दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

हामी बोलेर मात्र होइन पुऱ्याएर छाड्छौं
तपाईको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्
सुपर काइनेटिक कुरियर्स सर्भिस
ट्राफिक चोक हिमालयन बैंकको साइड (सुर्य लाईफ इन्सोरेन्स भएको भवन) फोनः- ०७१५४२५७१

वर्ष ३८ | अंक ४० | बुटवल | २०८२ माघ २० गते, मंगलबार | नेपाल संवत ११४६ | Tuesday February 03, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६ मात्र | Lumbini

आचारसंहिता उल्लंघनमा बालेनसँग दोस्रो स्पष्टीकरण

बुटवल। निर्वाचन आयोगले निर्वाचन आचारसंहिता उल्लङ्घन गर्ने थप नौ जनालाई स्पष्टीकरण सोधेको छ। शनिबारसम्म आयोगले २१ स्पष्टीकरण माग गरेकामा आइतबार र सोमबार गरी थप नौ स्पष्टीकरण माग गरेको हो।

आयोगका सहायक प्रवक्ता कुलबहादुर जिसीका अनुसार बाजुरामा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) का उम्मेदवार हेमराज थापाले पिएस बानियाँ जेभीले ठेक्का लिएको मार्तडी-कोल्टी सडक निर्माण परियोजनाको विषयलाई जोडी बाग्मती प्रदेशका मुख्यमन्त्री इन्द्रबहादुर बानियाँलाई लक्षित गरी मुख्यमन्त्री कार्यालयमा आएर अपमानजनक र धम्कीपूर्ण भाषा प्रयोग गर्नुका साथै सामाजिक सञ्जालमा पोष्टसमेत गरेको उजुरी आएकाले स्पष्टीकरण सोधिएको छ।

तपाईंले बाग्मती प्रदेशका मुख्यमन्त्री बानियाँका सम्बन्धमा अपमानजनक, धम्कीपूर्ण र अपशब्दयुक्त अभिव्यक्ति दिएको हो वा होइन ? उजुरीमा उल्लेख भए जस्तो आर्थिक स्रोत सङ्कलन गर्दा निर्वाचन आचारसंहिता, २०८२ बमोजिमको व्यवस्थाको पालना गर्नु भएको छ वा छैन ? भनी उम्मेदवार थापालाई स्पष्टीकरण सोधिएको उनले बताए।

निर्वाचन आचारसंहिता, २०८२ को दफा २१ को खण्ड (च), दफा २५ को उपदफा (१) को खण्ड (च) र (ज) बमोजिम बाजुराका उम्मेदवार थापालाई तीन दिनभित्र जवाफ माग गरिएको प्रवक्ता जिसीले बताए। निर्वाचन उम्मेदवार लक्षित भ्रामक-अमर्यादित सन्देश प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने विभिन्न व्यक्ति तथा सञ्चारमाध्यमका बारेमा आयोगले प्रेस काउन्सिल नेपाललाई कारबाहीका लागि लेखी पठाएको छ।

यस्तै राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) झापा जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं. ५ का उम्मेदवार बालेन्द्र शाहलाई आयोगले आइतबार दोस्रोपटक स्पष्टीकरण सोधेको छ।

» *बाँकी ३ पेजमा*

पुसमा मात्रै भित्रियो करिब २ खर्ब रेमिट्यान्स

बुटवल। चालु आर्थिक वर्ष पुसमा मात्रै करिब २ खर्ब रेमिट्यान्स भित्रिएको छ। अमेरिकी डलर बलियो हुँदा नेपाल भित्रिने रेमिट्यान्स बढेको हो।

अमेरिकी डलर तुलनामा नेपाली रुपैयाँ कमजोर हुँदै आएको छ। एक अमेरिकी डलर बराबर १ सय ४६ रुपैयाँ पुगेको छ। त्यसले गर्दा पनि रेमिट्यान्स आप्रवाह धेरै भएको हो। साथै, रेमिट्यान्स थोरै पठाउँदा पनि बढेको समयमा धेरै पठाउने गर्छन्। त्यसले पनि रेमिट्यान्स वृद्धिमा थप मद्दत पुगेको हो।

चालु आव ६ महिनामा विप्रेषण आप्रवाह ३९.१ प्रतिशतले बढेको नेपाल राष्ट्र बैंकले जनाएको छ। केन्द्रीय बैंकका अनुसार सोही अवधिमा भित्रिएको कुल रेमिट्यान्स १० खर्ब ६२ अर्ब पुगेको छ।

गत आव पुसम्ममा विप्रेषण आप्रवाह ४.२ प्रतिशतले बढेको थियो। २०८२ पुसमा विप्रेषण आप्रवाह १ खर्ब ९१ अर्ब ६२ करोड छ। गत आव सोही महिनामा विप्रेषण आप्रवाह १ खर्ब २२ अर्ब ४४ करोड थियो।

तीन प्रतिशतले घट्यो मूल्यवृद्धि

बुटवल। सर्वसाधारण उपभोक्ताले बजारमा वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा भुक्तानी गर्नुपर्ने मूल्य अर्थात् बजार भाउ गत पुसमा औसत २.४२ प्रतिशत कायम भएको छ। गत वर्षको पुसमा यस्तो वृद्धिदर ५ दशमलव ४१ प्रतिशत रहेको थियो। यस आधारमा मूल्यवृद्धि गत वर्षको तुलनामा २ दशमलव ९९ प्रतिशत विन्दुले कम भएको देखिन्छ।

राष्ट्र बैंकको प्रतिवेदनअनुसार आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को पहिलो ६ महिनाको औसत मूल्यवृद्धिदर १ दशमलव ७० प्रतिशत रहेको छ। गत वर्षको सोही अवधिमा औसत मूल्यवृद्धिदर ४ दशमलव ९७ प्रतिशत थियो।

चालु आर्थिक वर्षको ६ महिनामा खाद्य तथा पेय पदार्थ समूहको मूल्यवृद्धिदर ० दशमलव ०९ प्रतिशतले ऋणात्मक रहेको छ। सो अवधिमा गैर-खाद्य तथा सेवा समूहको मूल्यवृद्धिदर भने ३ दशमलव ८१ प्रतिशत कायम भएको छ। गत वर्षको पुसमा यी समूहहरूको मूल्यवृद्धिदर क्रमशः ७ दशमलव ६७ प्रतिशत र ४ दशमलव १९ प्रतिशत थियो। गएको ६ महिनामा खाद्य तथा पेय पदार्थ समूहअन्तर्गत फलफूल उप-समूहको वार्षिक विन्दुगत उपभोक्ता मूल्य सूचकांक ५ दशमलव २० प्रतिशतले बढेको छ। त्यस्तै घ्यू तथा तेलको ४ दशमलव ९६ प्रतिशत र गैर-मदिराजन्य पेय पदार्थको ३ दशमलव ०४ प्रतिशतले वृद्धि भएको राष्ट्र बैंकले जनाएको छ।

यस्तै दाल तथा गेडागुडी उप-समूहको सूचकांक ५ दशमलव ५२ प्रतिशतले घटेको छ। मरमसलाको ३ दशमलव ९२ प्रतिशत र अन्य खाद्य तथा खाद्यजन्य पदार्थको ३ दशमलव ७० प्रतिशतले मूल्य घटेको उल्लेख छ। गैर-खाद्य तथा सेवा समूहअन्तर्गत विविध वस्तु तथा सेवा उप-समूहको वार्षिक विन्दुगत उपभोक्ता मूल्य सूचकांक २१ दशमलव ७५ प्रतिशतले बढेको छ। शिक्षामा ७ दशमलव ५६ प्रतिशत, कपडाजन्य तथा जुत्ताचप्पलमा ५ दशमलव २९ प्रतिशत, सुर्तीजन्य पदार्थमा ४ दशमलव १५ प्रतिशत र मदिराजन्य पेय पदार्थमा ३ दशमलव ८५ प्रतिशतले मूल्य वृद्धि भएको छ।

यता बिमा तथा वित्तीय सेवा उप-समूहको वार्षिक विन्दुगत उपभोक्ता मूल्य सूचकांक ० दशमलव ०३ प्रतिशतले घटेको राष्ट्र बैंकको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।

विमानस्थल दिगो सञ्चालनको लागि एकीकृत प्रयास जरूरी

मोहम्मद हबिब
भैरहवा

पूर्वाधार, जनशक्ति र क्षेत्रफलमा पूर्ण रहेको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलभन्दा सुरक्षित हुँदा पनि निरन्तर सञ्चालन हुन नसकेपछि निराशा छाएको छ।

नियमित उडान र भइरहेको उडानलाई निरन्तरता दिँदै दिगो सञ्चालनका लागि सरोकारवालाबिचको छलफलमा बोल्दै सहभागीले विमानस्थलमा जसरी पनि नियमित अन्तर्राष्ट्रिय उडान हुनुपर्ने जनाए। नियमित अन्तर्राष्ट्रिय उडानको लागि निजी क्षेत्र र विमानस्थलले एकीकृत प्रयासको वातावरण बनाउनुपर्नेमा सरोकारवाला निकायको जोड छ।

विमानस्थलले यहाँबाट सन २०२५ मा ३ सय ९६ उडानमार्फत् १९ हजार ५ सय ९१ जनालाई सेवा दिएको छ। संसारको आधा जनसंख्या छिमेकी २ देशसँग भए पनि उनीहरूको नेपाल आउने चाहना हामीले पूरा गर्न सकेका छैनौ। हामीसँग रामायण सर्किट, महाभारत सर्किट र बुद्धिष्ट सर्किट भए पनि त्यसलाई हामीले क्याच गर्न नसक्नु विडम्बना रहेको छ।

नेपाल भारत सम्बन्ध भए पनि भारतीय पर्यटकमार्फत् पनि यो विमानस्थल निरन्तर चलाउन सकिने विमानस्थलको अपेक्षा छ। विमानस्थलले थाइलैण्डका महारानीमार्फत् नियमित उडानको लागि अनुरोध गरी बुद्ध सर्किटको यात्रा बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीबाट सुरुवात हुने गरी प्याकेज बनाउनु पर्नेबारे अवगत गराएको विमानस्थलका निमित्त महाप्रबन्धक श्यामकिशोर शाहले बताए। उनले आर्थिक विकासका लागि निर्माण गरिएको विमानस्थल नियमति नचल्दा निजी क्षेत्र अप्ठ्यारोमा पर्नु स्वभाविक रहेको जनाउँदै सबै सरोकार निकाय एकीकृत रूपमा आफ्नो तर्फबाट सक्रियता देखाउन जरूरी रहेको जनाए। त्यसका लागि कोर टिमसहित केही विषयगत टिम बनाएर अगाडि बढ्नुपर्छ।

विमानस्थलका सहायक निर्देशक मुरारी पौडेलले विमानस्थलमा कसरी उडान बढाउने र व्यवस्थापन गर्ने भन्ने विषयमा प्रस्तुति दिँदै पूर्वाधारमा कुनै काम बाँकी नरहेको उदाहरण थाई एयरमा गएको हात्तीले प्रमाणित गरेको बताए। '५ सय ५० जना यात्रु एकैसाथ आउँदा पनि १८ घण्टा चलिरहेको यो विमानस्थलले सेवा दिन पूर्ण तयार छ, तर विडम्बना हामीसँग आफ्ना पर्याप्त विमान नहुनु हो, हामीले अर्बौं लगानी गरेर थुप्रै छुट सुविधाहरू दिँदा पनि कूटनीतिक सहजीकरणको अभाव रहेको छ, यहाँबाट भारत जाने पर्यटकलाई सहजता दिनुपर्ने, सिमामा सहज र व्यवस्थापनमा सुधार गर्नुपर्ने, सडक पूर्वाधार, पर्यटकीय गन्तव्यलाई व्यवस्थित गरी प्याकेजसहितको प्रोगाम निजी क्षेत्रबाट ल्याउन जरूरी छ।'-उनले भने।

आफ्नो एयरलाइन्ससँग पर्याप्त जहाज नभएकोले नै अरूको मुख ताक्नुपर्ने अवस्था आएको हो। पर्यटक लक्षित प्याकेज बनाउन सके आर्थिक चलायमान हुने र विजनेशका लागि बाहिरी विमान कम्पनीहरू स्वतः आउने बताए।

थाइ एयरले हाल हप्तामा दुई दिन मात्रै उडान सञ्चालन गरिरहेको, तर अप्रिलदेखि नियमित उडानको योजना नराखेकोले यहाँका संघसंस्थाहरूले नियमित सञ्चालनका प्रयास गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। पर्यटकलाई मात्रै प्राथमिकतामा नराखी श्रमिकहरूमार्फत् पनि चलायमान गर्न सकिने हुनाले ट्राभल, मेनपावर, श्रम स्वीकृति, एनओसी लेटर र मेडिकलसम्बन्धी सेवाहरू यहीबाट दिने व्यवस्था गर्नुपर्ने उनीहरू बताए। निजी क्षेत्रले यसका लागि सम्बन्धित सरकारी निकाय र राज्यलाई गम्भीर रूपमा ध्यानाकर्षण गराउनु पर्ने बताउँदै उनीहरूले नियमित उडान भर्नका लागि सबै लुम्बिनीसँगै अन्य स्थानहरूलाई जोडेर टूर प्याकेज र प्रचारप्रसार गर्नुपर्छ र दिगो सँचालनका लागि निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गरी सहजीकरण समिति बनाउनुपर्नेमा जोड दिए। यहाँका व्यवसायीले विभिन्न प्याकेज बनाएर प्रवर्द्धनका काम गर्नुपर्नेमा जोड दिए।

नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघ लुम्बिनी प्रदेशका अध्यक्ष कृष्णप्रसाद शर्माले निजी क्षेत्र एकीकृत रूपमा सकारात्मक रूपमा विमानस्थल प्रवर्द्धनका लागि हातेमालो जरूरी रहेको जनाए। 'यो सबैको सामूहिक समस्या र जिम्मेवारी पनि हो, पालिका, होटल व्यवसायी, ट्राभल एजेन्सीले गर्नुपर्ने काम बाँडौ र एउटा बलियो समिति बनाएर सरकारलाई समन्वय गर्न लागौं।'-उनले भने।

अब सबैले प्रतिबद्धतासहितको बैठक गरी, पर्यटकलाई सहजताका लागि क्वीक रेस्पोन्स नम्बर जारी गर्नुपर्ने बताए। यस्तै उत्तरप्रदेशका मुख्यमन्त्रीसँग निजी क्षेत्र समन्वय गरेर समास्या समाधानको लागि अग्रसरता लिन सक्ने उनले बताए। उनले अब मास मिटिङ राखेर जिम्मेवारीसहित सहमतिमै एक्शनमा जाने गरी काम गर्न सबैलाई आग्रह गरे।

नाट्टा लुम्बिनी प्रदेशका अध्यक्ष चन्द्रबहादुर थापाले इ-भिसालाई भारतले प्रवेश नदिएको र अनएराइभल भिसा सुविधा दिनुपर्नेतर्फ ध्यान दिन जरूरी रहेको बताउँदै निजी क्षेत्रको पहलमा काम गर्न जरूरी रहेको जनाए।

पूर्वअध्यक्ष सागर अधिकारीले पर्यटक मात्रै नभई श्रमिकलाई पनि प्राथमिकतामा राखेर काम अगाडि बढाउनु पर्ने जरूरी रहेकोले त्यसको आवश्यक सबै तयारी गर्नुपर्ने उल्लेख गर्दै समस्या र समाधानसहित निजी क्षेत्र जानु पर्ने बताए।

च्याम्बर अफ कमर्श लुम्बिनी प्रदेशका उपाध्यक्ष जेपी कंडेलले बुद्धको प्रचारप्रसारमा कमि गरेकोले यसतर्फ हामीले नै जोड दिनुपर्छ। यही क्षेत्रबाट अधिकांश श्रमिक विदेशीएकोले तिनीहरूलाई लक्षित गरी पूर्वाधार र सुविधाबारे जानकारी दिनु पर्ने बताए।

सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य संघका निवर्तमान अध्यक्ष ठाकुरकुमार श्रेष्ठले अन्तर्राष्ट्रिय उडानका लागि यहाँबाट आन्तरिक उडानको कनेक्टीभिटी पनि बढाउन जरूरी रहेको बताए। काठमाडौंमा रहेका एजेन्सीलाई यहाँ शाखा खोल्न दबाब दिनका लागि पनि निजी क्षेत्रले भूमिका खेल्नु पर्ने उनले उल्लेख गरे।

३३ प्रतिशत महिला तथा युवा सहभागिता माग

बुटवल। लोकतन्त्र, महिला अधिकार र युवा सहभागिता प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यसहित सञ्चालन गरिएको युवा अभियानअन्तर्गत प्रदेशस्तरीय युवा मञ्चको सम्मेलनले १२ बुँदे 'बुटवल घोषणापत्र-२०८२' जारी गरेको छ।

घोषणापत्रमा युवाहरू र महिलाका मुद्दा कति हदसम्म सम्बोधन हुने, राजनीतिक दल र भावी सरकारका नीति तथा कार्यक्रमहरूमा ती विषय कसरी समेटिनुपर्ने भन्नेबारे छलफल गरिएको छ।

कार्यक्रमको सहजीकरण राजनीतिज्ञ शंकर भण्डारीले गरेका थिए भने ओरेककी कार्यक्रम संयोजक सावित्री विकले कार्यक्रम समन्वय गरेकी थिइन्।

बैठकमा रूकुमबाहेक लुम्बिनी प्रदेशका सबै जिल्लाबाट आएका करिब ९० जना युवाको सहभागिता रहेको थियो। अवसर, चुनौती, भूमिका र मागका विषय समेटेर तयार पारिएको घोषणापत्र राजनीतिक दल तथा अब बन्ने सरकारलाई मार्गदर्शन गर्ने उद्देश्यले सार्वजनिक गरिएको आयोजकले जनाएको छ।

दलित अधिकारकर्मी मुना विकले घोषणापत्र सार्वजनिक गर्दै महिला र युवालाई केवल 'भोट बैंक'का रूपमा प्रयोग नगर्न चेतावनी दिइन्। घोषणापत्रमा नेतृत्व पुस्तान्तरणलाई अर्थपूर्ण बनाउने, टिकट वितरणमा महिला र युवालाई प्राथमिकता दिने, नेतृत्वका लागि उनीहरूलाई अघि सार्ने, ३३ प्रतिशत महिला तथा युवा सहभागिता सुनिश्चित गर्ने तथा आगामी निर्वाचनका घोषणापत्रमा महिला र युवाका मुद्दा स्पष्टरूपमा समेट्नुपर्ने माग राखिएको छ।

युवा अभियान धनगढीबाट सुरु भई हाल लुम्बिनी पुगेको हो। अभियान आगामी दिनमा मधेश प्रदेश हुँदै निर्वाचनपछिका चार प्रदेशमा विस्तार गरिने जानकारी दिइएको छ। घोषणापत्रलाई आफ्ना उम्मेदवार तथा राजनीतिक दललाई प्रत्यक्ष रूपमा बुझाउने योजना समेत रहेको आयोजकले बताएका छन्।

ओरेकसहित १० वटा संस्थाको आयोजनामा सम्पन्न कार्यक्रममा 'महिलाका लागि महिला मञ्च'की संस्थापक अध्यक्ष सिर्जना पुनले लुम्बिनी प्रदेशको कार्यक्रम प्रभावकारी भएको उल्लेख गर्दै सबै राजनीतिक दल र उम्मेदवारले घोषणापत्रका माग अनिवार्य रूपमा समेट्नुपर्ने बताइन्। ओरेकले भेलामा सहभागी युवाको सञ्जाल बनाउने छ। अंकुर युवासँग युवाका कुरा नामक सञ्जालले युवाका मुद्दामा काम गर्नेछ।

गाउँपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह जस्ता घटनाहरु ३५ दिन भित्र वडा कार्यालयमा दर्ता गाराउँ।
- आफ्ना बालबच्चाहरुलाई शिक्षित र सक्षम बनाउन विद्यालय पठाऔं।
- विकास निर्माणका कामहरु उपभोक्ता समिति मार्फत समयमा नै सम्पन्न गरी घर, आँगन, टोल सधै सफा गरौ।
-फोहोरको उचित व्यवस्थापन गरौं।
-कृषि तथा पशुपालनमा युवा सहभागिता बनाई स्वरोजगार सृजनामा टेवा पुऱ्याऔं। पशुपंक्षी संरक्षण गरौं,
-वातावरण जोगाउन वृक्षारोपण गरौं।
-भुकम्प प्रतिरोधक संरचना निर्माण गरौं।
-स्थानीय कृषि तथा पर्यटनको संरक्षण गरौं।
- सेवा प्रवाहमा रहेको कमि कमजोरी औंल्याऔं, स्थानीय सरकारलाई सवल बनाउन समयमा नै कर तिरौं।
-अनावश्यक घर बाहिर भिडभाडमा बढी नजाने।
-खोक्दा, हाछ्यूँ गर्दा नाक र मुख छोप्ने।
-सकेसम्म स्वास्थ्यकर मासु मात्र खाने।
- घर पालुवा तथा जंगली पशुपक्षीको असुरक्षित सम्पर्कबाट टाढा रहने।
-रुघा खोकी तथा ज्वरो आई स्वास प्रवाशमा समस्या आएमा चिकित्सकसंग सल्लाह लिने।
- कसैले गलत सूचना प्रवाह गरेको तथा कालो बजारी गरेको थाहा पाए समयमा नै सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरी निकायमा जानकारी गर्ने।

सरावल गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
नवलपरासी (ब.सु.प.) लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

दैनिक लुम्बिनी

सम्पादकीय

मुलुक बदल्ने संकल्प

आगामी फागुन २१ हुन लागेको प्रतिनिधिसभा चुनावमा दलहरु र उम्मेदवार मुलुकमा शासकीय सुधार र सेवा प्रवाहलाई गुणस्तरीय बनाउने तथा नीतिगत सुधारका प्रतिबद्धतामा चुकेका छन् । नयाँ भनिएका दलहरु यसपाली पुरानालाई होइन्, नयाँलाई दिनुपर्छ भन्ने अभियान चलाइरहेका छन् । पूराना भनिएका दल नयाँका नाउँमा अपरिपक्क पात्रलाई होइन, परिपक्क र अनुभवले खारिएका व्यक्ति तथा दललाई मत दिनुपर्ने बताइरहेका छन् ।

मुलुकलाई अहिले चाहिएको सुशासन, विकास र लोकतान्त्रिक व्यवहार हो । मुलुकमा राजनैतिक परिवर्तनले उथलपुथल ल्याएसँगै नागरिक इच्छा र आकांक्षाको आयतन पनि बढेको छ । नागरिकका आकांक्षालाई पूरा गर्न तीव्र विकासको आवश्यकता छ । मुलुकलाई तीव्र विकासको बाटोमा लैजान राजनैतिक दल र नेताको चाहनाले मात्रै हुँदैन ।

त्यसका लागि पर्याप्त नीतिगत सुधारको खाँचो छ । नागरिक आकांक्षा पूरा गर्न चाहिने नीतिगत सुधार गर्न चुक्दा नागरिकमा असन्तुष्टि बढ्छ । लोकतन्त्रलाई संस्थागत र बलियो बनाउन नागरिक चाहना पूर्ति हुनुपर्छ । नागरिक आकांक्षाको पूर्ति नेताका भाषणले होइन, विश्वासिलो प्रतिबद्धतासहितको घोषणापत्र आवश्यक छ । घोषणा पत्र आश्वासनको पोको होइन, त्यो त मुलुक परिवर्तन र नागरिक आकांक्षा पूरा गर्ने दस्ताबेज हो । नागरिकलाई आकर्षक विकासे नाराले होइन, मुलुक परिवर्तनको प्रष्ट खाका हुनुपर्छ । मुलुकमा आवश्यक शासकीय सुधारको मार्गचित्र प्रष्ट हुनुपर्छ ।

मुलुकमा संविधान बन्यो, तहगत सरकारले काम थालेको दुई कार्यकाल पुग्नै लाग्दा हामी शासन प्रणालीलाई आवश्यक कानुन बनाउन चुक्यौं । शासन प्रणाली संस्थागत बन्ने कानुन बनाउन चुक्दा प्रणालीले काम गर्न नसक्दा नागरिकमा असन्तुष्टि चुलिएको हो । नागरिकमा आकांक्षा जगाउने, तर आकांक्षाको व्यवस्थापन गर्न मार्गचित्र बनाएर कार्यान्वयन नगर्दाको परिणाम चुलिंदा समाजमा विष्फोट हुन्छ भन्ने हेक्का नहुनु दुःखद छ । लोकतन्त्र पारदर्शी र विधिको शासन हो । विधिलाई स्थापित गर्न संरचनागत सुधारको फराकिलो मार्ग तयार गर्न दलहरुले यो चुनावमा प्रतिबद्धता गर्नुपर्छ ।

हाम्रा विकास आयोजना समयसीमामा किन बन्न सक्तैनन् ? विनियोजित बजेटको सीमाभित्र किन आयोजना पूरा हुन सक्तैनन् ? के यही पाराले मुलुकले विकासको यात्रामा छलाङ मार्न सक्छ ? यी प्रश्नको उत्तर खोजी हुन आवश्यक छ । र, यी प्रश्नको उत्तर खोजेर समग्र समस्या समाधानको मार्गचित्र तयार गर्न सक्दा मात्रै चुनावमा प्रस्तुत गरिने घोषणा पत्रको सार्दभिकता बढ्छ । चुनाव केवल जित हारको खेल होइन, यो मुलुक बदल्ने संकल्प नागरिकबाट अनुमोदन हुने अवसर हो ।

नागरिकमा आशा, भरोसा र विश्वास जगाउने दलहरु नै हुन् । दलहरुका घोषणापत्रले नागरिकसँगको सम्बन्ध फराकिलो र बलियो बनाउने विश्वास त्यसबेला गर्न सकिन्छ, जब आश्वासनको पोकाको साटो मुलुक बदल्ने मार्गचित्र तयार गर्न सकिन्छ । नीतिगत प्रष्टता, लोकतान्त्रिक व्यवहार र आचरणलाई नागरिकको जीवनशैली बनाउन सक्दा मात्रै हो दलहरुसँग नागरिकको सम्बन्ध जीवन्त रहने । नयाँ भनेका सबै राम्रा र पूराना भनेका सबै खराब भन्ने गलत बुझाईलाई स्थापित गर्दा नै हो मुलुक गलत बाटोतिर लाग्ने । उमेरका आधारमा कोही राम्रा र नराम्रा हुनेभन्दा पनि मान्छेको विचार र व्यवहारले हो राम्रो र नराम्रो हुने । तसर्थ नागरिकले मुलुक बदल्ने मार्गचित्र भएको र विश्वासिलो आधार भएको दल र उम्मेदवारलाई चयन गर्न पाउने अधिकारको उपयोग गर्नुपर्छ ।

भोट कसलाई दिने ?

दीपक भट्टराई

अब तपाईंको प्रश्न हुन्छ कि देशभित्रै भएका उद्योग किन धरायसी अवस्थामा छन्, किन यस्तो अवस्था मा गएका होलान् र तिनलाई उकास्ने तपाईंसँग के योजना छन् । देश भित्रै लगानी गर्ने मान्छे छन् भने तिनी हरुले आजसम्म किन लगानी गरेनन र अब तपाईं र तपाईंको पार्टीले के त्यस्तो योजना ल्याउँछ र लगानी गर्लान । त्यसैगरी विदेशी लगानी किन आएन र तपाईंको सरकार आयो भने कसरी आउँछ ? कस्तो-कस्तो कानुनले रोकेको थियो र ति कानुनलाई कसरी परिमार्जन गर्छ ।

दुई दिनको ठूलो आन्दोलनपछि एकाएक देशको अवस्थामा ३६० डिग्रीको परिवर्तन भयो । इतिहासमा बिरलै हुनेमध्येको घटना थियो । त्यो भाद्र २३ र २४ को दुई दिन । उक्त दुई दिनको परिवर्तनलाई कुनै निकायले अनुमान लगाउन सकेन किन र कसरी त्यो सम्भव भयो अझैँ पनि पत्ता लगाउन सकिरहेको छैन । त्यो अझैँ गर्भमै छ र आशा गरौं एकदिन अवश्य पत्ता लाग्नेछ र दोषीलाई कारबाही पनि हुनेछ ।

सरकारी मात्रै होइन निजी सम्पत्ति पनि खोजी खोजी तोडफोड र आगजनी गरियो । देश पुरै अन्धकारमै गयो, सुरक्षा निकाय पुरै शिथिल भयो, सरकार ढल्यो, करिब ४८ घण्टामा देश सरकारविहीन भयो । नयाँ सरकार बन्ने रस्साकस्सी सुरु भयो अब केही नयाँ हुँदैछ कि भन्ने धेरै लाई लागेको थियो तर नयाँ बनेको जेन जेड सरकारले यही संविधान मानेर २ वर्षपछि हुने निर्वाचन २ वर्ष अगाडि गराउने र यही संविधानलाई मान्ने गरी निर्णय गर्यो । २१ फागुन २०८२ मा निर्वाचनको मिति घोषणा गर्यो । २ वर्ष पछाडिको निर्वाचन अगाडि सार्नकै लागि किन यति धेरै तोडफोड भन्ने प्रश्न धेरै नउठेका होइनन्, तर सरकार तसको मस भएन र निर्वाचनलाई नै जोड दियो । राष्ट्रियसभामा उनै पुराना दल नै छन्, त्यहाँबाट पास नभएसम्म नयाँ शक्तिले बहुमत नै ल्याएको अवस्थामा पनि कानुन बनाउनु कति जटिल छ भन्ने प्रश्न पनि नआएको होइन, तर पनि सुशीला सरकारले त्यो कुरालाई पनि सुनेन् । नयाँ निर्वाचन मात्रै किन भन्ने प्रश्न अवश्य पनि भविष्यले सोध्ने नै छ ।

नेपालले धेरै आशाका ललिपप खाइसके के अब पनि नयाँ-नयाँ मान्छे आउँछ र गर्छन् भन्ने आशा मात्रै गर्ने हो ? आज जनताको क्रेज जति बालेन र रविमा देखिएको छ, त्यस्तै अवस्था ०६२/६३ मा प्रचण्ड / बाबुराम र माओवादीको थिएन र ? लगत्तै क्रेज बढेको केपी ओलीको थियो । ओली बा आइ लभ यू भन्दै नहिंडेको हो र ? तिनैलाई हामीले हाई हाई बनाएका पात्रले कयौं पटक चुनाव जिते र प्रधानमन्त्री पनि भए । आखिर भयो के ? त्यती खेरको हाम्रो गल्ती त्यही हो कि हामी यी नेताले के काम गर्न सक्छन् भन्दा पनि लहैलहैमा उनीहरुको व्यक्तित्व हेरेर हाई दियौ । अब फेरि त्यस्तो गल्ती गरेर देशलाई प्रयोगशाला हुनबाट बचाउन जरुरी छ ।

अब आउने फागुन २१ मा हुने निर्वाचन पनि त्यस्तै खालको निर्वाचन हो र अवश्य पनि हाम्रो सार्वभौम अधिकारको प्रयोग गर्ने बेला आएको छ । अब भोट दिँदा धेरै कुराको विचार गर्ने बेला आएको छ । सामाजिक सञ्जालमा कति फालोअर छन् भन्दा पनि अबको ५ वर्ष तपाईंको जीवन परिवर्तन गराउने उसँग कस्ट योजना छन् जान्न जसरी छ । अब जान्ने के त ? तपाईंलाई जसले भोट माग्छ अब यी प्रश्न अवश्य गरौं ।

(क) कृषि र पर्यटन

२०४६ पछिका हरेक पार्टीका नेताहरुले हामीलाई के भनेर झुक्याई रहेका छन्, सम्झौता ? प्रजातन्त्रका नाइके हुन् या गणतन्त्रका नाइके हुन्, गिरिजादेखि केपी, प्रचण्ड हुँदै अहिलेका नयाँ नेता भन्नेहरुले समेत भन्ने गरेको कुरा हो कृषि क्रान्ति र पर्यटन । ०४६ देखि ०८२ सम्म देशमा यी दुवै कुरा भाषणमा मात्रै सीमित भएका छन् । इजरेलमा जम्मा जनसंख्याको १% रोजगारी ले ११ बिलियन डलरको उत्पादन गर्छन्, र १.४ बिलियन डलरको export हुन्छ अनि २०२६ सम्ममा १६.३३ बिलियन डलरको उत्पादन बनाउने योजना रहेछ । नेपाल को अवस्था के छ त ? ७०/८०% कृषिमा आधारित हुँदा २ महिनालाई देशलाई धान्न सक्ने उत्पादन गर्न सक्दैन । आज पनि मल पाउनु सुन पाउनु जत्तिकै छ । त्यति धेरै उर्बर भूमिको दुरुपयोग भइरहेको छ ।

पर्यटनमा पनि त्यस्तै छ, धुलाम्य सडक, लत्रिएका बिजुलीका तार अलपत्र योजनाहरु ।

अब भोट माग्ने नेताले तपाईंसँग यी दुई कुराभन्दा साथ सोधौं, तपाईंसँग त्यसका योजना के छन् ? पहिलेका नेताले पनि भनेकै थिए, के कारणले भएको रहेनछ ? इच्छा शक्तिले मात्रै हुने भए उनीहरुले पनि गर्थे, अब तपाईंको योजना सुनाउनुस्/भन्नुस् ।

(ख) रोजगारी सिर्जना

पहिलो कुरा हामी प्रष्ट हुन जरुरी छ, रोजगारी कुनै पनि सरकारले दिने होइन । सरकारले त केवल वातावरण मात्रै तयार गरिदिने हो । आवश्यक कानुन बनाउने र लगानीको लागि सुरक्षित वातावरण को सिर्जना मात्रै गरिदिने हो । कसैले सरकारले रोजगारी दिन्छ मात्रै भन्छ भने उसको अरु कुरा सुन्दै नसुन्नु । रोजगारी सिर्जना हुनको लागि देशभित्रै उद्योग कलकारखाना खोलिनु पर्छ । कित स्वदेशमै भएका व्यक्तिबाट लगानी गराउनु पर्छ या विदेशी लगानी भित्रिनु पर्दछ । उद्योग दर्ताको लागि कम्तिमा २/३ महिना लाग्छ ।

अब तपाईंको प्रश्न हुन्छ कि देशभित्रै भएका उद्योग किन धरायसी अवस्थामा छन्, किन यस्तो अवस्था मा गएका होलान् र तिनलाई उकास्ने तपाईंसँग के योजना छन् । देश भित्रै लगानी गर्ने मान्छे छन् भने तिनी हरुले आजसम्म किन लगानी गरेनन र अब तपाईं र तपाईंको पार्टीले के त्यस्तो योजना ल्याउँछ र लगानी गर्लान । त्यसैगरी विदेशी लगानी किन आएन र तपाईंको सरकार आयो भने कसरी आउँछ ? कस्तो-कस्तो कानुनले रोकेको थियो र ति कानुनलाई कसरी परिमार्जन गर्छ ।

विशेषत कर प्रणालीको बारेमा सोधौ उम्मेदवार कतिको जानकार छन् र अबको कर प्रणाली कस्तो प्रकारको हुन्छ, जसले नेपालभित्रै व्यवसाय गर्न उत्साहित बनाउँछ । अझ जान्ने पर्ने कुरा भनेको फेरि पनि भाद्र २३/२४ जस्तै आन्दोलन भए भने या पहिले जस्तै बन्द, हड्ताल भए कसरी सुरक्षा दिन सक्नु हुन्छ । राजनैतिक युनियनले परिरहेको समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सक्छन् । एनसेल जस्तै वैदेशिक लगानीको कर विवादलाई करी मिलाउन सक्छन् ।

(ग) संघीयता, राजा र हिन्दु राष्ट्र

गएको केही वर्षदेखि निरन्तर रुपमा बहसको विषय बनेको छ संघीयता । यसको उपयोगिता र यसलाई धान्न मात्रै सरकारले गरी रहेको खर्चलाई पुष्टि गर्न सकेन भन्ने बहस चलिरहेछ ।

सबै काम पालिका र बाँकी काम जिल्ला अनि सदरमुकामले गर्ने भएपछि यो के पार्टीहरुलाई कार्यकर्ता व्यवस्थापनकोलाई मात्रै भएको धेरैले महसुस गरिरहेका छन् । यस विषयमा तपाईं भोटर को सोंच के हो ? यदि तपाईं संघीयता चाहिन्छ भन्ने सोंचमा, परिमार्जन या खारेजीको सोंच के मा हुनुहुन्छ, तपाईंले प्रश्न गर्नुस् र तपाईंको सोंचअनुसार मिल्नेलाई मात्रै भोट दिनुस् ।

अब रह्यो राजा र हिन्दु राष्ट्र यसमा पनि त्यही नै गर्नु पर्यो । भोट मागी रहेको नेता र उसको पार्टीको के विचार छ ? तपाईंको विचार र भोट माग्ने पार्टी र नेताको विचार मिल्यो कि नाइँ ? अब जोसँग तपाईंको विचार मिल्यो त्यसैलाई मात्रै भोट दिनुस् ।

(घ) सुरक्षा र भाद्र २३/२४ को आन्दोलन

हामीले भाद्र २३/२४ मा भएको देशको अवस्था देख्यौं । हाम्रो आँखै अगाडि विभिन्न सरकारी र निजी सम्पत्ति तोडफोड र आगजनी भए कति मान्छे मरे । यो सही या गलत थियो त्यो त हामीले भविश्यलाई छोडेका छौं । भ्रष्टाचार र सामाजिक सञ्जाल बन्द भएकोले यो आन्दोलन भएको भनिए पनि निजी सम्पत्ति राख्ने जनताको अधिकारलाई कसले सुरक्षा दिने हो भनेर प्रश्न गरौं । प्रहरीले किन यस्तो अवस्थामा सुरक्षा दिन सकेन र भविश्यमा हुने यस्ता खालका आन्दोलनबाट सुरक्षा दिन सरकारले कस्तो नीति लिन्छ अवश्य सोधौं ।

महत्वपूर्ण कुरा भनेको त्यति ठुलो विध्वंशको आवश्यकता थियो या थिएन र यो कसले गराएको थियो भन्ने अनुसन्धान हुन्छ कि राजनीतिक आन्दोलन भनेर छोडिन्छ अवश्य सोधौं ।

चाहे १० वर्षे आन्दोलन होस् या त्यसपछिका गौर हत्या काण्ड र रेशम चौधरी काण्डसम्मका प्रश्न गरौं । प्रहरीको खस्केको मनोबल बदल्न सरकारका कस्ता योजना छन्, अवश्य सोधौं ।

(ङ) शिक्षा ,स्वास्थ्य र सुशासन

निःशुल्क शिक्षा लगभग सकिएको अवस्था छ । सामुदायिक विद्यालय को अवस्था यति धेरै बिग्रिएको अवस्था इतिहासमा कहिले थिएन होला । सबै जसो शिक्षक सक्रिय रुपमै स्कुलभन्दा राजनीतिमा बढी सक्रिय छन् । पालिकाहरुले पढाउने र राम्रो व्यवस्थापकभन्दा पनि आफ्नो पार्टीको भर्ती केन्द्र जस्तै बनाएका छन् । सरकारले लगाएको अर्बौं लगानी बालुवामा पानी भने जस्तै भएको छ । यसलाई सुधार्न नेताका र उक्त पार्टीका योजना के छन् भनेर सोध्न नबिर्सनु होस् ।

क्याम्पस र विश्वविद्यालयहरु राजनीतिक आन्दोलनका अखडा जस्तै बनेका छन् । राजनैतिक भाग बण्डामा जकडिएका छन् । यसलाई सुधार्न उक्त नेता र उक्त पार्टीको सोंच कस्तो छ । पढ्न भनेरै जाने विद्यार्थीको लागि कसरी पढ्ने वातावरण मिलाउनु हुन्छ । तपाईंका छोराछोरीले कसरी सरकारी लगानीमै फेरि पढ्न पाउँछन् ।

राम्रो उपचार नपाउनु र पैसा नभएकै कारणले बिरामीले मर्नुपर्ने अवस्था को कसरी अन्त्य गर्नु हुन्छ ? सरकारका स्वास्थ बिमा जस्ता कार्यक्रम पनि पैसाको अभावले निस्क्रिय हुने अवस्थामा छन्, त्यसलाई बचाउन तपाईं र तपाईंका पार्टीका योजना के छन् र योजना मात्रै भएर भएन त्यसको श्रोत कसरी जम्मा गर्ने सोंच्नु भाछ ।

सरकारी कार्यालयको कुरै छोडौं । हामी यस्तो देशमा छौं, जहाँ कर तिर्नको लागि घन्टौ लाइन बस्नु पर्छ, अपमान सहनु पर्छ । सानो काम गराउन पनि दलालको सहयोग नलिई सम्भव नै छैन । सामान्य काम गर्न यो कोठा, त्यो कोठा, गाउँ र वडा र हुँदै, घरेलुदेखि वाणिज्यसम्म ५/७ दिन नगएसम्म कामै हुँदैन । यति धेरै झन्झटिला सरकारी कामको सुधार कसरी गर्नु हुन्छ, अवश्य सोधौं ।

यी माथिका यावत कुरा सोधी सकेपछि विचार गरौं । के तपाईंले सोधेका सबै प्रश्नको उत्तर पाउनु भयो ? तपाईंले पाउनु भएको उत्तरबाट के तपाईं सन्तुष्ट हुनुभयो ? अब विचार गर्नुस् । के तपाईंले भोट दिने नेता र पार्टीले यी सबै काम गर्ने हैसियत राख्दछ ? के तपाईं उसले गर्छ भन्ने कुरामा विश्वस्थ हुनु भयो ।

अब भोट दिने दिनभन्दा अघिल्लो दिन सोंच्नु होस् । नेताले भासन गरि रहेको समयमा ताली बजाउनभन्दा पनि ध्यान दिएर सुन्नुहोस् । सामाजिक सञ्जालमा धेरै फलोवर भएको आधारमा भोट नगर्नु होस् । हल्लाको पछि नलाग्नुस् । अर्काको कुरा पटक्कै नसुन्नु होस् र आफैँ विचार गर्नुस् । अन्यथा हाम्रो र हाम्रो देशको अर्को ५ वर्ष बर्बाद हुनी मात्रै हो । तेसो हुँदा गलत मान्छेले चुनाव जित्ने र तलब खाएर जाने बाहेक अर्को केही हुँदैन ।

हामीले धेरै आदर्शका कुरा सुनी सकेका छौं । अब हामीलाई काम गर्ने चाहिएको हो ।

मोटोपन घटाउने यात्राः स्वस्थ जीवनका लागि सचेत कदम

पुष्कर जोशी,

मोटोपनाबाट छुटकारा पाउनु सजिलो काम होइन । तर राम्रो स्वास्थ्य, सक्रिय जीवनशैली र आत्मविश्वासका लागि तौल नियन्त्रण अत्यन्त आवश्यक छ ।

केवल खाना कम गर्ने वा दिनको एक-दुई घण्टा व्यायाम गर्ने मात्रैले मोटोपना घट्छ भन्ने सोंच अपुरो हो । वास्तवमा सन्तुलित खानपान, नियमित शारीरिक गतिविधि र व्यवस्थित जीवनशैली, यी सबैको संयोजनले मात्र दीर्घकालीन रूपमा तौल नियन्त्रण सम्भव हुन्छ ।

मोटोपनाले मानिसको बाहिरी रूप मात्र बिगार्दैन, यसले भित्रैदेखि शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरूमा पनि नकारात्मक असर पुऱ्याउँछ । मुटुरोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, फ्याटी लिभर, हर्मोन असन्तुलन तथा हड्डी र जोर्नी दुख्ने समस्या मोटोपनासँग प्रत्यक्ष रूपमा सम्बन्धित छन् ।

पहिले मोटोपना वृद्धवृद्धामा सीमित थियो भने आज शहरीकरण, फास्ट फुड संस्कार, मोबाइल-केन्द्रित जीवनशैली र शारीरिक श्रमको कमीका कारण युवा पुस्ता पनि यसको सिकार बन्दै गएको छ ।

बढ्दो समस्या र चिन्ताजनक अवस्था

अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययनअनुसार विश्वभर करोडौं मानिस अधिक तौल र मोटोपनाको समस्याबाट पीडित छन् । नेपालमा पनि परम्परागत खानपान त्यागेर प्रशोधित तथा प्याकेटका खाना खाने बानी, अनियमित जीवनशैली र व्यायामको अभावले मोटोपनालाई मौन महामारीको रूपमा फैलाइरहेको छ ।

तौल नियन्त्रणमा बेवास्ता गरिएमा भविष्यमा कलेजोमा बोसो जम्ने, मुटु तथा रक्तचापको समस्या, मधुमेह र हड्डी-जोर्नीसम्बन्धी दीर्घ रोगको जोखिम बढ्छ । त्यसैले "मोटो हुनु सामान्य हो" भन्ने सोच त्यागेर मोटोपनालाई गम्भीर स्वास्थ्य समस्याका रूपमा बुझ्न जरुरी छ ।

मोटोपनाका मुख्य कारणहरू

शारीरिक गतिविधिको कमी

लामो समय कुर्सीमा बस्ने बानी

मोबाइल र टेलिभिजनमा अत्यधिक समय बिताउने

अत्यधिक चिनी, सेतो पिठो र फास्ट फुडको सेवन

खाना खाएलगत्तै सुत्ने बानी

अनियमित समयमा खाना खाने

कतिपय अवस्थामा वंशानुगत कारणले पनि तौल बढ्ने देखिन्छ ।

के औषधि वा शल्यक्रिया नै समाधान हो ?

धेरै मानिस तौल घटाउन औषधि, शल्यक्रिया वा महंगो जिमतर्फ आकर्षित हुन्छन् ।

तर अधिकांश अवस्थामा सामान्य आहार सुधार र जीवनशैली परिवर्तनबाटै सुरक्षित रूपमा तौल घटाउन सकिन्छ । चिकित्सकको सल्लाहबिनाको औषधि प्रयोग जोखिमपूर्ण हुन सक्छ ।

भोकै बस्नु समाधान होइन

तौल घटाउने नाममा खाना नै छोड्नु गलत हो । यसले शरीर कमजोर बनाउँछ, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घटाउँछ र पछि झन् छिटो तौल बढ्ने सम्भावना रहन्छख । आवश्यक पोषण पाइने तर क्यालोरी सन्तुलित आहार नै सही उपाय हो ।

शाकाहारी आहार र तौल नियन्त्रण

विश्व स्वास्थ्य संस्थाहरूका अनुसार सन्तुलित शाकाहारी आहार तौल नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी मानिन्छ । तर शाकाहारी भन्नाले जे पाए पनि खाने होइन, प्राकृतिक, पोषणयुक्त र विविध खाना रोज्नु हो ।

के खाने ? (स्वस्थ खानपान)

तरकारीः पालुङ्गो, तोरीको साग, करेला, काउली, बन्दागोभी, च्याउ, भिन्डी

फलफूलः स्याउ, अमरूद, अनार, सुन्तला, पपीता, नासपाती (मात्रा मिलाएर)

गेडागुडीः दाल, चना, मूग, राजमा, भटमास

अनाजः खैरो चामल, कोदो, फापर, जौ

दुग्धजन्य पदार्थः दूध, दही (मात्रा मिलाएर)

जडिबुटी तथा मसलाः लसुन, अदुवा, बेसार, जीरा, तुलसी

यी खानेकुरामा प्रशस्त फाइबर हुन्छ, जसले पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउँछ ।

के पिउने ?

सफा पानी

चिनी नहालिएको हरियो वा कालो चिया

फलफूलको ताजा रस (थोरै मात्रामा)

के नखाने ?

सोडा र प्याकेटका जुस

केक, पेस्ट्री, आइसक्रिम

फास्ट फुड, चिप्स, फ्रेन्च फ्राइज

सेतो रोटी र सेतो पास्ता

अत्यधिक बोसोयुक्त खाना

तौल घटाउन व्यवहारिक सुझाव

१. दिनमा ३-४ पटक मात्र, निश्चित समयमा खाना खानुहोस् ।

२. एकैपटक धेरै नखाने, बिस्तारै चपाएर खाने ।

३. बिहान प्रोटिनयुक्त नास्ता गर्ने ।

४. धेरै भोक लाग्दा कम क्यालोरीयुक्त खानेकुरा (गाँजर, काँक्रो, फलफूल) खाने ।

५. दैनिक कम्तीमा ३०-४५ मिनेट हिँड्डुल वा व्यायाम गर्ने ।

६. चिनी र जंक फुडबाट टाढा रहने ।

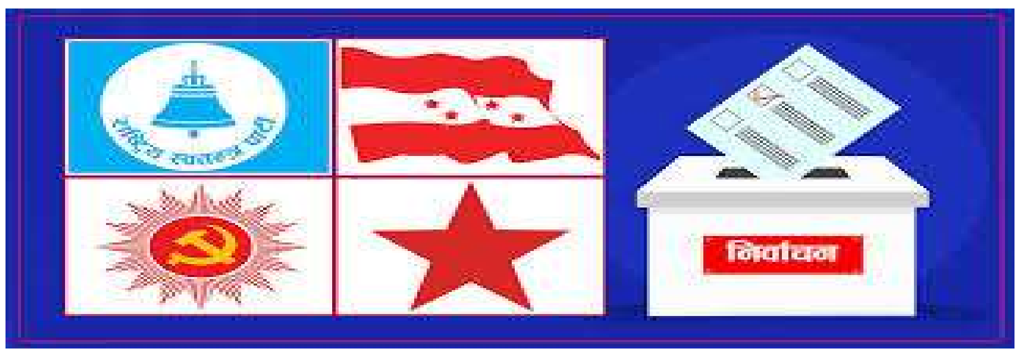
७. तनाव कम गर्ने र पर्याप्त निद्रा लिने ।

८. नियमित रूपमा तौल जाँच गर्ने ।

मोटोपना घटाउनु कुनै जादू होइन । सन्तुलित खानपान, नियमित व्यायाम र व्यवस्थित जीवनशैली अपनाएर सुरक्षित रूपमा तौल घटाउन सकिन्छ । यदि तपाईं दीर्घ रोगबाट पीडित हुनुहुन्छ भने आहार परिवर्तन गर्नु अघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ । आजैदेखि सानो तर स्थायी परिवर्तन सुरु गर्नुहोस्–स्वस्थ शरीर र सुखी जीवनतर्फ ।

स्वास्थ्य खबरबाट

मतदाता फकाउन घरदैलोमा उम्मेदवार



ढोरपाटन । आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्यको निर्वाचन मिति नजिकिएसँगै राजनीतिक दलले उम्मेदवारसहित घरदैलो अभियान तीव्र पारेका छन् । फागुन ४ गतेअघि आमसभा तथा खुला कार्यक्रम गर्न नपाउने भएपछि उम्मेदवार मतदाताको घरदैलो कार्यक्रममा छन् । माघ ६ गते उम्मेदवारी दर्ता गरेपछि मतदाता समक्ष पुगेर भोट माग्न उम्मेदवार व्यस्त देखिन्छन् ।

दुई निर्वाचन क्षेत्र रहेको बागलुङमा यसपाली २३ जना चुनावी मैदानमा छन् । क्षेत्र नम्बर १ मा ११ र क्षेत्र नम्बरमा २ मा १२ जना उम्मेदवार छन् । उनीहरु सबै दूरदराजका बस्तीदेखि शहर बजारका चोक र गल्लीमा भोट मागी रहेका भेटिन्छन् ।

निर्वाचन हाँक्न दलले नेतृत्व पनि चयन गरिसकेका छन् । सबै दलले निर्वाचनका लागि सम्पर्क कार्यालय खोलेर नेता कार्यकर्ता परिचालन गरिसकेका छन् । क्षेत्रीय तहमा निर्वाचनका कमान्डर बनाएर प्रचार अभियान थालिएको हो ।

नेपाली कांग्रेसले क्षेत्र नम्बर १ मा चण्डीप्रसाद शर्माको नेतृत्वमा दुई वटा प्रदेश क्षेत्रका सभापतिसहित पदाधिकारीलाई निर्वाचन परिचालन समितिमा राखेर काम थालिएको छ । नेकपा (एमाले)ले पूर्वसांसद् सूर्य पाठकलाई निर्वाचन परिचालनको कमान्डर बनाएको छ भने राष्ट्रिय जनमोर्चाले तिलक थापा तथा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले रोशन खड्काको नेतृत्वमा प्रचार अभियान थालेका छन् ।

पहिलो चरणमा निर्वाचनमा होमिएका उम्मेदवारले घर घरमा पुगेर जनतालाई भेट्ने, राजनीतिक प्रशिक्षण गर्ने र आफ्नो दलको उद्देश्य र लक्ष्यबारे बताउन थालेका छन् । निर्वाचन लक्षित गरेर राजनीतिक दलहरूले एक हजार पाँच सय जनासम्म सदस्य रहेको निर्वाचन परिचालन समिति पनि गठन गरेका छन् ।

निर्वाचन क्षेत्र नम्बर २ मा कांग्रेसले क्षेत्रीय सभापति जोकलाल बुढा, एमालेले विष्णुप्रसाद भुसाल, नेकपाले फमलाल निउरे र रास्वपाले ढालेन्द्र रायमाझीलाई प्रचार संयोजक बनाएको छ ।

प्रारम्भिक चरणमा क्षेत्र नम्बर २ मा पनि दलले घरदैलो कार्यक्रम गरिरहेका छन् । उम्मेदवारी दर्तापछि दैनिक विभिन्न दलका नेता तथा उम्मेदवार भोट माग्न आउने गरेको बागलुङ नगरपालिका-७ की सकुन्तला सापकोटले बताइन् ।

सापकोटाले भनिन्-"उम्मेदवार धेरै रैछन्, दिनदिनै आउँछन् भोट मलाई भन्छन्, हामीहरुले जनताको काम गर्छ, सशासन कायम गर्छ उसैलाई भोट दिन्छौं भनेको छौं, चुनाव आउन अझै एक महिना बढी छ, तर भोट माग्ने आउने नेताहरुको कारण चुनाव आइसके जस्तो भइरहेको छ ।"

ढोरपाटन नगरपालिका-१ का खगेश्वर खत्रीले भोट माग्ने नेता तथा उम्मेदवारका कारण चुनावी सरगर्मी बढेको बताए । यस क्षेत्रमा १२ जना उम्मेदवार रहेको भन्दै दिनहुँ जसो मत माग्ने आउने गरेको उनको भनाइ छ ।

नेपाल सरकार
भूमिव्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय
तौलिहवा, कपिलवस्तु

भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय, तौलिहवा, कपिलवस्तुबाट प्रकाशित हकदावी सम्बन्धी ३५ (पैतिस) दिने सार्वजनिक सूचना ।

मिति : २०८२।०९।२५

जिल्ला कपिलवस्तु बुद्धभुमी नगरपालिका वडा नं. ६ बस्ने दुखी मल्लाहको छोरी चिनकी मल्लाहिन र महाराजगंज नगरपालिका वडा नं. ११ बस्ने हरिराम मल्लाहको पत्नी गोरी मल्लाहले तपसिलमा उल्लेखित कित्ताहरु दुख्खी मल्लाहको नाऊँमा कायम श्रेस्ता भिडाई, जगेसर मल्लाहको नाति, सरन मल्लाहको छोरा जिल्ला क. व. साविक महुवा गा.वि.स. (३ हाल बुद्धभुमी नगरपालिका वडा नं. ६ बस्ने ज.ध. दुख्खी मल्लाहको २०७४।०५।२५ र निजको एक मात्र पत्नी भान्मति मल्लाहको मिति २०७९।०३।२५ मा मृत्यु भएको र मृत्यु अगावै ज.ध. दुख्खी मल्लाहले मिति २०७३।०३।१८, र. नं. १।१०८८ विगो नखुलेको शे.व. लिखत निवेदकहरु चिनकी मल्लाहिन र गोर्रा मल्लाहको नाऊँमा पारित गरिदिएको, मृतक ज. ध. दुख्खी मल्लाहका नाऊँमा श्रेस्ता कायम कित्ता जग्गाहरु विगो नखुलेको शे.व.बमोजिम हाम्रो नाऊँमा संयुक्त दा.खा. गरिपाऊँ भनि मिति २०८२।०९।०१ को माग निवेदन पेश गरेको सम्बन्धमा निवेदकको माग दावी बमोजिम निजको नाऊँमा दा. खा. गर्न नमिल्ने कुनै कारण भए, अरु कसैको हकदैया वा स्वामित्वमा असर पर्ने भए, सरकारी सार्वजनिक गुठी तथा हदवन्दी भन्दा बढी जग्गा घुसेको भए, कुनै वैंक वित्तिय संस्था, सरकारी निकाय वा व्यक्ति विशेषको मुद्दा मामिला र धितो बन्धक रोक्कामा असर पर्ने भए, कसैले यस अगावै उक्त जग्गा हक हस्तान्तरणका लागि पूर्व मिसिल खडा गरी प्रक्रियामा रहेको भए ठोस सवुत प्रमाण सहित यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले बाटाको म्याद बाहेक ३५ (पैतिस) दिन भित्र यस कार्यालयमा स-प्रमाण दावी उजुर गर्नुहोला । म्यादभित्र कुनै दावी उजुर नपरेमा नियमानुसार निवेदन स्वीकार गरी प्रचलित कानून बमोजिम भई जाने सम्बन्धित सबैका लागि सूचित गरिन्छ ।

मल्लाह	वडा	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	दर्तावालाको नामथर वतन	कै
महुवा	३ क	३८०	०-५-११-०	नामथर : दुख्खी मल्लाह बाबुको नाम : सरन मल्लाह बाजेको नाम : जगेसर ठेगाना : जिल्ला कपिलवस्तु साविक गा.वि.स. महुवा-३ हाल बुद्धभुमी न.पा.वडा नं. ६ कपिलवस्तु	
		६७०	०-३-५-०		
		३८८	०-१-१०-०		
		५६४	०-२-०-०		
		३८२	०-१-८-०		
बलरामवापुर	४क	६२८	०-५-१०-०		

मालपोत अधिकृत

ठेकेदारको लापरबाहीले स्थानीय तहका प्रशासनिक भवन अलपत्र

बाँके । ठेकेदार कम्पनीको लापरबाहीले यहाँका केही स्थानीय तहका निर्माणाधीन प्रशासनिक भवन अलपत्र परेका छन् ।

निर्माण गर्ने समयावधि सकिएको एक वर्ष बितिसक्दा पनि कोहलपुर नगरपालिका, जानकी गाउँपालिका र नरैनापुर गाउँपालिकाका प्रशासनिक भवन निर्माण सम्पन्न हुन सकेका छैनन् । ठेकेदारले काम नगरे पनि स्थानीय तहले म्याद थप्दै जाने प्रवृत्तिले प्रशासनिक भवन झनै अलपत्र परेका हुन् ।

यहाँको कोहलपुर नगरपालिकाले विसं २०७९ असारमा २०८१ पुस मसान्तसम्ममा सम्पन्न गर्ने गरी रु १५ करोड ३८ लाखमा भवन निर्माण गर्ने जिम्मा एशोसिएट रञ्जितकार जया भवानी जेभीलाई दिएको थियो । तर उक्त म्याद सकिएको एक वर्ष बित्दा पनि भवन निर्माण सम्पन्न भएको छैन ।

ठेकेदारले दिएको निवेदनअनुसार म्याद थप गरे पनि सन्तोषजनक रूपमा काम अगाडि बढ्न नसकेको कोहलपुर नगरपालिकाका प्रमुख पूर्ण आचार्यले बताए ।

विसं २०७९ मा निर्माण पूरा गर्नुपर्ने जानकी गाउँपालिकाको प्रशासनिक भवन पनि उस्तै छ । पाँच वर्षअघि रु चार करोड २२ लाख ८४ हजार ७१० लागतमा निर्माण सुरु भएकामा हालसम्म भौतिक प्रगति ८० प्रतिशत मात्र पूरा भएको छ ।

नरैनापुर गाउँपालिकाको नयाँ प्रशासनिक भवन अझैं गाउँपालिकाले प्रयोग गर्न सकेको छैन ।

विसं २०७९ असोज ३१ गते महालक्ष्मी-जुगल बिल्डर्स जेभीले निर्माण सम्झौता गरेको भवन निर्माणका लागि रु छ करोड ८० लाख ३१ हजारमा ठेक्का सम्झौता गरेको थियो । समयमै काम सम्पन्न नभएपछि पालिकाले भवन निर्माणका लागि पटकपटक म्याद थपेको थियो । भवन निर्माण सम्पन्न नहुँदा जनतालाई सेवा प्रवाहमा असुविधा भइरहेको गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नवराज वली बताउँछन् ।

बाँकेकै खजुरा गाउँपालिकाले प्रशासनिक भवन निर्माण नसकिँदै निर्माणाधीन भवनबाटै सेवा सुरु गरेको छ । खजुरा गाउँपालिका-३ बीगाउँस्थित निर्माणाधीन प्रशासनिक भवनबाटै सेवा सुरु गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत दिलबहादुर पौडेलले बताए ।

उनका अनुसार प्रशासनिक भवनको अधिकांश संरचना निर्माण सकिएको र थोरै काम मात्र बाँकी छ ।

विद्युत्, वाइरिङ, पानी निकास जस्ता प्राविधिक संरचना जडान भइरहेको छ । रु पाँच करोड ३६ लाख चार हजार ८१५ लागतमा एम के जुगल जेभीले भवन निर्माण गरिरहेको छ ।

सिद्धार्थनगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
सिद्धार्थनगर, रुपन्देही

आशय-पत्र सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मितिः २०८२।१०।२०

यस सिद्धार्थनगर नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालयबाट निम्न मितिमा प्रकाशित बोलपत्रको सूचना बमोजिम तोकिएको समयभित्र रितपूर्वक दर्ता हुन आएका बोलपत्रदाताहरुको नियमानुसार बोलपत्र मूल्याँकन समितिबाट मूल्याँकन गरी सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ (१) बमोजिम सारभुत रुपमा प्रभावग्राही न्यूनतम मूल्यांकित बोलपत्रदाताको रुपमा छनौट गरी सोही ऐनको दफा २७ उपदफा (२) प्रयोजनार्थ यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

क्र.सं.	कामको नाम/ठेक्का नं.	बोलपत्र आह्वान मिति	स्वीकृत बोलपत्रदाता	कबोल अंक(मु.अ.कर तथा पि.एस.समेत)
1	Supply of Electric Good at Siddharthanagar Municipality (SNP/JINSI/NCB-01/082/083)	2082.08.16	श्री रिमाल ईन्टरप्राईजेज, पुरानो वानेश्वर, काठमाण्डौ	NRs. 32,59,791.23
2	Construction of Road, Drain & Kawarsthan Physical Infrastructure Work at Ward no. 01 (SNP/NCB-16/082/083)	2082.08.29	श्री बेलाल निर्माण सेवा, सि.न.पा.-६	NRs. 16,58,105.14
3	Construction and Upgrading of Belahiya Masque Bld., Jamiya Kamrun Nisha Collage Bld. & Toilet & Bathroom at Ward No. 01 (SNP/NCB-17/082/083)	2082.08.29	श्री एस.एस. निर्माण सेवा, सि.न.पा.-११	NRs. 21,23,519.37
4	Upgrading and Construction of Road towards amar path to west road ,Galli Jhahdi bazzar radha devi shrestha and hunu tha ahouse side to west galli road , Jhandi bazzar park and sorgadhari ghat at Ward no. 02 (SNP/NCB-18/082/083)	2082.08.29	श्री क्रान्ति निर्माण सेवा, सि.न.पा.-२	NRs. 20,55,033.96
5	Upgrading and Construction of kathautiya path to kalimai path & kalyan path road and kathauatiya masjit to highway joining galli at Ward no. 09 (SNP/NCB-19/082/083)	2082.09.06	श्री मोहम्मद गाजी निर्माण सेवा, सियारी-६	NRs. 19,86,685.88

थप जानकारीका लागि सिद्धार्थनगर नगरपालिका योजना शाखामा सम्पर्क गर्नु होला ।

आचारसंहिता...

सादा पोसाकका प्रहरी बालेनलाई भोट माग्दै भन्ने बेहोराको श्रव्यदृश्य सामग्री प्राप्त भएकाले दोस्रोपटक स्पष्टीकरण सोधिएको आयोगले जनाएको छ ।

शाहको निर्वाचन प्रचारप्रसारका क्रममा निजको श्रीमतीसँग सादा पोसाकका प्रहरी खटिएको सम्बन्धमा के कसो भएको हो ? भनी आयोगले स्पष्टीकरण सोधेको हो । शाहलाई तीन दिनभित्र जवाफ माग गर्दै आयोगले स्पष्टीकरण सोधेको हो ।

नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीले निर्वाचन आचारसंहिताको प्रतिकूल हुनेगरी प्रतिनिधिसभा सदस्य सिन्धुपाल्चोक जिल्ला निर्वाचन क्षेत्र नं. १ को निर्वाचन कार्यालय बाहिर आफ्नो दलको निर्वाचन चिह्न पेन्ट गरेर राखेको भनी स्पष्टीकरण सोधेको छ ।

उजुरीमा उल्लेख भएको बेहोरामा के कसो भएको हो ? यदि आचारसंहिताको उल्लिखित व्यवस्थाको प्रतिकूल हुनेगरी दलको निर्वाचन चिह्न प्रदर्शन गरेको प्रमाणित भएमा त्यस दलको जिल्ला कार्य समितिलाई प्रचलित निर्वाचन कानुनबमोजिम किन कारबाही गर्नु नपर्ने हो ? यही विषयलाई लिएर आयोगले सोही क्षेत्रका उम्मेदवार माधव सापकोटलाई पनि स्पष्टीरण सोधेको छ ।

यसैगरी आयोगले रूद्र गिरी, मङ्गल प्रजा र अशोक टमानीलाई पनि स्पष्टीकरण सोधेको छ । आयोगले अहिलेसम्म सोधेका २९ स्पष्टीकरणमध्ये १४ वटाको जवाफ प्राप्त भएको प्रवक्ता जिसीले बताए ।

Madhyabindu Municipality

Office of Municipal Executive

Madhyabindu-7, Chormara, Nawalparasi(East of BardghatSusta)

Gandaki Province, Nepal

Invitation for Bid

First Date of publication: 2026-02-03 (2082-10-20)

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 works.
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
16/NCB/ MB/ WORKS/ 2082/83	Construction of Mid-Point Monument at Ch-513+835 of East West Highway	NCB-WORKS	36,60,198.51	3000/-	1,10,000	90 days/ 120 days after bid opening	2026-03-10 12.00	2026-03-10 14.00

Chief Administrative Officer

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,

फोन: 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 सफ्टेी 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

दैनिक लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

जरामा आकृतिः
चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-६ स्थित नवज्योति सामुदायिक वनमा जरा पार्क निर्माण गर्ने उद्देश्यले रूखका जरामा कुँदिएका धार्मिक मूर्ति तथा वन्यजन्तुका आकृति । तस्विरः सनद अधिकारी/रासस

जनताको साथले उत्साहित छुः विष्ट

बुटवल। नेकपा एमालेका उपाध्यक्ष गोकर्ण विष्टले निर्वाचन लक्षित कार्यक्रममा जनताबाट प्राप्त अपार माया र सद्भावले आफू उत्साहित बनेको बताएका छन् । गुल्मी निर्वाचन क्षेत्र नम्बर-२ का प्रतिनिधिसभा उम्मेदवारसमेत रहेका पूर्वमन्त्री विष्टले आफू जनताको भरिया भएको उल्लेख गर्दै समग्र जिल्लाको विकासका अधुरा काम पूरा गर्न पुनः उम्मेदवार बनेर आएको बताए।

सोमबार बुटवलमा पत्रकारहरूसँग कुराकानी गर्दै उनले चुनावी माहोल हेर्दा आत्मविश्वास थपिएको जनाए । "विगतका निर्वाचनमा पनि जनताको अपार मायाले जित्दै आएको हुँ," उपाध्यक्ष विष्टले भने-"अहिले पनि त्यस्तै सद्भाव पाएको छु। आफ्नो क्षेत्रका बाँकी अधुरा काम पूरा गर्न जनताले फेरि अवसर प्रदान गर्नुहुन्छ भन्ने पूर्ण विश्वास लिएको छु।"

गुल्मीमा भौतिक पूर्वाधार क्षेत्रमा उल्लेखनीय प्रगति भएको बताउँदै नेता विष्टले अबको प्राथमिकता विकाससँगै आयआर्जन र रोजगारी सिर्जनामा केन्द्रित हुने बताए।

"अब गाउँमा युवालाई रोजगारी सिर्जना गर्ने र महिलालाई आयआर्जनमा जोड्ने मेरो सोंच छ," उनले भने-"सँगै जिल्लामा बढ्दो बसाइँसराइको समस्यालाई नीतिगत सुधारमार्फत् समाधान गर्नुपर्ने आवश्यकता मैले महसुस गरेको छु।"

उनले अहिलेको निर्वाचनमा जनताले परीक्षणबाट उत्तीर्ण भएका राजनीतिक दल र नेतृत्वलाई छनोट गरेर लोकतन्त्रलाई थप बलियो बनाउने विश्वास व्यक्त गरे।

यसैक्रममा उम्मेदवार विष्टले गुल्मी धुर्कोट-रुपन्देही सम्पर्क समाजसँग भेटघाट तथा छलफल गरेका छन्। विष्ट गुल्मी-२ बाट २०७०, २०७४ र २०७९ का निर्वाचनमा लगातार विजयी हुँदै 'ह्याट्रिक' गरेका नेता हुन् । यसपटक पनि उनी सोही क्षेत्रबाट उम्मेदवार छन्।

पीएम क्रिकेट छनोट प्रतियोगिताः

रूपन्देही र बर्दिया विजयी

भैरहवा । प्रधानमन्त्री कप एक्स्ट्रिम इनर्जी ड्रिंक लुम्बिनी प्रदेशस्तरीय पुरुष एक दिवसीय क्रिकेट छनोट प्रतियोगिता सुरु भएको छ। लुम्बिनी प्रदेश क्रिकेट संघको आयोजनामा भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट मैदान र तिलोत्तमास्थित एक्स्ट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदानमा छनोट खेल सुरु भएका हुन्।

सोमबारदेखि सुरु छनोट खेलमा रुपन्देही र बर्दिया विजयी भएका छन्। रूपन्देहीले कपिलवस्तुलाई ७ विकेट र बर्दियाले पश्चिम नवलपरासीलाई पनि ७ विकेटले नै पराजित गर्दै जित निकालेको हो।

सिद्धार्थ क्रिकेट मैदानमा पहिलो ब्याटिङ गरेको कपिलवस्तुले निर्धारित ५० ओभरमा ३७ ओभर १ बलमा अलआउट हुँदै १ सय ८ रनको झिनो योगफल बनायो। उसका लागि रौनक श्रीवास्तवले ३१, मोहम्मद सहबाज मुसलमानले २४ र शिव कुँवरले २० रन बनाए। बलिङमा रुपन्देहीका मौसम ढकालले ५ तथा अजय चौहानले २ विकेट लिए।

जवाफमा रुपन्देहीले १२ ओभर ३ बलमा ३ विकेट गुमाएर १ सय ९ रन बनाउँदै जित निकाल्यो । उसको जितमा देव खनालले अविजित ७५ रनको अर्धशतकीय पारी खेले । यस्तै, आकाश त्रिपाठीले १८ रन जोडे । बलिङमा कपिलवस्तुका महेश भरले २ तथा जीवन मौर्यले १ विकेट लिए । खेलमा मौसम ढकाल प्लेयर अफ द म्याच भए।

एक्स्ट्राटेकमा भएको अर्को खेलमा सुरुमा ब्याटिङ गरेको नवलपरासीले ४९ ओभर ३ बलमा सबै विकेट गुमाएर २ सय ३५ रन बनायो । उसका लागि जितेन्द्र केवटले ५५, भरतकुमार मगरले ४२, सम्राट भुसालले ३० र दीलिप कुर्मीले २४ रन बनाए। बलिङमा बर्दियाका स्लोप चौधरी र निखिल खत्रीले ३-३ विकेट लिए।

जवाफमा बर्दियाले ४२ ओभर ३ बलमा ३ विकेट गुमाएर २ सय ३९ रन बनाउँदै जित निकाल्यो। उसको जितमा सुमित श्रेष्ठले १ सय ८ रनको शतकीय पारी खेले। यस्तै, नितेष न्यौपानेले ४२ तथा हर्षल भण्डारी र अशिम गिरीले समान २९ रन जोडे । बलिङमा नवलपरासीका सुमित थापाले २ तथा भरतकुमार मगरले १ विकेट लिए। खेलमा सुमित श्रेष्ठ प्लेयर अफ द म्यच भए।

माघ २४ गतेसम्म चल्ने छनोट खेलको विजेता र उप-विजेता टिमले ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्राप्त गर्नेछन्। यस्तै, प्लेयर अफ द म्याचले ११ हजार १ सय ११ र प्रत्येक दिनको म्यान अफ द म्याचले १ हजार १ सय रुपैयाँ प्राप्त गर्ने खेल संयोजक प्रथम पराजुलीले जनाए।

नेकपाले सातै प्रदेशमा तोक्यो चुनाव लक्षित संयोजक

बुटवल। नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी (नेकपा) को निर्वाचन परिचालन समितिको सचिवालयको दोस्रो बैठक पार्टी केन्द्रीय कार्यालय पेरिसडाँडामा बसेको छ।

बैठकमा निर्वाचन परिचालन समितिका सचिवालय सदस्यहरूले निर्वाचनको तयारी, समसामयिक राजनीतिक अवस्था तथा क्षेत्रगत परिस्थितिबारे रिपोर्टिङ राखेका थिए । रिपोर्टिङ सुनेपछि संयोजक पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले समग्र राजनीतिक अवस्था र निर्वाचनसम्बन्धी विषयमा धारणा राखेका थिए।

बैठकले केन्द्रीय निर्वाचन परिचालन कमिटीको बैठक २२ माघमा बोलाउने निर्णय गरेको छ।

साथै, नेता तथा कार्यकर्ताको परिचालन, निर्वाचन अपिल प्रकाशन, घोषणापत्रको सम्पादन तथा प्रकाशन, सुरक्षा व्यवस्था, आर्थिक तथा मिडिया परिचालन, आचारसंहिता र निर्वाचन आयोगसँग सम्बन्धित विभिन्न महत्त्वपूर्ण निर्णयहरू बैठकले गरेको छ।

बैठकबाट निर्वाचन परिचालनको प्रभावकारी अनुगमनका लागि प्रदेशगत जिम्मेवारी पनि तोकिएको छ।

जसअनुसार कोशी प्रदेशमा बेदुराम भुसाल, मधेश प्रदेशमा अग्नि साप्कोटा, बागमती प्रदेशमा राजेन्द्र श्रेष्ठ, गण्डकी प्रदेशमा देव गुरूङ, लुम्बिनी प्रदेशमा पम्फा भुसाल, कर्णाली प्रदेशमा प्रमेश हमाल र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा रञ्जिता श्रेष्ठलाई जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ।

त्यसैगरी, बैठकले नेता तथा कार्यकर्ताको परिचालन सम्बन्धमा ठोस निर्णय लिँदै निर्वाचनका लागि अपिल छिट्टै प्रकाशित गर्ने र घोषणापत्रलाई सम्पादन गरी छिट्टै प्रकाशन गर्ने निर्णय गरेको छ।

निर्वाचनमा प्रचारप्रसारलाई प्रभावकारी बनाउनका लागि अग्नि सापकोटाको नेतृत्वमा जगतनाथ खतिवडा, गोविन्द आचार्य रहेको केन्द्रीय प्रचार समिति गठन गरेको छ।

केन्द्रीय प्रचार समितिले अन्य विभिन्न पक्षसँग आवश्यक परामर्शसहित प्रचार कार्यलाई व्यवस्थित रूपमा अघि बढाउने निर्णय बैठकले गरेको छ।

'चुनाव शान्तिपूर्णरूपमा सम्पन्न हुन्छ'

भैरहवा। रूपन्देही प्रहरी प्रमुख एसपी जनकबहादुर शाहीले निर्धक्क भएर निर्वाचन गर्न सकिने बताएका छन्।

सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य संघ रूपन्देहीले भैरहवामा आयोजना गरेको भेटघाट तथा छलफल कार्यक्रममा बोल्दै एसपी शाहीले प्रहरीसँग भएको सीमित स्रोत, साधान र जनशक्तिसहित अधिकतम प्रयासले सुधार गर्न प्रतिबद्ध रहने बताए । उनले निर्वाचन शान्तिपूर्ण वातावरणमा सम्पन्न हुने भन्दै उद्योगी-व्यवसायी र आम नागरिक निर्धक्क भएर आफ्नो मताधिकार प्रयोग गर्न सकिने वातावरण निर्माण हुने बताए।

उद्योगी-व्यवसायीको सुरक्षा र शान्ति-सुरक्षा कायम गर्नु प्रहरीको प्रमुख दायित्व भएको स्पष्ट पार्दै उनले उद्योग-व्यवसायमैत्री वातावरण निर्माणका लागि प्रहरीले कुनै सम्झौता नगर्ने जनाए।

प्रहरी उपरीक्षक शाहीले उद्योगी-व्यवसायीले उठाएका सुरक्षा, तस्करी, धम्की र अवैध गतिविधिसम्बन्धी विषयप्रति प्रहरी गम्भीर रहेको उल्लेख गर्दै यस्ता गतिविधिमा संलग्न जो-कोहीलाई कानुनी दायरामा ल्याइने दृढता व्यक्त गरे।

"उद्योगी-व्यवसायीलाई धम्की दिने, असुरक्षा सिर्जना गर्ने वा गैरकानुनी कार्यमा संलग्न व्यक्तिलाई कुनै हालतमा छुट दिइँदैन," उनले भने-"जिल्ला प्रहरी कार्यालय रूपन्देही शान्ति-सुरक्षामा कडाइका साथ अघि बढिरहेको छ।"

खुला सिमानाका कारण देखिएका तस्करी, लागुऔषध कारोबार र आपराधिक गतिविधिप्रति विशेष निगरानी बढाइएको जानकारी दिँदै प्रहरी उपरीक्षक शाहीले बजार क्षेत्र, उद्योग क्षेत्र र संवेदनशील स्थानमा प्रहरी परिचालनलाई थप प्रभावकारी बनाइने, नगरको सिसी टिभीलाई थप व्यवस्थित गर्ने बताए।

उद्योगी-व्यवसायी र प्रहरीबिच नियमित संवाद, सूचना आदान-प्रदान र सहकार्यलाई प्राथमिकतामा राख्दै उनले आगामी फागुन २१ गते हुने निर्वाचनलाई लक्षित गर्दै सुरक्षा व्यवस्था कडा बनाइएको बताए।

छलफलको क्रममा प्रहरी उपरीक्षक शाहीले उद्योगी-व्यवसायीका समस्या समाधानका लागि प्रहरी र उद्योग वाणिज्य संघबिच निरन्तर समन्वय र सहकार्यलाई अझ सुदृढ बनाइने प्रतिबद्धता पनि व्यक्त गर्दै निजी क्षेत्रको सकारात्मक सल्लाहमा आफू चल्ने स्पष्ट पारे।

संघका अध्यक्ष नेत्र आचार्यले व्यवसायिक रूपमा रूपन्देहीको अवस्थाबारे जानकारी गराउँदै खुला सीमाले निजी क्षेत्र मारमा परेकोले व्यवस्थित गर्नुपर्ने बताए। ४ हजार व्यवसायी सदस्य रहेको संस्थामा सबै प्रकृतिका सदस्य रहेकोले खुला सिमाना नै मुख्य चुनौती रहेकोले भारतीय वस्तुसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने अवस्था नरहेको बताए । सही व्यवसायीसँग हामी प्रतिबाध गर्ने, तर गलत व्यवसायी र अवैध कारोबारीलाई हामीले समर्थन नगरी प्रहरीलाई साथ दिने बताए।

छलफल कार्यक्रममा संघका पूर्व अध्यक्ष तथा सल्लाहकार रामप्रसाद शर्माले उद्योगी-व्यवसायीले दैनिक रूपमा भोग्दै आएका चोरी-डकैती, जबरजस्ती चन्दा असुली, ठगी तथा सुरक्षासम्बन्धी समस्याले व्यापारिक वातावरण प्रभावित हुँदै गएको बताए। यस्ता समस्याको समाधानका लागि प्रहरी र व्यवसायीबिच नियमित संवाद, सूचनाको आदान-प्रदान र तत्काल प्रतिक्रिया प्रणाली आवश्यक रहेको उनको भनाइ छ।

पूर्व अध्यक्ष तथा सल्लाहकार विष्णुप्रसाद शर्मा, महेन्द्र श्रेष्ठ, ठाकुरकुमार श्रेष्ठलगायतले खुला सिमाना, भीडभाडयुक्त बजार क्षेत्र र बढ्दो शहरीकरणका कारण व्यवसायीहरू असुरक्षाको अनुभूति गर्न बाध्य भएको, शान्ति-सुरक्षा मजबुत नहुँदा लगानी घट्ने र उद्योग-व्यवसाय विस्तारमा नकारात्मक असर पर्ने भन्दै उद्योग र व्यापारमैत्री सुरक्षा नीति आवश्यक रहेको, साना तथा मध्यम व्यवसायीका समस्या सुन्ने र छिटो समाधान गर्ने संयन्त्र निर्माण गर्नुपर्ने, उद्योगी-व्यवसायी र प्रहरीबिच आपसी विश्वास र सहकार्य बलियो बनाउनु पर्ने, खुला सिमानाका कारण यहाँका युवा युवती लागुऔषध दुर्व्यसनीमा फसेको र पेसेवर रूपमा लागुऔषधको कारोबारमा संलग्न व्यक्तिको पहिचान गरी कडा कारबाही गर्न आग्रह गरे।

नेपालमा नै पहिलोपटक सालक सम्मेलन

चितवन । नेपालमा पहिलोपटक सालक सम्मेलन गरिने भएको छ । बागमती प्रदेश वन तथा वातावरण मन्त्रालयको आयोजनामा यही माघ २६ गते सालक सम्मेलन गर्न लागिएको हो।

डिभिजन वन कार्यालयको संयोजनमा माडीमा सालक सम्मेलन गर्न लागिएको हो। कार्यालयका प्रमुख विष्णुप्रसाद आचार्यका अनुसार बागमती प्रदेशभित्रका डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख, राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभाग, चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज, हरेक जिल्लाका सामुदायिक वनका प्रतिनिधि र संरक्षणकर्मीहरूको सक्रियतामा सालक सम्मेलन गर्न लागिएको हो।

संरक्षित वन्यजन्तु सालकको अहिलेको अवस्था, संरक्षण गर्नुपर्ने कारण, चुनौतीलगायतका विषयमा सम्मेलनमा छलफल गरिने छ । आचार्यका अनुसार संरक्षणमा हातेमालो गर्ने विभिन्न सङ्घसंस्थाका प्रतिनिधिहरू, विज्ञसहित २०० भन्दा बढीको सहभागितामा सालक सम्मेलन गर्न लागिएको हो।

सम्मेलनमा सालकको अहिलेको अवस्था, संरक्षणमा देखिएका चुनौती र भावि कार्यदिशाका विषयमा छलफल गरिने छ । छलफलसँगै सालक संरक्षणका लागि माडी घोषणा पत्र जारी गर्दै सम्मेलन सम्पन्न हुने उनले बताए। सालक किसानको साथी भएकाले पनि यसको संरक्षण अपरिहार्य रहेको उनको भनाइ छ।

राष्ट्रिय निकुञ्ज ऐन २०२९ ले संरक्षित वन्यजन्तुका रूपमा सालकलाई राखेको र सालक अहिले लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको पाइन्छ । यसको संरक्षणका लागि सबैको हातेमालो आवश्यक रहेको उनले बताए।

बागमती प्रदेश वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सचिव केदार बरालले नेपालमा पहिलोपटक सालक सम्मेलन गर्न लागिएको जानकारी दिए। उनका अनुसार वन्यजन्तु संरक्षण भन्ने बित्तिकै ठूला वन्यजन्तुहरूलाई प्राथमिकता दिइने गरिएको भए पनि साना वन्यजन्तु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण रहेको छ। उनले भने-"ठूला वन्यजन्तुहरू संरक्षणमा धेरैको ध्यान जाने भए पनि प्रदेश सरकारले सालकको संरक्षणका लागि नीति तथा कार्यक्रम नै बनाएर काम अघि बढाइएको छ।"

आगामी वर्षदेखि नियमित रूपमा सालक संरक्षणका लागि काम गरिने उनले बताए। प्रदेशका सबै डिभिजन वनहरूमा सालक पाइने र यसको संरक्षणले प्रकृतिलाई फाइदा पुग्ने उनको भनाइ छ।

केही वर्षपछि सालक हेर्नका लागि बागमती प्रदेश जाउँ भन्ने बनाउनका लागि यो कार्यक्रम महत्वपूर्ण रहेको उनले जनाए।

सामुदायिक वन र सालक संरक्षणमा लागेका सबैलाई एकीकृत गर्न यो कार्यक्रम फलदायी हुने छ। स्थानीय समुदाय, सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिसँग सालकको बासस्थान, खाने कुरा संरक्षणलाई अभियानका रूपमा अघि बढाइने उनले बताए। सालक मार्नेलाई निकुञ्ज ऐनअनुसार कारवाही हुने उनले उल्लेख गरे।

सिंगो कांग्रेस चुनावमा केन्द्रित हुनुपर्छ : लेखक

बुटवल । नेपाली कांग्रेसका नेता रमेश लेखकले देश सामान्य अवस्थामा नरहेको बताएका छन् । कञ्चनपुर पुगेका लेखकले कार्यकर्ता भेटघाटमा बोल्दै देशको संविधान लिक भन्दा बाहिर गएको बताए।

उनले भने-'मुलुकको जननिर्वाचित सर्वोच्च संस्था प्रतिनिधिसभा विघटित छ। अघि नै साथीहरूले चर्चा गरिसक्नुभयो, २०८४ सालमा निर्वाचन गर्ने भनेको ८२ सालमै प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। लोकतन्त्र जोखिममा छ, अप्ठ्यारोमा छ, अवस्था सहज छैन। यस्तो अवस्थामा हामी निर्वाचनमा अगाडि बढेका छौं।'

उनले भदौ २३ र २४ गते अत्यन्त दुःखद र अकल्पनीय घटना भएको बताए। पूर्वगृहमन्त्री समेत रहेका लेखकले नयाँ पुस्ताका युवा भाइ-बहिनीहरूले देशमा भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने, सुशासन कायम गर्ने, सामाजिक सञ्जाललाई निर्बाध रूपले सञ्चालन गर्ने मागका साथ सडक प्रदर्शन गरेको स्मरण गरे।

उनले भने-'उहाँहरूको सडक प्रदर्शनमा घुसपैठ भयो । लोकतन्त्रलाई कमजोर गर्ने गरी प्रदर्शनलाई हाइज्याक भयो। मैले त २३ गते साँझ नै राजीनामा गरिसक्या थिएँ, गृहमन्त्रीबाट। २४ गतेका दिन तत्कालीन प्रधानमन्त्रीले पनि राजीनामा गर्नुभयो र त्यसका ठाउँमा अर्को सरकार बन्यो। संसद् विघटन भयो र मुलुक निर्वाचनमा अगाडि बढेको छ।'

उनले आफू यसपटक चुनाव नलडे पनि पार्टीका उम्मेदवारलाई जिताउन लाग्ने बताए । उनले भने-'उम्मेदवार फेरिन्छ । पार्टीभित्र अलिकति समस्या होलान्, दुविधाहरू होलान्, अन्तरसंघर्ष होला।

मैले हिजो पनि भनेको छु, आज पनि भन्छु, कांग्रेसका मानिसहरूले अहिले पार्टीभित्रको अन्तरसंघर्षका बारेमा छलफल गर्ने होइन । अन्तरसंघर्षका बारेमा विवाद गर्ने होइन । हाम्रा पार्टीभित्र केही समस्याहरू छन्, केही अन्तरसंघर्षहरू छन्, त्यसलाई हामीले वैधानिक रूपले पनि वैधानिक रूपले निर्णय गर्ने निकायले निर्णय गर्ला। राजनीतिक रूपले पार्टी भित्र बसेर हामी मिलाउँला।'

उनले अहिले पार्टीभित्रको द्वन्द्व थाती राखेर अरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्न केन्द्रित हुनुपर्ने बताए।

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

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