दैनिक
लुम्बिनी
निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष ३८ | अंक २५४ | बुटवल | २०८३ असोज १३, गते मंगलबार | नेपाल संवत ११४६ | Tuesday September 29, 2026 | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. १० मात्र | Lumbini

सुरक्षित यात्रा गरौं

- यात्रा गर्दा सवारी साधनको अवस्था जाँच गरौं,
- चालकले तोकिएको गति र सीमाको पूर्ण पालना गरौं,
- मोटरसाइकलमा हेल्मेट तथा चारपाङ्गे सवारीमा सिटबेल्ट अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- मादक पदार्थ सेवन गरी सवारी नचलाऔं,
- सवारी चलाउँदा मोबाइल फोनको प्रयोग नगरौं,
- क्षमताभन्दा बढी यात्रु नचढौं/ नचढाऔं,
- लामो यात्रा गर्दा सवारी चालकले आवश्यक विश्राम लिने गरौं.
- सडक तथा मौसमको अवस्था हेरी सावधानीपूर्वक यात्रा गरौं।

सुरक्षित यात्राका लागि ट्राफिक नियमको अनिवार्य पालना गरौं।

नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

तिनाउमा बाढीको सधैं जोखिम

- तिनाउको बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बसेको घना बस्तीका कारण तिनाउमा वर्षेनी बाढीको जोखिम छ।
- बहाव क्षेत्र निर्धारण गरी अव्यवस्थित बसोबास गरेकालाई सुरक्षित ठाउँमा सार्न सक्दा जोखिम न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ।

शेरबहादुर केसी

बुटवल

असोज १० गते शनिबार राति १० बजेर २० मिनेट जाँदा तिनाउ नदीस्थित पाल्पाको दोभानमा रहेको जलमापक यन्त्रमा नदीमा पानीको सतह ६ दशमलव ६२ मिटर नाघ्यो। यहाँस्थित तिनाउको सर्तकताको विन्दु ६ मिटर हो। सर्तकताको विन्दु नाघेपछि जल तथा मौसम विज्ञान विभागले सूचना निकाल्यो, उच्च सर्तकता अपनाउनु। लगातारको अविरल वर्षा र नदीमा बाढी उर्लेपछि तल्लो तटीय क्षेत्रका बासिन्दा रातभर सुत्न सकेनन्। बाढीलेबुटवलमा पाँच घर बगायो। नदी तटीय क्षेत्रका बासिन्दालाई जनप्रतिनिधि, प्रहरी र सेनाले सुरक्षित ठाउँमा सारे।

असोज ८ गतेदेखि वर्षा हुन थालेको यहाँ ९ गतेदेखि निरन्तर वर्षा भइरहयो। भोटेकोसी बाढीले गरेको क्षतिका कारण यहाँ उच्च सतर्कता अपनाइएकोले यहाँ मानवीय क्षति हुन पाएन्।

निरन्तरको वर्षाले धेरैलाई ३८ सालको बाढीलाई सम्झाउने गरी झस्कायो। पाल्पा दोभानमा दोभान र झुम्सा खोला मिसिएपछि तिनाउ भनिन्छ। 'यो वर्ष झुम्सा खोला उर्लिदा झुम्सा सुस्तायो, त्यसैले बाढीले धेरै क्षति गरेन्।'-स्थानीय दलबहादुर गुरूङ भन्छन्। दुवै एकैपल्ट उर्लेको भए बाढीले अकल्पनीय क्षति गर्ने उनको भनाइ छ।

वि.सं. २०३८ असोज १३ गते घटस्थापनाको दिन थियो। नेपालीको घरदैलोमा दसैं भित्रिदै थियो। बिहान उज्यालो हुँदै गर्दा पाल्पाको दोभान र बुटवलवासीलाई भने बेग्लै पिरलो थियो। रातभरीको निरन्तरको झरीले तिनाउमा मिसिने दोभान र झुम्सा खोलामा उर्लेर बाढी आयो। दोभान खोलामा आएको बाढीले दोभान र बुटवलमा ठूलो जनधनको क्षति गर्‍यो। दोभानमा डेढ दर्जन घर बगे, २९ जनाको ज्यान गयो। लहलह धान झुल्दै गरेको फाँट बगर बन्यो। बुटवलमा ३५ जनाको ज्यान गयो। २ सय ५० घर बगे, पूर्वपश्चिम राजमार्गको गोलपार्कको पक्की पुल बाढीले बगायो। लहलह पसाउँदै गरेको सयौं हेक्टर धान खेत बगर बन्यो। बुटवलको मुख्यबजार अमरपथमा समेत बाढी पस्यो। यही बाढीले घरबारविहीन भएर संघर्ष गर्दै उठेका गुरुङ भन्छन्-'३८ सालको झैं अहिले बाढीआउने हो भने धेरै ठूलो क्षति हुन्छ।

त्यसबेला चुरे क्षेत्रमा मान्छेको बसोबास कमि थियो। वनको विनाश पनि धेरै भएको थिएन्। खानीको नाममा मनपरी उत्खनन् थिएन्। डोजरे विकास गाउँ छिरेको थिएन्। बुटवलमा तिनाउ आसपास सुकुम्वासी भन्दै तिनाउको बहाव क्षेत्र अतिक्रमण थिएन्। अर्थात् मान्छेले अहिले जस्तो दोहन त्यसबेला गरेका थिएनन्।

अहिले त्यसबेलाभन्दा तिनाउ र आसपासको क्षेत्रमा धेरै गुणा दोहन भइसकेको छ। चुरे क्षेत्रमा मान्छेको चाप बाक्लिएको छ, बुटवलमा नदीको बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी धेरै घर बनेका छन्। विकास पूर्वाधार निर्माण गर्दा सम्भावित जोखिमलाई पटक्कै हेक्का राखेर बनाइएको छैन।

अब लागौं, २०३८ साल अघि र पछि तिनाउमा आएको बाढीतर्फ। २०२७ सालमा पनि तिनाउमा ठूलै बाढी आयो। असार ४ गते आएको बाढीले जनधनको ठूलो क्षति गर्‍यो। बाढीमा परेर ९२ जना बेपत्ता भए। १९ पशु मरे। दाउरे टोलका पूर्णर आंशिक गरी क्षति भएका २४ घरलाई क्षति बापत सहायता दिइएको २०२७ असार १३ गते गोरखापत्रमा प्रकाशित समाचारमा उल्लेख छ। २०३७ सालको बाढीले गोलपार्कको पक्की पुल बगाएपछि पूर्वपश्चिम राजमार्गको अहिलेको पक्की पुल बनेको हो। यही पुल जाने सडकको बायाँतर्फको क्षेत्रलाई पहिले दाउरे टोल भनिन्थ्यो।

वि.सं. २०५० मा औषतभन्दा ठूलो बाढी आयो, तर धेरै क्षति भएन्।

हरेक बाढीमा तिनाउले कहिले दायाँ र कहिले बायाँ धार फेर्दै आएको छ। २०५९ सालमा आएको बाढीका कारण तिनाउले धार फेर्दा बुटवल पवित्रनगरमा पक्की घर नै गर्लम्म ढल्यो। २०६४ भदौ १३ मा पनि तिनाउ निकै उर्लियो। नदी किनारका धेरै कच्ची घर बगे। २०६६ सालमा आएको बाढीले उद्योग वाणिज्य संघ भवनको छेउतिर रहेका झण्डै सय सुकुम्वासीका घर बगे। २०७३ साल साउन ११ गते बिहान आएको बाढीले दर्जन घर बगे। बुटवल देवीनगरमा रहेको झोलुंगे पुल बग्यो।

हरेक वर्ष वर्षा याममा बाढी आउँछ। बाढीले कटान र डुबान गरिरहेकै छ। तर हरेक वर्ष ठूल्ठूला क्षति नभएकाले केही वर्षको फरकमा आउने बाढीको क्षति मान्छेले बिर्सदै गएको पाइन्छ। मान्छेको एउटा कमजोरी छ, जति ठूलो घटना होस्, समय बित्दै जाँदा बिर्सदै जाने। कुनै ठूलो घटना भएपछि त्यो घटनाबाट हामीले कहिल्यै पाठ सिकेनौं। २०३८ सालको तिनाउको ठूलो बाढीलाई हामी समय बित्दै जाँदा बिर्सदै गयौं। त्यसपछिका बाढी र त्यसले गरेको विनाशलाई हामीले बिर्सेर अघि बढ्यौं। आम नागरिकले बिर्सने प्रवृत्ति त एउटा छँदैछ, राज्यका निकायले नै बिर्सदै अघि बढ्ने र विभिन्न पूर्वाधारका काम अघि बढाउँदै जाने प्रवृत्तिले हामीले सम्भावित जोखिमलाई निम्ता गरिरहेका छौं।

दुई दशक अघिसम्म तिनाउको बहाव क्षेत्र अहिले झैं साघुँरिएको थिएन्। त्यसयता नै बुटवलमा सुकुम्वासी भन्दै नदीको उकास क्षेत्र अतिक्रमण गरी १३ हजार घर बनेका छन्। तीमध्ये कतिपय कतै घर नभएका वास्तविक भूमिहीन होलान् भने धेरै अन्यत्र घर भएका राम्रै हैसियत राख्नेहरु छन्। तिनाउ नदी अतिक्रमणको चपेटामा पर्दा बुटवल क्षेत्रमा बर्खामासको सामान्य बाढी बग्ने ठाउँ छैन। औषतभन्दा केही बढी बाढी आउँदा नदी किनारका यिनै बस्ती बगाउनुको विकल्प छैन।

अहिले यही नदी किनारको बस्ती जोगाउन वर्षेनी करोडौं खर्च भइरहेको छ, जनताको तटबन्धका नाउँमा। २०६६ सालमा तिनाउ-दानब नदी नियन्त्रण कार्यक्रम जनताको तटबन्ध कार्यक्रम आयोजनाले गरिरहेको छ। यो आयोजनाले नदीको बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरेर बसेको बस्ती जोगाउनकै लागि डेढ दशकमा १ अर्ब ५० करोड रुपैयाँ खर्च गरेको छ। नदीको बहाव क्षेत्र निर्धारण नगरी तिनाउमा भएको लगानी बालुवामा पानी खन्याएझैं भएको छ।

तिनाउ नदीमा जनताको तटबन्ध कार्यक्रम सञ्चालन सुरु गर्दा बहाव क्षेत्र निर्धारण गर्ने प्रयास पनि भयो। आयोजनाका इञ्जिनियरहरुले काम गर्दा योजनाबद्ध रुपमा गर्न प्रयास गरे। आयोजनाले पूर्व-पश्चिम राजमार्गको पक्की पुलदेखि तल्लो क्षेत्रमा तिनाउको बहाव क्षेत्र २ सय ३७ मिटर निर्धारण गर्‍यो। विगतका बाढी र चुरे क्षेत्रमा हुने वर्षालगायतलाई मापन गरी तिनाउको बहाव क्षेत्र निर्धारण भयो। तर बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बसेको बस्तीकै कारण अहिले तिनाउको बहाव क्षेत्र ५० मिटरदेखि १ सय ५० मिटर मात्रै छ। २ सय ३७ मिटर तिनाउको बहाव क्षेत्र निर्धारण गरेको आयोजनाले सुकुम्वासीले अतिक्रमण गरी छाडेको ५० देखि १ सय ५० मिटर बहाव क्षेत्र मानेर नदी नियन्त्रणको काम गरिरहेको छ। तिनाउमा खेलवाड यहीनेर भयो। बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बसेको बस्ती जोगाउनका लागि हरेक वर्ष राज्यको करोडौं लगानी भएको छ।

अब तिनाउमा भएको दोश्रो कमजोरीतर्फ लागौं। २०६० देखि २०६६ सम्म तिनाउमा सबैभन्दा बढी दोहन भयो। ढुंगागिट्टीको मनपरी उत्खनन् र भारत निकासीले नदीको बहाव क्षेत्र अस्वाभाविक रुपमा गहिरियो। तिनाउबारे अध्ययन गरेका वातावरण इञ्जिनियर खेटराज दाहालका अनुसार, कतिपय ठाउँमा तिनाउ १२ मिटरसम्म गहिरिएको छ। मनपरी ढुंगागिट्टी निकासीले नदी गहिरिदै जाँदा नदी उकास क्षेत्र विस्तार भयो। फराकिलो बहाव क्षेत्रमा छरिएर बग्ने तिनाउ गहिरिएको साघुँरो क्षेत्रमा डोलिएर बग्दा जोखिम बढ्यो। छरिएर पानी बग्न नपाउँदा कटान धेरै गर्ने जोखिम बढ्यो।

भुगर्भविद् डा. मेघराज धितालले सन २००२ मा तिनाउमा आउने बाढी र पहिरोको बारेमा अध्ययन गरे। जापानी सहयोग नियोग जाइकाको सहयोगमा उनले गरेको अध्ययनमा मुहान क्षेत्रमा जाने पहिरो, तिनाउमा आउने बाढी र सम्भावित क्षतिको बारेमा विस्तृत रुपमा विश्लेषण गरिएको छ। डा. धितालले गरेको अध्ययन साढे दुई दशक बित्न लागे पनि त्यो अध्ययनको महत्व घटेको छैन। त्यसबेला अहिले जस्तो तिनाउको बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बस्ती बसेको थिएन। नदी गहिरिएर बगेको थिएन। बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बस्ती बसेको र नदी गहिरिएर बगेकोले अहिले तिनाउको बाढीले गर्ने क्षति अकल्पनीय भएको डा. धितालको निष्कर्ष छ। तिनाउबारे डा. धितालको प्रतिवेदन कार्यान्वयनको पहल जल उत्पन्न प्रकोप नियन्त्रण विभागले कहिल्यै ध्यान दिएन्।

२०६५ जेठमा तिनाउ नदीले उत्पन्न गरेको समस्या र समाधानका उपायबारेमा बुटवल नगरपालिकाले तत्कालीन जलश्रोतमन्त्री विष्णु पौडेलको उपस्थितिमा सरोकारवाला राखेर अन्तर्क्रिया गर्‍यो। अन्तर्क्रियाका सहभागीले गुरुयोजना बनाएर तिनाउ नदी नियन्त्रण र व्यवस्थापनको काम गर्न माग गरे। सबैको कुरा सुनेपछि जलश्रोतमन्त्री पौडेलले जल उत्पन्न प्रकोप नियन्त्रण कार्यालय भैरहवालाई गुरुयोजना बनाउन र सोहीअनुसार नदी नियन्त्रणको काम गर्न निर्देशन दिए। आवश्यक बजेटको व्यवस्थापन बुटवल उप-महानगरपालिका, तत्कालीन जिल्ला विकास समिति, रुपन्देही र जलश्रोत मन्त्रालयले व्यवस्थापन गरे। तिनाउबारे एउटा सरकारी प्रतिवेदन तयार भयो, तर त्यस प्रतिवेदनले औंल्याएका विषयवस्तुबारे कहिल्यै ध्यान गएन्। यस्तो प्रवृत्तिले सरकारी निकायहरु जोखिम व्यवस्थापनबारे गम्भीर र जवाफदेही छैनन् भन्ने आरोपलाई बल पुग्यो।

विज्ञहरुका अनुसार, विगतमा अविरल वर्षासँगै पहिरो जाँदा तिनाउ थुनिएको छ। त्यही थुनिएको नदी फुट्दा आउने बाढीले ठूलो क्षति गरेको छ। पाल्पाबाट बग्दै आएको तिनाउ महाभारत र चुरेको साघुँरो खोंच हुँदै बगेको छ। महाभारत र चुरेको कमजोर भौगोलिक संरचनाका कारण साघुँरो खोंच हुँदै बगेको तिनाउमा ठूल्ठूला ढुङ्गासहितको पहिरो जान्छ। पहिरोले साघुँरो खोंच हुँदै बगेको नदीलाई सजिलै थुन्छ। २०३८ सालको बाढीमा पनि पहिरोले दोभानमा तिनाउ आधा घण्टा थुनिएको थियो। २०७३ सालमा बुटवल देवीनगरमा रहेको झोलुङ्गे पुल बगाउँदा पनि तिनाउ केही समय थुनिएको थियो।

पहिरोको उच्च जोखिम रहेको चुरे क्षेत्र हुदैं बग्ने तिनाउमा ठूलो बाढीको संभावना सधैं छ भन्ने अर्को तथ्य पनि छ । जल तथा मौसमविद्हरुका अनुसार, बुटवल,दोभान र त्यस क्षेत्र आसपास क्लाउड ब्रष्टको सम्भावना धेरै छ। कुनै पनि स्थानमा घना बादल थुप्रिएर यताउता फैलिन पाएन भने एकै ठाउँमा ठूलो वर्षा हुन्छ। यस्तो अवस्था पहाडको फेदी र खोंचमा बढी हुन्छ।

बहाव क्षेत्र अतिक्रमण गरी बसेको बस्तीको सही व्यवस्थापन तिनाउ जोखिमबाट बच्ने पहिलो शर्त हो। अतिक्रमण गरी बसेको बस्तीलाई जोगाउन अहिले नदीलाई नहर झैं गरी बगाउन खोजिएको छ। चुरेबाट ठूल्ठूला ढुंगासहित उर्लने नदीलाई नहर झैं बनाउन खोज्दा अहिले जोखिम बढेको हो। नदी नियन्त्रणको काम एउटा बाढी टार्ने होइन्, दीगो प्रभाव पार्ने ढंगले हुनुपर्छ,राज्यको लगानी बालुवामा पानी खन्याएझैं भइरहने र अरु उपायतिर ध्यान नदिने हो भने हामीले उपलब्धि केही पाउन सक्तैनौं। तिनाउ विभिन्न स-साना खोलाहरु मिसिएर चुरे क्षेत्रबाट आएको नदी हो। मुहान क्षेत्र पहिचान गरी संरक्षणको कार्यक्रम अघि बढाउन जति आवश्यक छ, चुरे संरक्षणको कामलाई वास्तविक रुपमा व्यवहारमा उतार्न ढिलाइ भइसकेको छ। के अहिले हामीले तिनाउ र आसपासमा गरिरहेका विकास पूर्वाधारका काम जोखिमलाई ख्याल गरेर गरिरहेका छौं ? विकास पूर्वाधार निमार्ण गर्दा जोखिमको विश्लेषण गरी अघि बढ्न अब ढिलाई गर्न हुन्न।

तिनाउले निम्त्याउने जोखिम भयावह भएको तथ्य आइसकेपछि त्यस अनुसार संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच समन्वय गर्दै योजनाबद्ध कार्यक्रम अघि बढाउन आवश्यक छ। दीगो समस्या समाधानको योजना तय गर्दै तहगत सरकारबीचको सहकार्यले मात्रै तिनाउको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। तिनाउको जोखिम व्यवस्थापन गर्दा नै सिंगो बुटवलको भविष्य जोडिन्छ। बहाव क्षेत्र निर्धारण गर्ने, अव्यवस्थित बसोबासीलाई सुरक्षित ठाउँमा सार्ने निर्णय गर्ने उपयुक्त बेला हो।

सरकार निरंकुश, प्रधानमन्त्री र गृहमन्त्री जवाफ देऊ : विपक्षी दल

लुम्बिनी संवाददाता

बुटवल

पूर्वप्रधानन्यायाधीश चोलेन्द्रशम्शेर जबरालाई नियन्त्रण लिएर छाडिएको विषयलाई लिएर संसद्मा प्रश्न उठेको छ।

नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीका प्रमुख सचेतक युवराज दुलाल, एमालेका प्रमुख सचेतक सांसद ऐनबहादुर महर, श्रम संस्कृत पार्टीका सांसद ध्रुवराज राईलगायतले यो विषयमा प्रश्न उठाएका हुन्। प्रमुख सचेतक दुलालले भनेका छन्-'बिना पक्राउपुर्जी, बिनाकरण एउटा गैरकानुनी राज्यको दृष्टान्त सरकारले फेरि एकपटक देखायो र मध्यरातमा नयाँ स्टन्ट सरकारले देखायो।'

कानुनी राज्यमा देश अगाडि बढ्दैछ कि गैरकानुनी राज्यमा छ भनेर प्रश्न गरे। सुरक्षा थ्रेट छ भने थ्रेट दिनेलाई पक्राउ गर्ने हो कि अर्कोलाई भनेर प्रश्न गरे। एमालेका प्रमुख सचेतक महरले भनेका छन्-'गुण्डागर्दी शैलीमा, अपहरण शैलीमा पक्राउ गर्‍यो। राज्य आतंकको बबर नमूना प्रस्तुत गर्‍यो।' 'म नै राज्य हुँ' भने जसरी नियन्त्रणमा लिइएको र छाडिएको भनेर विरोध जनाए।

श्रम संस्कृति पार्टीका ध्रुवराज राईले भरत दाहाल पक्राउ र चोलेन्द्रशमशेर जबरा पक्राउको विषयमा सरकारसँग जवाफ मागे। सरकारले केही दिन अगाडि राजनीतिक विश्लेषक लेखक भरत दाहाललाई पक्राउ गरेको थियो।

पछि सर्वोच्चका न्यायाधीश कुमार रेग्मीको इजलासले दाहाल पक्राउको लिखित कारण पेस गर्न आदेश दिएको थियो।

यसैसँग सांसद राईले पूर्वप्रधानन्यायाधीश जबरालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको र छाडेको विषय उठाए।

जबरालाई प्रहरीले शनिबार राति घरबाट नियन्त्रणमा लिएको थियो। तर कुन कसुर र के पुर्जीको आधारमा समातिएका हुन् भन्नेबारे प्रहरीले प्रष्ट खुलाएको छैन। यसबारे सरकारी निकायहरूले पनि आधिकारिक रुपमा केही बोलेका छैनन्।

यसबिचमा राति नियन्त्रणमा लिएर जबरालाई अर्को दिन दिउँसो छाडिएको छ। यी विषयमा प्रधानमन्त्री शाह स्वयम्ले जवाफ दिनुपर्ने श्रम संस्कृति पार्टीको माग छ। 'घरि भरत दाहाल पक्राउ गर्‍यो छोड्यो। घरि चोलेन्द्रशमशेर पक्रियो, छोड्यो' सांसद राईले प्रश्न गरे-'कम्तीमा विषय गम्भीर छ भने सिरियसली लाग्नुहोला। होइन भने सरकारले यो कुन हिसावले काम गरिरहेको छ ?'

नेपाली कांग्रेसका सांसद आनन्दप्रसाद ढुंगानाले वर्तमान सरकार निरंकुश शैलीमा अघि बढेको आरोप लगाएका छन्। सोमबारको राष्ट्रियसभा बैठकमा बोल्दै सांसद ढुंगानाले बिनापुर्जी र मध्यरातमा पूर्वप्रधानन्यायाधीश चोलेन्द्र शमशेर जबरालाई गरिएको गिरफ्तारीलाई पञ्चायती शासनको पुनरावृत्ति भन्दै आपत्ति जनाए।

सांसद ढुंगानाले कानुनको शासन उपहास भइरहेको भन्दै सरकारको कार्यशैलीप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरेका हुन्। पूर्वप्रधानन्यायाधीशको गिरफ्तारी र अन्य समसामयिक घटनाहरूको सन्दर्भमा प्रधानमन्त्री र गृहमन्त्रीले सदनमा जवाफ दिनुपर्ने माग गरे। 'हिजो पञ्चायतकालमा सिभिल ड्रेसमा आएर विना जानकारी गिरफ्तारी हुन्थ्यो, आज लोकतन्त्रमा पनि त्यस्तै अवस्था देखिनु चिन्ताजनक छ।

» बाँकी ३ पेजमा

सम्पादकीय

चाडपर्व लक्षित अनुगमनलाई प्राथमिकता देऊ

बजारमा दैनिक उपभोग्य वस्तुको मूल्यवृद्धि भएको छ । खाद्यान्न, तरकारीलगायत उपभोग्य वस्तुको मूल्य साउनदेखि बढ्न थालेको हो । चाडबाडको बेला बजारमा मिसाबट र मूल्यवृद्धिले उपभोक्ता मारमा पर्ने भएकाले चाडबाड लक्षित अनुगमन गर्नुपर्छ । भोटेकोसी बाढीका कारण अवरुद्ध केरुङ नाका, कृष्णभीरको पहिरोले काठमाडौँसँगको यातायात सञ्जाल नियमित हुन नसक्दा बजारमा कतिपय सामानको अभाव छ भने कपितय बजारमा व्यवसायीले कृत्रिम अभाव श्रृजना गर्ने जोखिम बढ्न सक्छ ।

संविधानले पालिकाभित्रको बजार अनुगमन गर्ने जिम्मेवारी स्थानीय तहलाई दिएको छ । स्थानीय तहको उपप्रमुख र उपाध्यक्षको नेतृत्वमा अनुगमन समिति हुने व्यवस्था छ । उप्रमुख र उपाध्यक्षको संयोजकत्वमा रहने समितिले बजारको नियमित अनुगमन गर्ने जिम्मेवारी पाए पनि स्थानीय तहले अनुगमनलाई प्रमुख कार्यसूची बनाएर अनुगमन गर्न सक्छन् । पालिकाभित्रको बजारलाई चुस्त र व्यवस्थित गर्नका लागि अनुगमनको अधिकार कार्यान्वयन गर्दा संघीयताको मर्म स्थापित हुन्छ । तर पालिकाले अनुगमनलाई केवल प्रचारको औजार बनाउन हुन्न । अनुगमनलाई नियमित बनाउन सक्दा मात्रै बजार अनुशासनमा हिंड्ने हो । अनुगमन गरेको भन्नका लागि भन्दा नतिजामुखी हुनुपर्छ । पालिकाले नियमित अनुगमन गर्न नसक्नुमा स्थानीय तहमा जनशक्तिको अभाव भन्दै आएका छन् । जनशक्तिको अभाव र अरु कामको चाप भयो भनेर उम्कनु भनेको उपभोक्ताप्रति बेवास्ता हो । नागरिक अधिकारप्रति संवेदनशिल नबन्नु हो । अनुगमन जस्तो संवेदनशील विषयमा पन्छिनु नागरिकप्रति स्थानीय सरकारको बेवास्ता हो । बजार अनुगमन गरी बजारलाई लयमा हिडाउँदा नागरिकलाई प्रत्यक्ष फाइदा पुग्छ । नागरिकलाई तत्काल प्रभाव पार्ने काम गर्न पालिका नेतृत्व अग्रसर नहुनुले उनीहरुलाई नै कमजोर बनाउँछ । नियमित अनुगमन गर्दा कारबाहीमा पर्ने उद्योगी व्यापारी भड्किन्छन् भन्ने आशंकाले पनि कतिपय बेला अनुगमन केवल प्रचारका लागि भइरहेको देखिन्छ । उपभोक्ता अधिकार स्थापित हुँदा अन्ततः पालिकाको कामप्रति नागरिकको भरोसा र विश्वास बढ्ने हो । त्यसले पालिकाको नेतृत्वप्रति विश्वास जगाउने हो ।

बजार अनुगमनको काम विनियोजन भएको बजेट सक्नका लागि मात्रै गर्ने प्रवृत्तिले स्थानीय तहलाई झनै बदनाम बनाएको छ । हरेक स्थानीय तहले न्यून बजेट विनियोजन गर्ने गर्छन्, त्यही बजेट सकिएपछि बजार अनुगमन भएको पाइदैन् । अनुगमनमा सहभागीलाई भत्ता हुञ्जेल गर्ने र भत्ता दिन सक्ने अवस्था नभए नहुने प्रवृत्तिले जनप्रतिनिधिको बदनाम बनाएको छ । अनुगमन नियमित काम हो । पालिकाभित्र अनुगमन गर्दा भत्ता खोज्ने प्रवृत्ति गलत छ । नागरिकको हितका लागि गर्ने कतिपय काम दैनिक भ्रमण भत्ताको धन्दामा मात्रै हुनुले जनप्रतिनिधिको गैरजिम्मेवारीलाई देखाउँछ । पालिकाभित्र अनुगमन गर्दा छुट्टै सेवा सुविधा खोज्नुले नागरिकप्रतिको जिम्मेवारी र दायित्वलाई भुलेको ठहर्छ ।

गाउँ–गाउँमा कांग्रेसको महाधिवेशन : आस्था जीवितै, नेतृत्वमा युवाको हानथाप

जगिलाल थापा 'जेल संघर्ष'

> देशभित्र र बाहिर भइरहेका राजनीतिक, आर्थिक तथा सामाजिक घटनाले नेपालमा पार्ने प्रभावबारे अध्ययन, अनुसन्धान, बहस र छलफल गर्ने संस्कार नयाँ पुस्तामा विकास हुनु आवश्यक छ । सामाजिक सञ्जालमा देखिएको एउटा सूचना वा प्रचारलाई नै सम्पूर्ण सत्य ठान्ने प्रवृत्तिले राजनीतिक निर्णयलाई कमजोर बनाउन सक्छ ।

नेपाली कांग्रेसको आसन्न १५औँ महाधिवेशनको रौनक यतिबेला गाउँ-गाउँ, वडा-वडा हुँदै पालिका र निर्वाचन क्षेत्रसम्म पुगेको छ । असोज १६ देखि १९ गतेसम्म हुने केन्द्रीय महाधिवेशनअघि विभिन्न तहका अधिवेशन तथा निर्वाचन प्रक्रिया अघि बढिरहेका छन् । यो लेख तयार गर्दासम्म प्राय स्थानहरुमा वडा र पालिका तहको अधिबेशन सम्पन्न भइसकेको छ । अव क्षेत्र, जिल्ला र प्रदेश अधिवेशन प्रक्रिया अघि बढेको नेपाली कांग्रेसको आधिकारिक विवरणले जनाएको छ ।

पछिल्लो समय जेन-जी आन्दोलनपछि पुराना राजनीतिक दलहरूको जनसम्बन्ध, नेतृत्वशैली र राजनीतिक औचित्यमाथि विभिन्न प्रश्न उठिरहेका बेला कांग्रेसको महाधिवेशनले भने पार्टी संगठनभित्रको राजनीतिक सक्रियता र आस्थाको एउटा चित्र प्रस्तुत गरेको छ । उही झण्डा, उही राजनीतिक विचारसँग जोडिएका कार्यकर्ता र नेतृत्वका आकांक्षीहरूको सक्रियताले कांग्रेसको संगठनात्मक जीवन अझै चलायमान रहेको देखाउँछ । पार्टीभित्रको यो सक्रियतालाई नयाँ पुस्ताको उत्साहसँग जोडेर हेर्न सकिन्छ ।

नयाँ पुस्तामा नेतृत्वको आकर्षण

वडा, पालिका हुँदै क्षेत्रीय तहसम्मको अधिवेशनमा युवाहरूको सक्रिय सहभागिता उल्लेखनीय देखिएको छ । नेतृत्व लिन र नेतृत्व चयन गर्न युवाहरूबीच देखिएको प्रतिस्पर्धाले कांग्रेसभित्र नयाँ पुस्ताको राजनीतिक आकांक्षा बढ्दै गएको संकेत गर्छ ।

पुराना पुस्ताले निर्माण गरेको राजनीतिक अनुभव, संगठनात्मक अभ्यास, पार्टीको विचार र सिद्धान्तलाई नयाँ पुस्ताले समयअनुकूल ढंगले आत्मसात् गर्न सके त्यसले संगठनलाई थप गतिशील बनाउन सक्छ । नेतृत्वमा पुस्तान्तरण केवल उमेरको परिवर्तन होइन, विचार, कार्यशैली, जवाफदेहिता, संगठनप्रतिको प्रतिबद्धता र समसामयिक विषय बुझ्ने क्षमताको विकास पनि हो । त्यसैले अहिले देखिएको युवाको उत्साहलाई केवल पद प्राप्तिको प्रतिस्पर्धाका रूपमा नभई राजनीतिक चेतना, अध्ययन र संगठन निर्माणसँग जोड्न आवश्यक छ ।

संघर्षको इतिहास र आजको कांग्रेस

कांग्रेसको वर्तमान अवस्था कुनै एक दिनको राजनीतिक उपलब्धि होइन। नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलन, राणा शासनविरुद्धको संघर्ष, पञ्चायती व्यवस्थाविरुद्धको आन्दोलन, जनआन्दोलन तथा विभिन्न राजनीतिक उतारचढाव पार गर्दै नेपाली कांग्रेस आजको अवस्थामा आइपुगेको हो ।

त्यसैले कांग्रेसको इतिहासलाई केवल चुनाव र अधिवेशनको प्रक्रियाबाट मात्र बुझ्न सकिँदैन । नेपालको राजनीतिक परिवर्तनका विभिन्न चरणमा कांग्रेससहित नेकपा एमाले, नेकपा माओवादी केन्द्र, नेपाल मजदुर किसान पार्टी, राष्ट्रिय जनमोर्चा, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीलगायत विभिन्न राजनीतिक दलले आ-आफ्ना राजनीतिक विचार, आन्दोलन र संघर्षमार्फत् नेपाली राजनीतिमा आफ्नो स्थान बनाएका छन् ।

राजनीतिक दलहरूको इतिहासलाई बुझ्नु भनेको तिनका उपलब्धि मात्र होइन, कमजोरी र विवादित अभ्यासलाई समेत आलोचनात्मक ढंगले अध्ययन गर्नु हो । विगतका अनुभवबाट सिक्दै वर्तमानलाई सुधार्ने र भविष्यका लागि स्पष्ट राजनीतिक दृष्टिकोण निर्माण गर्ने जिम्मेवारी नयाँ पुस्ताको काँधमा पनि छ ।

सन्दर्भ कांग्रेस महाधिवेशनकै

अहिले नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनको प्रक्रिया वडा र पालिका हुँदै प्रदेश सभा तथा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्रतर्फ अघि बढिरहेको छ । आधिकारिक कार्यतालिकाअनुसार प्रदेश सभा क्षेत्रीय र प्रतिनिधिसभा क्षेत्रीय अधिवेशनको प्रक्रिया पनि अघि बढाइएको छ ।

रुपन्देही क्षेत्र नं. ५ (क) मा यसअघि नेपाली कांग्रेसको क्षेत्रीय सचिवको जिम्मेवारी सम्हालिसकेका चित्रलाल तुलाचनले सभापति पदमा उम्मेदवारी घोषणा गरेको सन्दर्भ पनि चर्चामा छ । तुलाचनको समूहबाट उपसभापति पदमा सर्वजित बरई, सचिवमा हिमलाल अर्याल, सहसचिवमा रेखा पुन र कृष्ण ज्ञवालीले उमेद्वारी दिएका छन् । त्यस्तै क्षेत्र नं. ५ मा सभापति पदका लागि निराजन घिमिरेको उम्मेदवारी र क्षेत्र नं. ५(क) मा कृष्णप्रसाद पोखरेलको नेतृत्वमा उपसभापतिमा सन्दिपकुमार डुवे, सचिवमा हिमाल थापा तथा सहसचिवमा निरमाया बोहरा र नेत्रप्रसाद लामिछानेसहितको समूह निर्माण भएको चर्चा छ ।

यसरी हेर्दा नेतृत्व लिन र नेतृत्व चयन गर्न नयाँ पुस्तामा देखिएको सक्रियता उल्लेखनीय छ । यद्यपि यी उम्मेदवारी तथा समूहगत दाबीहरूको अन्तिम टुङ्गो त निर्वाचन समितिले लाउने छ । नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनमा जिल्ला, प्रदेश तथा केन्द्रीय प्रतिनिधि र विभिन्न पदमा युवाहरूको उम्मेदवारी बढ्दै जानु नेपाली राजनीतिमा पुस्तान्तरणको बहससँग जोडिएको विषय हो । तर नेतृत्वको मूल्याङ्कन केवल 'पुरानो' र 'नयाँ' भन्ने आधारमा मात्र गरिनु पर्याप्त हुँदैन । विचार, सिद्धान्त, संगठनप्रतिको प्रतिबद्धता, कार्यशैली, राजनीतिक अनुभव, सार्वजनिक जवाफदेहिता र समसामयिक विषयको ज्ञान पनि नेतृत्व चयनका महत्वपूर्ण आधार हुन सक्छन् ।

हल्लाभन्दा अध्ययन र आलोचनात्मक चेत आवश्यक

राजनीतिमा हल्ला, सामाजिक सञ्जालका अपुष्ट सूचना र क्षणिक लोकप्रियताले ठूलो प्रभाव पार्न थालेको छ । 'कौवाले कान लग्यो' भन्ने हल्लाको पछि लागेर दौडिनुभन्दा आफ्नो कान छामेर वास्तविकता बुझ्नु आवश्यक हुन्छ ।

देशभित्र र बाहिर भइरहेका राजनीतिक, आर्थिक तथा सामाजिक घटनाले नेपालमा पार्ने प्रभावबारे अध्ययन, अनुसन्धान, बहस र छलफल गर्ने संस्कार नयाँ पुस्तामा विकास हुनु आवश्यक छ । सामाजिक सञ्जालमा देखिएको एउटा सूचना वा प्रचारलाई नै सम्पूर्ण सत्य ठान्ने प्रवृत्तिले राजनीतिक निर्णयलाई कमजोर बनाउन सक्छ ।

त्यसैले युवाहरूले आफ्नो पार्टीको सिद्धान्त, विचार, नीति, कार्यक्रम र कार्यदिशाको गहन अध्ययन गर्नुपर्छ । पार्टीभित्र नियमित अध्ययन, अन्तरक्रिया, बहस र आलोचनात्मक विमर्शको वातावरण निर्माण गर्न सके मात्र अहिले देखिएको राजनीतिक उत्साह दीर्घकालीन संगठनात्मक ऊर्जामा रूपान्तरण हुन सक्छ ।

राजनीतिक शिक्षा र पठन संस्कृतिको आवश्यकता

राजनीतिक चेतना विद्यालय तहबाटै विकास हुनु आवश्यक छ । राजनीति भनेको केवल चुनाव, पार्टी वा पदको विषय मात्र होइन, यसले राज्यव्यवस्था, शिक्षा, स्वास्थ्य, अर्थतन्त्र, रोजगारी, सामाजिक न्याय र नागरिक अधिकारसँग प्रत्यक्ष सम्बन्ध राख्छ भन्ने कुरा नयाँ पुस्ताले बुझ्न आवश्यक छ ।

विगतमा राजनीतिक गतिविधिका नाममा विद्यालय बन्द गर्ने, टायर बाल्ने, विद्यालय तथा सार्वजनिक संरचनामा क्षति पुऱ्याउने वा विद्यार्थीलाई अस्वस्थ राजनीतिक प्रतिस्पर्धामा तान्ने अभ्यास गर्न लगाएकै कारण आज विद्यालय तहमा विद्यार्थीहरुले राजनैतिक संस्कार र शिक्षाबाट बञ्चित हुनुपरेको छ । त्यसबाट नयाँ पुस्ताले सिक्नुपर्छ ।

राजनीतिको उद्देश्य नागरिकलाई विभाजित गर्नु होइन, सार्वजनिक जीवनका प्रश्नमाथि जिम्मेवार ढंगले बहस गर्ने संस्कार विकास गर्नु पनि हो । त्यसैले राजनीतिक दलका युवा संगठनहरूले नाराभन्दा अध्ययन, बहस, नीति निर्माण र सामाजिक सेवामा आफ्नो सक्रियता बढाउन सके राजनीतिक संस्कारको विकासमा सकारात्मक योगदान पुग्न सक्छ ।

महाधिवेशनले एकताको सन्देश दिन सकोस्

नेपाली कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशन केवल नेतृत्व चयन गर्ने औपचारिक प्रक्रिया मात्र नबनोस, यसले पार्टीभित्र विचार, नीति र संगठनात्मक एकताको बहसलाई पनि अगाडि बढाओ, भन्ने अपेक्षा आम कांग्रेसीहरुमा छ । गुटगत प्रतिस्पर्धाभन्दा स्वस्थ राजनीतिक प्रतिस्पर्धा, व्यक्तिगत आरोप-प्रत्यारोपभन्दा नीतिगत बहस र पदको आकांक्षाभन्दा संगठन तथा जनताप्रतिको जिम्मेवारीलाई प्राथमिकता दिने वातावरण निर्माण हुनु आवश्यक छ ।

नेपाली कांग्रेसको १५औं महाधिवेशन भव्य, सभ्य र गुटगतरहित बनोस् । महाधिवेशनको पूर्वसन्ध्यामा देखिएको अनेकथरी कांग्रेसलाई महाधिबेशन पछि एकथरी कांग्रेसको रुपमा देख्न पाइयोस् । विभिन्न समूह, धार र आकांक्षालाई निर्वाचन प्रक्रियापछि लोकतान्त्रिक विधिबाट एउटै संगठनात्मक संरचनामा रूपान्तरण गर्न सक्नु नै नेतृत्वको महत्वपूर्ण चुनौती हुनेछ । समाचारमा आएको जस्तो अनेकथरी कांग्रेसीहरुको समानान्तर महाधिबेशन हुने हल्ला महाधिबेशनको दैलो नउघारिँदै बन्द होस र एकद्वारबाट महाधिबेशन स्थल प्रवेश गर्ने प्रतीनिधहरुबाटै अवको सवल कांग्रेसको नेतृत्व गर्ने एकथरी कांग्रेसको निर्माण होस । समानान्तर गतिविधि र विभाजनका सम्भावनाभन्दा संवाद, सहमति र स्वस्थ प्रतिस्पर्धाको संस्कारले पार्टीलाई संस्थागत बनाउन सहयोग गर्न सक्छ ।

अन्ततः कांग्रेसको १५औँ महाधिवेशनबाट को नेतृत्वमा आउँछ भन्ने प्रश्नसँगै कस्तो विचार, कस्तो कार्यशैली र कस्तो राजनीतिक संस्कार स्थापित हुन्छ भन्ने प्रश्न पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । नयाँ पुस्ताको उत्साह, पुरानो पुस्ताको अनुभव र समसामयिक राजनीतिक चेतबिचको सन्तुलन कायम गर्न सके महाधिवेशनले नेपाली कांग्रेसको आगामी यात्राका लागि नयाँ बहसको आधार तयार गर्न सक्छ ।

नेप्से परिसूचक १६ दशमलव ४७ अङ्कले घट्यो

काठमाडौँ । धितोपत्र बजारमा सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक सोमबार दोहोरो अङ्कले घटेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक १६ दशमलव ४७ अङ्कले घटेर दुई हजार ६१३ दशमलव ३३ मा पुगेको छ । यो शून्य दशमलव ६२ प्रतिशतको गिरावट हो ।

ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक एक दशमलव ३४ अङ्कले घटेर ४६७ दशमलव ६७ मा पुगेको छ । फ्लोट सूचक एक दशमलव ११ अङ्कले घटेर १८० दशमलव शून्य सात मा पुगेको छ भने सेन्सेटिभ फ्लोट सूचक शून्य दशमलव ४८ अङ्कले घटेर १५७ दशमलव ८८ मा पुगेको छ ।

विभिन्न कम्पनीका एक करोड ३१ लाख ७८ हजार १२८ कित्ता सेयर रु पाँच अर्ब ३८ करोड ५७ लाख ८५ हजार ४१४ मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ । आज १३ उपसमूहमध्ये व्यापार शून्य दशमलव २३ प्रतिशतले बढेको छ भने बाँकी सबै उपसमूहको मूल्य घटेको छ ।

४९ कम्पनीको सेयर बढ्दा २२४ घटेका छन् भने छ कम्पनीको सेयर मूल्य स्थिर रहेका छन् । नेप्सेका अनुसार केबिएल डिबेञ्चर, लक्ष्मी सनराइज डिबेञ्चर, प्राइम बैंक डिबेञ्चर लगायतका लगानीकर्ताले कमाएका छन् । त्यसैगरी हाथवे इन्भेष्टमेन्ट नेपाल, इमर्जिङ नेपाल र ग्लोबल आइएमई ब्यालेन्स फण्डलगायतका लगानीकर्ताहरुले गुमाएका छन् ।

के खाली पेट वा राति केरा खानु ठिक हो ? यस्तो छ विज्ञको भनाइ

केरा यस्तो फल हो, जसलाई मानिसहरू दिनको फरक-फरक समयमा खान रुचाउँछन् । कसैले यसलाई बिहानको खाजामा खान्छन् भने धेरैले व्यायाम गर्नुअघि वा पछि स्न्याकका रूपमा लिने गर्छन् ।

कतिपयले राति हल्का भोक लाग्दा पनि केरा खाने गर्छन् । हुन त सामाजिक सञ्जालमा यसबारे विभिन्न कुरा सुन्न पाइन्छ । तर, वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट हेर्दा केरा खाने कुनै एउटा 'सही समय' तोकिएको छैन ।

तपाईं यसलाई आफ्नो खानपान, दिनचर्या र शरीरको आवश्यकताअनुसार खान सक्नुहुन्छ ।

केरामा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, पोटासियम र भिटामिन बी-६ जस्ता धेरै पोषक तत्व पाइन्छन् । अमेरिकी नेसनल इन्स्टिच्युट्स अफ हेल्थका अनुसार एउटा केरामा करिब ४२२ मिलिग्राम पोटासियम र ०.४ मिलिग्राम भिटामिन बी-६ हुन्छ ।

पोटासियमले शरीरमा नसा र मांसपेशीको सामान्य कामकारबाहीका साथै तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । त्यस्तै, भिटामिन बी-६ ले शरीरमा प्रोटिनको उपयोगलगायत धेरै आवश्यक प्रक्रियामा मद्दत गर्छ ।

केरामा हुने कार्बोहाइड्रेटले यसलाई छिट्टै ऊर्जा दिने सजिलो स्न्याक बनाउँछ। त्यसैकारण जिम जाने मानिस र खेलाडीहरू यसलाई व्यायाम गर्नुअघि वा पछि खान रुचाउँछन् ।

यद्यपि, केरा मात्र खाँदा शरीरको सम्पूर्ण पोषणसम्बन्धी आवश्यकता पूरा हुँदैन । यसलाई सन्तुलित आहारको एउटा हिस्सा मान्नु राम्रो हुन्छ ।

के खाली पेटमा केरा खानु सही हो ?

यदि बिहान खाली पेटमा केरा खाँदा तपाईंलाई कुनै किसिमको समस्या हुँदैन भने यसलाई बिहानको खाजामा समावेश गर्न सकिन्छ । तर, केही मानिसलाई खाली पेटमा फलफूल खाएपछि पेट फुल्ने वा भारी हुने समस्या हुन सक्छ। यस्ता मानिसले केरालाई ओट्स, ब्रेड, दही वा अन्य कुनै खानेकुरासँग खान सक्छन् ।

केरा र दुध पनि एक साधारण सम्मिश्रण हो । केराबाट कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ भने दूधले प्रोटिन र अन्य पोषक तत्त्व प्रदान गर्छ। यदि कुनै व्यक्तिलाई दूध सजिलै पच्छ भने, केरा र दूधको सेक वा स्मुदी सामान्य खानपानको हिस्सा बन्न सक्छ ।

अर्कोतर्फ, ल्याक्टोज पचाउन समस्या हुने मानिसलाई दूधका कारण ग्यास बढ्ने वा पेट फुल्ने जस्ता समस्या हुन सक्छन्। यसलाई केरासँग मात्र जोडेर हेर्नु उचित हुँदैन ।

के राति केरा खाँदा बेफाइदा हुन्छ ?

राति केरा खानु आफैँमा हानीकारक मानिँदैन । यदि यो खाएपछि तपाईंलाई पेट भारी भएको वा असहज महसुस हुँदैन भने राति पनि खान सक्नुहुन्छ । तर, राति केरा खाँदा पाचनसम्बन्धी समस्या हुन्छ भने यसलाई दिनको अन्य कुनै समयमा खानु उत्तम हुन्छ ।

मधुमेह र मिर्गौलाका बिरामीले ध्यान दिनुपर्ने कुरा

मधुमेह भएका मानिसले केराको मात्रामा ध्यान दिनुपर्छ । यसमा प्राकृतिक चिनी र कार्बोहाइड्रेट हुने भएकाले यसले रगतमा चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर) लाई प्रभाव पार्न सक्छ ।

त्यस्तै, मिर्गौलाको रोग लाग्दा शरीरलाई अतिरिक्त पोटासियम बाहिर निकाल्न गाह्रो हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा केरा कति खाने भन्ने कुरा व्यक्तिको स्वास्थ्यस्थितिमा निर्भर गर्छ ।

त्यसैले मिर्गौलाका बिरामीले डाक्टर वा डाइटिसियनको सल्लाहअनुसार मात्र यसलाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुपर्छ ।

समग्रमा भन्नुपर्दा, केरा एक पौष्टिक र सजिलै पाइने फल हो । तर, कुनै एउटा फललाई मात्र सम्पूर्ण आहारको विकल्प मान्न सकिँदैन । राम्रो स्वास्थ्यका लागि केराका साथै विभिन्न थरीका फलफूल, तरकारी, दाल, गेडागुडी तथा प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थलाई पनि भोजनको हिस्सा बनाउनु जरुरी छ ।

ऊर्जा क्षेत्रका सरोकारवालाबिच पहिलो 'पावर पार्टनर्स मिट' आयोजना

बुटवल । लिट्मस इन्डस्ट्रिज लिमिटेडले नेपालको ऊर्जा क्षेत्रका सरोकारवालाहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउँदै काठमाडौंमा पहिलोपटक 'लिट्मस पावर पार्टनर्स मिट २०२६' आयोजना गरेको छ। कार्यक्रममा जलविद्युत्, सौर्य ऊर्जा, इञ्जिनियरिङ, खरिद तथा निर्माण (ईपीसी) र परामर्श क्षेत्रका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो।

'साथ, सम्बन्ध र विश्वास' भन्ने मूल नाराका साथ आयोजना गरिएको कार्यक्रममा नेपालको ऊर्जा क्षेत्रका पछिल्ला विकासक्रम, चुनौती तथा उदीयमान अवसरबारे छलफल गरिएको थियो । कार्यक्रममा सहकार्य, प्रविधिको विकास, उत्पादनको गुणस्तर तथा भरपर्दो र दिगो ऊर्जा पूर्वाधार निर्माणका विषयलाई प्राथमिकताका साथ उठाइएको थियो।

कार्यक्रममा स्थापित तथा नयाँ जलविद्युत् कम्पनी, सौर्य ऊर्जा विकासकर्ता, ईपीसी (EPC) कम्पनी, परामर्शदाता तथा उद्योगसँग सम्बन्धित संस्थाका प्रतिनिधिहरूको सहभागिता थियो साथै IPAAN लगायतका संस्थाका प्रतिनिधिहरू पनि सहभागी भएका थिए।

नेपालको नवीकरणीय ऊर्जा क्षेत्रका बदलिँदो आवश्यकता तथा प्रसारण र वितरण पूर्वाधारलाई थप सुदृढ बनाउन गुणस्तरीय उत्पादन र प्रविधिको भूमिकाबारे कार्यक्रममा छलफल गरिएको थियो। सहभागीहरूले आयोजना विकास, प्राविधिक कार्यान्वयन, नवीनता तथा ऊर्जा क्षेत्रको सम्पूर्ण मूल्य शृंखलामा अझ बलियो सहकार्यको आवश्यकताबारे आफ्ना धारणा आदानप्रदान गरेका थिए।

उक्त कार्यक्रममा लिट्मस इन्डस्ट्रिजले आफ्ना विद्यमान उत्पादन तथा समाधानहरूको विस्तृत श्रृंखला प्रस्तुत गर्नुका साथै नेपाली बजारमा दुई नयाँ कन्डक्टर प्रविधि पनि सार्वजनिक गरेको छ। कम्पनीले एचटीएलएस, (HTLS-High Temperature Low Sag) कन्डक्टर र एल-५९ (Al-59) कन्डक्टर नेपाली बजारमा प्रस्तुत गरेको हो। यी उत्कृष्ट कन्डक्टर प्रविधिको सुरुवातले लिट्मस इन्डस्ट्रिजको उत्पादन पोर्टफोलियोलाई थप विस्तार गर्नुका साथै नेपालको प्रसारण तथा वितरण क्षेत्रमा विकसित हुँदै गएका आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्न सहयोग पुग्ने कम्पनीले जनाएको छ।

लिट्मस इन्डस्ट्रिज लिमिटेडका प्रबन्ध निर्देशक रोहित गुप्ताले नेपालको ऊर्जा क्षेत्रका विभिन्न पक्षबीच बलियो साझेदारी निर्माणको महत्वमा जोड दिएका थिए। नेपालको ऊर्जा क्षेत्र निरन्तर विकसित भइरहेका बेला भरपर्दो, प्रभावकारी र दिगो विद्युत् पूर्वाधार निर्माणका लागि उत्पादक, आयोजना विकासकर्ता, ईपीसी (EPC) कम्पनी, परामर्शदाता तथा अन्य उद्योग सरोकारवालाबिचको सहकार्य आवश्यक रहेको उनले बताए।

रमेश कर्पअन्तर्गत सन् १९७७ मा स्थापना भएको लिट्मस इन्डस्ट्रिज नेपालमा तार, केबल तथा कन्डक्टर उत्पादनको क्षेत्रमा लामो समयदेखि सक्रिय रहँदै आएको छ। कम्पनीका उत्पादनहरू विद्युत् प्रसारण, वितरण तथा विभिन्न पूर्वाधारसम्बन्धी क्षेत्रमा प्रयोग हुँदै आएका छन्।

सरकार...

दुई तिहाइको दम्भमा सरकारले स्वेच्छाचारी निर्णय लिइरहेको छ । जुनसुकै घटनामा सरकारले संसदलाई जानकारी दिनुपर्ने र जनताप्रति उत्तरदायी हुनुपर्ने संवैधानिक दायित्व बिर्सन मिल्दैन ।'- उनले भने ।

साथै, बाढीपीडितको अवस्था र पछिल्ला प्राकृतिक विपद्का घटनाहरूबारे पनि सरकार मौन रहेको भन्दै उनले जिरो आवरमा बोलेका कुराहरूको सुनुवाइ नभएको गुनासो गरे । सरकारले सुशासनको नारा दिए पनि व्यवहारमा भने हुकुमी शासन लाद्न खोजेको ढुंगानाको जिकिर छ। लोकतन्त्र र संविधानको रक्षाका लागि नेपाली जनता र युवा पुस्ता बलिदान दिन पनि तयार रहेको चेतावनी दिँदै सरकारलाई सच्चिन आग्रह पनि उनले गरे।

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (राप्रपा) का संसदीय दलका नेता ज्ञानबहादुर शाहीले वर्तमान सरकारले व्यक्तिगत 'इगो' साट्नका लागि राज्यसत्ताको चरम दुरुपयोग गरिरहेको आरोप लगाएका छन्। सोमबार संघीय संसद भवन परिसरमा सञ्चारकर्मीहरूसँग कुरा गर्दै उनले विधि र प्रक्रिया मिचेर गरिएको गिरफ्तारीले सरकारको छवि धुमिल भएको टिप्पणी गरे।

'कोही पनि व्यक्तिलाई पक्राउ गर्नुहुन्न भन्ने होइन, तर पक्राउ गर्दा कानुनी आधार र अदालतको पक्राउ पुर्जी अनिवार्य हुनुपर्छ। प्रमाणबिना राति ३ बजे पक्राउ गर्नु र पछि छाड्नु बालहठ मात्र हो। ९ अर्ब रुपैयाँ घोटालाको आरोपी जिबी राई, वाइडबडी काण्ड, ४ जी र एनसेलका दोषीहरू खुला हिँडिरहेका छन्।'- उनले भने।

सुरक्षा थ्रेट सरकारको बहानाबाजी : प्रचण्ड

नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी (नेकपा) का संयोजक पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले विनाकारण विशिष्ट व्यक्ति (भीआईपी) हरूलाई पक्राउ गर्ने क्रम जारी रहे सरकारले धेरै ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने टिप्पणी गरेका छन्।

सोमबार संघीय संसद् भवन सिंहदरबारमा सञ्चारकर्मीसँग कुरा गर्दै संयोजक प्रचण्डले 'छोरी पिटेर बुहारी तर्साउन खोजेको' जस्तो नियत सरकारको हो भने त्यो सरकारकै लागि घातक हुने र यसको मूल्य धेरै ठूलो चुकाउनुपर्ने बताएका हुन्। 'तथ्य विस्तारै आउँछ, सरकारले छोरी पिटेर बुहारी तर्साउन खोजेको हो भने त्यो पनि घातक हुन्छ।'- प्रचण्डले भनेका छन्। यस्ता घटना नदोहोऱ्याउन उनले सरकारलाई आग्रह समेत गरे।

सुरक्षा थ्रेट भनिएको विषय सामान्य मानिसले पनि बुझ्ने खालको बहानाबाजी मात्र भएको उनको भनाइ थियो। यदी साँच्चै 'सुरक्षा थ्रेट' थियो भने पक्राउ गर्नुको साटो घरमै सुरक्षाकर्मी बढाइदिनुपर्ने तर्क प्रचण्डको थियो।

'त्यो सुरक्षा थ्रेट भन्ने बहानाबाजी हो। त्यो लाटोले पनि बुझ्छ बहानाबाजी हो भन्ने,' प्रचण्डले भने-'सुरक्षा थ्रेट हो सुरक्षाकर्मी बढाइदिन पऱ्यो नि।'

त्यस्तै प्रचण्डले संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभामा प्रधानमन्त्रीले अहिले जे बोल्नुपर्थ्यो त्यही लाइनमा बोलेको र त्यो स्वाभाविक रहेको प्रतिक्रिया पनि दिए।

यस विषयलाई लिएर अनावश्यक बढाइचढाइ गर्न जरुरी नरहेको भन्दै उनले प्रधानमन्त्री बालेनको ठाउँमा अरू जो भए पनि त्यही कुरा बोल्ने धारणा राखे।

सूचना सच्याइएको सम्बन्धमा

मिति २०८३/०६/१२ गते दैनिक लुम्बिनी पत्रिकामा प्रकाशित Invitation for Hard Copy Bids सम्बन्धि सूचनामा invites only hard copy bids हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोले सच्याइएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागी यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

रूरूक्षेत्र गाउँपालिका
घिउबेसी, गुल्मी

रामग्राम नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
परासी, नवलपरासी (ब.सु.प)

सूचना संशोधन

प्रकाशन मितिः २०८३/०६/१३

यस रामग्राम नगरपालिकाको मिति २०८३/०६/०७ गते सौर्य दैनिकमा प्रकाशित सूचना सम्बन्धमा तपसिल बमोजिमका विवरणहरु संशोधन गरेको व्यहोरा सम्बन्धी सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

तपसिल

१. सि.नं. १ को Name of work मा 'स्वाठी जाने सडकदेखि पत्थरदेवा गाउँमा सडक स्तरोन्नति रामग्राम १४ र नौडीहावा लक्ष्मीपुर सडक निर्माण, रामग्राम १०' उल्लेख भएकोमा सो को सट्टा 'स्वाठी जाने सडकदेखि पत्थरदेवा गाउँमा सडक स्तरोन्नति रामग्राम १४' कायम गरिएको छ।

२. सि.नं. २ को Bid security Amount मा 'NRs. ३०,०००.००' उल्लेख भएकोमा सो को सट्टा 'NRs. ३,००,०००.००- कायम गरिएको छ। साथै उक्त निर्माण कार्य लागत अनुमान रकम ने.रु. ११,८७०,६३८.३५ मात्र (without VAT & Contingency but including PS) रहेको व्यहोरा समेत जानकारी गराइन्छ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

श्री अविरल बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
सिद्धार्थनगर न.पा.-७ भृकुटी पथ, भैरहवा, रुपन्देही

बैंकिङ्ग सम्पत्ति बिक्रीबारे १५ दिने शिलबन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मितिः २०८३/०६/१३ गते मंगलबार राष्ट्रिय दैनिक पत्रिका 'दैनिक लुम्बिनी'

यस संस्थाको नाममा दर्ता श्रेष्ता कायम रहेको तपसिल बमोजिमको गैर बैंकिङ्ग सम्पत्ति जहाँ जे जस्तो अवस्था तथा परिमाणमा छ, सोही अवस्था तथा परिमाणमा शिलबन्दी बोलपत्र आह्वान गरी विक्री गर्नुपर्ने भएकाले यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ। यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ (पन्ध्र) दिन अर्थात २०८३ / ०६ / २७ गते दिनको ३:०० बजेसम्म आफूले सकार गर्न चाहेको मूल्य खुलाई सोको १० (दश) प्रतिशतका दरले हुने रकम धरौटी वापत जम्मा गरेको बैंक भौचर सहित शिलवन्दी खाम संस्थाको कार्यालय सिद्धार्थनगर न.पा. ७ भृकुटीपथ रुपन्देहीमा पेश गर्नुहुन आह्वान गरिन्छ। उक्त बोलपत्र मिति २०८३ /०६ / २८ गते दिनको १:०० बजे, संस्थाको कार्यालयमा उपस्थित प्रतिनिधिहरुको रोहवरमा खोलिने छ। सबैभन्दा बढी मोलमा सकार गर्न चाहेको मूल्यमा संस्थाले दिने निर्णय गरेमा संस्थाले दिएको सूचनाको १५ (पन्ध्र) दिन भित्रमा बाँकी रहेको सम्पूर्ण रकम जम्मा गर्नु पर्नेछ। अन्यथा धरौटी रकम जफत हुनेछ। शिलबन्दी बोलपत्रमा सबै भन्दा उच्च मोल रकम दिने व्यक्ति वा संस्थालाई सो सम्पत्ति बिक्री गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार संस्थामा सुरक्षित रहनेछ।

तपशिल

क्र. स.	जिल्ला	न.पा./ गा.पा.	वडा नं.	कित्ता नं.	क्षेत्रफल	कैफियत
१.	रुपन्देही	चिल्हीया हाल सियारी १	६ क	५८१	१३५४/३३	जग्गा

बोलपत्र आवेदन फारम यस संस्थाको कार्यालय बाट रु. ५००/- (पछि फिर्ता नहुने गरी) तिरी प्राप्त गर्न सकिनेछ। बोलपत्र पेश गर्ने लगायत सम्पत्ति बिक्री सम्बन्धी अन्य शर्त तथा बन्देजहरु बोलपत्र फारममा उल्लेख गरे बमोजिम हुनेछ।

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

श्री ओम सतिया माध्यमिक विद्यालय
ओमसतिया गा.पा.-५, गौरी, रूपन्देही

गा.पा अनुदान शिक्षक र कार्यलय सहायक आवश्यक सम्बन्धी सूचना।

मिति २०८३।०६।१३

यस श्री ओमसतिया माध्यमिक विद्यालय ओमसतिया ५ गौरी, रुपन्देहीमा तपसिलका मा.पा अनुदान शिक्षक र कार्यालय सहायक पदहरुमा ओमसतिया गा.पा बाट सेवा सुविधा प्राप्त गर्ने गरी मा. वि अनुदान अंग्रेजी र नि.मा.वि अनुदान गणित र विज्ञान एवम् कार्यलय सहायक पदको आवश्यकता परेकोले योग्य नेपाली नागरिकबाट आवश्यक कागजात सहित दरखास्तका लागि आह्वान गरिन्छ।

१. **विज्ञापनः- ०१।०८३/८४**
-संख्याः- १ जना
-पद :- मा.वि गा.पा अनुदान
-विषयः- अंग्रेजी
-शैक्षिक योग्यता :- वि.एड वा सो सरह
-परीक्षा दस्तुर :- २,००० (दुई हजार मात्र)

२. **विज्ञापनः- ०२।०८३/८४**
-संख्याः- १ जना
-पद :- नि.मा.वि गा.पा अनुदान
-विषय :- गणित
-शैक्षिक योग्यता :- आई.एड वा सो सरह
-परीक्षा दस्तुर :- १५,०० (एक हजार पाँच सय मात्र)

३. **विज्ञापनः- ०३।०८३/८४**
-संख्याः- १ जना
-पद :- नि.मा.वि गा.पा अनुदान
-विषयः- विज्ञान
-शैक्षिक योग्यता :- I.sc वा सो सरह
-परीक्षा दस्तुर :- १५,०० (एक हजार पाँच सय मात्र)

४. **विज्ञापनः- ०४।०८३/८४**
-संख्याः- १ जना
-पद :- कार्यालय सहायक गा.पा. अनुदान
-शैक्षिक योग्यता :- कक्षा १२ मा लेखा विषय उत्तीर्ण
-परीक्षा दस्तुर :- १०००। (एक हजार मात्र)

सबै विज्ञापनमा आवश्यक कागजातहरु :-
-उमेर :- १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
-तलब :-ओमसतिया गा.पा ले तोके बमोजिम
-दरखास्त दिने अन्तिम मिति :- २०८३।०६।२६ गते(कार्यालय समयमा)
-सम्पर्क मितिः- २०८३/०६/२७ गते
-परीक्षाको किसिमः- लिखित, अन्तरवार्ता र कक्षा अवलोकन, प्रयोगात्मक
-हस्तलिखित निवेदन १ प्रति फोटो सहित
-नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी १ प्रति
-शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रहरु प्रतिलिपी १ प्रति
-मा.वि र नि.मा.वि को स्थायी अध्यापन अनुमति पत्रको प्रति
-अनुभाव प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी १ प्रति
-का.स पदको लागि Basic computer मा तीन महिना तालिम लिएको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी १ प्रति

श्री इनल यादेव (प्रधानाध्यापक)
मो. ९८५७०१००८०

वालिङ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि
वालिङ, स्याङ्जा

कर्जा चुक्ता गर्नेबारे ३५ दिने अत्यन्त जरुरी सूचना

सूचना प्रकाशित मिती -२०८३/०६/१३ गते

यस वालिङ बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको सुरक्षण वापत तपशिलको ऋणीले साँवा, व्याज तथा हर्जना रकम समेत शर्त वमोजिम यस संस्थामा समय समयमा दाखिला हुनुपर्ने कर्जा हालसम्म पनि नतिरी नवुझाई कर्जा सम्वन्धी सर्त वन्देज उल्लघंन गर्नु भएको र सो सम्वन्धमा पटक पटक मौखिक तथा लिखित तरताकेता गर्दा समेत वेवास्ता गरेकोले पुन यो सूचना प्रकाशित मितिले ३५ दिनभित्र कर्जाको साँवा, व्याज र हर्जना बुझाउनु हुन यसै सूचना मार्फत सूचित गरिन्छ। अन्यथा सहकारी ऐन २०७४, सहकारी नियमावली २०७५ र संस्थाको विनियमावली तथा कर्जा असुली निती र राष्ट्रिय सहकारी नियमन प्राधिकरणको कर्जा असुली न्यायधिकरण मार्फत तपाईको सुरक्षामा रहेको सम्पत्ति लिलामा मार्फत अगाडि बढाई कर्जा असुली गर्ने व्याहोरा जानकारी गराइन्छ। ऋणी तथा जमानी कर्तालाई समेत कालोसुचिमा सुचिकृत गरी आवश्यक कानुनी कारवाही भई जाने व्यहोरा समेत सम्वन्धित सबैलाई सुचित गरिन्छ। साथै यस क्रममा ऋणीको इज्जत र मान मर्यादामा कुनै प्रतिकुल असर पर्न गएमा स्वंय जिम्मेवार हुनुपर्नेछ।

ऋृणीको नाम -रामप्रसाद रेग्मी
बुबाको नाम -शालिकराम रेग्मी
बाजेको नाम -मार्कण्य रेग्मी
ना.प्र. नं -३९०५२
जारी मिति -२०५४-०१-२९

वालिङ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि को नाममा दर्ता कायम रही ऋणी राम प्रसाद रेग्मीको निम्न अनुसारको सवारी साधन (१) थान

ट्राक्टरको किसिम - New Holland 5500 4WD Tractor
चसिस नं - NH2463811
इन्जीन नं - 257718DT
रंग- Blue
मोडल - 2019
सवारी दर्ता नं - Ga 1 Ta 6797

Tansen Municipality Office
Tansen, Plapa

Invitation for Bids

Date of publication: 2083/6/13 (Sept. 29, 2026)

1. **Tansen municipality Office, Tansen, Palpa Invites sealed bids (hard copy)For NCB & SQ from eligible bidders for the Contract given below .**

Contract No	Name of Project	Estimated Amount without VAT & contingency, with PS	Price of Bid Document, NRs	Bid Security Amount, NRs	Last Date & Time for Purchase of Bid Document	Last Date & Time for Bid Submission	Bid opening Date & Time	Bid Validity Periods (Days)
TM/PLP/NCB/W/02/2083/084	Road Upgrading Work (Gorkhekot Satakhola Timure Baganasakali Simana), Tansen-1, Palpa	10389367.09	3,000/–	260000	2083/7/09 Office Hours	2083/07/10 12:00PM	2083/07/10 1:00PM	90 days
TM/PLP/NCB/W/03/2083/084	Road Upgrading Work (Kolahale Khayartung Namikuwa Luhung),Tansen-11& 12, Palpa	10821441.07	3,000/–	271000	2083/7/09 Office Hours	2083/07/10 12:00PM	2083/07/10 1:00PM	90 days
TM/PLP/NCB/W/04/2083/084	Road Upgrading Work (baughagumba cheralung)Tansen 13	10388910.19	3,000/–	260000	2083/7/09 Office Hours	2083/07/10 12:00PM	2083/07/10 1:00PM	90 days
TM/PLP/SQ/good/01/2083/084	Purchase of Stationery & office Materials of Tansen Municipality Office	1494247.79	1,000/–	37400	2083/6/20 Office Hours	2083/6/21 12:00PM	2083/6/21 1:00PM	45 days

2. A Complete set of Bidding Document may be purchased from the **Tansen municipality Office, Tansen, Palpa or download from** www.tansenmun.gov.np by eligible Bidders on the submission of non-refundable fee mentioned above till the last date and time of bid submission of hard copy by hand or by post during office hours in the account as apecified below.

Cash Deposit for Purchase of bid Document		Cash Deposit for Bid Security(optional if bidder submits Bank Guarantee)	
Bank Name	Rastriya Banijya Bank Palpa Branch	Bank Name	Rastriya Banijya Bank Palpa Branch
Account Name	Tansen Municipality Office, Tansen, Palpa	Account Name	Tansen Municipality Office, Tansen, Palpa
Account Number	3030100301010004	Account Number	3030100303000004.
Office Code	801055001	Office Code	801055001
Revenue Head	14229		

3 Pre-bid meeting shall be held at **Tansen municipality Office, Tansen, Palpa at 14:00 hrs on 2083/06/22 (8Oct. 2026)**

4. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at the office of Tansen Municipality Office, Tansen, Palpa , Contact 075-520893, email infra.tansenmun@gmail.com.

5. The bid opening shall not be postponed even in the absence of bidders.

6. **Matters not covered by this notice shall be in accordance with public procurement act-2063 and public procurement regulation 2064 and prevailing regulation and latest amendment.**

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
के तपाईंको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। लोडसेडिङ्गको बेला पनि सेवा दिइने छ।
सम्पर्कः
तिनाउ सेनेटरी
बुटवल-१०, सुखानगर, रूपन्देही,
फोनः ९८५७०५८८१३,९८०७१८०८१३

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
तपाईको सहर बुटवल तथा लुम्बिनी अंचलमा आधुनिक जापानीय मेशिनद्वारा सेफ्टी टंकी ट्वाइलेटको रिङ्ग भरिएमा १० मिनेटमा नै सफा गरिनेछ।
● ट्वाइलेट, वाथरुम, किचन र नाली जाम भएमा हामीलाई सम्झनुहोस्।
● लोडसेडिङ्ग भएको बेलामा पनि अत्याधुनिक भ्याकुमद्वारा १० मिनेटमै सफ्टी टंकीको रिङ खाली गरिने छ।
सुपथ मूल्यमा काम गर्ने र गराउन हामीलाई एक चोटी सेवा गर्ने मौका दिनुहोस
सम्पर्कः
सीताराम सफा सेनेटरी
भैरहवा
९८६९७८९२७५,९८००७६०६२२

रमाइलो महोत्सवको तयारी अन्तिम चरणमा

बुटवल । बुटवलमा यही असोज १६ देखि ३१ गतेसम्म रमाइलो महोत्सव आयोजना हुने भएको छ । रेड रक इभेन्ट एण्ड म्यानेजमेन्टको आयोजनामा देवीनगर रंगशालामा महोत्सव सञ्चालन हुने भएको हो ।

आयोजकले सोमबार पत्रकार सम्मेलन गरी महोत्सवको तयारी तीव्र रुपमा भइरहेको जानकारी दिए । महोत्सवमा विभिन्न प्रकृतिका २५० बढी स्टल रहने रेड रक इभेन्ट एण्ड म्यानेजमेन्टका सिईओ पालदेन घलानले जानकारी दिए । हालसम्म करिब २०० स्टल बुक भइसकेको उनले बताए । स्टलमा कृषिजन्य तथा स्थानिय उत्पादनलाई प्राथमिकता दिइएको छ ।

बुटवलको व्यापारिक गतिविधिलाई थप चलायमान बनाउने उद्देश्यका साथ यो महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको रेड रक इभेन्ट एण्ड म्यानेजमेन्ट अध्यक्ष विक्कल क्षेत्रीले बताए । उनकाअनुसार महोत्सवको मुख्य आकर्षकको रुपमा बाल उद्यानतर्फ नेपालमै पहिलोपटक 'जिरो ग्राभिटी राइड' तथा बुटवलमै पहिलोपटक ८ वटा 'बिग बेन' टावर राखिने भएको छ ।

यस्तै हट एयर बेलुन समेत सञ्चालन हुने छ । महोत्सवमा आउने दर्शक तथा अवलोकनकर्तालाई नयाँ र फरक किसिमको मनोरञ्जन प्रदान गर्ने उद्देश्यले विशेष आकर्षणहरू राख्न लागिएको उनले बताए ।

महोत्सवमा राष्ट्रिय तथा स्थानीय कलाकारको मनोरञ्जनसँगै विभिन्न व्यापारिक स्टल, रेष्टुरेण्ट तथा अन्य आकर्षणहरू समेत रहनेछन् । महोत्सवमा बुटवल डान्स आइडल, मम्मी डान्स प्रतियोगिता, हिपअप डान्स प्रतियोगिता, टिकटक प्रतियोगिता लगायतका विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम र विशेष इभेन्टसमेत आयोजना हुने कार्यक्रम संयोजक टेकबहादुर गुरुङले जानकारी दिए । उनका अनुसार यी प्रतियोगिताहरुमा एसएमएस तथा भोटिङबाट नगरी निर्णायकको छनोटबाट बिजेता घोषणा गरीनेछ ।

उनका अनुसार मेलाको अवलोकलनका लागि विद्यार्थीका लागि परिचय पत्रको आधारमा ८० रुपैयाँ, सर्वसाधारणका लागि १०० रुपैयाँ र विशेष कन्सर्टका लागि ३०० रुपैयाँ प्रवेश शुल्क निर्धारण गरिएको छ । महोत्सवको एक लाख भन्दा बढी बढी दर्शकले अवलोकन गर्ने तथा एक करोड बढी कारोबार हुने अनुमान गरिएको छ । महोत्सवबाट हुने कुल नाफा रकमबाट ५ प्रतिशत बाढी पीडितलाई प्रदान गरीने इभेन्टका अध्यक्ष क्षेत्रीले बताए ।

उद्योग व्यापार संघको रक्तदान, ७९ पिन्ट रगत संकलन

बुटवल । बाढी पहिरोलगायत प्राकृतिक विपत्तिका कारण रगतको अभाव हुन सक्ने अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै उद्योग व्यापार संघ बुटवलले रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

रक्त सञ्चार केन्द्र बुटवलमा भएको रक्तदानमा संघका पदाधिकारी, कार्यसमिति सदस्य, साधारण सदस्य, सल्लाहकार र संघका शुभेच्छुकहरु समेत गरी ७९ जनाले रक्तदान गरी ७९ पिन्ट रगत संकलन भएको छ ।

रक्तदान कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै संघका अध्यक्ष लोकनाथ पन्थीले संघले संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्दै रगतको अभावमा कसैको उपचार प्रभावित नहोस् र कसैले ज्यान गुमाउन नपरोस् भन्ने पवित्र उद्देश्यले रक्तदान कार्यक्रम गरिएको बताए ।

रक्तदान कार्यक्रमको संयोजन संस्थाका केशव पौडेलले गरेका वरिष्ठ उपाध्यक्ष पदम जीसीले जानकारी दिए ।

संघका महासचिव विजय आचार्यले स्वस्थ मानिसले हरेक ३ महिनाको अन्तरालमा रक्तदान गर्दा स्वास्थ्यलाई राम्रो हुने बताए ।

मंसिर १ देखि काठमाडौंमा मासु जाँच ऐन लागू गरिने

बुटवल । कृषि, वन तथा पर्यावरणमन्त्री गीता चौधरीले आगामी मंसिर १ गतेदेखि काठमाडौं उपत्यकामा पशु बधशाला तथा मासु जाँच ऐन, २०५५ लाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयनमा ल्याउने बताएकी छन् ।

कृषि मन्त्रालयले सोमबार आयोजना गरेको पशु बधशाला तथा मासु जाँच ऐन कार्यान्वयनको अवस्था र आगामी कार्ययोजनासम्बन्धी उपत्यकाका स्थानीय जनप्रतिनिधिसँगको छलफलमा मन्त्री चौधरीले उपभोक्तालाई स्वस्थ तथा सुरक्षित मासु उपलब्ध गराउन ऐनको अनिवार्य कार्यान्वयन गर्न लागिएको जानकारी दिइन् । सरकारले पहिलो चरणमा काठमाडौं उपत्यकामा ऐन कार्यान्वयन गर्ने र त्यसपछि क्रमशः अन्य नगरपालिका हुँदै देशभर लागू गर्ने तयारी गरेको छ । ऐन कार्यान्वयनका लागि संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच समन्वय तथा सहकार्य आवश्यक रहेको मन्त्रालयले जनाएको छ ।

कानुन बनेको लामो समय बितिसक्दा पनि प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन हुन नसक्दा उपभोक्ताले अस्वस्थकर मासु उपभोग गर्नुपर्ने अवस्था रहेको मन्त्रालयको निष्कर्ष छ । पशु बधशाला तथा मासु जाँच ऐन कार्यान्वयनले मासुको स्वच्छता र गुणस्तर सुनिश्चित गर्नुका साथै जनस्वास्थ्य संरक्षणमा समेत योगदान पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

पशु बधशाला तथा मासु जाँच ऐन, २०५५ जारी भएको २८ वर्ष पुगिसक्दा पनि यसको कार्यान्वयन सीमित क्षेत्रमा मात्रै भएको छ । मन्त्रालयका अनुसार हेटौंडामा २०६० सालदेखि, सुर्खेतमा २०८० सालदेखि र बुटवलका केही बधशालामा २०८१ सालदेखि ऐन कार्यान्वयनको प्रयास भएको छ । तर ती क्षेत्रमा समेत ऐन पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।

सरकारले अब ऐनलाई देशभर विस्तार गर्ने तयारी गरेको छ । मन्त्रालयका अनुसार मंसिर १ गतेदेखि काठमाडौं उपत्यका, माघ १ गतेदेखि अन्य नगरपालिका र २०८४ साउन १ गतेदेखि देशभर ऐन कार्यान्वयन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

ऐन कार्यान्वयनका लागि आवश्यक संयन्त्र परिचालन, स्थानीय तहसँग समन्वय तथा अनुगमनलाई प्राथमिकतामा राखिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । तीन तहका सरकारबीच जिम्मेवारी र अधिकारअनुसार सहकार्य गरी बधशाला सञ्चालन तथा मासु जाँच प्रणालीलाई व्यवस्थित बनाउने तयारी गरिएको छ ।

मासु व्यवसायलाई व्यवस्थित र वैज्ञानिक बनाउने उद्देश्यले बध गरिने पशुको स्वास्थ्य परीक्षण, बधशालाको मापदण्ड, मासुको परीक्षण तथा बिक्री वितरणमा स्वच्छता कायम गर्न ऐनले व्यवस्था गरेको छ । यसको प्रभावकारी कार्यान्वयन भएमा खुला तथा अस्वच्छ स्थानमा पशु बध गर्ने र परीक्षणबिनै मासु बिक्री गर्ने प्रवृत्तिमा नियन्त्रण आउने अपेक्षा गरिएको छ ।

मन्त्रालयले ऐन कार्यान्वयनलाई जनस्वास्थ्यसँगै ग्रामीण अर्थतन्त्रसँग पनि जोडेर अघि बढाउने जनाएको छ । पशुपालन, बधशाला, मासु प्रशोधन तथा बिक्री वितरणको व्यवस्थित प्रणाली विकास हुँदा पशुपालक किसानदेखि व्यवसायी र उपभोक्तासम्म प्रत्यक्ष लाभ पुग्ने सरकारको अपेक्षा छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा पहिलो चरणमा ऐन कार्यान्वयनका लागि स्थानीय तह, पशु सेवा निकाय तथा सम्बन्धित सरोकारवालाबीच आवश्यक तयारी र समन्वय अघि बढाइएको छ । त्यसपछि प्राप्त अनुभवका आधारमा अन्य नगरपालिका हुँदै देशभर कार्यान्वयन विस्तार गर्ने सरकारको योजना छ ।

ज्ञानज्योति पुस्तकालयद्वारा नाटक प्रतियोगिता

बुटवल । १९औं राष्ट्रिय पुस्तकालय दिवस तथा गणेश पाण्डे (वासु)को स्मृतिमा आयोजित "माध्यमिक विद्यालयस्तरीय नाटक प्रतियोगिता-२०८३" मा बुटवलको अक्सफार्ड मावि प्रथम भएको छ ।

ज्ञानज्योति पुस्तकालय बुटवलले सिद्धार्थ इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलको सभाहलमा सम्पन्न गरेको प्रतियोगितामा रुपन्देहीका १९ विद्यालयबाट करिब एक सय ५० जना छात्र छात्राले नाट्य कला प्रस्तुत गरेका थिए ।

आइतबार सम्पन्न प्रतियोगितामा सिद्धार्थ इङ्लिस बोर्डिङ स्कुल तिलोत्तमा ४ डिंगरनगर दोस्रो, मणिमुकुन्द सेकेण्डरी स्कूल योगीकुटी बुटवल तेस्रो र दुर्गा शैक्षिक गृह फर्साटिकर सान्त्वना भएका छन् ।

प्रथम भएको अक्सफोर्डबाट सोफिया सुनार, सुप्रिना मरासिनी, सुजारिका खड्का, रिजन भुसाल, संस्कृति पाण्डे, सुलभ अधिकारी, इब्राहिम मोहम्मद र अमृत ठकुरीले अभिनय गरेका थिए ।

यस्तै सिद्धार्थ इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलबाट उत्सव गौतम, अमिषा घर्ती मगर, अश्लेषा पन्थी, उत्कृष्ट भण्डारी, जीवन भुषाल, अनिल बिक, सुशान्त भुसाल र हिमांशी चापागाईंले अभिनय गरेका थिए ।

यसैगरी मणिमुकुन्द सेकेन्ड स्कुल योगीकुटीका अनुष्का कुँवर, अनुष्का केसी, ग्रेना दर्लामी, प्रमिसा काफ्ले, स्वेषा श्रेष्ठ, प्रकाश गौतम, शिशिर गैरे र असल क्षेत्रीले अभिनय गरेका थिए ।

यसैगरी सान्त्वना भएको दुर्गा शैक्षिक गृहका उज्ज्वल पराजुली, सुप्रिम पोखरेल, कवीर पौडेल, तमन्ना ढकाल, सिद्धि गैरे, जानकी बानियाँ, आशिका खत्री, आयुष कडेल र प्रज्ज्वल खत्रीले अभिनय गरेका थिए ।

कार्यक्रममा पुस्तकालयका अध्यक्ष टुकबहादुर क्षेत्रीले ज्ञानज्योति पुस्तकालयको इतिहासदेखि वर्तमान सम्मको अवस्थाबारे जानकारी गराउँदै पठन संस्कृति बढाउन सबैले पहल गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि नेपाल शिक्षक संगठनकी पूर्व सदस्य श्री सावित्री नेपाल थिइन् भने अध्यक्षता ज्ञानज्योति पुस्तकालयका सदस्य एवं कार्यक्रम संयोजक माधव गौतमले र सञ्चालन पुस्तकालयका व्यवस्थापक प्रकाश सुवेदीले गरेका थिए ।

कार्यक्रममा स्व.गणेश पाण्डे बासुका पिता नारायण पाण्डे र आमा, हास्य कलाकारहरु विष्णु जी पाण्डे (माइला बा) र पुरुषोत्तम भण्डारी (पुर्खे बा) लाई सम्मान गरिएको थियो ।

निर्णायक मण्डलमा मनिराम पन्थ (मनिष),बाबुराम घिमिरे र मिना कार्की (मिनु) रहेका थिए ।

प्रतियोगी विद्यार्थीहरुले वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा विदेशमै मृत्यु हुनुपर्ने, वैदेशिक रोजगारीका क्रममा भोग्नु पर्ने अनेकथरी समस्या, दुख पीडा, त्यस क्रममा परिवारलाई पर्ने पीडाहरु मार्मिक ढंगले देखाउँदै स्वदेशमै काम गर्न सन्देश दिइएको थियो ।

यस्तै राष्ट्रिय एकता, जात धर्मका आधारमा कसैलाई भेदभाव गर्न नहुने आदि सन्देश दिइएको थियो । छात्र छात्राहरुको जीवन्त अभिनयले दर्शकको मन् जितेको थियो । ज्ञानज्योति पुस्तकालयले हरेक वर्ष रामायाण वाचन प्रतियोगिता समेत आयोजना गर्दै आएको छ ।

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

सबै किसिमका रंगिन तथा सादा
डिजाइनका साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि
सधै हामीलाई सम्झनुहोस् !

आइडिया
डिजाइनर्स/
अफसेट प्रेस

सम्पर्क:
बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)
यातायात मजदूर संघको भवनमा
फोन:-०७१-५५०२९३ मो.
९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७
E-mail:ideapressbtl@gmail.com

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