क्लबका संस्थापक अध्यक्ष प्रकाश खनाल, सचिव एलबी खनाललगायतले आफ्ना भनाइ राखेका थिए।

कस्मेटिक तथा गिफ्ट वस्तुगत उप-समिति गठन

बुटवल। रूपन्देही व्यापार संघमा आबद्ध कस्मेटिक तथा गिफ्ट व्यवसायीहरूको वृहत् भेलाले कस्मेटिक तथा गिफ्ट वस्तुगत उप-समिति गठन गरेको छ। संघको सचिवालयमा भएको भेलाले उक्त भेलाले विनय कसौधनको संयोजकत्वमा १० सदस्यीय कस्मेटिक तथा गिफ्ट वस्तुगत उपसमिति गठन गरेको हो।

कस्मेटिक तथा गिफ्ट वस्तुगत उपसमितिको सह-संयोजकमा प्रकाश भण्डारी, सचिवमा रविन ज्ञवाली, कोषाध्यक्षमा बिमल आचार्य, सह-सचिवमा कल्पना शर्मा रहेका छन् भने सदस्यहरूमा दिपकप्रसाद पोखेल, टिका सुनार, विकास गुप्ता, रहमिन दिन मिया र सेराजुदिन मिया रहेका छन्।

सो भेलामा बोल्दै कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि रूपन्देही व्यापार संघका अध्यक्ष प्रकाश ढकालले व्यवसायिक एकताबाट मात्र व्यवसायीहरूको समस्या समाधान गर्न सकिने बताउँदै त्यसका लागि पहल गर्न आग्रह गरे।

ढकालले संघको गरिमा र उद्देश्य पूरा गर्न उप-समितिको सक्रियता र व्यवसायीहरूको खबरदारी जरूरी हुने उल्लेख गर्दै व्यापार संघ सधैं व्यवसायीहरूको पक्षमा उभिने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै उप-समितिले आफ्नो व्यवसायिक क्षेत्रमा परेका समस्याहरूलाई संघसम्म पुर्‍याएर समाधान गर्ने बताए।

कार्यक्रममा संघका सह-सचिव एवं वस्तुगत उप-समितिका संयोजक नलराज नेपालले कार्यक्रमको उद्देश्यमाथि प्रकाश पारेका थिए भने कार्यसमिति सदस्य सरोज ज्ञवालीले आफ्नो कार्यकालको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा नवनिर्वाचित संयोजक विनय कसौधनले आफ्नो कार्यकालमा रचनात्मक क्रियाकलापहरू साथै व्यावसायिक गतिविधिहरूमार्फत् संघलाई थप उचाईमा पुर्‍याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका थिए।

संघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष दयानिधि भण्डारी, महासचिव प्रकाशराज पौडेल, कोषाध्यक्ष अर्जुनप्रसाद भट्टराई, सचिव वृन्दा भट्टराई आचार्य, सह-कोषाध्यक्ष जीवनारायण घिमिरे (जीवन), पूर्व कार्यसमिति सदस्य गोकुल ज्ञवालीलगायतले विभिन्न पक्षहरूका बारेमा बोल्दै व्यवसायीहरूको संगठनात्मक भूमिका र औचित्यका बारेमा प्रकाश पार्दै बस्तुगत उप-सिमितिहरूलाई रचनात्मक क्रियाकलापहरू अगाडि बढाउने विश्वास व्यक्त गरे।

भेलाको अध्यक्षता संघका कार्यसमिति सदस्य सरोज ज्ञवालीले गरेका थिए भने सञ्चालन कार्यसमिति सदस्य शोभाकुमारी जोशी क्षेत्रीले गरेकी थिइन्।

हामी बोलेर मात्र होइन पुर्‍याएर छाड्छौं
तपाईको अत्यन्त जरुरी 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) फोनः- 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
फोनः-०७१-५५०२१३ मो.९८५७०३५३८०,९८४७१२३१५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

कावासोती नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
गण्डकी प्रदेश, नेपाल
२०७३

आर्थिक प्रस्ताव खोल्ने सुचना

प्रकाशित मिति २०८२/१०/१४

River Training Works at Kawasoti Ward No-1, 4, and 5 (ठेक्का नं.09/KM/NCB/WORKS/2082/83) सम्बन्धी मिति २०८२/०८/१० मा प्रकाशित यस कार्यालयको सूचना बमोजिम पेश हुन आएका ८ वटा फर्महरुको प्राविधिक प्रस्तावहरूको नियमानुसार अध्ययन, जाँच-परिक्षण तथा मूल्याङ्कन हुँदा तपसिल बमोजिमको फर्मले पेश गरेको प्राविधिक प्रस्ताव सारभूतः रुपमा प्रभावकारी देखिएको र सो फर्मले पेश गरेको आर्थिक प्रस्ताव तपसिल बमोजिमको मिति, समय र स्थानमा खोलिने व्यहोरा प्रचलित सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ को नियम ३१ज को उपनियम (५) को प्रावधानको सन्दर्भमा यो सूचना सम्प्रेषण गरिएको व्यहोरा सम्बन्धित फर्मको जानकारी एवं आवश्यक कारवाहीका लागि अनुरोध छ।

तपसिल

सि.नं.	प्राविधिक प्रस्ताव सारभूतः रुपमा प्रभावकारी रहेको बोलपत्रदाता/फर्म	आर्थिक प्रस्ताव खोलिने मिति, समय र स्थान
1	B.R.T.-J.R.S.-SHIVA SHAKTI J/V,Dang	मितिः २०८२/१०/२१ समयः दिनको १:०० बजे स्थानः कावासोती नगरपालिकाको कार्यालय
2	Tista-Shiva Shakti J/V, Gulmi	
3	Myra and Construction/Tarun Construction J/V, Hetauda	
4	CPS-Yungdung J/V, Kathmandu	
5	Tamang-Thokar and Yonjon J/V, Nuwakot	
6	Jay Gosaikunda Nirman Sewa Pvt. Ltd., Manmaiju-1	
7	Nawalpur Construction Pvt. Ltd., Shivmandir-3	
8	Poudel-Ghimire-Kalika J/V, Kawasoti-14	

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

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 अनलाइन संस्करण lumbinipatrika.com