मोफसलमा सर्वाधिक बिक्री हुने
नेपाल सरकारद्वारा निरन्तर राष्ट्रियस्तरको 'क' वर्गमा सूचीकृत

ग्राहक महानुभावमा अनुरोध
- यहाँहरुको घरमा नियमित पत्रिका नआएमा
- समयमै पत्रिका प्राप्त नभएमा
- ग्राहक बन्नु परेमा
- विज्ञापन दिनु परेमा

मेचीकाली सन्देश राष्ट्रिय दैनिक
बुटवल, ९, मिलनचोक, रुपन्देही
फोनः ०७१, ५३६००५

राष्ट्रिय दैनिक
मेचीकाली सन्देश
Mechikali Sandesh National Daily

- अनलाइन माध्यमबाट भुक्तानी वा रकम स्थानान्तरण गर्दा सम्भव भएसम्म सार्वजनिक स्थानका निःशुल्क वाईफाई प्रयोग नगरौं
- अनलाइन भुक्तानी गर्दा प्रयोग हुने ओटिपि/पासवर्ड अरुलाई शेयर नगरौं
- सुरक्षित रुपमा वित्तीय कारोबार गरौं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वर्ष-२५ | अंक-३२८ | २०८२ मंसिर ५ गते शुक्रबार | 21 November.- 2025 Friday | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६।-

बंगुर र सुँगुरमा रोगको संक्रमण

■ हरि शर्मा

परासी, मंसिर ४ । सुँगुर, बंगुर र बँदेलमा महामारीका रुपमा फैलिने रोगबाट नवलपरासीमा ८९ जीउ (वटा) बंगुर मरेका छन् । केहीमा रोगको संक्रमण देखिएको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र परासीले जनाएका छ । अफ्रिकन स्वाइन फिभरबाट तिनीहको मृत्यु भएको हो । मृत्यु हुने बंगुर एउटै फर्मका हुन् ।

रामग्राम नगरपालिका उजैनीस्थित एक फर्ममा पालिएकामध्ये १९ वटा माउ र ७० वटा बंगुरका पाठापाठी मरेको केन्द्रका प्रमुख मत्स्य विकास अधिकृत दीपक भुसालले जानकारी दिए । ३५ वटा बिरामी छन् । खोरमा पालिएका बंगुरहरु मर्न थालेपछि परीक्षणका लागि पठाउँदा अफ्रिकन स्वाइन फिभर पुष्टि भएपछि केन्द्रले दैनिक हाटबजारमा बिक्री हुने सुँगुर र बंगुरको मासु परीक्षण गरेको थियो । मासुमा पनि रोग पुष्टि भएपछि बंगुरपालक किसानहरुलाई सर्तकता अपनाउन आग्रह गरिएको केन्द्रकी पशु चिकित्सक डाक्टर विभूति सिंहले बताइन् । जिल्लामा झन्डै १ सयबढी बंगुर फर्महरु रहेका छन् । रोग पुष्टि भएसँगै जिल्लाका फर्महरुमा महामारीका रुपमा फैलिन सक्ने र यसले किसानलाई नै व्यवसायबाट विस्थापित गराउन सक्ने भएकाले पशुको ओसारपसार र पशु स्वास्थ्य सुरक्षामा जोड दिनुपर्नेमा पशु चिकित्सकहरुले सुझाव दिएका छन् । भाइरसबाट सर्ने यो महामारी रोग हो ।

जिल्लामा वार्षिक ४१३ मेट्रिक टनको हाराहारीमा बंगुरको मासु उत्पाद हुँदै आएको छ । संक्रमण देखिएकाले स्वस्थ बंगुर र सुँगुरको पहिचान भएपछि मात्र बजारमा मासु बिक्री गर्न र खुलारुपमा मासु बिक्रीमा नियन्त्रणका लागि स्थानीय तह, प्रशासन र सरोकारवालाले जोड दिनुपर्नेमा विज्ञ केन्द्रका प्रमुख भुसालको भनाइ छ ।

संक्रमणका कारण रामग्राम नगरपालिकाको एक फर्ममा बिरामी परेका बंगुर । तस्बिरः हरि शर्मा

भारतबाट ल्याइएकाबाट सरेको आशंका

जिल्लाका सीमा क्षेत्र नजिक रहेका फर्म र पसलहरुले भारतबाट ल्याएका बंगुर र सुँगुर ल्याएर मिसाएका कारण उनीहरुबाटै रोग सरेको हुन सक्ने आशंका गरिएको छ । जिल्लाका सीमावर्ती भारतीय क्षेत्रबाट पशुहरु ल्याउने र फर्ममा मिसाउने तथा मासु काट्दा रोग सरेको हुन सक्ने पशु चिकित्सकहरुले बताएका छन् । रोग संक्रमणको जोखिम बढेकाले सीमा क्षेत्रमा निगरानी बढाएर नियन्त्रणमा जोड दिनुपर्ने केन्द्रले जनाएको छ । सीमा क्षेत्रमा फर्म राखेका केही व्यवसायीहरुले भारतबाट पशुको ओसारपसार गर्ने गरेको जानकारी आएको छ । त्यस्ता फर्ममा निगरानी बढाउने काम भएको र त्यसबारे प्रशासनमा समेत जानकारी दिइएको विज्ञ केन्द्रका प्रमुख भुसालले बताए ।

कसरी सर्छ ?

संक्रमित बंगुर, सुँगुर र बँदेलबिच प्रत्यक्ष सम्पर्क, रोगी पशुको र्‍याल, रगत, मलमुत्र, मासु वा यिनीहरुको लसपस भएका दानापानीलगायतका सामग्रीबाट रोग सर्ने केन्द्रकी पशु चिकित्सक विभूति सिंहको भनाइ छ ।

त्यसैगरी रोगी बंगुर, सुँगुर, बँदेलको ओसारपसार किनबेचबाट, संक्रमित खोरमा गएको मानिसहरुको कपडा, जुत्ता, चप्पलमार्फत पनि यो रोग सर्ने गर्दछ । हालसम्म रोगविरुद्धको औषधी नभएकाले सुरक्षा र सावधानी नै रोकथामको उपाय रहेको पशु चिकित्सकहरुले बताएका छन् । संक्रमण देखिएका पशुमा झोक्राउने, दानापानी खान छाड्ने, उच्च ज्वरो आउने (१०४ डिग्री फरेनहाटभन्दामाथि), सास फेर्न गाह्रो हुने, दिसामा रगत देखिनेलगायतका लक्षण देखिने गरेको पशु चिकित्सकहरुले जनाएका छन् ।

नेपाल प्रिमियर लिग

लुम्बिनी लायन्सको सुखद् सुरूआत

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल)को दोस्रो संस्करणमा लुम्बिनी लायन्सले विजयी सुरूआत गरेको छ । बिहीबार भएको आफ्नो पहिलो खेलमा लुम्बिनीले चितवन राइनोजलाई ६ विकेटले पराजित गरेको हो । चितवनले दिएको १४३ रनको लक्ष्य लुम्बिनीले १८ ओभर ३ बलमा ४ विकेट गुमाएर पूरा गऱ्यो । चितवनले पहिलो खेलमा कर्णाली याक्सलाई चार विकेटले हराउँदै विजयी सुरुवात गरेको थियो । तर, दोस्रो खेलमा भने लुम्बिनिसँग पराजित भयो ।

लुम्बिनीका लागि गुल्बादिन नइबले सर्वाधिक अविजित ४४ रन बनाए । उनले २४ बलमा ३ चौका र ३ छक्का प्रहार गरे । कप्तान रोहित पौडेल ३९, सन्दीप जोरा २८, डार्सी सर्ट ११, दीलिप नाथले १० रन जोडे । जेजे स्मित ४ रनमा अविजित रहे । त्यसअघि कीर्तिपुरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा टस हारी पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको चितवन राइनोजले निर्धारित २० ओभरमा सात विकेट गुमाएर १४२ रन बनायो ।

माथिल्ला तीन ब्याट्सम्यानलाई सस्तैमा गुमाएको चितवनका लागि अनुभवी खेलाडी रवि बोपराले अर्धशतकीय योगदान गरे । टोली अप्ठ्यारो स्थितिमा रहँदा उनले ६६ रन बनाए ।

चौथो नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका उनले केवल ५५ बलमा तीन छक्का र चार चौका पनि हिर्काए । कप्तान कुशल मल्लले पनि टोलीको खातामा २१ रन थपे । पाँचौं नम्बरका ब्याट्सम्यान मल्लले १८ बलमा एक छक्का पनि प्रहार गरे ।

चितवनका दुवै ओपनर ब्याट्सम्यान सस्तैमा पेभेलियन फर्किएका थिए । डेभिड मलान पहिलो बलमै आउट भए भने अर्का ओपनर दीपक बोहरा पनि १० रनभन्दा अगाडि बढ्न सकेनन् । तेस्रो नम्बरका ब्याट्सम्यान देव खनाल पनि केवल १४ रन बनाउँदै पेभेलियन फर्किएका थिए । उनले १९ बलमा एक छक्का प्रहार गरेका थिए । छैटौं नम्बरमा क्रिज समाल्न आएका सेफ जेबले टोलीको खातमा १५ रन थपे । उनले केवल सात बलमा एक छक्का र दुई चौका पनि हिर्काए । विकेटकिपर ब्याट्सम्यान अर्जुन साउद आठ रनमा अविजित रहे । सोहेल तनवीर पाँच रन बनाउँदै अन्तिम ओभरको अन्तिम बलमा आउट भए । चितवनले अतिरिक्त रूपमा केवल तीन रन पायो ।

लुम्बिनी लायन्सका बलर रुवेन ट्रुम्पलम्यानले तीन विकेट लिए । उनले चार ओभरमा २३ रन खर्चिए । अभिषेश गौतमले पनि दुई विकेट हात पारे । गुलबदिन नाइबले पनि दुई विकेट कुम्ल्याए ।

एनपीएलको दोस्रो संस्करणमा चितवन राइनोजले आफ्नो दोस्रो खेल खेलेको हो । अब लुम्बिनीले आगामी शनिबार कर्णाली एक्ससँग खेल्नेछ । यस्तै शुक्रबार पोखरा एभेन्जरर्स र सूदुरपश्चिम रोयल्सबीच खेल हुँदैछ ।

रवि र छविको मुद्दाको सुनुवाइ स्थगित

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । बिगोबमोजिमको रकम बुझाइ थुनाबाहिर बसेर मुद्दा लड्न पाउने माग गर्दै रास्वपा सभापति रवि लामिछानेले दिएको निवेदनमाथिको सुनुवाइ स्थगित भएको छ ।

बुटवलको सुप्रिम सहकारी संस्थाको रकम ठगी र संगठित अपराध अभियोगमा थुनामा रहेका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने र छविलाल जोशीको निवेदनमा बिहीबारका लागि पेसी तोकिएको थियो । तर, बिहीबार रविको निवेदनको पेसी पाटन उच्च अदालतमा पनि परेकाले रविका कानुन व्यवसायीका तर्फबाट बुटवल इजलासको सुनुवाइ स्थगित गरिदिन निवेदन परेपछि स्थगित भएको अदालतका सूचना अधिकारी रामबहादुर कुँवरले जानकारी दिए ।

यसअघि कार्तिक २७ गते भएको सुनुवाइमा न्यायाधीशहरू वासुदेव आचार्य र ओमप्रसाद अर्यालको संयुक्त इजलासले सर्वोच्च अदालतमा रहेको मुल अभियोग मिसिल मगाउने आदेश दिएको थियो । मूल मुद्दाको सक्कल मिसिल प्राप्त भएपछि बिहीबारका लागि पेसी तोकिएको थियो । यसअघि कार्तिक २० गतेको सुनुवाईमा पनि न्यायाधीशद्वय आचार्य र अर्यालको इजलासले सुरु मिसिल मगाउने आदेश दिएको थियो । सर्वोच्चबाट सुरु मिसिलको फाइल प्राप्त नभए पनि जिल्ला अदालतबाट प्रतिलिपि आएपछि बिहीबार पेसी चढाइएको हो । अदालतले लामिछानेको मुद्दालाई प्राथमिकतामा राखेर अघि बढाइरहेको सूचना अधिकारी कुँवरले बताए ।

त्यसअघि न्यायाधीश मिलनकुमार राई र ओमप्रसाद अर्यालको इजलासले दुवै प्रतिवादीको मुद्दा एउटै प्रकृतिको भएकाले एकैसाथ राख्न आदेश गरेको थियो । बिगोबमोजिमको रकम बुझाई थुनाबाहिर बसेर मुद्दा लड्न पाउने माग गर्दै लामिछानेले निवेदन दिएकामा उच्च अदालतले रविसँगै जोशीको फाइल पनि पेस गर्न आदेश दिएको थियो । त्यसअघि उच्च अदालत, बुटवलले लामिछानेको मुद्दामा कैफियत प्रतिवेदन माग गर्ने आदेश दिएको थियो ।

सुप्रिम सहकारी ठगी मुद्दामा पुर्पक्षका लागि थुनामा रहेका लामिछानेले सहकारीमा भएको अपचलनबापत आफ्नो भाग बराबर बिगो दाखिला गरिसक्दा पनि जिल्ला अदालत रुपन्देहीले रिहा नगरेपछि भदौ ९ गते उच्च अदालतमा निवेदन दर्ता गरेका थिए ।

(बाँकी ४ पेजमा)

जेनजी प्रदर्शनका क्रममा आगजनी गर्नेलाई मुद्दा दर्ता

लुम्बिनी, मंसिर ४ । जेनजी प्रदर्शनका क्रममा विभिन्न कारागारबाट फरार कैदीहरु रुपन्देहीमा पक्राउ परेका छन् । गत भदौ २३ र २४ गतेको प्रदर्शनका क्रममा कारागार कार्यालयमा भएको तोडफोड, आगजनीपश्चात् फरार कैदीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देही र कार्यालय मातहतसमेतबाट फरार कैदीलाई नियन्त्रणमा लिई जिल्ला कारागार कार्यालय रुपन्देहीमा बुझाइएको छ ।

कपिलवस्तु कारागारबाट फरार बैंकिङ कसूर मुद्दाका ४४ वर्षीय तुलबहादुर पुनलाई इलाका प्रहरी कार्यालय सालझण्डीबाट खटेको टोलीले मङ्सिर १ गते नियन्त्रणमा लिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देहीका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक सुरज कार्कीले जानकारी दिए । त्यस्तै इलाका प्रहरी कार्यालय मङ्गलापुरबाट खटिएको टोलीले नवलपरासी कारागारबाट फरार जबर्जस्ती करणी मुद्दाका रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-३ बस्ने ५० वर्षीय रुद्रबहादुर पुनलाई मङ्सिर २ गते पक्राउ गरेको हो ।

त्यसैगरी जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट खटिएको टोलीले तनहुँ कारागारबाट फरार लागुऔषध मुद्दाका भारतको जिल्ला महाराजगञ्ज थाना नौतनवा बस्ने २० वर्षीय दीपक कुमारलाई बुधबार पक्राउ गरेको छ । कुमारलाई सिद्धार्थनगर नगरपालिका-१३ बाट पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै गत भदौ २४ गते प्रहरी कार्यालयमा आगजनी, तोडफोड र चोरीमा संलग्न ६ जनालाई इलाका प्रहरी कार्यालय बुटवलले पक्राउ गरेको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय, बुटवलले भदौ २४ गते बुटवलका विभिन्न सरकारी तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठान तथा प्रहरीका हतियार तथा समान लुटपाट गर्ने, आगजनी र तोडफोड गर्ने ६ जनालाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान थालेको इलाका प्रहरी कार्यालय, बुटवलका प्रमुख प्रहरी नायब उपरीक्षक इन्द्र रानाले जानकारी दिए । यसरी पक्राउ पर्नेमा इलाका प्रहरी कार्यालय मङ्गलापुरमा आगजनी र तोडफोड गर्ने, प्रहरी कार्यालयबाट हतकडी चोरी गर्ने तथा ड्रिमल्याण्ड होटेलमा आगजनी, तोडफोड र चोरीमा सङ्लग्न रहेकाहरू छन् ।

(बाँकी ४ पेजमा)

सम्पादकीय

सार्वजनिक यातायातमा सुधार

पछिल्ला वर्षमा नेपालको सार्वजनिक यातायात क्षेत्रमा आएको रूपान्तरण साँच्चै उल्लेखनीय छ। केही वर्षअघिसम्म भीडभाड, असुविधा र अव्यवस्थाको प्रतीक मानिने लामो दूरीका बसहरू आज आधुनिक, सुरक्षित र आरामदायी सेवाका पर्याय बन्दै गएका छन्। बुटवलका व्यवसायी कृष्ण पौडेलदेखि विभिन्न नगरका विद्यार्थी, उपभोक्ता अधिकारकर्मी सबैले अहिलेको बससेवा 'लोभलाग्दो' र 'हेर्नलायक' भन्दै प्रशंसा गर्नु संयोग होइन।

निजी क्षेत्रको यही लगानी र प्रतिस्पर्धाले नेपाली सार्वजनिक यातायातको स्वरूप नै बदलिदिएको हो। युरो डिलक्स-६ स्तरका लग्जरियस बसदेखि एयर सस्पेन्सन, डिजिटल सिट नम्बर, वाइफाइ, चार्जिङ पोर्ट, सिसिटिभी, प्राथमिक उपचार, महिलामैत्री सुविधा, शौचालय, स्लिपर बेड-यस्ता सेवाले अब बस यात्रा जहाजभन्दा पनि सहज र किफायती देखिन थालेको छ। यात्रुको सुरक्षा, सुविधा र सम्मानलाई केन्द्रमा राखेर गरिएको लगानी साँच्चै प्रशंसनीय छ।

तर निजी क्षेत्रको यस ठुलो योगदानसँगै राज्यको उदासीनता झनै प्रष्ट देखिन्छ। २०७५ मा 'सिन्डिकेट' हटाइएपछि नयाँ व्यवसायीलाई अब्बल सेवासहित बजारमा प्रवेश गर्ने अवसर सिर्जना भयो तर त्यसयता सरकार समग्र यातायात नीति बनाउन, पूर्वाधार सुधार गर्न वा व्यवस्थित व्यवस्थापन प्रणाली विकास गर्न असफल रह्यो। सडक पूर्वाधार कमजोर छ, अवस्था असुरक्षित छ तर लगानी भने करोडौँमा पुगेको छ। ९० देखि ९९ प्रतिशत निजी लगानीमा अडिएको सार्वजनिक यातायात क्षेत्रलाई राज्यले न त संरक्षण गरेको छ, न त आवश्यक सहजीकरण नै।

यातायात व्यवसायी बस निर्माणदेखि आधुनिकीकरणसम्म सबै जोखिम आफ्नै काँधमा बोकेर अघि बढिरहेका छन्। मुक्तार बडी जस्ता कारखानामा बुटवलमै वर्षमा ५० भन्दा बढी सुविधायुक्त बस बन्नु भनेको निजी क्षेत्रको क्षमताको सशक्त उदाहरण हो।

अब आवश्यक छ-यस यात्रालाई दीर्घकालीन बनाउन राज्य अग्रसर होस्। गुणस्तर, सुरक्षा, प्रतिस्पर्धा र यात्रु अधिकारका स्पष्ट मापदण्ड बनोस्, पूर्वाधार सुधारमा गति आओस् र लगानीकर्ताको संरक्षण होस्। निजी क्षेत्रले खोलिदिएको यो 'यातायात क्रान्ति'लाई टिकाइराख्नु राष्ट्रकै दायित्व हो। अहिले बुटवलदेखि मुलुकका प्रायः ठाउँमा पुग्नका लागि सुविधासम्पन्न सार्वजनिक बसहरुको प्रबन्ध छ। यतिमात्रै होइन छिमेकी मुलुक भारतका विभिन्न स्थानमा समेत आऊजाऊ गर्नका लागि सुविधासम्पन्न बसहरु सञ्चालनमा छन्। उक्त रुटका चालक र सहचालकका व्यवहार भने रुखा, घमण्डी, असहयोगी रहेको यात्रुहरुको गुनासो छ। बुटवल-दिल्ली र दिल्ली-बुटवल रुटका मैत्री यात्रायातका अधिकांश बसका स्टाफहरुको व्यवहार रुखो रहेको यात्रुको गुनासो छ। यसलाई सुधार्न जरुरी छ।

सुन्दर नेपालको परिकल्पना

निशा चौधरी

सुन्दर नेपालको पहिलो आधार सुशासन हो। भ्रष्टाचारमुक्त, पारदर्शी र जवाफदेही सरकार नभएसम्म कुनै पनि देश सुन्दर बन्न सक्दैन। सरकारी सेवा सहज, छरितो र नागरिकमैत्री हुनुपर्छ। नेपाल भौगोलिक विविधताले भरिपूर्ण छ। यहाँ खाद्यान्नदेखि नगदेबाली, फलफूल र पशु विकासको पनि प्रचुर सम्भावना रहेको छ। नेपालको सांस्कृतिक धरोहर विश्वमै अद्वितीय छ। मन्दिर, स्तुपा, गुम्बा, दरबार, कला कौशल, पहिरन, भाषा, जाति, सङ्गीत र परम्परा यी सबै सुन्दर नेपालको पहिचान हुन्।

नेपाल प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक विविधता र ऐतिहासिक गौरवले भरिएको राष्ट्र हो। हिमाल, पहाड र तराईको भूगोल विविध भाषा, संस्कृति र प्राकृतिक स्रोतसाधनले भरिपूर्ण देश विश्वमै पहिचान बोकेको छ। यति धेरै सम्भावनाले भरिएको देश सुन्दर बन्न नसक्नु विडम्बना हो। त्यसैले आजको नेपालले चाहेको परिकल्पना भनेको केवल भौतिक सुन्दरता मात्र होइन, समग्र विकास, सुशासन, समृद्धि र नागरिकको खुसीसहितको समग्र सुन्दर नेपालको निर्माण गर्नु हो।

संसारका अनेकौँ देश प्रगतिको शिखरमा पुगेका छन्। एक समय नेपालकै अवस्थामा भएका थुप्रै देश कहाँबाट कहाँ पुगिसकेका छन् तर दुर्भाग्य ! हाम्रो देश नेपाल गरिब राष्ट्रहरूको तल्लो सूचीमा खुम्चेर बसेको छ। पृथ्वीको सुन्दरतम राष्ट्रभित्र नेपाल पर्छ। यहाँका जनता लगनशील र मेहनती छन्। आफ्नै किसिमका साधन स्रोतहरू प्रचुर मात्रामा छन्। नेपालका इतिहास गौरवशाली छ। यहाँका जनता बलिदानी छन्। लोकतान्त्रिक अधिकारप्रति जनता सचेत छन्।

विश्वका अरू देशको प्रतिस्पर्धामा पुग्ने योग्यता, क्षमता र दक्षता भएका विद्वान् वर्ग छन् यहाँ। निरंकुशताको पहाड पल्टाउने मात्र होइन, सर्वोच्च हिमशिखरसँग पौठेजोरी खेल्ने वीर जनता छन् यहाँ। विश्वमा शान्ति र सद्भाव छर्ने जनशक्ति छ यहाँ। विश्वको अनेकौँ देशको भ्रमण गरेर अनुभव बटुलेका अनुभवी पङ्क्ति विद्यमान छ, हामीकहाँ तर पनि हामी पछौटेमध्ये पर्दछौँ। सम्भावनाका ढोका प्रशस्तै छन् तर विकासको थुप्रै क्षेत्रमा पछाडि नै छौँ। राष्ट्र सामन्तवादको जालोमै जकडिएको छ। शोषण, उत्पीडन, छुवाछुत र विभेद कायमै छ। भ्रष्टाचार,सत्ताको दुरुपयोग, दण्डहीनता, हुकुमी र स्वेच्छाचारी प्रवृत्ति व्याप्त छ।

अरू देशलाई हेर्दा हामीलाई ईर्ष्या लाग्छ। अरूको प्रगतिको खबरले हामीलाई गिज्याइरहेको भैँ लाग्छ। किन पछाडि परेका छौँ हामी ? हामी किन अपमानपूर्ण अवस्थामा छौँ ? यसको सही कारण खोज्नु, त्यसको निराकरण गर्नु र अगाडि बढ्ने उपाय पत्ता लगाउनु, दूरदृष्टियुक्त र यथार्थवादी सोच, नीति र कार्यक्रम योजना तर्जुमा गर्नु आजको ज्वलन्त आवश्यकता छ।

सुन्दर नेपालको पहिलो आधार सुशासन हो। भ्रष्टाचारमुक्त, पारदर्शी र जवाफदेही सरकार नभएसम्म कुनै पनि देश सुन्दर बन्न सक्दैन। सरकारी सेवा सहज, छरितो र नागरिकमैत्री हुनु पर्छ। डिजिटल शासनको प्रभावकारी प्रयोग, सेवामा सजिलो पहुँच र न्याय प्रणालीमा निष्पक्षता नै सुन्दर राष्ट्रको जग हो। नागरिकले विश्वास गर्ने सरकार नै स्थिर र प्रगतिशील राष्ट्र निर्माणको ऊर्जा बन्छ।

सुन्दर नेपालका लागि शान्ति, सहअस्तित्व र सामाजिक सद्भाव हुन अति आवश्यक छ। नेपाल विविध जाति, भाषा, धर्म र संस्कृतिको फूलबारी हो। यस विविधतालाई तनावले होइन, शक्ति र सौन्दर्यको रूपमा अवलम्बन गर्दा मात्रै सुन्दर नेपालको निर्माण हुन्छ। सामाजिक सद्भाव, समानता र सम्मान देशको आत्मा हो। विभिन्न वर्ग तथा जातजातिमा भेदभावरहित समाज निर्माण गर्न सके मात्र नेपालको सुन्दरता वास्तविक अर्थमा चम्किन्छ।

सफा, हरियाली र दिगो वातावरणयुक्त नेपाल पनि सुन्दर नेपालको परिकल्पना हो भने मनोरम हिमाली शृंखलाहरू, प्राकृतिक सुन्दरता, धार्मिक,पुरातात्त्विक र ऐतिहासिक विशिष्टताका बारेमा नेपालमा पर्यटन उद्योगको द्रुततर विकास प्रचुर सम्भावना हो।

नेपाल भौगोलिक विविधताले भरिपूर्ण छ। यहाँ खाद्यान्नदेखि नगदेबाली, फलफूल र पशु विकासको पनि प्रचुर सम्भावना रहेको छ। भौगोलिक विविधता र तुलनात्मक लाभ अनुरूप कृषिको व्यावसायीकरण तथा औद्योगिकीकरणको बलियो सम्भावना छ। साथै ठुलो जैविक विविधताबाट अर्थतन्त्रको प्रवर्धन तथा आम जनताको जीवनस्तर अभिवृद्धिमा ठुलो टेवा पुग्न सक्ने अवस्था रहेको छ। नेपाल जलस्रोतमा निकै धनी छ र यसलाई बहुआयामिक हिसाबले राष्ट्रको सर्वपक्षीय विकास र समृद्धिमा उपयोग गर्न सकिन्छ। नेपालमा केही खनिजजन्य उद्योगको विकासको पनि त्यत्तिकै सम्भावना छ। खनिज सम्पदाबाट देशको औद्योगिकीकरण तथा रोजगारी प्रवर्धनमा विशेष योगदान पुग्ने अवस्था रहेको छ। नेपाली जनता सिर्जनशीलता, जोस जाँगर, इमानदारिता र पारिश्रमिक भावना नेपालको भावी विकासको प्रमुख आधार हो।

नेपाल भौगोलिक विविधताले भरिपूर्ण छ। यहाँ खाद्यान्नदेखि नगदेबाली, फलफूल र पशु विकासको पनि प्रचुर सम्भावना रहेको छ। भौगोलिक विविधता र तुलनात्मक लाभ अनुरूप कृषिको व्यावसायीकरण तथा औद्योगिकीकरणको बलियो सम्भावना छ। साथै ठुलो जैविक विविधताबाट अर्थतन्त्रको प्रवर्धन तथा आम जनताको जीवनस्तर अभिवृद्धिमा ठुलो टेवा पुग्न सक्ने अवस्था रहेको छ।

नेपाल जलस्रोतमा निकै धनी छ र यसलाई बहुआयामिक हिसाबले राष्ट्रको सर्वपक्षीय विकास र समृद्धिमा उपयोग गर्न सकिन्छ। नेपालमा केही खनिजजन्य उद्योगको विकासको पनि त्यत्तिकै सम्भावना छ। खनिज सम्पदाबाट देशको औद्योगिकीकरण तथा रोजगारी प्रवर्धनमा विशेष योगदान पुग्ने अवस्था रहेको छ। नेपाली जनता सिर्जनशीलता, जोस जाँगर, इमानदारिता र पारिश्रमिक भावना नेपालको भावी विकासको प्रमुख आधार हो।

देशको उत्पादक शक्ति र श्रमलाई व्यावसायिक र प्राविधिक तथा सिपजन्य तालिमका आधारमा सबल बनाउँदै जाँदा श्रमशक्ति उत्पादनशील उद्यमीको रूपमा रूपान्तरित हुने छ। वन सम्पदाको समुचित प्रवर्धन र उपयोगमार्फत देशमा रोजगारी र आय आर्जनको वृद्धि तथा गरिबी निवारणमा विशेष योगदान पुग्ने पनि प्रबल सम्भावना रहेको छ। नेपालको वन सम्पदालाई जडीबुटी उत्पादन, वनजन्य उद्योगको विकास तथा विदेशी मुद्रा आर्जनको एउटा प्रमुख आधार बनाउन सकिने स्थिति रहेको छ। नेपाल विश्वमै सबैभन्दा धेरै जनसंख्या, अपार बजार तथा विकासमा फड्को मार्दै गरेका दुई मुलुकको बिचमा अवस्थित छ। ती बजारमा बढ्दो मागअनुरूप देशमा औद्योगिकीकरण र सेवा व्यवसायको प्रवर्धन गर्न सकिने विशिष्ट थप सम्भावना विद्यमान छ।

सहरबजार, धुलो-धुवाँबाट मुक्त, नदी नालाको सफाइ, प्लास्टिकजन्य वस्तुको प्रदूषण नियन्त्रण र वनसम्पदाको संरक्षण, नदी तथा तालहरूको सफाइ, वन्यजन्तुको सुरक्षा र वातावरणमैत्री पर्यटन सुन्दर नेपालको आधारभूत तत्व हुन्। वातावरण जोगाउन सकियो भने नेपाल स्वयम् एक प्राकृतिक कलाकृति बनेर संसारभर चम्किन सक्छ। सडक, पुल, सुरुङमार्ग, रेल, सुरक्षित घर, आधुनिक सहर र पहुँचयुक्त गाउँ यी सबै सुन्दर नेपालको रूपमा कल्पना गरिन्छ।

यातायात सहज र सुरक्षित, विद्युत् निरन्तर, शुद्ध खानेपानी, फोहोर व्यवस्थापन व्यवस्थित हुनु पर्छ। केवल सहर मात्र होइन गाउँ गाउँमा समेत सुन्दर सडक, बिजुली, इन्टरनेट र आधारभूत सुविधा पुग्दा राष्ट्र सुन्दर देखिन्छ। गुणस्तरीय शिक्षा र सुलभ स्वास्थ्य सेवाबिना कुनै पनि देश सुन्दर हुन सक्दैन। सरकारी विद्यालय आधुनिक सिपमूलक र सबैका लागि समान अवसरयुक्त हुनु पर्छ।

गाउँमै राम्रो अस्पताल, सहज उपचार, स्वाथ्य बिमा र मातृ शिशु सुरक्षा कार्यक्रम प्रभावकारी हुँदा नागरिकको जीवनस्तर सुन्दर बन्छ। स्वस्थ र शिक्षित नागरिकले नै सुन्दर देश निर्माण गर्न सक्छन्। सुन्दर नेपाल केवल देखिनुमा सुन्दर नभई आर्थिक रूपमा पनि सम्पन्न राष्ट्रको प्रतीक पनि हो। नेपालका जलविद्युत्, पर्यटन, कृषि, खानी तथा सेवा क्षेत्र विशाल सम्भावनाका स्रोत हुन्। यी क्षेत्रको उचित प्रयोग गर्न सके लाखौँ युवालाई रोजगारी मिल्छ। विदेश निर्भरता कम भई देशमै सिर्जना भएको अर्थतन्त्रले सुन्दर भविष्य निर्माण गर्छ। स्वावलम्बी र आर्थिक रूपमा बलियो नेपाल नै वास्तविक अर्थमा सुन्दर नेपाल कहलिन्छ।

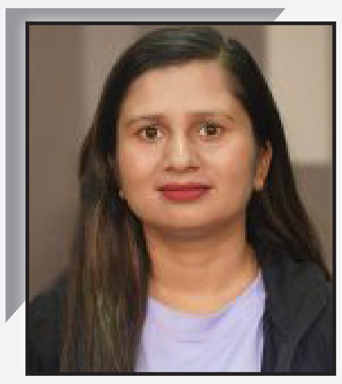
नेपालको सांस्कृतिक धरोहर विश्वमै अद्वितीय छ। मन्दिर, स्तुपा, गुम्बा, दरबार, कला कौशल, पहिरन, भाषा, जाति, सङ्गीत र परम्परा यी सबै सुन्दर नेपालको पहिचान हुन्। संस्कृतिलाई जोगाउँदै आधुनिकतासँगै कदम मिलाएर अगाडि बढ्ने कला नेपालले सिक्नुपर्छ। आफ्नै कला संस्कृतिमा गर्व गर्ने राष्ट्र नै शान्त र सुन्दर हुन्छ।

अन्ततः सुन्दर नेपालको मूल आत्मा भनेको नागरिक हुन्। रोजगारी, सुरक्षा, शान्ति, न्याय, अवसर र सम्मान पाएर बाँचिरहेको नागरिकले अनुभूत गर्ने सन्तोष नै राष्ट्रको सुन्दरता हो। सडक सफा हुँदा मात्रै होइन मन सफा हुँदा, आशा बढ्दा सपनाहरू पूरा हुन सक्ने वातावरण सिर्जना हुँदा नै देश सुन्दर बन्छ।

सुन्दर नेपाल कुनै दूरको सपना होइन, सम्भावनाले भरिएको हाम्रो देशले चाहेमा केही दशकमै विश्वलाई चकित पार्ने प्रगतिमा पुग्न सक्छ। यसका लागि हामी सबै नागरिक, सरकार, निजी क्षेत्र र युवाले आआफ्नो भूमिकाबाट योगदान गर्नु पर्छ। सुरक्षित, समृद्ध, न्यायपूर्ण र अवसरले भरिपूर्ण राष्ट्र निर्माण गर्ने साझा सपना नै सुन्दर नेपालको परिकल्पना हो।

सुन्दर नेपाल त्यति बेला मात्रै सम्भव हुन्छ, जब नागरिकबिच आपसी सद्भाव, समानता र सहयोगको भावना बलियो हुन्छ। सुन्दर नेपालको परिकल्पना केवल कल्पना होइन, सबै नेपालीको प्रयास, एकता र सकारात्मक सोचले सम्भव हुने उज्यालो भविष्य पनि हो। (गोपबाट)

सूर्यस्नान: प्रकृतिको नि:शुल्क औषधी



सुमित्रा लुइँटेल

सूर्यस्नान, जसलाई आयुर्वेदमा रोगनिवारक माध्यम मानिन्छ। सूर्यस्नानको सोझो अर्थ हो, घाम ताप्नु।

घाम किन ताप्ने ? त्यसको विधि के हो ? लाभ के हो ?

सूर्य स्नान भनेको शरीरलाई नियन्त्रित रूपमा सूर्यको किरणमा राख्ने प्रक्रिया हो। प्राचीन कालदेखि नै यसलाई शरीरका लागि लाभदायक प्रक्रियाका रूपमा लिइन्छ। पश्चिमी संस्कृतिमा यसलाई 'सन बाथ' भन्छन्। समुन्द्रको किनारमा गएर अर्धनग्न भएर घाम ताप्ने गरिन्छ। यही प्रक्रिया हाम्रो संस्कृतिमा 'सूर्य स्नान' हो।

सूर्य स्नान किन यति महत्वपूर्ण छ ?

जब घामको किरण छालामा पर्छ, तब छालामा भएको डिहाइड्रोकोलेस्ट्रोल भन्ने पदार्थले रासायनिक प्रतिक्रिया गरेर भिटामिन डी ३ कोलेक्याल्सिफेरोल बनाउँछ। यो प्रक्रिया कलेजो र मिर्गौलामा पूरा भएपछि सक्रिय भिटामिन डी बन्ने प्राकृतिक चिकित्सक प्रतिक्षा पाण्डे बताउँछिन्।

१५-२० मिनेट घाम ताप्दा गोरो छालाले १० हजारदेखि २० हजार आइयू भिटामिन डी बनाउँछ। सामान्य गहुँगोरो/खैरो छालाले ८ हजारदेखि-१५ हजार आइयू भिटामिन डी बनाउँछ।

क्याप्सुलमा जम्मा ४०० देखि २ हजार आइयू मात्र भिटामिन हुन्छ। त्यसैले प्रकृतिको क्याप्सुल लाखौँ गुणा शक्तिशाली हुने पाण्डेको भनाइ छ। नेपालमा गरिएका अध्ययनहरू नेपाल मेडिकल कलेज जर्नल २०२१ र काठमाडौँ विश्वविद्यालय मेडिकल जर्नल २०२२ अनुसार काठमाडौँका ८० प्रतिशत मान्छेमा भिटामिन डी को कमी छ। विशेष गरी दिनभर अफिसमा बसेर काम गर्नेहरू, महिला, बालबालिका र वृद्धहरूमा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ।

भिटामिन डी कमी हुँदा हड्डी कमजोर 'ओस्टियोपोरोसिस', दाँत कमजोर, बारम्बार रुघा लाग्ने, डिप्रेसन, चिडचिडापन, अल्छी लाग्ने, जोर्नी दुख्ने, मधुमेहको जोखिम बढ्ने, मुटुरोग, क्यान्सरको जोखिम बढ्ने डा.पाण्डे बताउँछिन्। 'भिटामिन डी सानो कुरा जस्तो लाग्छ तर शरीरमा यसको कमी हुँदा अन्य समस्याहरू देखिन्छन्,'पाण्डे भन्छिन्, 'धेरै मानसिक रोगको जरा नै भिटामिन डी को कमी हुन्छ।'

प्राकृतिक चिकित्सा र आयुर्वेदमा सूर्य स्नानको महत्व

सूर्य स्नान अर्थात् शरीरलाई नियन्त्रित रूपमा सूर्यको किरणमा राख्ने विधिलाई यी दुवै विधामा अत्यन्त महत्वपूर्ण उपचारात्मक तथा रोग निवारक साधन मानिन्छ। आयुर्वेदमा सूर्यलाई संसारको औषधी भनिएको छ। सूर्य स्नान स्वास्थ्यका लागि हितकारी हुन्छ भन्ने कुरा सुश्रुत संहितामा भनिएको छ।

सूर्यको किरणले शरीरका तीनै दोष वात, पित्त, कफलाई सन्तुलनमा ल्याउँछ। बिहानको सूर्य स्नान अत्यन्त लाभदायक मानिने आयुर्वेदिक चिकित्सक शान्ति तिमल्सिना बताउँछिन्।

प्राकृतिक चिकित्सामा पनि सूर्य स्नानलाई 'हेलियो थेरापी' भनिन्छ र यो पाँच तत्व चिकित्सामध्ये एक प्रमुख अङ्ग हो। प्राकृतिक चिकित्सकहरूले सूर्य स्नानलाई रोगमुक्त जीवनको आधार मानिने प्राकृतिक चिकित्सक पाण्डेको भनाइ छ।

पाण्डेका अनुसार भिटामिन डी शरीरमा मिर्गौलाले उत्पादन गर्छ। रगतमा क्याल्सियमको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ जुन हड्डी बलियो बनाउनका लागि अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ। घामको किरणले जीवाणुनाशकको काम पनि गर्छ। दमको समस्या भएमा यसले लक्षणहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। घामको पराबैजनी युभी किरणले जीवाणु मार्छ र कोठाभित्रका एलर्जी गर्ने तत्वहरू पनि घटाउने उनले बताइन्।

भिटामिन डी को प्राकृतिक स्रोत सूर्य छालामा युभिबि किरण पर्दा भिटामिन डी संश्लेषण हुन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउँछ, रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ र डिप्रेसन हटाउने आयुर्वेदिक चिकित्सक तिमल्सिनाले बताइन्। 'सूर्यको तापले रक्तनली खुकुलो हुदाँ रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ र रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ, मुटु बलियो हुन्छ' तिमल्सिना भन्छिन्,'सूर्यको किरणले सेरोटोनिन हर्मोन बढाउँछ, जसले तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन हटाउँछ।' तिमल्सिनाका अनुसार आयुर्वेदमा सूर्यलाई प्राण वायुको स्रोत भनिएको छ। सूर्य स्नानले प्राण तत्त्व ग्रहण गरी शरीरमा ओज, तेज र बल बढ्छ। सूर्य स्नान गर्दा विषाक्त पदार्थ निष्कासन हुन्छ। पसिनामार्फत शरीरका विकार बाहिर निस्कँदा यसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने तिमल्सिना बताउँछिन्।

भिटामिन डी को प्राकृतिक स्रोत सूर्य छालामा युभिबि किरण पर्दा भिटामिन डी संश्लेषण हुन्छ, जसले हड्डी बलियो बनाउँछ, रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ र डिप्रेसन हटाउने आयुर्वेदिक चिकित्सक तिमल्सिनाले बताइन्।

'सूर्यको तापले रक्तनली खुकुलो हुदाँ रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ र रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ, मुटु बलियो हुन्छ' तिमल्सिना भन्छिन्,'सूर्यको किरणले सेरोटोनिन हर्मोन बढाउँछ, जसले तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन हटाउँछ।'

तिमल्सिनाका अनुसार आयुर्वेदमा सूर्यलाई प्राण वायुको स्रोत भनिएको छ। सूर्य स्नानले प्राण तत्त्व ग्रहण गरी शरीरमा ओज, तेज र बल बढ्छ। सूर्य स्नान गर्दा विषाक्त पदार्थ निष्कासन हुन्छ। पसिनामार्फत शरीरका विकार बाहिर निस्कँदा यसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्ने तिमल्सिना बताउँछिन्।

सूर्य स्नान गर्ने विधि

बिहान ७ देखि १० बजेसम्म वा साँझ ४ देखि ६ बजेसम्म सूर्य स्नान गर्नु लाभदायक हुन्छ। सूर्य स्नान गर्दा सुरुमा ५-१० मिनेट, बिस्तारै ३०-४५ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ। टाउको छोपेर, खाली खुट्टा जमिनमा रहेर सूर्यस्नान गर्नुपर्छ। सूर्य नमस्कार, प्राणायाम वा शान्तसँ बसेर स्थान गर्नाले लाभ दोब्बर हुन्छ।

भिटामिन डीका लागि क्याप्सुलभन्दा घाम किन राम्रो ?

भिटामिन डी हाम्रो शरीरका लागि अत्यावश्यक पोषक तत्त्व हो। यो ह•ीको स्वास्थ्य, रोग प्रतिरोधी क्षमता, मुटुको स्वास्थ्य र मानसिक स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ। बजारमा भिटामिन डीका क्याप्सुल र ट्याब्लेट सजिलै पाइन्छन्, तर त्यस्ता क्याप्सुल भन्दा प्राकृतिक रूपमा सूर्यको किरणबाट प्राप्त हुने भिटामिन डी कैयौँ गुणा प्रभावकारी र सुरक्षित मानिन्छ।

प्राकृतिक र पूर्णरूपमा अवशोषित हुन्छ

घामबाट बन्ने भिटामिन डी ठ्याक्कै त्यही रूप हो जुन शरीरले आफैँ बनाउँछ। यो क्याप्सुलमा हुने कृत्रिम डी २ वा डी ३ भन्दा धेरै प्रभावकारी रूपमा रगतमा मिसिन्छ र लामो समयसम्म सक्रिय रहन्छ। अध्ययनहरूले देखाएअनुसार घामबाट प्राप्त भिटामिन डीको स्तर क्याप्सुलको तुलनामा २-३ गुणा बढी रहन्छ।

अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ

घाम लाग्दा शरीरमा नाइट्रिक अक्साइड बन्छ, जसले रक्तचाप कम गर्छ, रक्तनलीलाई स्वस्थ राख्छ र मुटु रोगको जोखिम घटाउँछ। यसबाहेक घामले सेरोटोनिन हर्मोन बढाउँछ, जसले डिप्रेसन र चिन्ता कम गर्छ। क्याप्सुलले यी सब लाभ दिन सक्दैनन्।

अतिदोष 'टक्सिसिटी'को जोखिम अत्यन्त कम

क्याप्सुल धेरै खाँदा भिटामिन डीको मात्रा अत्यधिक बढेर किड्नीमा पत्थरी, मुटुको समस्या वा क्याल्सियम असन्तुलन हुन सक्छ। तर घामबाट शरीरले आफैँ आवश्यकता अनुसार भिटामिन डी बनाउँछ र अतिरिक्त बनाउँदैन। अर्थात् शरीरको आफ्नै 'स्मार्ट कन्ट्रोल सिस्टम' हुन्छ।

खर्च शून्य र सधैँ उपलब्ध

घाम त हरेक दिन निःशुल्क उपलब्ध छ। क्याप्सुल किन्न पैसा लाग्छ, गुणस्तरमा शङ्का हुन्छ र म्याद गुज्रने डर पनि हुन्छ।

हर्मोनको रूपमा काम गर्छ

भिटामिन डी वास्तवमा भिटामिन मात्र होइन, यो एक हर्मोन पनि हो। घामबाट बनेको भिटामिन डीले २००० भन्दा बढी जिनहरूलाई नियन्त्रण गर्छ। क्यान्सर, मधुमेह, अटोइम्युन रोगहरू जस्तैः थाइरोइड, रूमेटोइड आर्थराइटिसबाट बचाउँछ। क्याप्सुलले यति व्यापक प्रभाव पार्न सक्दैन।

सूर्य स्नानको वैज्ञानिक महत्व

न्यू इङ्ल्याण्ड जर्नल अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार दिउँसो १०-२० मिनेट हात-खुट्टा र अनुहारमा पर्ने सूर्यको प्रकाश पर्याप्त हुन्छ। यसले १० हजार २० हजार अन्तर्राष्ट्रिय एकाइ भिटामिन डी उत्पादन गर्छ।

द ल्यान्सेटमा सन् २०१४ मा प्रकाशित अध्ययनका अनुसार विश्वका ८०-९० प्रतिशत जनसंख्यामा भिटामिन डीको कमी छ, जसले हाड कमजोर हुने, मधुमेह, क्यान्सर र डिप्रेसनको जोखिम बढाउँछ।

जर्नल अफ स्टेरोइड बायोकेमिस्ट्री एण्ड मोलिक्युलर बायोलोजीमा सन २०२० मा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार पर्याप्त भिटामिन डी भएका व्यक्तिमा कोभिड-१९ को गम्भीर लक्षण ५० प्रतिशत कम देखिएको उल्लेख छ।

सूर्यको प्रकाशले मस्तिष्कमा सेरोटोनिन हर्मोन बढाउँछ, जसले मुड राम्रो बनाउँछ र निराशा कम गर्छ। सन् २००२ मा द ल्यान्सेटले गरेको एक अध्ययनअनुसार जाडोमा सूर्यको प्रकाश कम हुँदा मौसमी भावनात्मक विकार हुने दर १० प्रतिशत सम्म पुग्छ। सूर्य स्नान वा प्रकाश उपचारले ६०-८० प्रतिशत बिरामीलाई फाइदा पुग्छ।

स्लिप मेडिसिन रिभ्यूज २०१९ का अनुसार सूर्यको प्रकाशले मेलाटोनिनको सर्काडियन रिदम नियन्त्रित गर्छ र राम्रो निद्रा लाग्छ। जर्नल अफ इन्भेस्टिगेटिभ डर्माटोलोजीका अनुसार २० मिनेट पराबैजनी किरण (यूभीबी) स्नानले माथिल्लो रक्तचाप (सिस्टोलिक बिपी) ६ मिलिमिटर पारा कम गर्छ।

ब्रिटिस जर्नल अफ डर्माटोलोजीको, विभिन्न अध्ययनअनुसार नियन्त्रित पराबैजनी किरण (यूभीबी/यूभीए) सोरायसिस, एक्जिमा, सेतो दागको उपचारमा ७०-९० प्रतिशत प्रभावकारी मानिन्छ।

'जब स्कुलले थर फेरिदियो, विजयले पढ्नै सकेनन्'

काठमाडौँ, मंसिर ४ । उमेरले १५ वर्ष लागे उनी । बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकारले भन्छ, शिक्षा, स्वास्थ्य, खेलकुद र अभिभावको माया ममतामा संरक्षण पाउनु मौलिक अधिकार हो ।

तर, रोल्पाको त्रिवेणी गाउँपालिका-५ जुगारका विजय विकका लागि यी सबै बालअधिकार कथाजस्तै भएका छन् । उनी कक्षा ४ मा पढ्दापढ्दै विद्यालय जान सकेनन् । चौध वर्षसम्म उनले आफ्नो नामबाहेक अरु केही लेख्न जाँन्दैनथ्ये । किताब पढ्न र अक्षर चिन्न सक्दैनथ्ये ।

विजय छिमेकी र आफन्तीले रक्सी, चुरोट जे किन्न पठाए पनि जान्छन् र किनेर ल्याइदिन्छन् । रक्सी र चुरोट किन्दाकिन्दै उनले आफू कुलतमा फसेको बताउँछन् । 'छिमेकी तथा आफन्तले बाबु रक्सी, चुरोट किनेर ल्याइदेन भन्नुहुन्छ,' उनी भन्छन्,'किन्दाकिन्दै सुरुमा अलिअलि चाखेँ, अहिले खाने बानी भइसक्यो ।'

विजयको घर र बुबाको पहिचान छैन । उनी मामाघरमा हजुरआमासँग बस्दै आएका छन् । उनका आमा नौसरा विकका अनुसार विजयको जन्म डाँगी थरका एक जना युवासँग प्रेम सम्बन्धपछि विजयको जन्म भएको हो ।

नौसराले भनिन्,'आफू गर्भवती भएको जानकारी केटाका पक्षलाई दिएर सन्तान स्वीकर गर्न अनुरोध गर्दा अस्वीकार गरेपछि घटना अदालती मुद्दामामिलासम्म पुगेको थियो ।' लगातार चार वर्ष मुद्दा लडेपछि जग्गाजमिन बेचेर घरबासमा मात्रै सीमित हुनुपरेको हजुरआमा (मामाघर) की गोमती विकले बताइन् । उनका अनुसार छोरीको विवाहभन्दा पनि गर्भमा रहेको सन्तानको अधिकारका लागि धेरै मुद्दा लड्दालड्दै सम्पत्ति सकिएको हो ।

'धान खाने खेत सम्पत्ति मुद्दा लडेरै सकियो । अब त घरबास मात्रै छ । न छोरीले न्याय पाई न नातिले बुबाको नाम पायो,' उनले भनिन् । गाँउमा सबैलाई विजय कसको हो भन्ने थाहा छ भन्दै उनले समाज चुप भएर बसिदिएकाले छोरी र नातीले न्याय नपाएका बताइन् ।

समाजको तिरस्कार र बुबाको नाम नखुलेको बालकलाई होच्याउने, हेप्ने व्यवहारका कारण विजयले वेवारीसेजस्तै जीवन बिताइरहेको हजुरआमा गोमतीले उल्लेख गरिन् । उनले पनि विजयको बुबा डाँगी थरको भएको दाबी गरिन् ।

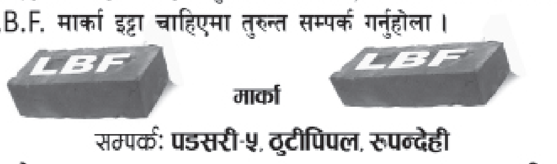
आमा नौसराले भनिन्,'छोराले पटकपटक मेरो बुबा को हो ? भनी सोध्दा जवाफ दिन नसक्ने हुन्छु । उसलाई सम्झाउन 'तेरो बुबा डाँगी थर' का हुन् भन्छु । सोही कारणले पनि विजयको थर डाँगी लेखेर स्कुलमा भर्ना गरेका थियौँ ।'

'स्थानीय जनजागृति माविमा कक्षा ३ सम्म उनी 'विजय डाँगी' थरमा चिनिए । त्यतिबेला उनलाई थर लेखेकै भरमा स्कुलदेखि समाजका व्यक्तिले डाँगी किन लेखेको ? भन्दै होच्याउन थाले । डाँगी लेखेर मनोवैज्ञानिक रूपमा उनलाई डर र त्रास देखाउन थालेपछि विजयलाई जानकारी नगराई स्कुलले विक थर लेखिदिएको हो,'हजुरआमा गोमतीले भनिन् । नातिले तीन कक्षासम्म मात्र पढेको बताउँदै उसले लेख्दै आएको डाँगी थर परिवर्तन भएर विक भएपछि स्कुल जान नमानेको उनले जानकारी दिइन् ।

'मैले स्कुलमा सरलाई लेखिआएको थर लेख्दिनू भनेँ तर कसैले मान्नुभएन । अहिले नाति गाउँघरमा बरालिँदै समय बिताइरहेको छ । घरमा टोलाउँछ, कहिले रुन्छ र कराउँछ,' उनले भनिन् । एकल महिला गोमतीले आफूले पाएको भत्ताबाट खर्चमा नाती पाल्दै आएकी छन् । गाउँघरमा डाँगी थरको छोरो भएकाले ज्यान जोखिममा भएको उनको भनाइ छ । 'कसैले केही गरिदिने हुन कि ? त्रासमै बित्छ दिन,' उनले भनिन् । स्कुलमा थर परिवर्तन भएपछि विजय मनोवैज्ञानिक रूपमा विक्षिप्त भएको हजुरआमा गोमतीले बताइन् । 'थर फेरिएपछि स्कुल जानै मन लाग्दैन । सबैले तेरो बुबा छैन भन्दै होच्याउछन् । पढ्न मन लाग्दैन । कसैले चोर भन्दै गाली गर्छन्,' विजयले भने,'स्कुल नगए गाली सुन्नु पर्दैन त्यसैले जानै मन लाग्दैन ।'रासस

इट्टा चाहिएमा !

तपाईहरुको शहर भैरहवा बुटवलमा बलियो, भरपर्दो तथा टिकाउ L.B.F. मार्का इट्टा चाहिएमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।



मार्का

सम्पर्कः पडसरी-५, ठुटीपिपल, रुपन्देही
फोनः ९८५७०२३३२०, ९८५७०२३९१४, ९८५७०२३८१३ फ्याक्ट्री
नोटः पाल्पा, स्याङ्जा, गुल्मी, अर्घाखाची लगायत अन्य जिल्लाहरुमा पनि ट्रकमा पठाउने व्यवस्था छ ।

देवदह नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
केरवानी, रुपन्देही

प्रारम्भिक वातावरण अध्ययनको प्रस्ताव माग सम्बन्धी सूचना

सूचना प्रकाशित मितिः २०८२।०८।०५

देवदह नगरपालिका वडा नं. ३, ६, ७, ८, ९, १०, ११ र १२ भएर बग्ने घोडाहा, रोहिणी, सरन, भलुही र चरङ्गे आदि खोला/नदीको बगर क्षेत्रबाट नदीजन्य समाग्रीको उत्खनन् र बिक्री प्रयोजनका लागि प्रारम्भिक वातावरण अध्ययन गरि प्रतिवेदन तयार गर्नुपर्ने भएकाले देवदह नगरपालिकामा सुचिकृत भएका योग्य परामर्शदाताहरु मार्फत सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ दिनभित्रमा प्राविधिक तथा आर्थिक प्रस्ताव पेश गर्नका लागि यो सूचना जारी गरिएको छ । यस कार्य सम्बन्धि कार्यसूची (TOR) यस कार्यलयको website www.devdahamun.gov.np बाट प्राप्त गर्न सकिने छ । रितपूर्वक दर्ता भएका प्रस्तावहरूको प्राविधिक प्रस्ताव मिति २०८२।०८।१२ गते दिनको १ बजे यसै कार्यलयमा खोलिने जानकारी गराइन्छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

यस सहकारी संस्थाको मिति २०८२ मंसीर ०२ गतेका दिन बसेको सञ्चालक समितिको बैठकको निर्णयानुसार यस संस्थाको १५ औँ वार्षिक साधारण सभा निम्न विषयहरुमा छलफल तथा निर्णय गर्न निम्न मिति, समय र स्थानमा बस्ने भएको हुँदा यस संस्थाका शेयर सदस्यज्युहरुलाई अनिवार्य उपस्थितीको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

सभा हुने मिति, स्थान र समय :-
मिति :- २०८२/०९/०५ गते शनिवार
समय :- दिउँसो ठिक ११:०० बजे
स्थान :- संस्थाको कार्यालय

छलफलका लागि प्रस्तावहरु
क) संस्थाका अध्यक्षद्वारा प्रस्तुत आ.ब. २०८१/०८२ को बार्षिक प्रतिवेदन उपर छलफल तथा अनुमोदन गर्ने सम्वन्धमा ।
ख) लेखा समितिको प्रतिवेदन सम्बन्धमा ।
ग) आ.ब.०८२/०८३ को लागि प्रस्तावित बजेट तथा कार्यक्रम सम्बन्धमा ।
घ) आ.ब.०८२/०८३ का लागि लेखापरीक्षक नियुक्ती गर्ने र निजको पारिश्रमिक तोक्ने सम्वन्धमा ।
ङ) साधारण सभाको निर्णय पुस्तिका प्रमाणित गर्न प्रतिनिधी चयन गर्ने सम्वन्धमा ।
च) विविध ।

हरि प्रसाद आचार्य
अध्यक्ष
संस्कार बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
सिद्धार्थनगर, भैरहवा, रुपन्देही

शुद्धोधन गाउँपालिका ७ नं. वडा कार्यालयबाट जारी भएको छुट कित्ता दर्ता सिफारिस सम्बन्धी १५ दिने सूचना

जिल्ला रुपन्देही शुद्धोधन गाउँपालिका वडा नं. ७ गाउँटोल मधुवनी बस्ने आरती केवटको निवेदन अनुसार फुफाजु ससुरा गणेश केवटले भोग चलन गरी आएको साविक मानपकडी गा.वि.स. वडा नं. ९ ख कि.नं. ४१२ मध्ये ज. वि. ३-६-१ जग्गा निजको मृत्यू पश्चात दाख, नामसारी सिफारिस भई उक्त सिफारिस वदरका लागि सम्मानित रुपन्देही जिल्ला अदालतमा मुद्दा भई वादीको दावी खारेज फैसला भएको र उक्त जग्गा दर्ता हुन छुट भएकोले छुट जग्गा दर्ताको लागि सिफारिस गरिपाउँ भनि यस कार्यालयमा निवेदन पेश गर्नु भएकोले निजलाई उक्त दर्ता हुन छुट जग्गा दर्ताको लागि सिफारिस गर्दा कसैको हकदैयामा असर पर्ने वा सिफारिस गर्न नमिल्ने भए यो सूचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिनभित्र स-प्रमाण आफै वा वारेस मार्फत हकदावी गर्न आउनुहुन यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । म्यादभित्र उजुरी नपरेमा यस कार्यालयबाट मिति २०८०/०७/१० गते गरिएको स्थलगत सरजमिन र प्रचलित कानुन बमोजिम सिफारिस भई जाने व्यहोरा समेत सूचित गरिन्छ ।

एभरेष्ट बैंक लिमिटेड बुटवल शाखाको ३५ दिने हकदाबी सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

यस बैंकको बुटवल शाखाको बचत खाता नं ००४००५०१२२६३४१ को, मन बहादुर पुर्जाको छोरा लुम्बिनी प्रदेश जिल्ला रुपन्देही, बुटवल नगरपालिका वार्ड नं ०७, स्थायी ठेगाना भई सोही स्थानमा बस्ने श्री टुकमान पुर्जाको मिति २०८२/०५/१५ गतेका दिनमा मृत्यु भएकोले लुम्बिनी प्रदेश जिल्ला रुपन्देही, बुटवल नगरपालिका वार्ड नं ०७, मा बस्ने उक्त खातावालाको छोरा सुनिल पुर्जाले उक्त खातामा रहेको निक्षेप रकम दिलाई पाउं भनि यस बैंकको शाखामा निवेदन दिएकोले उपरोक्तानुसारका निवेदक बाहेक उक्त निक्षेप रकम उपर अन्य कसैको हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैंतीस) दिनभित्र आफ्नो सबुत प्रमाण सहित हकदावी गर्न आउनुहोला । अन्यथा उक्त रकम भुक्तानी भई जाने छ । रित नपुगी र म्याद नाघी आएको निवेदन उपर कुनै कारवाही नहुने व्यहोरा सहित बैंक तथा बित्तीय संस्था ऐन, २०७३ को दफा १११ बमोजिम सर्वसाधारणको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

एभरेष्ट बैंक लिमिटेड
EVEREST BANK LIMITED
शाखा कार्यालयः बुटवल, फोन नं. ०७१-५३३६६१

प्रत्येक दिन आयूर्वेद चिकित्सक द्वारा उपचार तथा परामर्श

पायल्स, फिसर, फिस्टुला
क्षारसुत्र विधिद्वारा विशेष उपचार

डा. सन्तोष गौतम
– बरिष्ठ आयुर्वेद चिकित्सक –
२० वर्ष अनुभवी

दिशा गर्दा दुख्ने, रगत आउने, मासु पलाएको, घाउ भएको, पिप बग्ने, चिलाउने, कब्जियत एवम् सम्पूर्ण रोगको सफल उपचार तथा परामर्श

यौन तथा प्रजनन
यौन चाहना नहुने, उत्तेजना नहुने, यौन सन्तुष्टिमा कमि , सिघ्र स्खलन हुने, सेतो पानी बग्ने, महिनावारी गडबडी, तल्लो पेट दुख्ने, यौन अंग चिलाउने, यौन अंगमा घाउ आउने आदि समस्याको गोपनियताको साथ सफल उपचार एवम् परामर्श

अन्य
ग्यास्ट्रिक, अल्सर, पथरी, पिनास, पिसाव पोल्ने, हात खुट्टा झमझमाउने, जोर्नी दुख्ने, बाथ, यूरिक यसिड, कब्जियत आदि रोगको सफल उपचार तथा परामर्श

माता मनकामना आरोग्य केन्द्र
राजमार्ग चौराह, बुटवल (चौराह चोक देखि १०० मि. उत्तर मेन रोड)
☎ ०७१-५३८८९३, ९८४७३५२१२७

कालानमक धानको जात लोप हुँदै

बाँके, मंसिर ४ । बाँकेमा परम्परागत कालानमक धानको जात हराउँदै गएको छ । यहाँका किसान लगानीअनुसारको प्रतिफल नपाइएको भन्दै व्यावसायिक खेतीतर्फ उन्मुख हुँदै गएपछि यो जातको धान लोप हुँदै गएको हो । सिँचाइ र स्याहारसुसार बढी गर्नुपर्ने, रोग र किराको प्रकोप बढी देखिने भएकाले कृषकहरू यसको साटो 'हाइब्रिड' धानतर्फ आकर्षित भएको कृषि ज्ञान केन्द्र बाँकेका सूचना अधिकारी वरिष्ठ बागवानी विकास अधिकृत सन्तोष पाठकले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार उच्च तहका व्यक्तिदेखि पर्यटकहरूको रोजाइ भए पनि लागतअनुसार कम उत्पादन हुने भएकाले कृषकहरू कालानमक धानको साटो अन्य धान लगाउन थालेका हुन् । मसिनो र बास्नादार मानिने यो धान कालो भएकाले यसलाई कालानमक भनिएको हो । यो करिब १४० दिनमा तयार हुन्छ । 'विगतमा बाँके र बर्दिया जिल्लामा यसको खेती हुन्थ्यो, तर अनेक प्रजाति निस्किएपछि किसान छोटो समयमा धेरै उत्पादन गरेर लाभ लिनतिर लागेँ,' सूचना अधिकारी पाठकले भने,'कालानमकको खेती शून्य प्रायः भएपछि हाल यसको प्रवर्द्धन र प्रचारमा लागेका छौँ ।' बाँकेमा यस वर्ष ३४ हजार १९० हेक्टर जमिनमा धानखेती हुँदा कालानमकलगायत परम्परागत जातको धानखेती क्षेत्र गणनामा नै छैन । परम्परागत कालानमक संरक्षणका लागि कृषि ज्ञान केन्द्रले कृषकस्तरमा प्रचारप्रसारको थालनी गरेको छ । कृषि अनुसन्धान परिषद् खजुराबाट प्राप्त गरेको बिउलाई बाँकेको बैजनाथ गाउँपालिका-८ टिटिहिरियामा प्रयोग गरेर यसको प्रचार गरिएको छ । पहिलाको कालानमक धानको बिउ धेरै अग्लो हुने र खेतमा ढल्ने समस्या भएकाले हाल होचो बीउ प्रयोगमा ल्याइएको परिषद्ले जनाएको छ । किसानले रासायनिक मल धेरै हाल्ने भएकाले ढल्ने समस्या देखिएको हुँदा युरिया, डिएपी र पोटासको सन्तुलित प्रयोग गर्न किसानलाई सल्लाह दिने गरिएको वरिष्ठ बागवानी विकास अधिकृत पाठकले बताए । कृषि ज्ञान केन्द्रको सहयोग र समन्वयमा हाल बैजनाथ गाउँपालिका-८ टिटिहिरियाका किसान गङ्गानारायण चौधरीले एक हेक्टर क्षेत्रफलमा कालानमक धानको खेती गरिरहेका छन् । धान पाकिसकेकाले केही दिनमा भित्र्याउने तयारी गरिएको उनले जानकारी दिए ।

पाँच वर्षदेखि कालानमक र कुइनुर बासमती धानको खेती गर्दै आएका चौधरीका अनुसार एक हेक्टर क्षेत्रफलमा करिब ३० क्विन्टल धान उत्पादन हुने अनुमान गरिएको छ ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्रालय
जलस्रोत तथा सिंचाइ विकास डिभिजन कार्यालय
अर्घाखाँची

बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

प्रकाशित मितिः २०८२/०८/०५

यस कार्यालयको मिति २०८२/०६/२७ मा तिलोत्तमा राष्ट्रिय दैनिकमा प्रकाशित सूचना अनुसार प्राप्त भएका बोलपत्रहरु मध्ये तपशिलमा उल्लेखित निर्माण व्यवसायीले कबोल गरेको बोलपत्र न्युनतम मुल्यांकित सारभूत रुपमा प्रभाबग्राही भै स्विकृतिको लागि छनौट भएको हुदा सार्बजनिक खरिद ऐन २०६३ को दफा २७ (२) तथा सोहि ऐनको दफा ४७ को प्रयोजनको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल

ठेक्का नं.	निर्माण स्थल/जिल्ला	निर्माण व्यवसायीको नाम र ठेगाना	कबोल अंक (मु.अ.कर सहित)
WIDDARG/NCB-01/082/083	शितगंगा-१२, अर्घाखाँची	एच. बैजाली कन्स्ट्रक्सन मध्यपुर थिमी-०४, भक्तपुर	१९७७५८३.३२ (उन्नाईस लाख सतहत्तर हजार पाच सय त्रियासी रुपैया पैसा बतीस मात्र)
WIDDARG/NCB-02/082/083	शितगंगा ११ र १२, अर्घाखाँची	शान्तिपुँज विल्डर्स छत्रदेव-०३, अर्घाखाँची	३९१७९९२.९६ (उनन्चालिस लाख सत्र हजार नौ सय बयानब्बे रुपैया पैसा छ्यानब्बे मात्र)
WIDDARG/NCB-03/082/083	छत्रदेव-०१ र ०२, अर्घाखाँची	शान्तिपुँज विल्डर्स छत्रदेव-०३, अर्घाखाँची	३०७७४१२.८२ (तीस लाख सतहत्तर हजार चार सय बाह्र रुपैया पैसा बयासी मात्र)
WIDDARG/NCB-04/082/083	सन्धिखर्क-०२, ०८ र १०, अर्घाखाँची	एच. बैजाली कन्स्ट्रक्सन मध्यपुर थिमी-०४, भक्तपुर	४०२७१२६.७१ (चालिस लाख सत्ताइस हजार एक सय छब्बिस रुपैया पैसा एकहत्तर मात्र)
WIDDARG/NCB-05/082/083	सन्धिखर्क-०९, अर्घाखाँची	लुम्बिनी निर्माण सेवा सन्धिखर्क-८, अर्घाखाँची	२०९७५१५.४९ (बिस लाख सन्तानब्बे हजार पाच सय पन्ध्र रुपैया पैसा उनन्पचास मात्र)

नि. डिभिजन प्रमुख

बुटवल उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बुटवल, रुपन्देही

वोलपत्र स्वीकृतिको आशयपत्र सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मिति :-२०८२/०८/०५ गते

बुटवल उपमहानगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालयबाट मिति २०८२/०४/१४ मा प्रकाशित देहायको कार्यको बोलपत्र आह्वान सम्बन्धी सूचना अनुसार म्यादभित्र दर्ता हुन आएका तपशिल बमोजिमको बोलपत्र दाताहरुको बोलपत्र स्वीकृत हुने प्रकृयामा रहेको हुंदा सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ (२) बमोजिम सम्बन्धित सरोकारवालाहरुको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपशिल

ठेक्का नं.	कामको विवरण	ठेक्का कबोल गर्ने फर्मको नाम ठेगाना	कबोल अंक भ्याट सहित
01/082/83/BSMC /Works/ NCB	बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नं. १९ वडा कार्यालय भवन निर्माण कार्य	MS. Civil Rashav Construction J.V., Butwal, Rupandehi	रु.२,७३,५६,३५८।१७

खरिद इकाई
बुटवल उपमहानगरपालिका
नगर कार्यपापिलकाको कार्यालय

कृष्णनगर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
कृष्णनगर, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

कृष्णनगर बजार तथा नाला सरसफाई गर्ने कार्य सम्बन्धी शिलबन्दी बोलपत्र आव्हानको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८२/०८/०५

कृष्णनगर नगरपालिका, नगर कार्यपालिकाको निर्णय बमोजिम कृष्णनगर तथा बहादुरगंज बजार तथा नाला सरसफाई गरि फोहोर संकलन र व्यवस्थापन गर्ने कार्य र बेवारिसे लास सतगत गर्ने तथा मरेका छाडा पशु चौपायालाई व्यवस्थापन गर्ने कार्य अधिकतम ठेक्का अंकमा नबढ्ने गरी आ.व. २०८२/०८३ को लागी ठेक्का बन्दोबस्त गर्नुपर्ने भएको हुदां ईच्छुक दर्तावाला फर्म/संघ संस्थाहरुले लिन चाहेको ठेक्काको दरभाउपत्र फारम दस्तुर फिर्ता नहुने गरी तपसीलमा उल्लेखित भएको म्यादभित्र ठेक्काको दरभाउपत्र खरिद गरी आफूले कबोल गरेको ठेक्का अंकको ५ प्रतिशत र गैर नेपाली नागरिक भए आफुले कबोल गरेको ठेक्का अंकको १० प्रतिशतका दरले हुन आउने रकम नगदै यस नगरपालिकाको नेपाल बैंक लिमिटेड कृष्णनगर शाखा स्थानीय तह धरौटी खाता नं. ०१४०३०००००३००००००००१ मा जम्मा गरेको सक्कलै भौचर वा १२० दिनसम्म म्याद भएको मान्यताप्राप्त बाणिज्य बैंकबाट जारी गरिएको बैंक जमानत बोलपत्र साथ राखी निर्दिष्ट स्थानमा दरभाउपत्रदाताको सहीछाप गरी सिलबन्दी दरभाउपत्र पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागी यो सूचना प्रकासित गरिएको छ ।

शर्तहरुः
१. बोलपत्र फारम र शर्तहरुको सुची PPMO को वेबसाइट www.http://bolptra.gov.np बाट प्राप्त गर्न सकिने छ ।
२. यस नगर क्षेत्रभित्र स्थायी ठेगाना भएका बोलपत्रदाताहरुले अनिवार्य रुपमा नगरपालिकामा व्यवसाय दर्ताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि पेश गर्नुपर्ने छ ।
३. बोलपत्र प्रथम पटक सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५औं दिनसम्म कार्यालय समयभित्र र उक्तदिन विदा परेमा सोको भोलिपल्ट www.http://bolptra.gov.np बाट बोलपत्र खरिद गर्न सकिने छ ।
४. बोलपत्र १६औं दिनको १२:०० बजेभित्र तथा उक्त दिन विदा परेमा सोको भोलिपल्ट दिनको १२:०० बजेभित्र www.http://bolptra.gov.np मा यस नगरपालिकाको नाउमा नेपाल बैंक लिमिटेड शाखा कृष्णनगरमा रहेको खाता नं. ०१४०३००००१००१००००००१ मा तोकिएको दस्तुर जम्मा गरी बोलपत्र दर्ता गर्न सकिनेछ । दर्ता भएकै दिनको १:०० बजे बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिहरुको रोहबरमा खोलिने छ ।
५. बोलपत्रदाता वा निजहरुको प्रतिनिधि उपस्थित नभएता पनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।
६. कार्यालयबाट बिक्री नभएको, बोलपत्रदाताको दस्तखत नभएको र शर्त राखि पेश भएको बोलपत्र मान्य हुने छैन ।
७. रीत नपुगी वा म्याद नाघी आएको बोलपत्र उपर कुनै कारवाही हुने छैन ।
८. बोलपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहिने छ ।
९. व्यक्तिको हकमा टेण्डर स्वीकृत भए पछि सम्झौता गर्न आउदा मूल्य अभिवृद्धि करमा दर्ता गरेको प्रमाण पेश गर्नुपर्ने छ ।
१०. यसमा नपरेका अन्य कुराहरु प्रचलित ऐन, नियम अनुसार हुनेछ ।
११. यस सम्बन्धमा अन्य थप केही कुरा बुझ्नु परेमा यस कार्यालयको राजश्व शाखामा सम्पर्क गर्न सकिने छ ।
१२. सरसफाई गर्नु पर्ने क्षेत्रहरुः कृष्णनगर नगरपालिका वडा नं. १ को नेपाल बिद्युत प्राधिकरणदेखि सेमरा गाउ हुदै भन्सार कार्यालयसम्म र आन्तरिक राजस्व कार्यालयदेखि उद्योग बाणिज्य संघ हुदै सेमरा पोखरीसम्म, कृष्णनगर न.पा.-०२ सम्पूर्ण वडा बजार क्षेत्र, कृष्णनगर नगरपालिका वडा नं. २ झंडेनगर क्षेत्र र कृष्णनगर नगरपालिका वडा नं. ८ र ९ को बहादुरगंज बजार क्षेत्र सरसफाई तथा नालानालीको ढक्कन हटाइ सरसफाई गरि फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन समेत र नगरपालिका क्षेत्रमा बेवारिसे लास र मरेका पशु चौपायाहरुलाई व्यवस्थापन ।

तपसिल

क्र.सं.	ठे.न.	विवरण	कार्यालयको न्यूनतम अंक प्रति महिना	दरभाउपत्र फारम दस्तुर
१.	KNM/NCB/ Sarsaphai-01/082/083	कृष्णनगर बजार र बहादुरगंज बजार तथा नाला सरसफाई गरि फोहोर संकलन तथा व्यवस्थापन कार्य तथा कार्यालयले ठेक्का सम्झौतामा उल्लेख गरेको क्षेत्र अधिकतम मासिक	४००,०००.००	३०००.००

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

रू.जि.प्र.शा.का. द.नं. ५६, ०५७/०५८
रू.जि.हु.द.नं. २३, ०६५/०६६
राष्ट्रिय दैनिक मेचीकाली सन्देश
Mechikali Sandesh National Daily

सुरक्षाकर्मी परिचालन गरेर सडक चौडा गर्दै पाल्हीनन्दन

परासी, मंसिर ४ (मेसस) । स्थानीयले अवरोध गरेपछि नवलपरासीको पाल्हीनन्दन गाउँपालिकाले सुरक्षाकर्मी लगाएर सडक चौडा गर्न सुरु गरेको छ । केही स्थानीयले सडक मापदण्डमा पर्ने घर हटाउन नमानेपछि गाउँपालिका अध्यक्ष दीपक गुप्ता आफैं सशस्त्र र नेपाल प्रहरीका सुरक्षाकर्मी लिएर बिहीबार संरचना हटाउन पुगेका हुन् ।

विगत तीन वर्षदेखि सडक क्षेत्रमा पर्ने घरसहितका संरचना खाली गर्न सूचना दिइएपनि नमानेपछि सुरक्षाकर्मी परिचालन गरेर अटेरी गर्ने केही स्थानीयका संरचना भत्काइएको अध्यक्ष गुप्ताले बताए । संघीय सरकारको चार करोड ६८ लाख र गाउँपालिकाको तीन करोड गरी कुल सात करोड ६८ लाखमा उजैनीदेखि चमनटोलासम्मको ७ किलोमिटर पक्की सडक बनाउन संरचना हटाउन लागिएको हो । गाउँपालिकाको वडा नम्बर ४ रहेका झन्डै १ सय बढी स्थानीयका पक्की घरसहितका संरचना सडक मापदण्डमा परेका थिए । तिमध्ये ३/४ जनाले अटेरी गरेपछि सुरक्षाकर्मी परिचालन गरेर हटाइएको अध्यक्ष गुप्ताको भनाइ छ । गाउँ क्षेत्रमा नालिसहित ५० फुटकोसडक चौडा हुँदै छ । गाउँबाहिर खाली ठाउँमा नालीबाहेकको सडक बन्ने छ ।

संरचना हटाउन नमानेका स्थानीयले भने गाउँपालिकाले पक्षपात गरेर कही ४७ र कही ५० फुट छाडेर संरचना हटाएकाले विरोध गरेको जनाएका छन् । 'सबैलाई समान हुनुपर्छ । कही ४७/४८ र कही ५० फुट लिइएको छ । नियम कानुन सबैलाई बराबर हुनुपर्छ भनेर बिरोध गरेका हौं ।' स्थानीय बन्दना कुर्मीले भनिन् । यता गाउँपालका अध्यक्ष दीपक गुप्ताले भने मेन सडकबाट २५/२५ फुट कायम गरेर सडक चौडा गर्न लागेको बताउँदै कसैलाई पक्षपात नगरेको दाबी गरेका छन् । 'मापदण्डभन्दा बाहिर गएर संरचना भत्काइएको भए त्यसको क्षतिपूर्ति दिन्छौं । कसैलाई पक्षपात भएको छैन ।' अध्यक्ष गुप्ताले भने । सडक विस्तारका लागि सबै काम अन्तिम चरणमा पुगेको र केही दिनमा कालोपत्रे हुने गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

करेन्ट लागेर युवाको मृत्यु

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । रुपन्देहीको देवदहमा करेन्ट लागेर एक युवकको मृत्यु भएको छ । देवदह नगरपालिका वडा नम्बर-६ खैरेनी स्थित कृष्ण क्षेत्रीको घरमा झालर टाग्ने क्रममा करेन्ट लागेर पूर्वी नवलपरासीको बुलिङटार-१ का २९ वर्षीय देवबहादुर आलेको मृत्यु भएको हो । देवदह प्रहरी चौकीका वरिष्ठ सई कवि सेन्चुरीले बिहेको लागि झालर टाग्ने क्रममा करेन्ट लागेर मृत्यु भएको जानकारी दिए ।

बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री र न्यानो कपडा वितरण

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । सेतो गुराँस बाल विकास सेवा रुपन्देहीको आयोजना र किडाशाको आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोगमा जोखिममा रहेका बालबालिकालाई शैक्षिक सामग्री र न्यानो कपडा वितरण गरिएको छ । बिहिबार कार्यलयमा आयोजित कार्यक्रममार्फत बुटवल

उपमहानगरपालिका अन्तर्गत रहेका २१ सामुदायिक विद्यालयका २९० जना बालबालिकालाई ट्र्याकसुट १ सेट, स्वीटर १ पिस, कापी १ दर्जन, कक्षा १-३ का बालबालिकालाई १२ वटा पेन्सिल तथा कक्षा ४-१० का विद्यार्थीलाई १२ वटा बलपेन वितरण गरिएको सेतो गुराँस बाल विकास सेवा रुपन्देहीका कार्यकारी निर्देशक सुमित्रा शर्माले बताइन् । शर्माले जोखिममा रहेका बालबालिकाहरुलाई शैक्षिक सामग्री, विद्यालय पोशाक र न्यानो कपडा वितरण कार्यक्रमले विद्यालय छाड्ने दर घटाउने, शिक्षामा समान पहुँच सुनिश्चित गर्ने र बालबालिकाहरुको शैक्षिक उपलब्धी बृद्धीगर्न सकिने विश्वास लिएको बताइन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय बाल अधिकार दिवस २०२५ का अवसरमा आयोजना गरिएको कार्यक्रममा सहभागी अभिभावकले आफ्ना छोराछोरीका लागि शैक्षिक सामग्री प्रदान गरेकोमा खुशी व्यक्त गरेका थिए ।

कार्यक्रममा सस्थाका उपाध्यक्ष उमा भण्डारी, सचिव मञ्जु श्रेष्ठ, कोषाध्यक्ष गोमती सुनार, कार्यसमिति सदस्य कमल न्यौपाने, रमा थापा, प्रहरी मोहन दर्लामी, इलाका प्रहरी कार्यलय बुटवल महिला सेलका प्रहरी इन्द्राकुमारी जैसीको उपस्थिति रहेको थियो ।

शिक्षा सबै बालबालिकाको आधारभूत अधिकार मात्र नभई भविष्य परिवर्तन गर्ने माध्यम रहेको उल्लेख गर्दै सेतो गुराँसले जोखिममा परेका बालबालिकालाई निरन्तर सहयोग गर्दै जाने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेको छ । संस्थाका निवर्तमान अध्यक्ष शकुन्तला देवी पुनको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको कार्यक्रमको सञ्चालन परियोजना अधिकृत कमला ज्ञवालीले गरेकी थिइन् ।

जगदम्बा मोटर्सद्वारा नयाँ मोडलका दुई मोटरसाइकल बुटवलमा सार्वजनिक

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । जगदम्बा मोटर्सले नेपाली बजारमा टिभिएसका नयाँ दुई बाइक सार्वजनिक गरेको छ । जगदम्बा मोटर्सको यस क्षेत्रको आधिकारिक विक्रेता बालाजी अटोमोबाइल बुटवल मिलनचोकले टिभिएस अपाचे आरटिआर १६० टुभी एफआइबी ५६ र टिभिएस राइडर आइजीओ मोटरसाइकल बिहीबार लञ्च गरेको हो । दुवै बाइकको नेपाल अटो ट्रेड युनियनका अध्यक्ष कृष्ण घिमिरे र युनियनका सचिव महेश श्रेष्ठ सार्वजनिक गरे ।

सो अवसरमा बोल्दै घिमिरेले दुवै मोटरसाइकलले शक्ति, शैली र सुविधामा नयाँ स्तर ल्याउने बताए । बालाजी अटोमोबाइल बुटवलका म्यानेजिङ डाइरेक्टर विशाल जैसवालले बाइकमा १५९.७ सिसी एफआई इन्जिन, एरोडाइनामिक र आक्रामक युरोपेली डिजाइन, आफ्नो सेग्मेन्टमा पहिलोपटक जीवनभरको वारेन्टी, रेस ट्युन सस्पेन्सन एबिएस डिजिटल कन्सोल, राइड मोडस रहेको बताए । अटोमोबाइलका सेल्स रिजनल अफिसर नवीन शाहीले टिभिएस राइडर आइजीओ नयाँ पुस्ताका राइडरहरुलाई लक्षित गर्दै ल्याइएको राइडर स्टाइल, परफमेन्स दुवै चाहनेका लागि आदर्श विकल्प रहेको बताए । १२४ सिसी इन्जिन, पावर र माइलेज दुवैमा उत्कृष्ट, एलइडी हेडलाइट, आधुनिक ट्यांक, डिजाइन र पूर्ण डिजिटल क्लस्टर, सिट मुनि स्टोरेज, एडभान्स राइड मोडस र कनेक्टिभिटी फिचर, दैनिक यात्रा स्टाइल र रोमाञ्च खोज्ने युवहरुको लागि उत्तम छनौट रहेको शाहीले बताए । दुवै मोडलले टिभिएस ब्राण्डको नवप्रवर्तन, गुणस्तर र ग्राहकप्रतिको प्रतिबद्धतालाई अझ मजबुद बनाउने विश्वास जैसवालले लिए । मोटरसाइलको मूल्य ३ लाख ९ हजार ९०० र ३ लाख ४७ हजार ९९ रुपैयाँ रहेको छ । कार्यक्रमको सञ्चालन पत्रकार सुमन श्रेष्ठले गरेका थिए ।

सुदूरपश्चिम रोयल्सको 'कनेक्टिभिटी' पार्टनर बन्यो लिटमस केबल्स

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । दोस्रो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) का लागि नेपालको अग्रणी तार तथा केबल उत्पादक लिटमस केवल्स सुदूरपश्चिम रोयल्सको 'कनेक्टिभिटी' पार्टनरको रूपमा जोडिएको छ । एक कार्यक्रमका बिच लिटमस इन्डस्ट्रिज लिमिटेडका एसोसियट उपाध्यक्ष सन्जिव झा र सुदूरपश्चिम रोयल्सका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सिइओ) प्रकाश खड्काले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

सम्झौतापछि बोल्दै सुदूरपश्चिमका सिइओ खड्काले देशको अग्रणी ब्रान्ड लिटमससँग जोडिन पाउँदा खुशी व्यक्त गरे । उनले भने,'यसले सुदूरपश्चिमको टिमसँग राम्रो सम्बन्ध जोड्ने माध्यम बन्नेछ ।'

यसैगरी, लिटमस इन्डस्ट्रिजका एसोसियट उपाध्यक्ष सन्जिव झाले सुदूरपश्चिमसँगको सहकार्यले नेपालका प्रतिभाहरूलाई पहिचान गर्न र आगामी पुस्ताका खेलाडीहरूलाई सशक्त बनाउन सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले कथपे, 'हामी हाम्रा उत्पादनलाई मात्र होइन, राष्ट्रिय गौरवलाई बढावा दिने कुरामा पनि समर्थन गर्छौं । त्यसै अनुरूप यो सम्झौता पनि हो ।'

सन् १९७७ मा स्थापित लिटमस इन्डस्ट्रिज लिमिटेड नेपालको सबैभन्दा ठूलो र विश्वसनीय तार, केबल तथा कन्डक्टर ब्रान्ड हो । चार दशकभन्दा बढी समयदेखि यसले नेपालको विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । सन् २०१४ देखि रमेश कर्पको नेतृत्वमा सञ्चालित यो कम्पनी आफ्नो क्षेत्रमा नेपालको पहिलो र एक मात्र सार्वजनिक सूचीकृत कम्पनी पनि हो ।

रवि र ...

उनले यसअघि जिल्ला अदालतमा पनि बिगो दाखिला गरेर सहकारी ठगी मुद्दाबाट छुटकारा दिन माग गरेका थिए। तर, जिल्ला अदालतका न्यायाधीश नारायण सापकोटाको इजलासले साउन २६ गते उनकी निवेदन अस्वीकार गरेको थियो ।

सुप्रिम सहकारी ठगीमा रविसहितका प्रतिवादीलाई १० करोड ९९ लाख ३६ हजार रुपैयाँ सामूहिक बिगो कायम गरी अभियोग पत्र दायर गरिएको छ । लामिछानेले त्यसको चार भागमध्ये आफ्नो हिस्साको एक भाग बराबर २ करोड ७४ लाख ८४ हजार रुपैयाँ बैंक जमानतका रूपमा पेस गरेका थिए ।

लामिछाने जस्तै जोशीले पनि त्यति नै रकमबापत जमानत पेस गरेका थिए । तर, दुवै प्रतिवादीको व्यक्तिगत बिगो कति पर्ने भन्ने यकिन नभएकाले रिहा गर्न नपाइने निर्णय दुवैका हकमा समान रूपमा जारी भएको थियो । हाल लामिछाने ललितपुरको नख्खु कारागारमा छन् भने जोशी भैरहवा कारागारमा छन् ।

जेनजी ...

प्रहरी उपरीक्षक रानाका अनुसार प्रहरी कार्यालयमा आगजनी र तोडफोड गर्नेमा तिलोत्तमा नगरपालिका-९ का ३२ वर्षको मुर आलम मुसलमान, ३६ वर्षको सुरज भण्डारी, २७ वर्षको कुमार उप्रेती र तिलोत्तमा ७ को १९ वर्षको विनोद सुनुवार रहेका छन् ।

त्यस्तै प्रहरी कार्यालय मङ्गलापुरबाट हतकडी चोरी गर्ने बुटवल उपमहानगरपालिका-११ का २९ वर्षीय विवेक शाहीलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । शाहीले प्रहरी कार्यालयबाट हतकडी चोरी फरार रहेका थिए । उनलाई आफ्नै कोठाबाट हतकडीसहित पक्राउ गरिएको प्रहरी उपरीक्षक रानाले बताए । त्यस्तै ड्रिमल्याण्ड होटेलमा आगजनी, तोडफोड र चोरीमा संलग्न बुटवल उपमहानगरपालिका-४ को ३८ वर्षीय अनिल थापा पनि पक्राउ परेका छन् । पक्राउ परेका सबैलाई चोरी र आपाराधिक उपद्रता मुद्दा दर्ता गरिएको प्रहरी नायब उपरीक्षक रानाले जानकारी दिए ।

दीप रेडक्रसद्वारा आश्रममा न्यानो कपडा र खाद्यान्न प्रदान

बुटवल, मंसिर ४ (मेसस) । विश्व बाल दिवस २०२५ का अवसरमा दीप रेडक्रस सर्कलले तिलोत्तमा-६ स्थित रामचन्द्र मैनादेवी अनाथ आश्रममा न्यानो कपडा र खाद्यान्न प्रदान गरेको छ । आश्रममा बसोबास गरिरहेका बालबालिकालाई न्यानो कपडा, ब्ल्याङ्केट, खाद्यान्न तथा आवश्यक सामग्री प्रदान गरिएको हो ।

उक्त कार्यक्रममा विद्यालयका सहप्राचार्य सुरेन्द्रकुमार शाक्यले समाजमा भइरहेका यस्ता मानवीय कार्यहरूलाई निरन्तरता दिनु आवश्यक रहेको धारणा व्यक्त गरे । असहाय तथा विपन्न समुदायलाई सहयोग गर्नु सबैको सामाजिक कर्तव्य रहेको उनको भनाई थियो । उनले यस्ता अभियानहरूले नयाँ पुस्तालाई पनि सामाजिक सेवाप्रति प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरे ।

कार्यक्रम संयोजक सागर कंडेलले यस्ता सामाजिक कार्यहरू सबैको नैतिक दायित्व भएको विचार व्यक्त गरे । उनले दीप रेडक्रसले विगतदेखि नै समुदाय सेवामा सक्रिय रहेको र आगामी दिनहरूमा पनि यस्ता मानवीय अभियानलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता जनाए । सभाध्यक्ष विधि थापाले बालबालिकाको सुरक्षा, हकहित र विकासलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्ने धारणा राख्दै, बालबालिका समाजको भविष्य भएका कारण उनीहरूलाई शिक्षा, सुरक्षा र माया सुनिश्चित गर्नु सबैको साझेदारी जिम्मेवारी हो भन्ने विश्वास व्यक्त गरीन् । यस्ता अभियानहरूले समाजमा सकारात्मक सोच र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावना विस्तार गर्ने अपेक्षा गरिन् ।

आश्रमकी सञ्चालिका मैनादेवी भण्डारीले आश्रम सञ्चालनका क्रममा महिला भएकै कारण धेरै चुनौतीहरू भोग्नुपरेको अनुभव व्यक्त गर्दै, ती कठिनाइबीच पनि बालबालिकाको मुस्कान र सफलता नै आफ्नो सबैभन्दा ठूलो प्रेरणा भएको बताइन् । उनले सेवामा लागेको समयले आफूलाई सन्तुष्टि र शक्ति प्रदान गरेको धारणा राखिन् ।

कार्यक्रममा सर्कलका सदस्यहरू सहभागी भई कार्यक्रमलाई सफल बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका थिए । कार्यक्रमको सञ्चालन सर्कलकी सचिव सुरक्षा न्यौपानेले गरेकी थिइन् ।

तोकिएकै मितिमा निर्वाचन गर्नु सरकारको प्रमुख कार्यभारः गृहमन्त्री

काठमाडौँ, मंसिर ४ । गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन तोकिएकै मितिमा शान्तिपूर्ण ढङ्गबाट सम्पन्न गर्नु सरकारको प्रमुख कार्यभार भएको बताए बिहीबार गृह मन्त्रालयमा आयोजित आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को प्रथम चौमासिक समीक्षा तथा मन्त्रालयस्तरीय विकास समस्या समाधान समितिको बैठकमा उनले निर्वाचनका लागि आवश्यक तयारीका लागि सबै निकायलाई उच्च प्रतिबद्धताका साथ जुट्न निर्देशन दिए । जेनजी आन्दोलनपछि उत्पन्न अवस्था र जनभावनालाई दृष्टिगत गर्दै सेवा प्रदायक निकायले आफ्नो काम कारबाही छिटोछरितो बनाउने, प्रक्रियालाई सरलीकृत गर्ने तथा सेवालाई सकेसम्म विद्युतीय माध्यमबाट प्रवाह गर्ने व्यवस्था मिलाउन उनले निर्देशन दिए । 'सेवाग्राहीले अनावश्यक झन्झट व्यहोर्नु नपर्ने गरी काम गर्न सबै निकायलाई निर्देशन गर्दछु,' मन्त्री अर्यालले भने । आगामी निर्वाचनका लागि आवश्यक बजेट तथा कार्यक्रम सहज रूपमा उपलब्ध गराएकोमा मन्त्री अर्यालले अर्थ मन्त्रालयलाई धन्यवाद दिए । समीक्षा क्रममा प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय, राष्ट्रिय योजना आयोग, अर्थ मन्त्रालय र संघीय मामिला मन्त्रालयले दिएको सुझावलाई मनन गरी कार्यान्वयनमा लैजाने प्रतिबद्धता पनि उनले व्यक्त गरे । मन्त्री अर्यालले मन्त्रालय मातहतका निकायले वार्षिक कार्ययोजना, 'माइलस्टोन' तथा आन्तरिक प्रगतिलाई नियमित समीक्षा गर्दै लक्ष्यअनुरूप परिणाम हासिल गर्नेगरी काम गर्न मन्त्री अर्यालले निर्देशन गरे ।

सेवा प्रदायक निकायले एउटै विवरण बारम्बार माग्ने प्रथाको अन्त्य गर्न, राष्ट्रिय परिचयपत्र प्रणालीलाई अन्य निकायसँग क्रमशः आबद्ध गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । त्यस अवसरमा गृह सचिव रामेश्वर दङ्गालले सुशासन र पारदर्शितालाई कार्यसम्पादनको मूल आधार बनाई काम गर्न मातहतका सबै निकायलाई निर्देशन दिए । विशेषगरी राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा पञ्जीकरण विभागको सेवाबाट गृह मन्त्रालयको कार्यसम्पादन झल्किने भएकाले त्यसलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सचिव दङ्गालले जोड दिए । सहसचिव तथा मूल्याङ्कन महाशाखा प्रमुख सुरेश पन्थीले चालु आर्थिक वर्षको पहिलो चौमासिकसम्म गृह मन्त्रालयको वित्तीय प्रगतिबारे जानकारी दिँदै चालु खर्चतर्फ २० दशमलव ९२ प्रतिशत र पुँजीगत खर्चतर्फ १० दशमलव ६५ प्रतिशत प्रगति हासिल भएको प्रस्तुत गरे ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई समान अवसर र सम्मान दिऔं

अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाईः

- शिक्षा, रोजगारी लगायतमा समान अवसर सुनिश्चित गरौं,
- सार्वजनिक भवन, कार्यालय र सडकहरू पहुँचयोग्य बनाऔं,
- अपाङ्गमैत्री शब्द प्रयोग गरौं,
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई सम्मान र सहयोग गरौं, उनीहरुलाई दया होइन अधिकार दिऔं,
- नीतिगत निर्णयहरुमा सहभागी गराऔं,
- अपाङ्गता दिवस, २०८२ भव्यरुपमा मनाऔं,
- समान अधिकार र अवसर प्रदान गरी समावेशी नेपालको परिचय दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
सेफ्टी टंकी, रिङ्ग सफा गर्नु परेमा तथा सेनेटरी सम्बन्धी कुनै पनि काम गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।
पाल्पाली मगर सेनेटरी
बुटवल, १७, मोतीपुर, रुपन्देही
फोनः ९८६७१२२३५५, ९८१२९६३२२५, ९८२४४७७७७०

ट्वाइलेट सफा गराउनु परेमा
सेफ्टी टंकी, रिङ्ग सफा गर्नु परेमा तथा सेनेटरी सम्बन्धी कुनै पनि काम गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला।
गगन सेनेटरी
बुटवल, ८, सुख्खानगर, रुपन्देही
फोनः ९८६७०२१६१४, ९८१५४४७६४८
९८०४४१३२८७, ९८१६४६४१७२

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
के तपाइको घरको शिट, नाली, जाम भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी जगतमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फूल रोटर भ्याकुम पम्प, विजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । लोडसेडिङको बेला पनि सेवा दिइनेछ ।
तिनाउ सेनेटरी
ट्याक्सी रिजर्वको लागि पनि सम्पर्क गर्नुहोला ।
बुटवल, १०, सुख्खानगर, रुपन्देही
फोनः ९८५७०५८८१३, ९८०७१८०८१३

मेचीकाली सन्देश प्रकाशन प्रा.लि. बुटवलद्वारा प्रकाशित मेचीकाली सन्देश राष्ट्रिय दैनिकका लागिः अध्यक्ष- होमराज बस्याल, प्रधान सम्पादक- बसन्तराज खनाल, कार्यकारी प्रमुख- विष्णु गैरे
प्रधान कार्यालयः बुटवल-९, मिलनचोक, रुपन्देही, फोनः ०७१-५३६००५, ५३१५२१ (प्रशासन/विज्ञापन), ५५४०८८ (सम्पादन), Email:mechikalidaily@gmail.com (News), mechikaliadd@gmail.com (Advt.) Website: www.mechikalinews.com,मुख्य शाखा कार्यालयः भैरहवा फोनः ०७१-५७६१३६