



सम्पादकीय

रेबिजविरुद्धको अभियान

स्वास्थ्य तथा खाद्य स्वच्छता मन्त्रालयले रेबिज रोग निवारणसम्बन्धी तीन वर्षे राष्ट्रिय रणनीति तथा कार्ययोजना स्वीकृत गरेको छ । रणनीतिले सन् २०३० सम्ममा कुकुरको टोकाइबाट हुने मानव रेबिज मृत्यु शून्यमा भर्ने लक्ष्य लिएको छ । रेबिजले वर्षेनी सयौंको ज्यान लिइरहेको बेला सरकारले रेबिज रोग निवारणसम्बन्धी रणनीति बनाएर अघि बढ्नु सकारात्मक छ ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा कुकुर तथा रेबिज गराउन सक्ने अन्य जनावरको टोकाइका २ लाख २३ हजार ५१० घटना रिपोर्ट भएकोमा ९६ प्रतिशत घटना कुकुरको टोकाइबाट हुने गरेका छन् । रेबिजका ९९ प्रतिशत कारण कुकुरको टोकाइ रहेकोले कुकुरलाई रेबिज मुक्त बनाउनु पनि उ्तितकै आवश्यक छ । कुकुरले टोकेपछि रेबिजविरुद्धको खोप दिने र कुकुरलाई पनि रेबिजविरुद्धको खोप दिने दुवै काम हुन आवश्यक छ । कुकुरको टोकाईको संख्या बढेसँगै अस्पतालहरुमा रेबिज विरुद्धको भ्याक्सनको कमी पनि हुँदै आएको छ । वुटवलको लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा पटक–पटक भ्याक्सनको अभाव हुँदा कातिपय बिरामी भ्याक्सन लगाउन काठमाडौं जान बाध्य छन् । कुकुरको टोकाई देशभरी भइरहेको छ । शहरी क्षेत्रमा छाडा कुकुरको संख्या बढिरहेको र जनसंख्याको चापले पनि शहरमा कुकुरको टोकाई बढ्दो रहेको देखिन्छ । शहरी क्षेत्रका मान्छे कुकुरले टोक्नेबित्तिकै अस्पतालमा भ्याक्सन लगाउन जान्छन् । र, जोखिम न्युनिकरण भएको देखिन्छ । तर ग्रामीण क्षेत्रमा कुकुरले टोकेमा बेवास्ता गर्ने प्रवृति धेरै छ, त्यसैले जोखिम बढी छ । ग्रामीण क्षेत्रमा कुकुरले टोकेको तथ्याङ्क छुट्टै नभएपनि अस्पतालको पहुँच नहुँदा बेवास्ता गर्ने प्रवृति छ । दुई वर्षअघि गुल्मीको गुल्मी दरबार पालिकाकै एक महिला कुकुरले टोकेपछि बेवास्ता गर्दा रेबिजले ज्यान गुमाइन् । बेलेमा रेबिजविरुद्धको भ्याक्सन लगाएको भए उनको ज्यान बच्न सक्थ्यो । काठमाडौंको शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालमा दैनिक २ सयको हाराहारीमा रेबिजविरुद्धको खोप लगाउन आउने गरेको सरकारी तथ्याङ्क छ । त्यसैगरी लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा अहिले दैनिक १ सयको हाराहारीमा कुकुरले टोकेका बिरामी अस्पताल आइरहेका छन् । गत वर्ष रेबिजका कारण ११ जनाको ज्यान गयो । यो चालु वर्षमा चार जनाले ज्यान गुमाएको तथ्याङ्क छ ।

रणनीतिअनुसार रेबिज नियन्त्रणका लागि निगरानी तथा प्रयोगशाला परीक्षण सुदृढीकरण, कुकुरमा सामूहिक खोप अभियान, कुकुरको संख्या व्यवस्थापन, कुकुरको टोकाइ तथा चिथोराइको एकीकृत व्यवस्थापन, मानिसमा रेबिजविरुद्धको खोप तथा इम्युनोग्लोबुलिनको पहुँच विस्तारलगायतका कार्यक्रम सञ्चालन गरिनेछ । रणनीतिले कुकुरमा ७० प्रतिशत खोप कभरेज पुर्‍याउने, मानिसमा सहज खोप पहुँच सुनिश्चित गर्ने तथा प्रयोगशाला र रोग निगरानी प्रणाली सुदृढ गर्ने लक्ष्यसमेत अघि सारेको छ ।

रणनीति कार्यान्वयनका लागि संघीय तथा प्रादेशिक संरचनाका साथै जिल्ला र स्थानीयस्तरमा परिकल्पना गरिएका समितिमार्फत् सम्बन्धित निकायले वार्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने व्यवस्था गरिएको छ । कार्यान्वयनबाट रेबिजको निगरानी सुदृढ हुने, जोखिममा रहेका कुकुरमा खोपको पहुँच बढ्ने र कुकुरको टोकाइ व्यवस्थापनलाई एकीकृत बनाउने अपेक्षा गरिएको छ । अब रणनीतिअनुसार व्यवहारिक कार्यान्वयनलाई जोड दिनुपर्छ । रणनीति बन्ने तर व्यवहारिक कार्यान्वयनमा पहलकदमी नलिदा लक्ष्यमा पुग्न कठिन हुने प्रवृत्तिलाई अन्त्य गर्न आवश्यक छ ।

सेयर बजारमा सामान्य वृद्धि,



काठमाडौं । धितोपत्र बजारमा परिसूचकमा सामान्य सुधार देखिएको छ । बिहीबार नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज परिसूचक नेप्से २.३१ अङ्कले बढेर २५७४.६५ बिन्दुमा पुगेको छ ।

बजारमा सकारात्मक प्रभाव देखिएसँगै कुल कारोबार रकम ३ अर्ब ९३ करोड रूपैयाँ पुगेको छ । बजारमा १ करोड १२ लाख किता शेयरको कारोबार भएको छ । बजारमा कुल २७८ कम्पनीमध्ये १४० कम्पनीको शेयर मूल्य बढेको छ भने १२७ कम्पनीको मूल्य घटेको छ। ११ कम्पनीको शेयर मूल्य भने स्थिर रहेको छ । कुल ३५४ रिक्तसमा कारोबार भएको बजारमा ४३ हजार ८१२ वटा कारोबार सम्पन्न भएका

छन् ।

कारोबार रकमका आधारमा घलेम्दी हाइड्रोपावर अग्रस्थानमा रहेको छ । कम्पनीको २५ करोड ६५ लाख रूपैयाँभन्दा बढीको कारोबार भएको छ । त्यसैगरी, हिमाल दोलखा हाइड्रोपावर, पिपुल्स हाइड्रोपावर, सोनापुर मिनरल्स र हिमालयन पावर पार्टनर पनि उच्च कारोबार हुने शीर्ष पाँच कम्पनीमा परेका छन् ।

बजारमा कुथेली भुखारी स्मल हाइड्रोपावरको शेयर मूल्य १५ प्रतिशतले बढ्नु बाहेक अरू ठुलो उतारचढाव भएन । आरबीबी म्युचुअल फन्ड ८.०७ प्रतिशत गिरावटसहित सबैभन्दा धेरै गुमाउने कम्पनी बन्यो ।

२०८३ असोज २३ गते शुक्रबार

Friday October 09, 2026

प्रविधिको विकाससँगै पेचिलो बन्दै समावेशिता

प्रविधिको विकास र समावेशिताबिच गहिरो सहसम्बन्ध छ । इन्टरनेटले सबैका लागि सूचनाको पहुँच बढायो । स्मार्टफोनले लाखौँबिच सञ्चार गर्न सहज बनायो । डिजिटल प्रविधिले भौगोलिक तथा सामाजिक बन्धनलाई तोड्दै एक-अर्कासित जोडिन सघायो । एआईले अभ्रै आगाडि बढेर जैविक र भौतिक पक्षबिचको बन्धनलाई तोडेर एकाकार गरायो । समाजका हरेक क्षेत्रमा आमूल परिवर्तनको बाटो खोल्‍यो । तर, एउटा गम्भीर प्रश्न भने भन्ने पेचिलो भयो- के प्रविधिको पहुँचले मात्रै सामाजिक समावेशितालाई स्वाभाविक रूपमा बढाउँछ त ?

एउटा व्यक्तिसँग स्मार्ट फोन हुन सक्छ, तर उसँग डिजिटल सेवा उपयुक्त तरिकाले लिने सिप नहुन सक्छ । एउटा विद्यार्थीको एआईका साधनमा पहुँच हुन सक्छ, तर त्यसलाई बुझेर उपयोग गर्ने ज्ञान नहुन सक्छ । एउटा अपांगता भएको व्यक्तिमा एआईजडित सेवामा पहुँच भए पनि सेवा प्रयोग गर्ने प्रणाली अपांगतामैत्री भएन भने त्यो कामयाब नहुन सक्छ । महिला, जनजाति वा पछाडि पारिएका समुदायका व्यक्तिसँग डिजिटल साधन हुन सक्छन्, तर पूर्वाग्रह हावी भएको एल्गोरिथ्मका कारण तिनले थप विभेद भोग्नुपर्ने हुन सक्छ । 'डिजिटल डिभाइड'को सवाल अब कोसँग प्रविधिको पहुँच छ वा छैन भन्नेमा मात्रै सीमित रहेन । बरु कसले यसको प्रयोग गर्छ, कसलाई फाइदा हुन्छ, कसका अनुभवलाई प्रतिनिधित्व गर्छ वा यस्तका निर्णयले कसलाई बढी प्रभावित गर्छ भन्ने महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

डिजिटल असमानतादेखि एआई असमानतासम्म वर्षौँदेखि हाम्रा बहस डिजिटल असमानतावरिपरि केन्द्रित भए । मूलतः कम्प्युटर, स्मार्टफोन, इन्टरनेट, बिजुली आदिको पहुँचमा केन्द्रित भए । विस्तारै आममानिसको यी साधनमा पहुँच बढे पनि विभेद घटेन । किनकि, यी साधनमाथि पहुँचभन्दा पनि त्यसलाई प्रयोग गर्ने सिप र हुन्छ । प्रविधि आफैँ समावेशी हुँदैन । हामीले त्यसलाई कसरी बनाउँछौँ, कसका लागि बनाउँछौँ र कसको आवाज सुनेर बनाउँछौँ भन्ने कुराले त्यसको समावेशी चरित्र निर्धारण गर्छ ।

वर्षौँदेखि हाम्रा बहस डिजिटल असमानतावरिपरि केन्द्रित भए । मूलतः कम्प्युटर, स्मार्टफोन, इन्टरनेट, बिजुली आदिको पहुँचमा केन्द्रित भए । विस्तारै आममानिसको यी साधनमा पहुँच बढे पनि विभेद घटेन । किनकि, यी साधनमाथि पहुँचभन्दा पनि त्यसलाई प्रयोग गर्ने सिप र हुन्छ । प्रविधि आफैँ समावेशी हुँदैन । हामीले त्यसलाई कसरी बनाउँछौँ, कसका लागि बनाउँछौँ र कसको आवाज सुनेर बनाउँछौँ भन्ने कुराले त्यसको समावेशी चरित्र निर्धारण गर्छ ।

एआई प्रणालीले डेटाबाट सिक्छ । तर, ती डेटा असमान समाजबाट उत्पादन गरिएको हुनाले ती पहिल्यै असमान छन् । जुन समुदायका अनुभव डेटामा कम छन्, ती प्रविधिमार्फत समावेशिता कम पुर्‍याउन हुन्छन् । अर्कातिर यदि ती डेटा वा एल्गोरिदमको डिजाइनमै असमानता भनिएको छ भने अब एआईले असमानतालाई पुर्‍याउनै गल्छ । यी तर्कलाई नयाँ अनुसन्धानले थप उजागर गरेका छन् । ४८ वटा अनुसन्धानको समीक्षाले लैंगिकताबाहेक भाषा, भूगोल, गरिबी, जात-जातीयता र अपांगताजस्ता आयाममा तुलनात्मक रूपमा कम अध्ययन

भएको देखाएको छ । यसको अर्थ यी आयाम डेटा र एआईसम्बन्धी अध्ययनमा पनि कम प्रतिनिधित्व हुन सक्ने जोखिम हुन्छ । जब डेटामा उपलब्ध हुँदैन, तब प्रविधि वा एआई जेनेरेटड निर्णयमा त्यसको प्रतिनिधित्व हुँदैन । जस्तै कुनै एआई टुल्स कुनै भनाइको व्याख्या गर्न वा कन्टेन्ट प्रस्ताव गर्न बनाइएको छ र त्यसलाई प्रशिक्षित गर्दा फरक अवस्था र पिछडिएका समुदायको समेत आवाजलाई सम्मान गर्ने गरी ह्याल गरिएको छैन भने एआईले निश्चित समूहको चाहनालाई मात्रै प्रवर्द्धन गर्छ । त्यसैले, प्रविधि आफैँमा तटस्थ देखिए पनि यसलाई दिइने खुराकका आधारमा यसको नतिजा भने तटस्थ नहुन सक्छ ।

नेपालका सन्दर्भमा एल्गोरिदमको चुनौती नेपालको सन्दर्भमा दुईवटा कारणले समावेशिताको प्रश्न भन्ने पेचिलो हुँदै छ । एक, नेपाल आफैँमा विविधतापूर्ण छ । कति विविधताको बृहत् जालो छ, त्यति नै असमानता पनि व्याप्त छ । अर्कातिर, असमान समाजमा निर्माण भएका डिजिटल प्रणाली र एआईले प्रयोग गर्ने डेटा पनि असमान हुन सक्छन् ।

दुई, नेपालमा प्रयोग भइरहेका धेरै डिजिटल प्रविधि र एआई प्रणाली बाह्य प्रविधि तथा पूर्वाधारमा निर्भर छन् । यस्तो अवस्थामा ती प्रणालीको विकास र तालिमका क्रममा नेपालको सामाजिक, भाषिक र सांस्कृतिक विविधतालाई कति समेटिएको छ भने प्रश्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ । नेपालजस्ता देशका लागि अर्को चुनौती स्थानीय तथ्य, भाषा र सन्दर्भको पर्याप्त डिजिटल प्रतिनिधित्व हो । एआई प्रणालीमा नेपालसम्बन्धी सामग्री तुलनात्मक रूपमा कम वा अस्तुत्तिरूपमा प्रतिनिधित्व भएको अवस्थामा त्यसले अन्य देश वा सन्दर्भबाट सिकेको सामान्य ढाँचालाई नेपाली सन्दर्भमा लागू गर्न सक्छ । परिणामतः स्थानीय वास्तविकतालाई पर्याप्त रूपमा नसमेट्ने जोखिम हुन्छ । यसलाई अर्को उदाहरणबाट स्पष्ट हुन सकिन्छ । मानौँ, कुनै एआई प्रणालीले रोजगारीका लागि उपयुक्त उम्मेदवार छनोट गर्न सहयोग गर्छ । यदि उसलाई तालिम दिन प्रयोग गरिएको विगतको तथ्यांकमा पुर्‍याइएको औपचारिक रोजगारीमा बढिरहेको, निश्चित समुदायका मानिस उच्च शिक्षा र निश्चित पेसामा बढिरहेको वा सहरी क्षेत्रमा मानिसको डिजिटल अभिलेख बढिरहेको देखिन्छ भने प्रणालीले यिनै ढाँचालाई उपयुक्तताको संकेतका रूपमा लिन सक्छ । अब यहाँ समाजमा व्याप्त रहेको असमानता एआईले भविष्यमा दिने निर्णयमा भनिएको छ । जब मानिसलाई मानवीय निर्णयभन्दा एआईमा बढी विश्वास हुन थाल्छ, तब एआईले पुनरुत्पादन गरेको असमान निर्णयलाई पनि बढी विश्वसनीय ठानिने जोखिम हुन्छ । यसरी असमानता भन्नु गहिरो बन्दै जान्छ । यहाँ एल्गोरिदमले कसैलाई विभेद गर्ने उद्देश्य राखेको हुँदैन । तर, उसले असमान समाजबाट सिकेको ढाँचा नै दोहोर्‍याउने जोखिम हुन्छ ।

यही कुरा बैँकिङ, रोजगारी, शिक्षा, सामाजिक सुरक्षा, स्वास्थ्य वा सरकारी डिजिटल सेवा प्रयोगमा हुने डेटा-आधारित प्रणालीमा पनि लागू हुन सक्छ । उदाहरणका लागि, कुनै व्यक्तिको आम्दानी, शैक्षिक पुष्टभूमि, बसोवासको स्थान, डिजिटल कारोबार वा विगतको संस्थागत अभिलेखलाई आधार बनाएर

कुनै स्वचालित प्रणालीले जोखिम वा योग्यताको अनुमान गर्छ भने पहिले नै अवसरबाट पछाडि पारिएका समुदायका मानिस त्यस प्रणालीमा पनि पछाडि पर्न सक्छन् । यहाँ पुरानो असमानता डेटामा प्रवेश गर्छ, डेटा एल्गोरिदममा पुग्छ र एल्गोरिदमको निर्णयमार्फत फेरि समाजमै पुग्छ । यसरी समाजमै फर्कदा असमानताले थप विश्वसनीयता प्राप्त गर्छ ।

यसैगरी, नेपालमा धेरै भाषा छन्, तर सबै भाषाको डिजिटल सामग्री समान रूपमा उपलब्ध छैनन् । अब कुनै एआई प्रणालीले जुन भाषामा आफू प्रशिक्षित छ वा जुन भाषाका सामग्री उपलब्ध छन्, त्यसैलाई राम्रोसँग बुझ्छ, व्याख्या गर्छ र उत्पादन गर्छ ।

यहाँ कम डिजिटल सामग्री भएका भाषामा उसको क्षमता कमजोर हुन सक्छ । उसका निर्णय पूर्वाग्रही हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा प्रविधिमार्फत सबैको समान पहुँच भए पनि प्रविधिले बुझ्ने र प्रतिनिधित्व गर्ने क्षमता असमान हुन सक्छ । यही कुरा जातिगत वा अन्य सीमान्तकृत समुदायका सवालमा पनि लागू हुन्छ । धेरै डिजिटल प्लेटफर्मका एल्गोरिदमले प्रयोगकर्ताको संलग्नता, रूचि वा लोकप्रियतालाई आधार बनाएर कन्टेन्टको दृश्यता निर्धारण गर्छन् । यस्तो अवस्थामा बहुसंख्यक वा बढी सक्रिय समूहका सामग्रीले बढी दृश्यता पाउन सक्छन् । कम डिजिटल उपस्थिति भएका समुदायका अनुभव तथा आवाज ओभरशेडमा पर्न सक्छन् । डेटामा उपस्थिति कम हुनु महत्त्व कम हुनु होइन । तर, एआईले डेटालाई नै समाजको वास्तविक प्रतिनिधित्व ठानेर अदृश्य बनाइदिएका समुदाय प्रविधिमार्फत पनि अदृश्य बन्न सक्छन् ।

यसको अर्थ सबै सीमान्तकृत समूहले प्रविधिबाट एउटै प्रकारको समस्या भोग्छन् भन्ने होइन । महिलाका लागि चुनौती डिजिटल पहुँच, सुरक्षा वा अवसरको हुन सक्छ । कुनै जातीय वा जनजातीय समुदायका लागि प्रतिनिधित्व र भाषाको चुनौती हुन सक्छ भने अपांगता भएका व्यक्तिका लागि पहुँचयोग्यता र प्रयोगयोग्यताको । त्यस्तै, ग्रामीण समुदायका लागि पूर्वाधार र कनेक्टिभिटीको चुनौती हुन सक्छ भने गरिब परिवारका लागि उपकरण, डेटा तथा डिजिटल सिपको ।

प्रविधिको भविष्यलाई केवल कति छिटो, कति सस्तो वा कति बुद्धिमान् बन्यो भन्ने आधारमा मात्र मापन गर्नुहुँदैन । त्यसले कसलाई समेट्यो, कसको आवाज सुन्यो, कसलाई अवसर दियो र कसलाई पछाडि छोड्यो भन्ने आधारमा पनि मापन गर्नुपर्छ । समावेशी प्रविधि भनेको सबैलाई एउटै प्रविधि उपलब्ध गराउनु मात्र होइन, बरु फरक भाषा, क्षमता, भूगोल, लैंगिकता, जातीयता र आर्थिक अवस्थाका मानिसले त्यसबाट अर्थपूर्ण रूपमा लाभ लिन सक्ने अवस्था सिर्जना गर्नु हो । त्यसका लागि प्रविधि निर्माण गर्ने प्रक्रियामै विविध समुदायको सहभागिता, पर्याप्त र प्रतिनिधिमुलक डेटा, पहुँचयोग्य डिजाइन, परादर्शी एल्गोरिदम र निर्णयमा प्रश्न उठाउन सक्ने व्यवस्था आवश्यक हुन्छ । प्रविधि आफैँ समावेशी हुँदैन । हामीले त्यसलाई कसरी बनाउँछौँ, कसका लागि बनाउँछौँ र कसको आवाज सुनेर बनाउँछौँ भन्ने कुराले त्यसको समावेशी चरित्र निर्धारण गर्छ । त्यसैले हामीले डिजिटल प्रविधि र एआईलाई रोकने होइन, समावेशी बनाउने हो ।

नयाँपत्रिकाबाट

फापरः गरिबको खाना, धनीको औषधि

गरिबको खाना भनेर चिनिएको फापर अहिले धनीमानीले औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न थालेका छन् । कुनै बेला फापर खानेलाई हेला गरिन्थ्यो, हेपिन्थ्यो । फापरको लगड र दूधाम्सा (बाक्लो रोटी) खानेलाई धनीमानीले गिज्याउँथे । गुणकारी अन्न फापरको विशेषता नबुझ्दा गाउँघरतिर पनि हुने खानेले पशुवस्तुलाई दानाको रूपमा खुवाउँथे । गरिबले विकल्प नहुँदा फापरका परिकार खान्थे । फापरको खान्कीले पनि गरिब धनीबीचको दुरी बढाउँथ्यो । मानव स्वास्थ्यका लागि लाभदायक फापरको महत्त्व नबुझ्दा फापर लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ ।

पहिला-पहिला हिमाली र पहाडी भेगमा प्रशस्त लगाइने यो बाली अहिले कतैकतै मात्र देख्न सकिन्छ । फापरका विभिन्न जाति भए पनि तिते र मिठे गरी दुई जातको खेती बढी लगाइएको पाइन्छ । फापरमा २४ भन्दा बढी प्रकारका पौष्टिक तत्व पाइन्छ । नेपाली खानामा फापरका कयौँ परिकार बन्ने भए पनि अहिलेका युवायुवती यसबारे जानकारी छैनन् । चाडपर्वमा मात्र नभई जुनसुकै बेला पनि खाजा वा खानाका रूपमा खान मिल्ने फापर हेपिएको अन्नको रूपमा लिइन्छ । मकै, कोदो, धानलगायत अन्य बाली जस्तो गोडमेत गर्नु नपर्ने, खनजोत गरेर छर्नु मात्रै पर्ने फापर अहिले औषधि साबित भएको छ । ग्रामीण समुदायका मानिसलाई सहरी परिवेशले आकर्षण गरेको हुनाले मौसलिक बाली लोप हुँदै गएको पाइन्छ । फापरमा पाइने तत्वबारे धेरै अनुसन्धानपत्र प्रकाशित छन् ।

फापर स्वास्थ्यका दृष्टिकोणबाट पनि एक उत्कृष्ट



वनस्पतीय भोजन भएको स्वास्थ्यकर्मी बताउँछन् । फापरमा प्रशस्त मात्रामा पाइने म्याग्नेसियम शरीरलाई स्वस्थ राख्न उपयोगी हुन्छ ।

फापरमा प्रशस्त मात्रामा रेशादार तत्व, भिटामिन बी १, बी २ र बी ६, प्रोटीन, खनिज पाइन्छ । मासु नखाने साकाहारीका लागि फापर प्रोटीनको स्रोत हो । फापर मधुमेह नियन्त्रणका लागि पनि लाभदायक मानिन्छ । फापरको

सेवनले कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ । अध्ययन अनुसार फापरमा रातमा कोलेस्ट्रॉल घटाउने र पित्तको पत्थरी हुनबाट बचाउने गुण हुन्छ । यसको सेवनबाट मोटोपन पनि घटाउन सकिने स्वास्थ्यकर्मी बताउँछन् ।

फापर मिनरल, भिटामिनको राम्रो स्रोत मानिन्छ । त्यसिमात्र होइन, यसमा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ र पानीको मात्रा पनि पाइन्छ । फापर उच्च रक्तचाप हुनेका लागि पनि अत्यन्त राम्रो खाना मानिएको छ । मुटुसम्बन्धी समस्या हुनेले पनि नियमित फापर खाँदा फाइदा हुन्छ । नियमित फापर सेवन गर्नेलाई क्यान्सर लाग्ने जोखिम कम हुन्छ । फापरको प्रयोगले हृद्दिसम्बन्धी समस्या आउन नदिने भएकाले नियमित फापरका

परिकार सेवन गर्दा उत्तम मानिन्छ ।

फापर गरिबको खाना भए पनि धनीका लागि साँच्चकै औषधि साबित भएको छ । फापरको कलिलो साग उंसिनेर भातमाथि हालेर खाँदा अति स्वादिष्ट हुन्छ । यसको सगललाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । फापरको पिठोको पिँडो पनि खान मिल्छ ।

मेलाबारे टोल विकास संस्थाका अध्यक्षहरूसँग अन्तरक्रिया



तिलोत्तमा । तिलोत्तमा उद्योग वाणिज्य संघ, रुपन्देहीले आगामी मंसिर ३ गतेदेखि १६ गतेसम्म आयोजना गर्न लागेको नवौँ राष्ट्रिय औद्योगिक व्यापार मेला, कृषि, प्रविधि एवम् पर्यटन प्रवर्द्धन महोत्सव-२०८३ लाई सफल बनाउन तिलोत्तमा क्षेत्रका टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरूसँग अन्तरक्रिया गरेको छ ।

“उद्योग, कृषि, प्रविधि र पर्यटनमा लगानी—विगो आर्थिक विकासका लागि नवौँ तिलोत्तमा राष्ट्रिय प्रदर्शनी” भन्ने मूल नाराका साथ आयोजना हुन लागेको महोत्सवका विषयमा आयोजित अन्तरक्रिया कार्यक्रममा १२० भन्दा बढी टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो ।

कार्यक्रममा महोत्सवलाई भव्य, सभ्य, सुरक्षित तथा व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न गर्न स्थानीय समुदायको भूमिका, सहभागिता र सहकार्यका विषयमा विस्तृत छलफल गरिएको थियो ।

सहभागी टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरूले महोत्सवलाई सफल बनाउन आफ्नो क्षेत्रबाट आवश्यक भूमिका निर्वाह गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रमको अध्यक्षता तिलोत्तमा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र कार्कीले गरेका थिए भने सञ्चालन संघका महासचिव श्री राजकुमार पाण्डेले गरेका थिए ।

अन्तरक्रियाका क्रममा महोत्सवको मूल

आयोजक समितिमा टोल विकास संस्थाका अध्यक्षहरूको प्रतिनिधित्व, महोत्सवलाई राष्ट्रिय मापदण्डअनुसार अनुशासित, सुरक्षित तथा भव्य रूपमा सञ्चालन गर्न आवश्यक स्थानीय सहकार्य, टोल-टोलमा उत्पादन हुने घरेलु, हस्तकला, कृषि, प्रविधि तथा स्थानीय उत्पादनको प्रदर्शनी र प्रवर्द्धन लगायतका विषयमा छलफल भएको थियो। त्यसैगरी तिलोत्तमा क्षेत्रका स्थानीय कला, प्रतिभा, मौलिक संस्कृति, भेषभूषा तथा भाँकीलाई महोत्सवको मञ्चमार्फत प्रवर्द्धन गर्ने तथा महोत्सवलाई थप प्रभावकारी र परिष्कृत बनाउन टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष तथा प्रतिनिधिहरूबाट राय, सुझाव र नवीन अवधारणा संकलन गरिएको छ । संघका अध्यक्ष कार्कीले महोत्सवलाई केवल व्यापारिक गतिविधिमा सीमित नराखी उद्योग, कृषि, प्रविधि, पर्यटन, उद्यमशीलता तथा लगानीलाई एउटै साफ्ना मञ्चमा जोड्ने आर्थिक अभियानका रूपमा विकास गर्न खोजिएको बताए ।

उनले स्थानीय समुदायको सक्रिय सहभागिता, निजी क्षेत्रको नेतृत्व र सार्वजनिक तथा निजी क्षेत्रबीचको सहकार्यबाट महोत्सवलाई राष्ट्रियस्तरमा प्रभावकारी बनाउन सकिने बताउँदै सबै पक्षको सहयोग आवश्यक रहेको उल्लेख गरे । महोत्सवमार्फत स्थानीय उत्पादनलाई राष्ट्रिय बजारसँग जोड्ने, लगानीका सम्भावना पहिचान गर्ने, स्थानीय उद्यमशीलता प्रवर्द्धन गर्ने तथा तिलोत्तमाको आर्थिक एवं पर्यटन पहिचानलाई थप स्थापित गर्ने उद्देश्य लिइएको छ ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

स्वास्थ्य मन्त्रालय

स्वास्थ्य निर्देशनालय

कपिलवस्तु अस्पताल

तौलिहवा, कपिलवस्तु

शिलबन्दी बोलपत्र हार्डकपी आब्हान सम्बन्धी सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८३/०९/२३ (09-10-2026)

यस कपिलवस्तु अस्पताल, तौलिहवा, कपिलवस्तुमा आ.व. २०८३/८४ मा अस्पतालको लागि आवश्यक पर्ने तपशिलमा उल्लेखित खरिद कार्य गर्नुपर्ने भएकाले इजाजत प्राप्त उत्पादक कम्पनी/फर्म/आधिकारिक बिक्रेताहरूबाट निम्न शर्तहरूको अधीनमा रही रीतपूर्वकखुला शिलबन्दी(हार्ड कपी)बोलपत्र आब्हान गरिएको छ । योग्यता पुगेका इच्छुक बोलपत्र दाताले तपशिलको राजश्व खातामा जम्मा गरेको भौचरसहित कपिलवस्तु अस्पतालको मिति २०८३/०७/१२ गते कार्यालय समय भित्र प्रशासन शाखाबाट बोलपत्र कागजातहरू खरिद गरि मिति २०८३/०७/१३ (30-10-2026) गते दिनको १२:००बजे सम्म पेश (Submit) गर्नुपर्नेछ । पेश भएका बोलपत्रहरू मिति २०८३/०७/१३ (30-10-2026) गते १४:०० बजे खोल्नेछ । विस्तृत सूचना तथा जानकारीको लागि अस्पतालको वेबसाइट www.kapilvastuhospital.lumbini.gov.np मा हेर्नुहुन र यस अस्पतालमा सम्पर्क गर्नुहुन सम्बन्धित सबैमा सूचीत गरिन्छ ।

तपशिल:

IFB No.	Description	Price of Bid Document	Bid Security	Remarks
06NCB/Goods/KPH-083/84	Supply and DeliveryX-Ray Films (closed) Compatible For Carestream Dryview 5950 Printer For Hospital	3,000.00	90,000.00	

बैंकको नाम :- बोलपत्र कागजात खरिद वापतको रकम राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, तौलिहवा, कपिलवस्तु, कार्यालयको नाम :- कपिलवस्तु अस्पताल,कार्यालय कोड नं :- ३७००१४९०२५
खाता नं.:- १०००१००२०००१००००, राजश्व शिर्षक नं.:- १४२२९
बोलपत्र जमानत वापतको रकम राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक, तौलिहवा, कपिलवस्तुमा रहेको प्रदेश लेखा नियन्त्रक ईकाई कार्यालय, तौलिहवाको धरोटी खाता नं. ३११०१००२०३०३०००० मा जम्मा गरेको भौचरको Scan copy वा बोलपत्र पेश गर्ने अन्तिम मिति देखि कम्तिमा १२० दिनको व्याद भएको मान्यता प्राप्त बैंकबाट जारी गरिएको Bid Security को Scan Copy संलग्न गर्नुपर्नेछ ।

कार्यालयप्रमुख

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

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

आइडिया डिजाइनर्स/अफसेट प्रेस

सम्पर्क:

बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)

यातायात मजदूर संघको भवनमा

फोन:-०७१-५५०२९३ मो.

९८५७०३५३८०,९८४७१२३९५७

E-mail:ideapressbtl@gmail.com

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स

फोन: ०७१-५३५३९७ ८८५७०६०३६८, ८८५७०६०३८८

KKJ

न्यू कूमकूम ज्वेलर्स

वि.पि. चोक. बुटवल-८. रुपन्देही



स्वदेशी तथा विदेशी डिजाइनका शुद्ध सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको एकमात्र विश्वासिलो पसल

विगत १५ वर्षदेखि तपाईंको सेवामा समर्पित

पुराना गहनाहरू संग नयाँ गहना साटुनुका साथै खरिद विक्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्पर्कनुहोस्

श्री गणपति ज्वेलर्स

सि.न.पा.-१३, बैकरोड (नेपाल राष्ट्र बैंकको पुरानो गेट अगाडि)

हाम्रो सेवा

देशीय अत्यधिक गुणवत्ताका डिजाइनहरू उपलब्ध छ ।

अर्डर अनुसार अनुमती कारीगरद्वारा गरगहना बनाईन्छ ।

सुन्दरताको रकनोन्दी र उचित मूल्यमा उपलब्ध गराईन्छ ।

हामी कहाँ अत्यधिक डिजाइनका गरगहना तयारी तथा अर्डर अनुसार अनुमती कारीगरद्वारा बनाईन्छ । साथै ज्वारोन्दी र सुन मूल्यमा पाईन्छ ।

सि.न.पा.-१३, बैकरोड (नेपाल राष्ट्र बैंकको पुरानो गेट अगाडि)

सम्पर्क नं. ९८२१९२७५१५ ९८१७५९९३९९