दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३८ | अंक २४८ | बुटवल | २०८३ असोज ०६, गते मंगलबार | नेपाल संवत १९४६ | Tuesday September 22, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. १० मात्र | Lumbini

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

चालकको आत्मदाह प्रयास :

जरिवाना विवादले ह्यारेसमेन्ट भएको दाबी

बुटवल । काठमाडौं त्रिपुरेश्वरमा बसभित्रै बसेर आगो लगाएका चालकको ट्राफिक प्रहरीसँग विवाद भएको खुलेको छ । हर्न बजाएको विषयमा भएको जरिवानाको वादविवादपछि उनले आक्रोशमा आएर बसभित्र आगो लगाएका हुन् ।

बिहान १० बजे त्रिपुरेश्वर चोकमा गाडीको हर्न बजाएको विषयमा विवाद भएको रिद्धीसिद्धी यातायातका सञ्चालक तथा गाडी मालिक लव केसीले बताए । ट्राफिक प्रहरीले जरिवाना तिराएर कारबाही गर्न खोजेपछि चालकले प्रतिवाद गरेको उनको भनाइ छ ।

केसीले आफूसँग चालकले ट्राफिक प्रहरीले दुख दिएको भन्दै आत्महत्याको कुरा गरेको बताए । घाइते भएका चालको अवस्था गम्भीर रहेको चिकित्सकहरूले बताएका छन् । कीर्तिपुर अस्पताल (बर्न अस्पताल)का वरिष्ठ प्लाष्टिक सर्जन डा. शंकरमान राईका अनुसार चालकको शरीरको ९० प्रतिशत भाग जलेको छ । 'उहाँको स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर छ ।'-उनले भने ।

घाइते चालकलाई दिउँसो करिब १ बजे अस्पताल पुऱ्याइएको थियो । सोमबार मध्याह्न त्रिपुरेश्वरचोकको बस स्टपमा रिद्धीसिद्धी यातायातको बसमा भीषण आगलागी भएको थियो । आगलागी भएको बस नम्बर बा ५ ख ४२७४ हो । बसका चालक काभ्रे घर भएका २५ वर्षीय दावा लामा हुन् । चालक आफैँले बसमा आगो लगाएको प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धान निष्कर्ष छ ।

काठमाडौंको त्रिपुरेश्वरमा बसमा आगलागी हुनुअघि चालक र ड्युटीमा खटिएका ट्राफिक प्रहरीहरुबिच विवाद भएको खुलेको छ । सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक वादविवादको एक भिडियो क्लिपमा चालकले 'मर्न तयार छु, तर फाइन तिर्दिनँ' भनेको सुनिन्छ ।

लगत्तै रिद्धीसिद्धी यातायातको बा ५ ख ४२७४ नम्बरको बसमा आगलागी भएको थियो । आगोमा जलेर बस चालक काभ्रे घर २५ वर्षीय दावा लामा गम्भीर घाइते भएका थिए । उनलाई प्रहरीहरुले उद्धार गरी कीर्तिपुरस्थित बर्न अस्पताल पठाएका थिए । उनको अवस्था चिन्ताजनक रहेको उपचारमा संलग्न चिकित्सकले बताएका छन् ।

वादविवादको भिडियो हेर्दा चालकलाई ट्राफिक नियम उल्लंघनको आरोपमा ट्राफिक प्रहरीले जरिबानास्वरुप चिट काट्न खोजेको जस्तो देखिन्छ । तर चालकले भने आफूले गल्ती नगरेको भन्दै जरिवाना नतिर्ने अडान लिएको सुनिन्छ । 'मलाई विना कसुर फाइन हान्न खोज्छ उहाँहरुले..।'- उनले भनेका छन् ।

» बाँकी ३ पेजमा

नेतृत्व छाड्दिन : ओली

बुटवल । नेकपा (एमाले) अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले पार्टीभित्र चलाइएको पुनर्गठनको नारा आफूलाई विस्थापन गर्ने मनसायले बजाइएको बेमौसमी बाजा मात्र भएको बताएका छन् ।

सोमबार बसेको एमाले केन्द्रीय कमिटीको तेस्रो बैठकमा उनले प्रस्तुत गरेको राजनीतिक प्रतिवेदनमा उनले पुनर्गठन हल्लाको कुनै औचित्य नभएको र समय-सन्दर्भ नै नमिलेको बताएका छन् ।

यस्तै ओलीले नेतृत्व हस्तान्तरणको विरोधी नरहेको तर त्यसका लागि निश्चित विधि, समय, तयारी र परिपक्वता आवश्यक पर्ने बताएका छन् । 'हतारमा कसैलाई पार्टीको साँचो थमाउनु हस्तान्तरण नभएर अस्थिरता निम्त्याउनु हो,' उनले लेखेका छन्-'पार्टीको महाधिवेशन, कमिटी र विधानले गर्ने निर्णयलाई आफूले सधैँ स्वीकार गर्ने तर बाहिरको हल्ला, क्षणिक आक्रोश वा दबाबका भरमा पद छाड्दिनँ ।'

यसैगरी, पुस्तान्तरणलाई पुराना र नयाँबीचको लडाइँ वा 'बा हटाऊँ, छोरा ल्याऊँ' जस्तो भावनात्मक नारा बनाउन नहुने ओलीले भनेका छन् । 'रूपान्तरणको अर्थ इतिहास र बलिदानलाई बिर्सनु नभई कार्यशैली बदल्नु, निर्णय प्रक्रिया छरितो बनाउनु र डिजिटल युग अनुसार नयाँ पुस्तासँग जोडिनुपर्ने हुन्छ ।'- प्रतिवेदनमा भनिएको छ ।

संकटको समयमा मैदान छाडेर भाग्नु गैरजिम्मेवारीपन हुने भन्दै ओलीले अहिले नेतृत्वमा रहनु आफ्नो जिद्दी वा पदको लोभ नभई ऐतिहासिक जिम्मेवारी भएको दाबी गरेका छन् । विधि र प्रक्रियाबाट आउने निर्णय स्वीकार्य हुने, तर दबाबबाट गरिने प्रयासले पार्टीलाई कमजोर बनाउने उनको तर्क छ ।

एमालेका उपाध्यक्ष रामबहादुर थापा 'बादल' र महासचिव शंकर पोखरेलसहितका नेताहरू राखेर गठन गरिएको चुनावी समीक्षा र पार्टी पुनर्गठन कार्यदलले रुपान्तरण र पुस्तान्तरणका लागि ओलीले नेतृत्व छोडेर हारको जिम्मेवारी लिनुपर्ने बताउँदै आएका छन् । तर, कार्यदलले ल्याएको प्रतिवेदन पनि ओलीले केन्द्रीय कमिटी बैठकमा राखेनन् र आफैँले लेखेको राजनीतिक दस्तावेजमै प्रतिवेदनलाई पनि समेटेको बताए ।

भोटेकोसी बाढी :

विपद्पछि काम गर्न संसदीय विशेष समिति गठन

लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

विपद्पछि काम गर्न संसदीय विशेष समिति गठन भएको छ । सोमबार बसेको प्रतिनिधिसभाको बैठकमा सभामुख डीपी अर्यालले 'हिमालमा जलवायु परिवर्तन तथा भोटेकोशी-त्रिशूली विपद्सम्बन्धी संसदीय विशेष समिति गठनको प्रस्ताव' प्रस्तुत गरेका थिए । जसलाई सदनले सर्वसम्मत रुपमा स्वीकार गरेको हो ।

हिमालमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव जलवायु न्याय तथा भोटेकोशी त्रिशूली विपद् सम्बन्धी संसदीय विशेष समिति गठनको प्रस्तावमा पृष्ठभूमि तथा औचित्य सम्बन्धी विषय छ । भदौ १० गते रसुवाको भोटेकोशीमा विनाशकारी बाढी गएको थियो । उक्त बाढीले ठूलो जनधनको क्षति पुऱ्याएको छ । यस घटनाले भविष्यमा जोखिमलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने पनि देखाएको सभामुख अर्यालले बताएका छन् । रसुवाको भोटेकोसीमा गएको बाढीको कारण जलवायु परिवर्तन भएको निष्कर्ष सरकारको छ । यसमा संसद्को पनि समर्थन छ । यही पृष्ठभूमिमा संसदले हिमाली क्षेत्रमा जलवायु परिवर्तनको प्रभाव अध्ययन गर्न र नीतिगत सुधार तथा अनुगमनका लागि विशेष समिति गठन गरेको हो । संसदीय विशेष समितिले भोटेकोसीको विपद्को अध्ययन र भाविष्यमा गर्ने कामको लागि सुझाव दिनेछ ।

१५ सदस्यीय समितिमा सांसदहरू अच्युतम लामिछाने, अनुष्का श्रेष्ठ, गंगादेवी श्रेष्ठ, गणेश पराजुली, धनन्जय रेग्मी, ध्रुबराज राई, निशा डाँगी, पुष्पराज कँडेल, मोहन आचार्य, मिङमाग्याबु शेर्पा, रमेश कुमार मल्ल, रविन्द्र पटेल, सरस्वती लामा, सुजाता तामाङ र सीता थपलिया सदस्य रहेका छन् । समितिले पहिलो बैठकबाट संयोजक छनोट गर्नेछ ।

समितिको कार्यअवधि तीन महिना तय गरिएको छ । पछि समितिको म्याद थप गर्न सकिने प्रावधान पनि राखिएको छ । यससँगै प्राकृतिक विपद्पछिको अवस्थामा काम गर्ने गरी दुई वटा सर्वदलीय संयन्त्र बनेका छन् । एउटा संसद् बहिर रहेका दलहरू र संसद्मा रहेका दलहरू रहेको उच्चस्तरीय राजनीतिक संयन्त्र यसअघि नै बनिसकेको छ । ३१ भदौमा सबेको सर्वदलीय बैठकले सत्तारुढ दल राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछानेको नेतृत्वमा उच्चस्तरीय राजनीतिक संयन्त्र बनाएको हो ।

लामिछानेको नेतृत्वको संयन्त्रमा नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी, श्रम संस्कृति पार्टी, राप्रपा, जनमत पार्टी, जसपा नेपाल समावेश हुनेछन् । अर्को संसद्भित्र रहेका दलहरू रहेको संसदीय विशेष समिति बनेको छ । सोमबार बसेको प्रतिनिधिसभाको बैठकले संसदीय विशेष समिति बनाएको हो ।

संसदीय विशेष समितिले अध्ययनपछि प्रतिवेदन तयार गर्नेछ । त्यस्तो प्रतिवेदन प्रतिनिधि सभामा प्रस्तुत हुनेछ । यस्तो प्रस्तावलाई सोमबार बसेको सभाको बैठकले सर्वसम्मतिले स्वीकृत गरेको छ । भदौ १० गते विनाशकारी बाढी गएपछि भोलिपल्टै रास्वपा सभापति लामिछानेले सर्वदलीय बैठक बोलाएका थिए । बैठकमा रास्वपा, नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी, श्रम संस्कृति पार्टी, राप्रपा, जसपा र जनमत पार्टीका शीर्ष नेताहरू सहभागी थिए ।

बैठकमा लामिछानेले उद्धार, राहतदेखि पुनर्स्थापनासम्म सरकारलाई सघाउने गरी सर्वदलीय समिति वा संसदीय समिति बनाउन प्रस्ताव गरेका थिए । 'उद्धार, राहतदेखि पुनर्स्थापनासम्म सर्वदलीय समिति वा संसदीय वा सर्वपक्षीय समिति गठन गरौं । जसले सरकारलाई निर्णय गर्न सहज होस् ।'- उनले भनेका थिए । लामिछानेको प्रस्तावमा अन्य दलले पनि सहमति जनाए । बैठकले १० बुँदे संकल्प जारी गर्दै दीर्घकालीन समाधानका लागि उच्चस्तरीय सर्वदलीय संयन्त्र बनाउने विषय समेट्यो ।

संकल्पको १० नम्बर बुँदामा भनिएको थियो-'विपद्पछिको पुनर्निर्माण, जलवायु अनुकूलन, राष्ट्रिय विपद् नीतिमा समयानुकूल सुधार र सरकारका कामकारबाहीलाई निरन्तर सल्लाह, सहयोग र अनुगमन गर्न संसदीय समिति गठन गर्न हामी सहमत भएका छौं ।'

» बाँकी ३ पेजमा

व्यवस्थापनमा मात्र एक खर्ब बजेट आवश्यक

बुटवल । पूर्वाधार विकासमन्त्री सुनिल लम्सालले भोटेकोसी विपद्पछिको पुनर्निर्माण र पूर्वाधार व्यवस्थापनका लागि करिब एक खर्ब रुपैयाँ बजेट आवश्यक रहेको बताएका छन् । सोमबार सिंहदरबारमा बसेको पूर्वाधार विकास समितिको बैठकमा मन्त्री लम्सालले हालको विपद् क्षति र भविष्यको पूर्वतयारीसहितको योजनाका लागि सो मात्रामा रकम आवश्यक पर्ने बताएका हुन् ।

मन्त्री लम्सालकाअनुसार विपद्पछि क्षतिग्रस्त संरचनाहरूको तत्काल मर्मतसम्भार र कनेक्टिभिटी पुनर्स्थापनाका लागि सरकारले 'इमर्जेन्सी टेन्डर' प्रक्रियामार्फत् काम अघि बढाइसकेको छ । जटिल भौगोलिक अवस्था रहेको कृष्णभीरलगायतका स्थानमा भू-प्राविधिक विज्ञहरूको सहयोग र सडक विभागको तीव्र सक्रियताले कामले गति लिएको उनले बताए ।

विपद् प्राधिकरणले हालै ९० अर्ब रुपैयाँको प्रारम्भिक माग प्रस्तुत गरेको छ । यसमा क्षतिग्रस्त सडक र पुलहरूको पुनर्निर्माणका साथै दुईवटा वैकल्पिक मार्गहरूको निर्माण र भविष्यमा हुने जोखिम न्युनिकरणका कामहरू समावेश छन् । 'पुनर्निर्माणका लागि विपद् प्राधिकरणले करिब ९० अर्ब रुपैयाँको आवश्यकता प्रस्तुत गरेको छ । भवन, खानेपानीलगायतका थप क्षति समेट्दा कुल आवश्यकता करिब १०० अर्ब रुपैयाँ पुग्ने अनुमान छ । सरकारले आवश्यक स्रोत व्यवस्थापन गरी काम नरोक्ने नीति लिएको छ,' उनले भने-'जहाँ डीपीआर तयार भइसकेको छ, त्यहाँ पुललगायतका संरचनाको डिजाइन-एण्ड-बिल्ड मोडलबाट तत्काल टेन्डर गरी द्रुत पुनर्निर्माण अघि बढाइनेछ । खानेपानीलाई पनि अत्यावश्यक सेवाका रूपमा प्राथमिकतामा राखिएको छ ।'

मन्त्री लम्सालले खानेपानी तथा अन्य पूर्वाधारको लागत थपिँदा कुल आवश्यकता एक सय अर्ब रुपैयाँ पुग्ने अनुमान गरिएको बताए । आर्थिक स्रोत व्यवस्थापनका सम्बन्धमा मन्त्री लम्सालले अर्थ मन्त्रालयसँग समन्वय भइरहेको र बजेटको अभावमा काम नरोकिने स्पष्ट पारे । 'पुनर्निर्माणको कामलाई चरणबद्ध रूपमा अघि बढाइएको छ ।

» बाँकी ३ पेजमा

प्यूठानमा देउवा पक्ष कमजोर बन्दै ?

लवकुमार अधिकारी

प्यूठान

नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनअन्तर्गत प्यूठानमा सम्पन्न वडा अधिवेशनले जिल्लाको आन्तरिक शक्ति समीकरणमा नयाँ संकेत देखाएको छ । आइतबार जिल्लाका ६४ वटै वडामा वडा अधिवेशन सम्पन्न भएसँगै संस्थापन पक्ष र संस्थापनइतर पक्षबीचको विवाद तथा दूरी समेत सतहमा आएको छ ।

कांग्रेस प्यूठानका अनुसार असोज ३ गते ५४ वटा र असोज ४ गते बाँकी १० वटा वडामा अधिवेशन सम्पन्न भएको हो । वडा अधिवेशनबाट वडा कार्यसमिति गठनसँगै करिब १ हजार ४ सय ५० क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन भएका छन् । जिल्ला निर्वाचन अधिकृत रेशमराज गिरीले वडा तहको निर्वाचन शान्तिपूर्ण सम्पन्न भएको जानकारी दिएका छन् । तर, वडा अधिवेशनकै क्रममा जिल्लामा कांग्रेसको संस्थापन पक्षभित्र देखिएको असन्तुष्टि थप स्पष्ट भएको छ ।

संस्थापनइतर समूहको नेतृत्व गर्दै आएका भनिएका लुम्बिनी प्रदेशका पूर्वमन्त्री तथा प्रदेश सांसद सरोज थापा (रोज राणा), जिल्ला उपसभापतिद्वय देवेन्द्र वर्मा र ईश्वरसिंह विष्ट, सह-सचिव प्रमोद पोखेल, प्यूठान नगर सभापति नेत्रबहादुर केसी तथा १४औँ महाधिवेशनका महाधिवेशन प्रतिनिधि देवीराम पुनलगायत केही नेता असोज ३ र ४ गतेको आधिकारिक वडा अधिवेशनमा सहभागी नभएको संस्थापन पक्षका नेताले बताए । राणा बाहेकका अरु नेताहरु डा. गोविन्द पोखरेलका निकट हुन्, तर डा. पोखरेल शेखर कोइराला समूह छाडेर गगन थापाको पक्षमा आएपछि डा. पोखरेल निकटका नेताहरुले संस्थापन पक्षको अधिवेशनमा सहभागी नभएका हुन् ।

त्यसैगरी, वडा तथा क्षेत्रको क्रियाशील सदस्यता शुल्कसम्बन्धी विषयमा प्यूठान क्षेत्र नम्बर १ (२) का सभापति सरोज थापा (रोज राणा)लाई कांग्रेस केन्द्रीय कार्यालयले रकम जम्मा गर्न अल्टिमेटम दिएको विषयसमेत सार्वजनिक भएको थियो । तर राणाले अल्टिमेटम दिएको समय सीमाभित्र नै सदस्यता शुल्क बुझाएको काँग्रेस प्युठानले जनाएको छ ।उता प्युठान नगरपालिका सभापति रहेका नेत्रबहादुर केसीले नगरभित्रका १० वडाका क्रियाशील सदस्यता शुल्क हालसम्म पार्टीमा नबुझाएको पार्टी श्रोतले बताएको छ ।

वडा अधिवेशनबाट संस्थापन इतर पक्षको प्रभावमा प्रश्न

प्यूठानमा वडा अधिवेशनबाट करिब १ हजार ४ सय ५० क्षेत्रीय प्रतिनिधि चयन हुनु आगामी नेतृत्वका लागि महत्वपूर्ण आधार हो । यही प्रतिनिधि संरचनाले गाउँ-नगरदेखि प्रदेश र केन्द्रीय महाधिवेशनसम्मको नेतृत्व चयनमा प्रभाव पार्ने भएकाले वडा तहको परिणामलाई जिल्लाको शक्ति समीकरणको प्रारम्भिक संकेतका रूपमा हेरिएको छ ।

पूर्व जिल्ला सभापति सुवास केसी प्यूठान नगरपालिका-७ बाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिमा चयन भएका छन् । त्यस्तै अमरप्रसाद भण्डारी प्यूठान नगरपालिका-६ बाट क्षेत्रीय प्रतिनिधि बनेका छन् । यता, आधिकारिक अधिवेशन प्रक्रियामा सहभागी नहुने निर्णय गरेको भनिएको देउवा पक्षले समानान्तर रूपमा छुट्टै अधिवेशन कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ । उक्त पक्षले असोज १५ गते वडा तहको अधिवेशन गर्ने कार्यतालिका अघि सारेको बताइएको छ ।

यसले प्यूठान कांग्रेसमा विवाद नेतृत्वको प्रतिस्पर्धामा सीमित नरही वडा तहको प्रतिनिधित्व र संगठनात्मक वैधताको प्रश्नसम्म पुगेको देखाएको छ । एक मात्र प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र रहेको प्यूठानमा जिल्ला कार्यसमितिको निर्वाचन केन्द्रीय महाधिवेशनपछि गर्ने तयारी रहेको जिल्ला निर्वाचन अधिकृत रेशमराज गिरीले बताएका छन् ।

तर दुईवटा प्रदेशसभा निर्वाचन क्षेत्रका कार्यसमिति, प्रदेश महाधिवेशन तथा केन्द्रीय महाधिवेशन प्रतिनिधि चयनका लागि असोज १० गते अधिवेशन गर्ने कार्यतालिका छ । त्यसका लागि असोज ९ गते मनोनयन दर्ता हुने र असोज ७ गते गाउँ तथा नगरपालिका कार्यसमितिको अधिवेशन गर्ने तयारी छ । केन्द्रीय निर्वाचन समितिले पनि असोज ३ र ४ गते वडा अधिवेशन, असोज ७ गते गाउँ-नगरपालिका अधिवेशन, असोज १० गते प्रदेशसभा क्षेत्रीय तथा प्रतिनिधिसभा क्षेत्रीय अधिवेशन र असोज १६ देखि १९ गतेसम्म केन्द्रीय महाधिवेशन गर्ने संशोधित कार्यतालिका सार्वजनिक गरेको छ ।

» बाँकी ३ पेजमा

गाउँवासीहरूमा हार्दिक अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई,विवाह दर्ता,सम्बन्ध विच्छेदजस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै गरौं।
- आफ्नो पायक पर्ने स्थानको सडकको छेउछाउमा घाँस तथा बिरूवाहरु रोपी हरियाली प्रवर्द्धन गरौं ।
- विद्यालय जाने उमेर भएका बालबालिकाहरूलाई विद्यालय पठाऔं ।
- खानेपानीका मुहानहरु सधै सफा राखौं, साथै सबैले पानी शुद्धीकरण गरेर मात्र पिउने बानीको विकास गरौं ।
- बाल विवाह सामाजिक अपराध भएकोले विवाह गर्ने उमेरका सबैलाई २० वर्ष पछि मात्र गरौं र गराऔं ।
- गाउँपालिकामा रहेको पुराना पोखरीहरूको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरूको प्रवर्द्धन गरौं ।
- आफ्नो पायक पर्ने स्थानको सडकको छेउछाउमा घाँस तथा बिरूवाहरु रोपी हरियाली प्रवर्द्धन गरौं ।
- सडकमा जथाभावी पानी बग्न नदिई सडकको संरक्षण गरौं साथै भलको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बिउ बिजनको प्रयोग गरी कृषि जन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादनकत्व वृद्धि गरौं ।

चेत नारायण कंडेल
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

महेन्द्र बहादुर कुँवर
अध्यक्ष

मदाने गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय, पुर्कोटदह, गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

सम्पादकीय

पर्यटन प्रवर्द्धनमा विस्तार

बुटवलमा प्याराग्लाइडिङ उडानको सफल परीक्षणले व्यवसायिक उडानको ढोका खुलेको छ। पाल्पाको तिनाउ गाउँपालिका-३ नुवाकोट डाँडाबाट बुटवल उप-महानगरपालिका-१३ बेलबास बँदेलपोखरी जितेश्वरी मावि क्षेत्रसम्म प्याराग्लाइडिङको सफल परीक्षण उडान भएको छ। एक दशकअघि नै बुटवलमा सम्भाव्यता अध्ययन थालिएको थियो । अहिले भएको सफल उडानपछि व्यवसायिक उडान गराउन सक्दा पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुग्नेछ।

लुम्बिनी मुलुककै पर्यटनको केन्द्र हो। बुटवलमा पछिल्ला वर्ष पर्यटन पूर्वाधार बनिरहेका छन् । सुविधासम्पन्न होटल, दुई वटा केबुलकार, भैरहवा-बुटवल एक्सप्रेस सडक, बुटवल-नारायणगढ सडक विस्तार, सिद्धबाब सुरूङमार्ग, अंग्रेज फौजलाई हराएको जितगढी किल्लामा पूर्वाधार विकासले यहाँ अब पर्यटक आकर्षित गर्ने कार्यक्रम आवश्यक छ। प्याराग्लाइडिङले यहाँको पर्यटन विकासलाई बल पुऱ्याउन सक्छ। पर्यटनमा नयाँ-नयाँ सम्भावनाको खोजी हुनुपर्छ । नयाँ संभावनाको खोजीका लागि युवा व्यवसायीको पहलकदमी प्रशंसनीय छ।

लुम्बिनी इगल एअर एडभेन्चर प्रा.लि.ले आइतबार स्याङ्जाको बाबु एडभेन्चर प्याराग्लाइडिङको प्राविधिक सहयोगमा गरेको सफल उडानले लुम्बिनी आउने तेस्रो मुलुकका र भारतीय पर्यटकका लागि आकर्षित गर्न सक्छ । सुन्दर तराईको फाँट, सुन्दर बुटवल शहर र तिनाउ नदी, चुरेको घना जंगलको दृश्यावलोकन गर्दै प्याराग्लाइडिङको आनन्द लिन सकिन्छ। बुटवलमा प्याराग्लाइडिङ सञ्चालनमा आएमा यसले लुम्बिनी प्रदेशको साहसिक पर्यटनको दायरा पनि विस्तार गर्नेछ। लुम्बिनी भ्रमणमा आउने पर्यटकलाई बुटवल-पाल्पा क्षेत्रको प्राकृतिक तथा साहसिक पर्यटनसँग जोड्न सकेमा यस क्षेत्रको पर्यटन व्यवसायमा थप विस्तार हुनेछ।

यहाँ प्याराग्लाइडिङको सफल उडान गरेर बुटवलको पहिचान बदल्ने प्रयास पनि भएको छ। बुटवललाई व्यापारिक र औद्योगिक शहरको रुपमा चिनिन्छ । पर्यटकीय स्थल भएर पनि प्रचारप्रसार नहुँदा यहाँ पर्यटन ओझेलमा पऱ्यो । पूर्वाधार विकास र प्रवर्द्धनका कार्यक्रमले बुटवललाई पर्यटकीय शहरका रुपमा पहिचान बदल्दै छ । तराई र पहाडको संगम बुटवल मुलुकको लाइफलाइन महेन्द्र राजमार्ग र सिद्धार्थराजमार्गको मिलनविन्दु पनि हो । भारतीय सीमावर्ती शहर गोरखपुरदेखि यहाँसम्मको सडक पूर्वाधार गुणस्तरीय रहेकोले छोटो समयमै यहाँ आउन सकिन्छ।

अब प्याराग्लाइडिङको व्यवसायिक उडानका लागि ढिलाइ गर्न हुन्न। व्यवसायीको उत्साहमा राज्य सहयोगी बन्नुपर्छ। अनेक सरकारी झण्झट हटाएर पर्यटकमैत्री वातावरण बनाउन सरकार सधैं अग्रसर हुने हो भने यहाँ पर्यटकीय गतिविधि चलायमान हुन्छ। पर्यटकीय गतिविधि चलायमान हुन अर्थतन्त्र चलायमान हुनेभएकाले त्यसको लाभ मुलुकले पाउँछ।

अनपेक्षित प्राकृतिक प्रकोप र राज्यको दायित्व

श्यामप्रसाद मैनाली

नेपालमा वर्षायाममा हरेक वर्ष ठूला प्रकारका प्राकृतिक प्रकोपहरू हुने गरेका छन् । हरेक वर्ष सामना गरी आएका समान प्रकृतिका प्राकृतिक प्रकोपकाविरुद्ध हुने तयारी प्रकोप भइसकेपछि मात्र गरिने प्रवृत्तिमा हामी नेपाली अभ्यस्त छौं। अपेक्षा नै नगरेको प्राकृतिक प्रकोपको सामना गर्न सक्ने प्रकारले हाम्रो दूरदर्शिता र तयारी प्रायः शून्यजस्तै छ।

प्रकोपबाट जे-जति सकिन्छ उद्धार र पुनर्स्थापन गरिसकेपछि हामीले फेरि पनि यस्तै प्रकृतिका प्रकोपहरूको सामना गर्नुपर्ने सम्भावना हुने पक्षलाई नजरअन्दाज गर्दछौं। यही हेलचेक्र्याइँका कारण नेपाली नागरिक र राज्यले ठूलो धनजनको हानि-नोक्सानीको असह्य पीडा प्रतिवर्ष खेप्नुपरिराखेको छ।

हालै आएको रसुवा, नुवाकोट, धादिङलगायतका जिल्लाहरूमा बढी प्रभाव पार्ने प्रकारको जुन प्राकृतिक प्रकोप छ यो अनपेक्षित नै थियो । तर चीन सरकारसँग त्यहाँको हिमतालहरूको अवस्थाको बारेमा घनिष्ट रुपमा छलफल गरी समझदारीका आधारमा आफ्ना नागरिकलाई बचाउने सन्दर्भमा पहलकदमी नेपालका सरकारहरुले खासै उल्लेख्य रूपमा गरेको पाइएन। त्यसैका कारण हामीले ठूलो जनधनको नोक्सानी बेहोर्नुपरेको छ। भोलिका दिनमा पनि यस्तै प्रकृतिका योभन्दा पनि ठूला प्राकृतिक प्रकोपको सामना गर्ने सम्भावना प्रबल छ। यही परिवेशमा यस आलेखलाई केन्द्रित गराउने प्रयास भएको छ।

छिमेकी देश चीनबाट आएको विस्फोटक प्रकृतिको बाढीले रसुवा, नुवाकोट र धादिङका बासिन्दाहरू अत्यन्त ज्यादा पीडामा छन्। विकासका ठूला-ठूला आधारशिलाहरू ध्वस्त बनाएकाले राष्ट्रलाई खर्बौंको नोक्सानी सहनुपरेको छ। धनजनको अकल्पनीय नोक्सानी सहन यहाँका बासिन्दाहरु बाध्य छन्। पीडित परिवारका लागि यो घटना अत्यन्त ठूलो त्रासदीपूर्ण, आतंकित बनाउने प्रकारको छ । तर उनीहरू हरेक वर्ष प्राकृतिक प्रकोपबाट प्रताडित हुन बाध्य छन् । नागरिकहरूको यो नियति नै बनेको छ।

प्रारम्भिक विवरणअनुसार यो सामान्य वर्षाका कारण नदीमा पानी बढेर आएको बाढी मात्र थिएन । चीनका हिमतालहरूमा हिमपहिरो गएर विस्फोट गराइदिएको सूचनासमेत सम्प्रेषण भइराखेको छ । यस्तो बाढीको सबैभन्दा डरलाग्दो पक्ष नै ठूलो वर्षा नहुँदा पनि केही क्षणमै नदीले रौद्र रूप लिन सक्छ। त्यसैले यसलाई केवल बाढी मात्र भनेर बुझ्नु पर्याप्त हुँदैन । यो हिमाली भूगोल, जलवायु परिवर्तन, हिमनदीको अस्थिरता, पहिरो, नदी अवरोध र मानव बस्तीको अव्यवस्थित विस्तारसँग जोडिएको बहुआयामिक विपद् हो।

विश्वका केही उदाहरण

वर्षा नहुँदा पनि बाढी आउन सक्छ। विश्वमा यस्ता घटनाका अनेक उदाहरण छन् । हिमताल विस्फोटमा हिमनदीको छेउ, अगाडि वा तल बनेको काललाई रोकिरहेको बरफ वा चट्टानी संरचना अचानक फुट्दा ठूलो परिमाणको पानी एकैपटक तलतिर आउँछ । यस्तो बहाव सामान्य नदीको बाढीभन्दा धेरै तीव्र र विनाशकारी हुन्छ। नेपालमा सन् १९८५ मा खुम्बु क्षेत्रमा रहेको डिग छो हिमतालमा हिमपहिरो खस्दा तालको प्राकृतिक बाँध फुट्यो र ठूलो बाढी आयो।

त्यसले जलविद्युत् आयोजना, पुल, बाटो र अन्य संरचनामा व्यापक क्षति पुऱ्याएको थियो । भुटानमा सन् १९९४ को लुग्गे छो ग्लोफले २३ जनाको ज्यान लियो र ठूलो भौतिक क्षति गऱ्यो। भारतको सिक्किममा सन् २०२३ मा साउथ लो नाक लेकबाट आएको विनाशकारी ग्लोफले ठूलो क्षति पुऱ्यायो । यस्तै पाकिस्तानको अट्टावादमा सन् २०१० मा पहिरोले हुनजा नदी थुनिएपछि प्राकृतिक ताल बन्यो । यसले बस्ती, खेत र महत्वपूर्ण कार्ययाजना एवं राजमार्गसमेत डुबायो। उता इटालीको भेजोन्ट दुर्घटनामा सन् १९६३ मा ठूलो पहिरो जलाशयमा खस्दा विशाल पानीको छाल बाँधमाथिबाट बग्यो र करिब १,९०० मानिसको ज्यान गयो। यी उदाहरणहरुले विपत्ति अचानक आउन सक्छ, तर विपत्तिको जोखिम अचानक जन्मिदैन भन्ने सन्देश प्रवाह गरेको छ।

नेपालका लागि केही सुझाव

नेपालमा विपद् व्यवस्थापन धेरै हदसम्म विपत्ति आएपछि उद्धार भन्ने बुझाइमा सीमित छ । हेलिकोप्टर पठाउने, सुरक्षाकर्मी परिचालन गर्ने, राहत सामग्री बाँड्ने र मृतकका परिवारलाई क्षतिपूर्ति दिने काममा हामीले क्रियाशीलता दिइरहेका छौं । तर विपद् व्यवस्थापनको वास्तविक सफलता भनेको विपत्ति आउनुअघि जोखिम घटाउनु हो। पूर्वचेतावनी प्रणाली भनेको जोखिम पहिचानदेखि सूचना प्रवाह, समुदायको तयारी, सुरक्षित स्थान, उद्धार संयन्त्र र नागरिकले चेतावनी पाएपछि तुरुन्तै व्यवहार परिवर्तन गर्न सक्ने क्षमता हो।

नेपाल सरकारले हिमाली नदी तथा हिमताल, खोला किनारका सबै बस्तीको वैज्ञानिक जोखिम नक्सा तयार गर्नुपर्छ। कुन ठाउँमा हिमताल फुटेमा कहाँ-कहाँ के कति कुन तालबाट प्रभाव पर्न सक्छ ? कुन नदी पहिरोले थुनिन सक्ने सम्भावना प्रबल छ ? कुन बस्ती नदीको प्राकृतिक बहाव क्षेत्रमा पर्छ ? कुन ठाउँमा घर बनाउन पूर्ण प्रतिबन्ध हुनुपर्छ ? कुन ठाउँमा खेती मात्र गर्न सकिन्छ ? कुन ठाउँमा सडक, पुल वा जलविद्युत् आयोजना बनाउनुहुँदैन ? यी प्रश्नको उत्तर नक्सामा स्पष्ट हुनुपर्छ।

बसोबासयोग्य र जोखिमयुक्त क्षेत्र छुट्याउने राष्ट्रिय नीति अब जीवनरक्षाको लागि आवश्यकता हो । हामी नागरिकमा पनि नदीको धार साँघुरो पारेर घर बनाउने, खोलामाथि संरचना खडा गर्ने, पहाड काटेर सडक बनाउने, नदीको किनारमा उद्योग तथा व्यापारिक संरचना विस्तार गर्ने, क्रसर उद्योगहरूको अन्धाधुन्ध व्यापार गर्ने, ग्रामीण सडक निर्माणका नाममा गरिएको भूक्षय र प्राकृतिक जलनिकास बन्द गर्ने प्रवृत्ति अत्यधिक बढेको छ। प्रकृतिलाई आफ्नो आवश्यकताअनुसार बदल्न खोज्ने मानवीय व्यवहारले प्राकृतिक जोखिमलाई विपत्तिमा परिणत गर्छ । नेपालको राजनीतिले त्यस्ता प्रकृतिमाथि अतिक्रमण गर्नेहरूलाई संरक्षण प्रदान गरी आएको तीतो यथार्थता पनि हामीसँग छ। त्यसैले सरकारले जहाँ मन लाग्यो त्यहाँ घर बनाउन पाइने प्रवृत्तिलाई अनिवार्य रुपमा अन्त्य गर्नुपर्छ।

नेपालका जोखिमयुक्त हिमतालको नियमित निगरानी, सर्वेक्षण, स्वचालित पानी तथा मौसम मापन केन्द्र र भूगर्भीय निगरानी प्रणाली स्थापना गर्नुपर्छ। यो काम नेपालले एक्लै गर्नुपर्छ भन्ने छैन। चीन, भारत, भुटानलगायत हिमालयबाट प्रभावित मुलुकसँग वैज्ञानिक सूचना आदानप्रदानको स्थायी संयन्त्र बनाउन सकिन्छ। हिमालय कुनै राजनीतिक सीमाले विभाजित भूभाग होइन । हिमनदी चीनतर्फ होस् वा नेपालतर्फ, त्यसबाट उत्पन्न नदीको प्रभाव सीमापार पुग्न सक्छ। त्यसैले हिमाली विपद् सूचना आदानप्रदानको क्षेत्रीय संयन्त्र निर्माण गर्न नेपालले पहल गर्नुपर्छ। यो साझा समस्या हो।

हामीकहाँ चेतावनी आएपछि बैठक बस्ने प्रवृत्ति छ। यदि कुनै हिमताल फुट्ने सम्भावना देखियो भने जोखिम क्षेत्रमा तत्काल मोबाइल अलर्ट पठाउने, साइरन बजाउने, विद्यालय तथा सार्वजनिक संस्थाबाट सूचना प्रसारण गर्ने, नदी किनारका बस्ती खाली गराउने, सुरक्षित स्थानमा अस्थायी आश्रय तयार राख्ने र प्रहरी, सेना, सशस्त्र प्रहरी तथा स्थानीय तहलाई पूर्वनिर्धारित जिम्मेवारी दिने व्यवस्था हुनुपर्छ। यी कामहरु बाढी आउनुअघि हुनुपर्छ।

नेपालमा सडक बनाउँदा पहाडको भूगर्भीय संरचनालाई ध्यान दिइँदैन। बाटो निर्माण गर्ने नाममा हाम्रो प्रतिस्पर्धा भूक्षय आमन्त्रण गर्ने भएको छ। छिटो सडक पुऱ्याउने सन्दर्भले प्राथमिकता पाउँछ । नदीमा पुल निर्माण गर्दा सम्भावित अधिकतम बहाव कति हुन्छ ? जलविद्युत् आयोजना बनाउँदा माथिल्लो क्षेत्रमा हिमताल वा पहिरोको जोखिम कति छ ? बस्ती विस्तार गर्दा नदीको पुरानो बहाव क्षेत्र कहाँ थियो ? यस्ता यक्षप्रश्नहरूमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्दछ।

विपद् जोखिम मूल्यांकनलाई विकास आयोजनाको औपचारिक कागजी प्रक्रिया होइन, आयोजनाको स्वीकृतिको अनिवार्य आधार बनाइनुपर्छ। यस्ता विपत्तिमा सडकमार्गमा मात्र आधारित उद्धार प्रणाली पर्याप्त हुँदैन । हरेक उच्च जोखिमयुक्त हिमाली जिल्लामा खोज तथा उद्धार टोली, ड्रोन, इमर्जेन्सीका लागि आवश्यक औषधि, अस्थायी प्रकृतिका आवागमनयोग्य बनाउने पुलहरू, विपतको अवस्थामा आवश्यक पर्ने आश्रय स्थलहरू तथा पर्याप्त खाद्यान्नको पूर्वभण्डारण हुनुपर्छ । उद्धारमा खटिने सबैको बिच स्पष्ट समन्वय हुनुपर्छ।

नेपाल र चीनबिच हिमाली विपद् व्यवस्थापनका लागि स्थायी संयुक्त संयन्त्र आवश्यक छ। विशेष गरी हिमतालको अवस्था, हिमपहिरो, नदी अवरोध, अस्थायी ताल बाँध फुट्ने सम्भावना, पानीको बहाव नेपालमा पुग्ने अनुमानित समय यी सबै सूचना वास्तविक समयमै आदानप्रदान हुने व्यवस्था गर्नुपर्छ । यदि सीमापारबाट आउने पानीले नेपालमा असर पार्ने हो भने त्यसको सूचना घण्टौं वा दिनअघि प्राप्त हुने प्रणाली विकास गर्न सकिन्छ।

जलवायु परिवर्तनलाई कूटनीतिक एजेन्डा बनाऔं । नेपालले विश्व मञ्चमा केवल जलवायु परिवर्तनबाट पीडित देश भनेर क्षतिपूर्ति माग्ने, कार्बन व्यापारमार्फत् केही रकम प्राप्त गर्ने मात्र होइन, हिमाली जोखिमको वैज्ञानिक समाधानका लागि नेतृत्व गर्नुपर्छ। नेपालले संयुक्त राष्ट्रसंघ, विश्व मौसम संगठन, विश्व बैंक, एडीबीलगायतका संस्थासँग सहकार्य गरेर हिमाली विपद् अनुसन्धान तथा प्रविधि केन्द्र स्थापना गर्न सक्छ । हिमालयको तापक्रम बढ्नु, हिमनदी पग्लिनु, नयाँ हिमताल बन्नु र पुराना हिमताल अस्थिर हुनु नेपालको मात्र समस्या होइन । यसबाट गंगा, ब्रह्मपुत्र र सिन्धु नदी प्रणालीमा निर्भर करोडौं मानिस प्रभावित हुन्छन्। त्यसैले नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायसमक्ष हिमाली देशहरूको साझा विपद् सुरक्षा कार्यक्रम प्रस्ताव गर्नुपर्छ। यस प्रकारका व्यवस्थापनको उपाय खोज्नु भनेको सरकारलाई दोषारोपण गर्नु होइन, भविष्यमा आफैंलाई बचाउने सत्प्रयास हो।

निष्कर्ष

अन्ततः प्रकृतिलाई जित्छु भन्ने मानवीय अहंकार नै मानिसका लागि महँगो पर्छ। नदीलाई साँघुरो पारेर हामीले बस्ती बनायौं । पहाड काटेर सडक बनायौं । खोलाको बहाव रोक्यौं । वन विनाश गऱ्यौं । जलवायु परिवर्तनलाई लामो समयसम्म आर्थिक विकासको छायामा राख्यौं। अनि प्रकृतिले आफ्नो शक्ति देखाउँदा त्यसलाई दैवी प्रकोप भनेर पन्छायौं। प्राकृतिक विपत्ति पूर्णतः रोक्न सकिँदैन, तर पनि प्राकृतिक जोखिमलाई मानवीय विपत्तिमा परिणत हुनबाट धेरै हदसम्म रोक्न सकिन्छ।

यसका लागि सरकारसँग स्पष्ट नीति हुनुपर्छ र सबैभन्दा महत्वपूर्ण, समयमै निर्णय गर्ने राजनीतिक इच्छाशक्ति हुनुपर्छ। नेपालले अब राहत वितरणमा मात्र होइन, जोखिम घटाउने शासन प्रणालीमा लगानी गर्नुपर्छ । बाढी आएपछि हेलिकोप्टर पठाउनु सरकारको कर्तव्य हो।

तर बाढी आउनुअघि मानिसलाई सुरक्षित स्थानमा पुऱ्याउनु अझ ठूलो कर्तव्य हो। पुल बगेपछि पुनः बनाउनु आवश्यक छ। तर त्यही जोखिमयुक्त ठाउँमा फेरि पुल नबग्ने गरी बनाउनु राज्यको बुद्धिमत्तापूर्ण कदम हो। घर भत्किएपछि क्षतिपूर्ति दिनु मानवीय दायित्व हो। तर जोखिमयुक्त ठाउँमा फेरि त्यही घर बनाउन नदिनु राज्यको दूरदृष्टि हो। सबैभन्दा ठूलो कुरा प्रकृतिले संकेत दिइरहेका बेला सुन्न सक्नु नै सुशासन हो।

आज रसुवा, नुवाकोट र धादिङले भोगेको पीडा भोलि अर्को जिल्ला वा अर्को पुस्ताले भोग्न नपरोस् । यसका लागि यो विपत्तिलाई केवल एउटा दुःखद घटना मानेर बिर्सने होइन, नेपालको विपद् व्यवस्थापन नीतिको निर्णायक मोड बनाउनुपर्छ। किनकि विपत्ति कहिलेकाहीँ अचानक आउँछ। तर विपत्तिप्रतिको हाम्रो तयारी अचानक बन्न सक्दैन। बाढी आउनुअघि नै सरकार जाग्नुपर्छ । नत्र विपत्ति आएपछि गरिएको सबै तयारी केवल क्षतिको हिसाब राख्ने काममा सीमित हुनेछ।

समाचारपत्रबाट

फाइबरले कसरी पेटलाई हल्का बनाउँछ ?

फाइबर यस्तो प्रकारको कार्बोहाइड्रेट हो, जसलाई हाम्रो पाचन प्रणालीले पूर्ण रूपमा पचाउन सक्दैन। त्यसैले यो शरीरबाट प्रायः पाचननली हुँदै बाहिर निस्कन्छ। यही विशेषताका कारण फाइबरले पेट र आन्द्राको स्वास्थ्यमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

फाइबर दुई प्रकारका हुन्छन् घुलनशील र अघुलनशील। घुलनशील फाइबर पानीसँग मिसिएर जेलजस्तो पदार्थ बनाउँछ। यसले पाचन प्रक्रियालाई केही ढिलो बनाउन, रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा सहयोग गर्न तथा कोलेस्टेरोल व्यवस्थापनमा भूमिका खेल्न सक्छ। ओट्स, जौ, स्याउ, सुन्तला, सिमी, केराउ जस्ता खानेकुरामा घुलनशील फाइबर पाइन्छ।

अघुलनशील फाइबर भने पानीमा घुल्दैन। यसले दिसाको मात्रा बढाउन र आन्द्राबाट दिसा सहज रूपमा अघि बढ्न सहयोग गर्छ। गहुँको भुस, अन्न, केही तरकारी, फलफूलका बोक्रा तथा नट्समा यस्तो फाइबर पाइन्छ।

त्यसैले नियमित रूपमा फाइबरयुक्त खाना खानाले कब्जियत कम गर्न र दिसा नियमित बनाउन सहयोग पुग्न सक्छ।

फाइबरले पेटलाई वास्तवमै ‘हल्का’ बनाउँछ ?

‘पेट हल्का’ हुनु भन्नाले सामान्यतया दिसा सहज हुनु, कब्जियत नहुनु र पेट फुलेको वा भारी महसुस नहुनुलाई बुझिन्छ। फाइबरले यसमा प्रत्यक्ष भूमिका खेल्न सक्छ।

अघुलनशील फाइबरले दिसामा मात्रा थप्छ र आन्द्राको गतिविधिलाई सहयोग गर्छ। पर्याप्त पानीसहित फाइबरयुक्त खाना खाँदा दिसा नरम र सहज रूपमा बाहिर निस्कन सक्छ। यसले कब्जियतको समस्या घटाउन मद्दत गर्छ।

घुलनशील फाइबर भने आन्द्रामा रहेका सूक्ष्मजीव अर्थात् गट ब्याक्टेरियाका लागि खाना बन्न सक्छ। केही प्रकारका फाइबर आन्द्रामा रहेका उपयोगी ब्याक्टेरियाबाट बन्ने पदार्थहरूले आन्द्राको वातावरण र समग्र पाचन स्वास्थ्यमा भूमिका खेल्न सक्छन्।

तर फाइबर धेरै खाँदैमा पेट सधैं हल्का हुन्छ भन्ने होइन। अचानक धेरै फाइबर खान थालेमा ग्यास, पेट फुल्ने वा असहजता हुन सक्छ। त्यसैले फाइबरको मात्रा विस्तारै बढाउनु उपयुक्त हुन्छ।

कुन-कुन खानामा फाइबर पाइन्छ ?

फाइबरका लागि महँगो वा विशेष खाना खोजिरहनु आवश्यक छैन। दैनिक खानपानमै यसको राम्रो स्रोत भेटिन्छ।

फलफूल

स्याउ, नासपाती, सुन्तला, अम्बा, केरा, बेरी तथा अन्य फलफूलमा फाइबर पाइन्छ। सम्भव भएसम्म खान मिल्ने फलफूलको बोक्रासहित खानु फाइबर प्राप्त गर्ने राम्रो उपाय हुन सक्छ।

तरकारी

गाजर, बन्दा, काउली, हरियो साग, भिन्डी, फर्सी, मटर, सिमी लगायतका तरकारी फाइबरका स्रोत हुन्।

साबुत अन्न

ओट्स, जौ, मकै, गहुँ, ब्राउन राइस तथा अन्य साबुत अन्नमा फाइबर हुन्छ। सेतो चामलको तुलनामा कम प्रशोधित वा साबुत अन्नमा सामान्यतः फाइबर बढी हुन्छ।

दाल तथा गेडागुडी

मुसुरो, मास, चना, राजमा, केराउ र अन्य दाल तथा गेडागुडी फाइबरका राम्रो स्रोत हुन् । नेपाली खानामा दाल, भात, तरकारी र सागको संयोजनबाट पनि पर्याप्त फाइबर लिन सकिन्छ।

नट्स

बदाम, ओखर, चिया सिड, अलस लगायतमा पनि फाइबर पाइन्छ।

दैनिक कति फाइबर चाहिन्छ ?

फाइबरको आवश्यकता उमेर, लिङ्ग र कुल खानाको मात्राअनुसार फरक हुन्छ । सामान्य रूपमा वयस्कका लागि दैनिक करिब २५-३० ग्राम वा सोभन्दा बढी फाइबर लिन सिफारिस गरिन्छ। तर धेरै मानिसले आवश्यक मात्राभन्दा कम फाइबर खाने गर्छन्।

फाइबर बढाउँदा पानी पनि पर्याप्त पिउनु महत्वपूर्ण हुन्छ। पर्याप्त तरल पदार्थ नलिई एक्कासि धेरै फाइबर खाँदा उल्टै कब्जियत वा पेट फुल्ने समस्या हुन सक्छ। त्यसैले फाइबरयुक्त खाना बिस्तारै बढाउँदै, पर्याप्त पानी पिउनु राम्रो हुन्छ।

फाइबर केवल कब्जियत रोक्ने तत्व मात्र होइन। पर्याप्त फाइबरयुक्त आहारले मुटुको स्वास्थ्य, रगतमा चिनीको व्यवस्थापन र स्वस्थ शरीरको तौल कायम राख्न पनि सहयोग गर्न सक्छ।

त्यसैले पेटलाई हल्का राख्ने सरल उपाय खोज्दै हुनुहुन्छ भने औषधि वा विशेष उत्पादनभन्दा पहिले आफ्नो दैनिक थालीमा साग, तरकारी, फलफूल, दाल, गेडागुडी र साबुत अन्नको मात्रा बढाउने बानी उपयोगी हुन सक्छ।

तर पेट फुल्ने, लगातार कब्जियत हुने, दिसामा रगत देखिने, पेट दुखिरहने वा दिसा गर्ने बानीमा अचानक ठूलो परिवर्तन आएमा केवल फाइबर बढाएर बस्नु हुँदैन। यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ।

जलविद्युत् कम्पनीलाई आइपीओ निष्कासनमा कडाइ

काठमाडौं। नेपाल धितोपत्र बोर्डले जलविद्युत् तथा पूर्वाधार क्षेत्रका कम्पनीलाई प्राथमिक सेयर (आइपीओ) निष्कासन गर्न नयाँ मापदण्ड प्रस्ताव गरेको छ। बोर्डले तयार पारेको ‘सार्वजनिक निष्कासनको सामान्य योग्यतासम्बन्धी निर्देशिका, २०८३’ को मस्यौदाअनुसार अब जलविद्युत् आयोजनाले आईपीओ निष्कासन गर्दा प्राविधिक, वित्तीय तथा सञ्चालन तयारीका कडा सर्त पूरा गर्नुपर्नेछ।

नयाँ व्यवस्थाअनुसार प्रतिसेयर नेटवर्थ सय रुपैयाँभन्दा कम भएका आयोजनाले सर्वसाधारणमा प्राथमिक सेयर निष्कासन गर्न पाउने छैनन्। निर्देशिकाको दफा १६ ले जलविद्युत् कम्पनीको प्रतिसेयर नेटवर्थ कम्तीमा सेयरको अंकित मूल्य बराबर हुनुपर्ने अनिवार्य व्यवस्था गरेको छ। बोर्डले आयोजनाको प्रकृतिअनुसार न्यूनतम खुद सम्पत्तिसम्बन्धी थप मापदण्डसमेत निर्धारण गर्न सक्नेछ।

जलविद्युत् कम्पनीको निर्माण प्रगति, लागत वृद्धि र वित्तीय जोखिमलाई मध्यनजर गर्दै बोर्डले स्वतन्त्र प्राविधिक परीक्षणलाई अनिवार्य बनाएको छ। निर्देशिकाको दफा ७६ मा गरिएको विशेष व्यवस्थाअनुसार सार्वजनिक निष्कासनअघि स्वतन्त्र इन्जिनियरमार्फत आयोजनाको प्राविधिक अवस्था, निर्माण प्रगति, वास्तविक लागत तथा सञ्चालन तयारीको परीक्षण गराउनुपर्नेछ।

स्वतन्त्र इञ्जिनियरले आफ्नो विस्तृत निष्कर्ष र अध्ययन प्रतिवेदन धितोपत्र बोर्डसमक्ष सिधैं पेस गर्नुपर्नेछ। यसका साथै आइपीओ आवेदन दिँदा स्वतन्त्र इन्जिनियरको ‘ड्यु डिलिजेन्स प्रमाणपत्र’ समेत अनिवार्य रूपमा बुझाउनुपर्ने व्यवस्था बोर्डले गरेको छ।

संस्थागत सुशासन कायम गर्न निर्देशिकाको दफा २५ ले आयोजनाको निर्माण, लागत र समयसीमा अनुगमन गर्न सञ्चालक समितिअन्तर्गत ‘प्रोजेक्ट ओभरसाइट समिति’ गठन गर्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। आयोजनाको वास्तविक स्थिति पत्ता लगाउन बोर्डले नियमनकारी निकायसँग सूचना आदानप्रदान गर्नेछ।

निर्देशिकाको दफा १३७ बमोजिम आयोजनाको विवरण, अनुमतिपत्र, विद्युत् खरिद सम्झौता (पीपीए) तथा निर्माण प्रगतिको यथार्थ जाँच्न बोर्डले विद्युत् विकास विभाग र नेपाल विद्युत् प्राधिकरणसँग प्रत्यक्ष समन्वय गर्नेछ। आवश्यक ठानेमा बोर्ड आफैंले निर्माणस्थलको स्थलगत निरीक्षण गर्न सक्नेछ। निर्माण कार्यको वास्तविक प्रगति नदेखिएमा वा अस्वाभाविक रूपमा लागत बढाएको शंका लागेमा बोर्डले प्राविधिक वा ‘फरेन्सिक’ परीक्षण गराउन सक्ने व्यवस्थासमेत निर्देशिकामा छ।

रामग्राममा डेंगी रोग नियन्त्रणबारे अभिमुखीकरण

परासी । रामग्राम नगरपालिकामा डेंगी रोग नियन्त्रण तथा रोकथामसम्बन्धी पालिकास्तरीय अभिमुखीकरण तथा अन्तरक्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

स्वास्थ्य कार्यालय, परासी नवलपरासीको समन्वय तथा रामग्राम नगरपालिकाको आयोजनामा सोमबार रामग्राम नगरपालिकाको सभाहलमा कार्यक्रम गरिएको हो ।

कार्यक्रममा डेंगी रोगको संक्रमण, यसको लक्षण, रोकथामका उपाय तथा डेंगी फैलाउने एडिस जातको लामखुट्टेको बासस्थान नष्ट गर्ने विषयमा सहभागीलाई जानकारी गराइएको नगरपालिका स्वास्थ्य शाखा जनस्वास्थ्य निरीक्षक सुरज हरिजनले बताए ।

डेंगी नियन्त्रणका लागि पानी जम्ने स्थानको पहिचान गरी सफा गर्ने, घर तथा वरपरका क्षेत्रमा लामखुट्टेले अण्डा पार्न सक्ने स्थान नष्ट गर्ने र समुदायस्तरमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने विषय स्वास्थ्य कार्यालय परासीका वरिष्ट मलेरिया इन्स्पेक्टर देवीलाल पौडेलले जानकारी गराएका थिए । उनका अनुसार जिल्लामा दुई महिनाको अवधिमा १० नयाँ बिरामी डेंगु रोगी बिरामी भेटिएका हुन् । रामग्राम २०८२/०८३ १६ जना देखिएको रामग्राम स्वास्थ्य शाखा अनिल खड्काले जानकारी दिए ।

कार्यक्रममा स्वास्थ्यकर्मी, स्थानीय तहका प्रतिनिधि तथा सम्बन्धित सरोकारवालाको सहभागिता रहेको थियो । डेंगी नियन्त्रणका लागि स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्था र समुदायबिच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक रहेको सहभागीहरूले बताएका थिए ।

नगरपालिकाले डेंगीको जोखिम न्यूनीकरणका लागि सरसफाइ अभियानलाई प्रभावकारी बनाउँदै लामखुट्टेको वृद्धि हुने सम्भावित स्थान पहिचान तथा नष्ट गर्ने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्नेमा स्वास्थ्य कार्यालय नवलपरासी प्रमुख अगदबहादुर शाहीले बताए ।

कार्यक्रममा डेंगीबाट बच्न व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन, घर वरपर पानी जम्न नदिन र डेंगीका लक्षण देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्न आग्रह गरिएको थियो ।

समुदायमा आधारित रोग निगरानी प्रणालीबारे अभिमुखीकरण

भैरहवा । सिद्धार्थनगर नगरपालिका वडा नम्बर ७ को कार्यालयमा समुदायमा आधारित रोग निगरानी प्रणालीसम्बन्धी वडास्तरीय एक दिने अभिमुखीकरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । संक्रामक रोगको निगरानीका लागि समुदायस्तरबाटै द्रुत गतिमा सूचना संकलन गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुने र यसबाट सम्भावित महामारीलाई समयमै नियन्त्रण गरी मानवीय क्षति न्यून गर्न सकिने उद्देश्यका साथ यो जानकारीमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो ।

कार्यक्रममा सिद्धार्थनगर स्वास्थ्य शाखा प्रमुख माधव प्रसाद ज्ञवालीले रोगसम्बन्धी सूचना शीघ्र स्वास्थ्य निकायसम्म पुगोस् भन्ने मूल उद्देश्यका साथ नगरका वडा-वडामा यस्ता अभिमुखीकरण कार्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेको बताए । मौसम परिवर्तनसँगै सिमसिम पानी परिरहे डेंगुको चुनौती अझै कायम रहने भएकाले सङ्लो पानी जम्न नदिन र सतर्कता अपनाउन सबैमा आग्रह गरे ।

वडा अध्यक्ष दामोदर शर्मा घिमिरेको अध्यक्षतामा आयोजित उक्त कार्यक्रममा तीव्र रूपमा सर्ने, उच्च जोखिम रहने र जुनसुकै बेला महामारीको रूप लिन सक्ने ५२ प्रकारका संक्रामक रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि स्वास्थ्य निगरानी बढाउने यो प्रणाली लागू गरिएको छ । मुलुकभर सञ्चालनमा रहेको यस प्रणालीलाई सिद्धार्थनगर नगरपालिकामा पनि प्राथमिकताका साथ अगाडि बढाइएको छ ।

अभिमुखीकरण सत्रको सहजीकरण गर्दै विनोद पोखरेलले समुदायमा कुनै स्वास्थ्य समस्या वा असामान्य लक्षण देखिएमा नजिकैका महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका, निर्वाचित वडा प्रतिनिधि वा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा तुरुन्त खबर गर्ने प्रक्रियाबारे सहभागीहरूलाई जानकारी गरए । सूचना प्राप्त हुनासाथ स्वास्थ्यकर्मीहरूको टोली प्रभावित क्षेत्रमा पुगेर जाँच, नमूना संकलन तथा आवश्यक प्रतिकार्य गरी रोगलाई थप फैलिन नदिन प्रभावकारी कदम चाल्ने भन्दै यदि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थाले स्थिति नियन्त्रण गर्न नसकेमा नगरपालिकाको स्वास्थ्य शाखाबाट थप सहयोग र विशेषज्ञ टोली खटाइने व्यवस्था रहेको जानकारी गराए ।

टोल-टोल र समुदायमा फरक-फरक प्रकृतिका मानिसहरूको बसोबास रहने तथा सीमावर्ती क्षेत्रका कारण आउजाउ र बहुसांस्कृतिक बसोबास बढी हुने भएकाले रोगको जोखिम झन् बढी हुन सक्ने औंल्याए । यदि कुनै टोलमा एक्कासि धेरै जनालाई स्वास्थ्य समस्या वा अन्य लक्षण देखिनु, एउटै प्रकृतिको रोग देखियो भने त्यसलाई सम्भावित महामारीको सङ्केतका रूपमा लिएर तुरुन्तै खबर गर्नुपर्छ ।

विपद्पछि ...

उक्त संयन्त्रले संकटको समयमा मात्र नभई विपद्पूर्व तयारी र दिगो विकासका एजेन्डामा राष्ट्रिय सहमति निर्माण गर्दै नीतिगत सुधारमा भूमिका खेल्ने उल्लेख थियो ।

यस आधारमा संसद् बाहिर उच्चस्तरीय राजनीतिक संयन्त्र र संसद्भित्र संसदीय विशेष समिति गठन गरिएको हो ।

संसदीय समितिले प्रतिवेदन दिएपछि त्यसउपर सभामा छलफल हुनेछ । त्यसआधारमा सरकारलाई सुझाव दिन सकिनेछ भने सरकार, संसद् र राजनीतिक दल लगायतले नेपालको संसदीय समितिले गरेको अध्ययनको निष्कर्ष अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा राख्न सक्नेछन् ।

व्यवस्थापनमा...

पहिलो चरणमा क्षति हटाउने र कनेक्टिभिटी पुनःस्थापना गर्ने कामलाई प्राथमिकता दिई १२, १६ र १७ गते चरणबद्ध रूपमा आपत्कालीन टेण्डर खोलिएको थियो । खरिद ऐनमा रहेको आपत्कालीन व्यवस्थाले यसलाई छिटो अघि बढाउन सहयोग गरेको छ,' मन्त्री लम्सालले भने-'कृष्णभीरलगायत जटिल भूगोलका क्षेत्रमा जियोटेक्निकल विज्ञको सुझावअनुसार तत्काल डिजाइन तयार गरी काम अघि बढाइएको छ । सडक विभागले धेरै स्थानमा ब्लास्टिङलगायतका काम समानान्तर रूपमा अघि बढाइरहेको छ ।'

खानेपानीको सन्दर्भमा उनले तत्कालका लागि अस्थायी व्यवस्था गरिएको भए पनि दुई महिनापछि हुने सुक्खायामलाई मध्यनजर गर्दै खोलाको पानी शुद्धीकरण गरी वितरण गर्ने योजना रहेको जानकारी दिए ।

जरिवाना ...

ड्राइभिङ सिटमै रहेका चालक र सडकमा रहेका ट्राफिक प्रहरीहरुबिच विवाद भइरहेको भिडियोमा सशस्त्र प्रहरीको पोशाक लगाएका र सादा पोशाकका व्यक्तिहरु पनि देखिन्छन् । उनीहरुले बस सडकको बीच भागमा रोकिँदा यातायात आवागमन प्रभावित भएको भन्दै साइड लगाउन भनिरहेको पनि सुनिन्छ ।

त्यही क्रममा चालकले आफूले ट्राफिक प्रहरीतर्फ देखाउँदै आफूले 'रेस्पेक्ट' गरेको, माफी मागेको तर जरिबाना तिराउन खोजिएको गुनासो गर्छन् ।

जरिवाना तिर्नैपर्ने ट्राफिक प्रहरीहरुको भनाइ र तिर्दिनँ भन्ने बस चालकको अडानका बीच विवाद थप चर्किंदै जान्छ । त्यसपछि चालक थप आक्रोशित हुन्छन् र भन्छन्- 'हामी काम गर्ने मान्छे हो । म मर्न तयार छु ।'

आफ्नो गल्ती नभएको तर पनि माफी मागेको दोहोर्‍याउँदै उनले थप भनेका छन्- '...मैले यति धेरै रेस्पेक्ट गर्दागर्दै यिनीहरुले लापरवाही गर्ने ! जे गर्न सक्छ गर...।'

एकछिनपछि बसको पछिल्लो भागबाट आगो दन्किएको देखिन्छ । त्रिपुरेश्वरमा बसमा आगलागी भएको घटनाको छानबिन गर्न समिति गठन भएको छ ।

काठमाडौं उपत्यका प्रहरी कार्यालय रानिपोखरीले छानबिन समिति गठन गरेको हो । एसएसपी रमेश बस्नेतको नेतृत्वमा छानबिन समिति गठन गरिएको रानीपोखरीका एआईजी सुशील सिंह राठौरले बताए । समितिलाई पाँच दिनको समय दिइएको छ ।

रिद्धीसिद्धी यातायातको बा ५ ख ४२७४ नम्बरको बसमा आगलागी भएको थियो । आगोमा जलेर बस चालक काभ्रे घर २५ वर्षीय दावा लामा गम्भीर घाइते भएका थिए । उनलाई प्रहरीहरुले उद्धार गरी कीर्तिपुरस्थित बर्न अस्पताल पठाएका थिए । उनको अवस्था चिन्ताजनक रहेको उपचारमा संलग्न चिकित्सकले बताएका छन् ।

बसमा आगो लाग्नुअघि चालक र ट्राफिक प्रहरीबिच विवाद भएको थियो । त्यसपछि चालकले नै बसमा आगो लगाएको प्रहरीको आशंका छ । यद्यपी छानबिनपछि मात्रै यसको निकर्ष निस्केन बताइएको छ ।

प्यूठानमा ...

महाधिवेशन नजिकिँदै जाँदा प्यूठानमा शक्ति परीक्षण

वडा अधिवेशनमा एउटा पक्षको सहभागिता र अर्को पक्षको बहिष्कार तथा समानान्तर कार्यक्रमले प्यूठान कांग्रेसभित्रको शक्ति संघर्षलाई थप सतहमा ल्याएको छ । विशेषगरी आगामी प्रदेश तथा केन्द्रीय महाधिवेशन प्रतिनिधि चयनमा कुन समूहको प्रभाव कति रहन्छ भन्ने विषय अबको मुख्य राजनीतिक गणित बन्ने देखिन्छ ।

हालै सम्पन्न वडा अधिवेशनले संस्थापन पक्ष र संस्थापनइतर पक्षबिचको दूरी सार्वजनिक रूपमा देखाइदिए पनि अन्तिम शक्ति समीकरण भने प्रदेशसभा क्षेत्रीय अधिवेशन, महाधिवेशन प्रतिनिधि चयन र त्यसपछिका नेतृत्व निर्वाचनबाट मात्र स्पष्ट हुने अवस्था छ ।

यसबीच कांग्रेसको आधिकारिक निर्वाचन प्रक्रियामा सहभागी भएका प्रतिनिधि र समानान्तर प्रक्रिया अघि बढाउने पक्षबीचको विवाद कसरी टुंगिन्छ भन्ने विषय प्यूठान कांग्रेसको आगामी अधिवेशनको मुख्य चुनौती बनेको छ ।

Malarani Rural Municipality

Khanadaha, Arghakhanchi

Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bids

Date of publication: 22-September, 2026 (2083/06/06)

Malarani Rural Municipality, Khanadaha Arghakhanchi invites electronic Bids from eligible bidders for the procurement of Goods as mentioned below:

IFB No.	Contract Name	Identification No	Bid Document Fee (NPR)	Bid security Amount (NPR)	Last Date of Bid Submission
1	Procurement and Supply of C.G.I. Sheets for Malarani Rural Municipality	MRM/G/NCB/ 2083/084/01	3000.00	157879	12/10/2026 12:00 (2083/06/26)

For more details, please visit Malarani rural Municipality website;www.malaranimun.gov.np. or scan the QR code for full notice.

Rurukshetra Rural Municipality

Office of The Rural Municipal Executive

Ghiubensi, Gulmi

Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bids

Date of Publication: 22nd September 2026 (2083/06/06)

Office of the Rurukshetra Rural Municipality, Ghiubensi, Gulmiinvites only hard copy bids for the following Works under National Competitive Bidding (NCB).

S. No	Contract No./ IFB No.	Estimated amount (without VAT & Contingency but including PS) NRs .	Name of the Project & Location	Last Date of Purchasing of Bid Documents	Last Date of Bid Submission	Date and Time of Bid Opening	Bid Fee (NRs)	Bid Security (NRs)	Bid /Bid Security Validity Period	Remarks
1.	ORRM-W-NCB-02-083/84	1,22,88,247.33/-	Rurukshetra Ek Ghar Ek Dhara Karyakram Phase 2	During Office hour on 12th October 2026	13th October 2026 (2083/06/27) Before 12:00 hr	13th October 2026 (2083/06/27) At 13:00 hr	3,000/-	3,50,000/-	90/120 days	
2.	ORRM-W-NCB-03-083/84	25,81,093.84/-	Bamgha Malika, Dangsir Pahaga Motor Bato DhalanRuru Ga.Pa.5, Gulmi	During Office hour on 12th October 2026	13th October 2026 (2083/06/27) Before 12:00 hr	13th October 2026 (2083/06/27) At 13:00 hr	3,000/-	75,000/-	90/120 days	
3.	ORRM-W-NCB-04-083/84	43,00,797.23 /-	Baletaksar Twaga Lampata Bagaune Sadak Starunnati	During Office hour on 12 th October 2026	13th October 2026 (2083/06/27) Before 12:00 hr	13th October 2026 (2083/06/27) At 13:00 hr	3,000/-	1,29,000/-	90/120 days	

1. Bidders may download the bidding document for hard copy submission from Rurukshetra Rural Municipality website, www.rurumun.gov.np
2. Information for depositing the cost of Bid Security
   Name of Bank: Nepal Investment Mega Bank Ltd, Gulmi
   Office Name: Rurukshetra Rural Municipality
   GA 3.1 RURU KSHETRA GA.PA. DHARAUTI KHATA. : 29001400000116 (for Bid Security)
3. If the office happens to be closed on the date of opening of the bids as specified, the bids will be opened on the next working day at the same time and venue.
4. The person, firmor company blacklisted as per Public Procurement Act-2063 with amendment, shall be inelegible to submit the bid and also the propriet or of such firm or company shall be ineligible to submit the bid from another new firm or company.
5. Matters not covered by this notice shall be in accordance with Public Procurement Act-2063 with amendment and Public Procurement Regulation-2064 with amendment and other prevailing regulations.
6. The Employer reserves the right to accept or reject,wholly or partly any or all the bids without assigning reason, whats oever.
7. Eligible bidders may obtain further information from Rurukshetra Rural Municipality office during office hour or may visit Rurukshetra Rural Municipality web portal www.rurumun.gov.np
8. Sealed Hard Copy bids must be submitted to the office of the Rurukshetra Rural Municipality, Ghiubensi, Gulmi by mail, by hand or by courier on or before 12:00 hrs 13th October 2026. Bids received after this deadline will be rejected.

Chief Administrative officer

बिमालेख हराएको सूचना

मेरो निम्न विवरण भएको लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन नेपाल लि.को बिमालेख यही मिति २०८३।०१।१९ गते बुटवलदेखि भैरहवा जाने क्रममा हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकैको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनु होला ।

बिमित नाम: रोविन थापा मगर
ठेगाना: बुटवल-४, रूपन्देही
बिमालेख नम्बर: १५००४१२०९
मोबाइल नम्बर: ९८४४७९६४५६

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

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

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

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्

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

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

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

सम्पर्क:
सीताराम सफा सेनेटरी
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

स्याङ्जाको शीतला माविलाई जापानी संस्थाको तीन लाख सहयोग

बुटवल । जापानमा सक्रिय ३ वटा संस्थाले स्याङजाको पुतलीबजार नगरपालिका-५ मा रहेको शीतला माध्यमिक विद्यालयलाई आर्थिक सहयोग गरेका छन् । विद्यालयको शैक्षिक तथा भौतिक विकासमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले ती संस्थाले करिब तीन लाख रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गरेका हुन् । उक्त सहयोग पूर्व विद्यार्थी मञ्चका अध्यक्ष सुभाष शर्माको संयोजनमा, जापानस्थित संस्थाका नेपाल प्रतिनिधि सुभाषबहादुर बोहरा तथा प्रेम रेग्मीको मध्यस्थतामा विद्यालयमा प्राप्त भएको जनाइएको छ ।

सो रकमबाट विद्यालयमा विद्यार्थीको सिकाइ वातावरण थप व्यवस्थित र सिर्जनात्मक बनाउन खेलकुद सामग्री, कक्षाकोठा व्यवस्थापनका सामग्री तथा कला एवं चित्रकलासम्बन्धी सामग्री व्यवस्थापन गरिने भएको छ ।

यसअघि उक्त संस्थासँग सम्बन्धित चार जना जापानी नागरिकले शीतला माध्यमिक विद्यालयको भ्रमण गरी विद्यालय परिवारसँग भेटघाट तथा अन्तरक्रिया गरेका थिए । उक्त भ्रमणले विद्यालय र जापानस्थित संस्थाबीचको सम्बन्ध तथा आगामी सहकार्यका लागि सकारात्मक वातावरण निर्माण गरेको थियो ।

विद्यालयको आवश्यकता र प्राथमिकतालाई ध्यानमा राख्दै प्राप्त सहयोगलाई विद्यार्थीको सर्वाङ्गीण विकास, सिर्जनात्मक क्षमता अभिवृद्धि, खेलकुदमा सहभागिता तथा कक्षाकोठाको सिकाइ वातावरण सुधारमा उपयोग गरिने विद्यालय तथा पूर्व विद्यार्थी मञ्चले जनाएको छ । पूर्व विद्यार्थी मञ्चले विद्यालयको आवश्यकता पहिचान गरी विभिन्न व्यक्ति, संस्था तथा समुदायसँग सहकार्य गर्दै विद्यालयको शैक्षिक, भौतिक तथा सिर्जनात्मक विकासलाई निरन्तर अघि बढाउने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरेको छ ।

नवीनमा हस्तलेखन सिकाइ तथा उत्प्रेरणात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम

बुटवल । लायन्स क्लब अफ बुटवल तिनाउको आयोजनामा नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक विद्यालय, देवीनगरमा हस्तलेखन सिकाइ तथा उत्प्रेरणात्मक प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ ।

लायन्स इन्टरनेसनल डिस्ट्रिक्ट ३२५ पी नेपाल वर्ष २०२६/२७ अन्तर्गत आयोजित कार्यक्रमको शुभारम्भ लायन्स क्लबका पूर्व डिस्ट्रिक्ट गभर्नर पुरुषोत्तम भक्त प्रधानाङ्गले गरेका थिए । कार्यक्रम लायन्स क्लब अफ बुटवल तिनाउका अध्यक्ष सुदीप न्यौपानेको अध्यक्षता तथा सचिव मुकेश पोखरेलको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको हो ।

कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रेमबहादुर बस्नेत, लायन्स क्लब एरिया सचिव राजु भण्डारीलगायतले हस्तलेखन तथा विद्यार्थीको लेखन सीप विकासको महत्वबारे धारणा राखेका थिए । कार्यक्रममा रिजन चेयरपर्सन भरत गैरेले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक बस्नेतका अनुसार 'पढ्दै कमाउँदै' कार्यक्रमअन्तर्गत विज्ञान, व्यवस्थापन, सिभिल इञ्जिनियरिङ, कानुन र शिक्षा समूहका प्रतिभाशाली ३५ जना विद्यार्थीलाई पहिलो चरणमा प्रशिक्षण दिइएको हो । प्रशिक्षण प्राप्त विद्यार्थीमार्फत् कक्षा २ देखि १० सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीको लेखन सीप सुधार गर्दै विद्यालयको समग्र शैक्षिक गुणस्तर अभिवृद्धि गर्ने विद्यालयको योजना रहेको उनले बताए ।

कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य भावना चालिसे, लक्ष्मीनारायण चौधरी, जोन चेयरपर्सन सोनी थापा, डिपुटी डिस्ट्रिक्ट चिफ अङ्कित गिरी, निवर्तमान अध्यक्ष अनन्त न्यौपाने लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

प्रशिक्षण ब्रिटिस काउन्सिलका आइएल्ट्स तथा पीटीईका सूचीकृत प्रशिक्षक ओमप्रकाश बस्यालले सहजीकरण गरेका थिए । प्रशिक्षणका क्रममा हबीबा खातुन, ईशा ज्ञवाली, प्रतिज्ञा चन्द, सीमा कबदार, सुयोग जीसी, दीपा थापा, ममीबा घिमिरे, सरस्वती हमाल, निस्मा चुँदाली र सदिक्षा ज्ञवालीले उत्कृष्ट प्रस्तुति दिएका थिए ।

समापन समारोहमा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका सदस्य हुमाकान्त लम्साल र अनिलकुमार ठाकुरले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए । सहभागीका तर्फबाट अञ्जना ज्ञवाली, प्रमोद आचार्य, हबीबा खातुन, सुयोग जीसीलगायतले प्रशिक्षणबाट प्राप्त सिकाइ तथा अनुभवबारे धारणा राखेका थिए ।

विद्यार्थीलाई पोशाक वितरण

बुटवल । लियो क्लब अफ बुटवल सेन्ट्रल र लायन्स क्लब अफ बुटवल सेन्ट्रलले अर्घाखाँचीको छत्रदेव गाउँपालिका-१, चिदिकास्थित चन्द्र माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीलाई विद्यालय पोशाक तथा शैक्षिक सामग्री वितरण गरेका छन् ।

क्लबले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा १०० भन्दा बढी विद्यार्थीलाई पोशाक तथा शैक्षिक सामग्री वितरण गरिएको हो । कार्यक्रममा लायन्स डिस्ट्रिक ३२५ पिका ड्याट को चिफ एडभाइजर तथा बुटवल सेन्ट्रल लायन्स क्लबका पूर्वअध्यक्ष विष्णु कुँवरले युवालाई नेतृत्व विकाससँगै सामाजिक सेवामा जोड्न लियो क्लबले भूमिका खेल्दै आएको बताए । उनले लियो क्लब अफ बुटवल सेन्ट्रलले लायन्स क्लबको सहकार्यमा विभिन्न सामाजिक तथा मानवीय गतिविधि गर्दै आएको जानकारी दिए ।

विद्यालयका प्रधानाध्यापक शंकरप्रसाद भट्टराई, व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष रीता पन्थी तथा वडा सदस्य हरिप्रसाद पाण्डेलगायतले विद्यार्थीलाई गरिएको सहयोगले आर्थिक रूपमा कमजोर परिवारलाई राहत पुग्नुका साथै शैक्षिक समानतामा सहयोग पुग्ने बताए । कार्यक्रमको अध्यक्षता लियो क्लब अफ बुटवल सेन्ट्रलका अध्यक्ष केशव पौडेलले गरेका थिए भने सञ्चालन लियो क्लबका पूर्वअध्यक्ष हिमाल खनालले गरेका थिए ।

सीमान्तकृत नागरिकलाई कानुन सिकाउँदै डीएसपी

अनिल नेपाली
अर्घाखाँची

अर्घाखाँची जिल्लाको सन्धिखर्क नगरपालिकास्थित ठूलो बरापमा सीमान्तकृत समुदायका नागरिकलाई कानुनका कुरा सिकाउन अर्घाखाँची प्रहरी नायब उपरीक्षक डीएसपी दिवस जीसी स्वयम् आफैँ गाउँमा पुगेर कानुनका कुरा नियम सिकाउन अग्रसर भएर लागेका छन् । सामाजिक रूपान्तरण गर्ने मुख्य उद्देश्यका साथ कानुनी जागरूकता तथा परामर्श सेवाका लागि घुम्ती क्लिनिक कार्यक्रम भव्यताका साथ सम्पन्न भएको छ । 'हाम्रो साहस' कार्यक्रमको आयोजना दलित चेतना विकास परिषद् अर्घाखाँचीको सहजीकरणमा गाउँ-गाउँमा कानुनी पहुँच नपुगेका नागरिकहरूलाई उनीहरूकै आँगनमा पुगेर कानुनी अधिकार, कर्तव्य र प्रक्रियाबारे सचेत गराउने लक्ष्यका साथ घुम्ती क्लिनिक सञ्चालन गरिएको आयोजकले जनाएको छ ।

कार्यक्रममा प्रमुख वक्ताका रूपमा बोल्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालय अर्घाखाँचीका प्रमुख प्रहरी नायब उपरीक्षक (डीएसपी) दिवसबहादुर जीसीले आम नागरिकले जान्नुपर्ने आधारभूत कानुनी व्यवस्थाहरू, अपराध नियन्त्रण, साइबर अपराध तथा समाजमा हुने विभिन्न हिंसाका घटनाहरूबारे सरल र व्यावहारिक तरिकाले जानकारी गराएका थिए । उनले कानुनी अज्ञानताका कारण धेरै मानिसहरू ठगी र पीडामा पर्ने गरेको उल्लेख गर्दै यस्ता कार्यक्रमले सर्वसाधारणमा कानुनी चेतना फैलाउन ठूलो मद्दत पुऱ्याउने बताए ।

त्यसैगरी, सन्धिखर्क नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत प्रमोद खनाल, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई अर्घाखाँचीका प्रमुख विष्णुप्रसाद बेल्वासे तथा सहायक जिल्ला न्यायाधिवक्ता विष्णु हरि मरासिनीले कानुन, शिक्षा, नागरिक अधिकार र कानुनी उपचारका दायराहरूबारे सचेतनामूलक मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

घुम्ती क्लिनिकको मुख्य आकर्षणका रूपमा स्थानीय सर्वसाधारणका लागि खुला परामर्श सत्र सञ्चालन गरिएको थियो । सो क्रममा उपस्थिति स्थानीय जनताले आफूले भोगिरहेका विभिन्न कानुनी उल्झन, समस्या तथा अन्य जिज्ञासाहरू प्रत्यक्ष रूपमा राखेका थिए । कार्यक्रममा सहभागी कानुनी तथा प्रशासनिक निकायका प्रतिनिधिहरूले सर्वसाधारणका प्रश्नहरूको कानुनी उत्तर दिँदै समस्या समाधानका उपायहरू र प्रक्रियाबारे परामर्श प्रदान गरेका थिए । कार्यक्रममा जिल्ला बाल संगठनका सभापति रामचन्द्र पोखरेल, अर्घाखाँचीका वरिष्ठ कृषक पुष्कर बञ्जाडे, गैरसरकारी महासंघ अर्घाखाँचीका अध्यक्ष ठाकुरप्रसाद अधिकारी, दलित अधिकार कर्मी सञ्जय नेपाली, सिर्जनशिल फाउन्डेसन नेपाल अर्घाखाँचीका अध्यक्ष फर्सुराम पाण्डेलगायतले आफ्नो विचार राखेका थिए । 'हाम्रो साहस'की जिल्ला संयोजक राधा नेपालीको सञ्चालनमा सम्पन्न भएको सो कार्यक्रममा जिल्लामा क्रियाशील विभिन्न सामाजिक संघ-संस्थाका प्रतिनिधिहरू, सरकारी कार्यालयका पदाधिकारीहरू, बुद्धिजीवी, पत्रकार तथा स्थानीय बासिन्दाहरूको उल्लेख्य सहभागिता रहेको थियो ।

बुटवलमा हुन्डाई 'अल न्यू भेन्यु' बिक्री सुरु

बुटवल । हुन्डाईको नयाँ कम्प्याक्ट एसयूभी 'अल न्यू भेन्यु' बुटवलमा बिक्री सुरु भएको छ । बुटवलस्थित सिद्धि विनायक मोटो कर्पको सोरुममा एक कार्यक्रमबिच नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका केन्द्रीय सदस्य उज्ज्वल कसजुले नयाँ भेन्यु सार्वजनिक गरेका हुन् । कार्यक्रमको अध्यक्षता सिद्धि विनायक मोटोकर्पका अध्यक्ष सुनिल कृष्ण कसजु श्रेष्ठले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सिद्धि विनायक मोटोकर्पकी डाइरेक्टर खुसी कसजु श्रेष्ठले कम्पनीको स्थापना र हालसम्मको यात्राबारे जानकारी दिइन् । त्यस्तै, लक्ष्मी इन्टरकन्टिनेन्टलका एरिया सेल्स इन्चार्ज सुरज शर्माले अल न्यू भेन्युका विशेषताबारे जानकारी दिएका थिए । नयाँ भेन्यु आकर्षक डिजाइन, आधुनिक प्रविधि र आरामदायी सुविधासहित बजारमा आएको कम्पनीले जनाएको छ । गाडीमा ट्विन हर्न एलईडी डीआरएल, एलईडी रियर कम्बिनेसन ल्याम्प, डार्क क्रोम ग्रिल र सिग्नेचर सी-पिलर गार्निसजस्ता विशेषता छन् ।

गाडीभित्र १०.२५ इन्चको इन्फोटेनमेन्ट सिस्टम, वायरलेस एप्पल कारप्ले र एन्ड्रोइड अटो, डिजिटल क्लस्टर तथा पावर्ड सनरुफजस्ता सुविधा छन् । अल न्यू भेन्युमा १.२ लिटर पेट्रोल र १.० लिटर टर्बो पेट्रोल इन्जिनको विकल्प दिइएको छ । ग्राहकले आफ्नो आवश्यकता र बजेटअनुसार विभिन्न भेरियन्ट छनोट गर्न सक्नेछन् ।

सुरक्षाका लागि गाडीमा ६ वटा एयरब्याग, एबीएस, ईबीडी, इलेक्ट्रोनिक स्टेबिलिटी कन्ट्रोल, भेहिकल स्टेबिलिटी म्यानेजमेन्ट र हिल-स्टार्ट असिस्टजस्ता सुविधा छन् । नेपाली बजारमा अल न्यू भेन्युको सुरुवाती मूल्य ४८ लाख ९६ हजार रुपैयाँ तोकिएको छ । यो एचएक्स टु , एचएक्स फाइब प्लस रएचएक्स फाइब डिसिटि गरी तीन भेरियन्टमा उपलब्ध छ ।

अल न्यू भेन्युको बुकिङसमेत खुलिसकेको छ । बुटवलका सेल्स इन्चार्ज रोशनी लिगलका अनुसार सार्वजनिक कार्यक्रमकै दिन तीन वटा गाडीको बुकिङ भएको छ । बुटवलमा गाडी सार्वजनिक भएसँगै ग्राहकले सोरुममा पुगेर नयाँ भेन्युको डिजाइन, इन्टेरियर, सुविधा र पर्फर्मेन्सबारे जानकारी लिन तथा गाडी हेर्न सक्नेछन् ।

२८ वर्षीय किरण कांग्रेसका वडा सभापति

सैनामैना । नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनअन्तर्गत रुपन्देहीको सैनामैना नगरपालिका-८ को वडा अधिवेशनबाट २८ वर्षीय किरण तिवारी वडा सभापतिमा निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । वडा सभापति हुने उनी जिल्लाकै अहिलेसम्ममै कान्छो युवा हुन् । उनी यसअघि वडा सचिव थिए ।

तिवारीले १२ वर्षदेखि राजनीतिमा सक्रिय रहेको बताए। उनले नेपाल विद्यार्थी संघबाट राजनीतिक यात्रा सुरु गरेका थिए । २०७९ सालमा वडा पार्टी सचिवको जिम्मेवारीसमेत सम्हालेका तिवारी सामाजिक तथा युवा अभियानमा पनि सक्रिय रहँदै आएका छन् ।

विभिन्न सामाजिक क्लबको नेतृत्व तथा व्यवस्थापनमा समेत काम गरेका तिवारी युवा अभियन्ताका रूपमा परिचित छन् । उनले वातावरण तथा वन्यजन्तु संरक्षणको क्षेत्रमा समेत काम गर्दै आएको बताएका छन् ।

युवा पुस्ताबाट वडा नेतृत्वमा आएका तिवारीले पार्टी संगठनलाई थप व्यवस्थित बनाउँदै युवाको सहभागिता र सामाजिक गतिविधिलाई प्राथमिकतामा राख्ने बताएका छन् । सैनामैना- ८ को अधिवेशनबाट उपसभापतिमा रमा पाण्डे र सन्तबहादुर सावत्, सचिवमा शेरबहादुर ज्ञवाली तथा सहसचिवमा नारायण कडेललगायत वडा कार्यसमिति निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । अधिवेशनबाट क्षेत्रीय प्रतिनिधिसमेत निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् ।

हुलाक सेवा: नागरिकको विश्वास

- हुलाक सेवाको इतिहास, महत्व र योगदानको सम्मान गरौं,
- दुर्गम तथा ग्रामीण क्षेत्रमा समेत भरपर्दो हुलाक सेवा विस्तारमा सहयोग गरौं,
- हुलाक सेवालाई आधुनिक सूचना तथा सञ्चार प्रविधिसँग जोड्दै प्रभावकारी बनाऔं,
- हुलाकमार्फत उपलब्ध सेवा तथा सुविधाको प्रयोग तथा सही सदुपयोग गरौं,
- चिठीपत्र, पार्सल तथा अन्य सामग्री पठाउँदा सही विवरण र सुरक्षित प्याकेजिङमा ध्यान दिऔं,
- हुलाक सेवाको डिजिटल रूपान्तरण र आधुनिकीकरणलाई प्रोत्साहन गरौं,
- हुलाक सम्पदा तथा ऐतिहासिक महत्वका सामग्रीको संरक्षण गरौं.
- आधुनिक हुलाक सेवा अपनाऔं, सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाऔं ।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

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 lumbininews@gmail.com (News) मुख्य शाखा कार्यालय भैरहवा, फोनः ०७१-५७२२६७ अनलाइन संस्करण lumbinipatrika.com