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

राष्ट्रिय दैनिक
मेचीकाली सन्देश
Mechikali Sandesh National Daily

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
फोन: ०७१, ५३६००५

- अनलाइन माध्यमबाट भुक्तानी वा रकम स्थानान्तरण गर्दा सम्भव भएसम्म सार्वजनिक स्थानका नि:शुल्क 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-३१४ | २०८२ कार्तिक २१ गते शुक्रबार | 7 November.- 2025 Friday | पृष्ठ ४ | मूल्य रु. ६।-

पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधी खुवाउँदै सैनामैना नगरपालिकाको बनकट्टा चोकमा स्वास्थ्यकर्मीहरु। कार्तिक २० र २१ गते दुई दिन गरी पाँच वर्ष मुनिका करिब २७ लाख बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र २४ लाख बालबालिकालाई जुकाको औषधी खुवाउने सरकारको लक्ष्य छ। तस्विर: अमृत गिरी/मेचीकाली

रवि र छविको मुद्दामा पुराना मिसिल झिकाउन आदेश

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । उच्च अदालत तुलसीपुर, बुटवल इजलासले राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने र तत्कालीन गोर्खा मिडियाका सञ्चालक छविलाल जोशीको मुद्दाको फाइल जिल्ला अदालतबाट झिकाउन आदेश भएको छ ।

उच्च अदालत तुलसीपुर, बुटवल इजलासमा बुटवलको गते तोकिएको पेसी जोशीका कानुन व्यवसायीको निवेदनका आधारमा सुनुवाइ स्थगित भएको थियो । त्यसअघि लामिछानेको मुद्दामा न्यायाधीशद्वय मिलनकुमार राई र ओमप्रसाद अर्यालको इजलासले एकै प्रकृतिका मुद्दा भएकाले जोशीसमेतको दुवै मुद्दा एकैसाथ राख्न आदेश दिएको थियो ।

बिगोबमोजिमको रकम आफ्नो भागको बिगो रकम दाखिल गर्दा जिल्ला अदालत रुपन्देहीले रिहा नगरेपछि गत भदौ ९ गते उच्च अदालतमा निवेदन दर्ता गराउनुभएको थियो । लामिछानेले त्यसको चार भागमध्ये आफ्नो भागको एक भागबराबर बिगो बराबरको रु.दुई करोड ७४ लाख ८४ हजारको बैंक जमानत निवेदनसाथ पेस गरेका थिए । गत साउन २६ गते जिल्ला अदालतका

सुप्रिम सहकारी संस्थाको रकम ठगी र सङ्गठित अपराध अभियोगमा थुनामा रहेका उनीहरुको सुनुवाइका लागि बिहीबार पेसी तोकिएको थियो ।

उच्च अदालत तुलसीपुर, बुटवल इजलासमा न्यायाधीश वासुदेव आचार्य र ओमप्रसाद अर्यालको १ नम्बर इजलासमा जिल्ला अदालत रुपन्देहीले जारी गरेको आदेश र अन्य फाइल मगाउने आदेश भएको अदालतका सूचना अधिकारी रामबहादुर कुँवरले जानकारी दिए ।

यसअघि यही कार्तिक १३ बुझाइ थुनाबाहिरै बसेर मुद्दा लड्न सभापति लामिछानेले माग गरेकामा उच्च अदालतले उनीसँगै जोशीको फाइल पेस गर्न आदेश दिएको थियो । यसअघि सभापति लामिछानेको मुद्दामा उच्च अदालत बुटवलले नै कैफियत प्रतिवेदन माग गर्ने आदेश दिएको थियो ।

बुटवलको सुप्रिम सहकारी ठगीमा रविसहितका प्रतिवादीलाई रु.१० करोड ९९ लाख ३६ हजार सामूहिक बिगो कायम गरेर अभियोगपत्र दायर गरिएको छ । सहकारीमा अपचलन गरेको न्यायधीश नारायण सापकोटाको इजलासले लामिछानेको निवेदनमा सुनुवाइ गर्दै रिहा गर्न अस्वीकार गरेको थियो ।

लामिछानेले जस्तै जोशीले त्यति नै बिगोबापतको जमानत पेस गरेका थिए तर दुवै प्रतिवादीको हकमा उनीहरूको भागमा कति बिगो कायम हुने भन्ने नै यकिन नभएकाले रिहा गर्न नमिल्ने एकै प्रकृतिको आदेश जिल्ला अदालतले गरेको थियो । पुर्पक्षका लागि लामिछानेलाई ललितपुरको नख्खु कारागारमा र जोशीलाई भैरहवा कारागारमा राखिएको छ ।

तरकारीसहित पशुजन्य पदार्थमा नवलपरासी परनिर्भर

■ हरि शर्मा

परासी, कार्तिक २० । तरकारीसहित पशुजन्य पदार्थमा नवलपरासी जिल्ला बाहिरकै भर पर्नुपर्ने बाध्यता रहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । खाद्यान्न र फलफूलमा भने जिल्ला आत्मनिर्भर छ ।

खाद्यान्नमध्ये चामल, गहुँ र मकै जिल्लाबासीले उपयोग गरेर पनि बचत हुने गरेको छ। केरा उत्पादन बढी हुने भएकाले फलफूलमा आत्मनिर्भर देखिएको छ । तर, तरकारीसहित दाल र तेलमा भने बाहिरकै भर पर्नुपरेको कृषि ज्ञान केन्द्र परासीका प्रमुख डाक्टर रविन्द्रनाथ चौबेले जानकारी दिए ।

पशु उत्पादनका सबै पदार्थमा भने जिल्लाबासीले बाहिरकै आपुर्तिबाट धान्नु परेको छ। अन्डा, मासु, माछा, दुधलगायतका पशुजन्य पदार्थमा जिल्लाको उत्पादन अपुग रहेको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र नवलपरासीका प्रमुख (मत्स्य विकास निर्देशक) दिपक भुसालले जानकारी दिए ।

खाद्यान्नतर्फ धान, गहुँ र मकैको कुल उत्पादन १ लाख ३५ हजार ५८ मेट्रिकटन रहेको छ । जिल्लाको जनसंख्याअनुसार आवश्यक खाद्यान्न ७३ हजार १५७ मेट्रिकटन खपत हुने गरेको छ । १४ हजार ४१३ मेट्रिकटन बचतमा रहेको कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख चौबेले बताए ।

फलफूल ३९ हजार ८५२ मेट्रिकटन उत्पादन हुने गरेको छ । जसमा १२ हजार १२५ मेट्रिकटन खपत भई २७ हजार ७२० मेट्रिकटन बचत रहेको छ। केराको प्रतिशतले आत्मनिर्भर देखिएपनि अन्य फलफूलको उत्पादन न्यून छ ।

त्यसैगरी तरकारीमा १६ हजार ७१३ मेट्रिक टन अपुग छ। दलहन (दालबाली) ६ हजार ५९७ र तेलहन (तेलबाली) ५ हजार ८ मेट्रिक टन अपुग रहेकाले बाहिरकै भरपर्नु परेको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ ।

दुधदेखि मासुसम्म सबै बाहिरकै भर

पशुजन्य सबै पदार्थमा जिल्ला परनिर्भर रहेको छ। राष्ट्रिय तथ्याङ्कअनुसार एकजना व्यक्तिलाई वार्षिक १४ केजी मासु आवश्यक रहेकोमा नवलपरासीको उत्पादनले प्रति व्यक्तिलाई ११ केजी मात्र पुगेको छ। बाँकी ३ केजी बाहिरबाटै आएकाले पूर्ति गर्नुपर्ने अवस्था रहेको भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रका प्रमुख भुसालले जानकारी दिए । त्यस्तै ४८ गोटा अण्डा आवश्यकमा जिल्लाको उत्पादनले अझै २९ गोटा अपुग छ ।

त्यसैगरी ९१ लिटर दुध आवश्कतामा जिल्लाको उत्पादनले ७१ लिटर मात्र पुगेको छ। बाँकी २० लिटर बाहिरकै भर पर्नुपरेको छ। माछामा वार्षिक ४ केजी एक व्यक्तिलाई अपुग छ। साढे सात केजी माछा आवश्यक हुनेमा जिल्लाको उत्पादनले साढे ३ केजी मात्र धानेको कार्यालय प्रमुख भुसालको भनाइ छ ।

बेमौसमी वर्षाले लुम्बिनीमा झण्डै साढे १३ करोडको धानबाली नष्ट

बुटवल, कार्तिक २० । गत हप्ताको बेमौसमी वर्षाका कारण लुम्बिनी प्रदेशमा १३ करोड ४३ लाख मूल्य बराबरको धानबालीमा पूर्ण क्षति भएको छ । वर्षाले लुम्बिनीका १२ जिल्लामध्ये ७ जिल्लाका ८९६ हेक्टरमा लगाइएको धानबाली क्षति भएको हो ।

३ हजार ४ सय ६३ रुपैयाँ ८१ पैसा प्रति क्विन्टल समर्थन मूल्य र ४.३३ मेट्रिक टन प्रति हेक्टर उत्पादकत्वका आधारमा यो क्षति भएको प्रदेश कृषि विकास निर्देशनालयका सूचना अधिकारी वरिष्ठ बाली संरक्षण अधिकृत मिलन गैरेले जानकारी दिए । यो वर्ष लुम्बिनी प्रदेशमा २ लाख ९८ हजार १० हेक्टरमा धान रोपिएकोमा प्रारम्भिकरूपमा संकलन भएको विवरणअनुसार कुल बालीको ०.३० प्रतिशत धान पूर्णरूपमा क्षति भएको अधिकृत गैरेले बताए ।

निर्देशनालयका अनुसार सबैभन्दा बढी रुपन्देहीको २४० हेक्टर र सबैभन्दा कम बर्दियामा ५ हेक्टरको धानबाली पूर्ण क्षति भएको छ । बढी क्षति हुने जिल्लामध्ये दोस्रोमा गुल्मीको २२२ हेक्टर, तेस्रोमा नवलपरासी पश्चिमको २०१ हेक्टर र चौथोमा कपिलवस्तुको १४४ हेक्टरको धानबाली पूर्णरूपमा क्षति भएको छ ।

यस्तै अर्घाखाँचीमा ५३ हेक्टर र पाल्पामा ३२ हेक्टर खेतको धान बालीमा पूर्ण क्षति भएको छ। 'प्रतिशतमा हेर्दा थोरै भएपनि किसानको व्यक्तिगत धान खेतीको हिसाब गर्दा किसानका लागि यो पनि ठूलै क्षति हो ।,' निर्देशनालयका प्रमुख रामप्रसाद पाण्डेले भने, 'यो प्रारम्भिक विवरण हो, अब प्रदेशका पालिका र किसान समेतको यकिन तथ्यांक केही दिनमा आउँछ ।'

प्रदेशमा एक लाख ६९ हजार ३ सय १५ हेक्टर अर्थात् ५६.८२ प्रतिशत धानबाली विना क्षति थन्काइएको र एक लाख २१ हजार २ सय १५ हेक्टर अर्थात् ४०.६७ प्रतिशत धान काट्न बाँकी रहेको निर्देशनालयका वरिष्ठ बाली संरक्षण अधिकृत मिलन गैरेले जानकारी दिए । काटेर खेतमा राखेकामध्ये ७ हजार २५० हेक्टर अर्थात २.४३ प्रतिशत धानबाली भिजेको उनले बताए। प्रदेशका दाङ, बाँके, रोल्पा, प्युठान र रुकुमपूर्वमा धान बालीमा हालसम्म क्षति नभएको निर्देशनालयले जनाएको छ ।

सम्पादकीय

किसान र उद्यमीको संयुक्त सफलता

नेपाली उद्यमीले यहाँका विभिन्न ठाउँका किसानलाई जाँगरिलो बनाउँदै सुरु गरेको आलु खेतीको प्रवर्द्धन अभियान अहिले निर्यातको अवस्थामा स्तरोन्नति गराएको छ। उद्यमी कृष्ण पौडेलले २६ जिल्लाका ३५ हजारभन्दा धेरै किसानलाई आलुको उत्पादनमा जोडेर त्यसका परिकारहरू प्रशोधन गरी खाद्य गुणस्तरबाट प्रमाणित गराई अमेरिका निर्यात सुरु गरेको समाचारले धेरैलाई खुशी तुल्याएको छ।

नेपालमा आत्मनिर्भरता र निर्यातमुखी अर्थतन्त्रको सपना अब कल्पना मात्रै रहेन, केही उद्यमीहरूको दूरदृष्टि र परिश्रमले त्यसलाई व्यवहारमा रूपान्तरण गर्न थालेका छन्। बुटवलका उद्यमी पौडेलले भारतमा श्रम गरेर फर्किएका हातले स्वदेशमै नयाँ सम्भावनाको जग हालेका छन्। सानो मासु पसलबाट सुरु भएको उनको यात्राले आज नेपाली उत्पादनलाई अमेरिकी बजारसम्म पुऱ्याउने अवसर पाएको छ।

रुपन्देहीको शुद्धोधन गाउँपालिकामा स्थापना भएको 'फर्स्ट च्वाइस फुड्स' ले नेपालमै प्रशोधन गरिएको फ्रेन्च फ्राइज पहिलोपटक अमेरिका निर्यात गरेको छ। 'हिमालयन क्रिस्प' र 'हाम्रो फ्राइज' ब्रान्डले नेपाली आलुको स्वाद अब अमेरिकी भान्सासम्म पुऱ्याउँदै नेपाललाई आयातकर्ताबाट निर्यातकर्ता देशतर्फ धकेल्ने आशा जगाएको छ। यो केवल एक उद्योगको सफलता होइन, नेपालका किसान र उद्यमीबिचको सहकार्यले उत्पादन, प्रशोधन र बजार विस्तारको नयाँ सम्भावना देखाएको ऐतिहासिक उपलब्धि हो।

करिब ३५ हजार किसानसँग सहकार्य गरेर नमुना काम गरिरहेको यस उद्योगले किसानलाई मल, बिउ र बजार सुनिश्चितता उपलब्ध गराउँदै कृषिमा आत्मविश्वास जगाएको छ। किसानका उत्पादनहरू युरोपियन प्रविधिमार्फत रूपान्तरण भएर विदेश पुग्नु स्वदेशी क्षमताको ठोस प्रमाण हो। आयात विस्थापन गर्दै स्वदेशी उत्पादनले बजारमा स्थान पाउनु, व्यापार घाटा घटाउनु र युवालाई रोजगारी सिर्जना गर्नु-यी सबै आर्थिक राष्ट्रवादका ठोस रूप हुन्। कृषि र उद्योगबिचको यस्तो सशक्त सहकार्यले देशलाई आत्मनिर्भरता र समृद्धिको बाटोतर्फ उन्मुख गराएको छ। यसबाट प्रेरणा लिँदै राज्यले पनि यस्ता उद्योगलाई प्रोत्साहन, प्रविधि र निर्यात प्रवर्द्धनका लागि नीतिगत सहयोग बढाउनुपर्छ। उत्पादनमा आधारित अनुदान देखि प्रोत्साहनसम्मका काममा राज्यले विशेष ध्यान दिनुपर्छ।

कृषिजन्य क्षेत्रमा उत्पादन वृद्धि र आयात प्रतिस्थापनका लागि सम्भावना रहेको भए तापनि व्यवहारमा आयात निरन्तर बढ्ने गति देखिएको छ। यसको मुख्य कारण उत्पादन क्षमता कम हुनु, आधुनिक प्रविधिको प्रयोग अभाव, बिउ/मल/सिँचाइलगायत पूर्वाधारका सीमितता छन्। यसका बाबजुत पनि पौडेलजस्ता उद्यमी र किसानहरुको मेहनतले नेपालको कृषि उपज अमेरिका निर्यातको तहमा पुगेको छ। आयात बढिरहेका बेलामा भएको निर्यातलाई अझ विस्तार र प्रवर्द्धनको खाँचो छ।

महिनावारीसँग जोडिएको स्वास्थ्य

डा.अरुणा उप्रेती

किशोरी र महिलाको महिनावारीका बारेमा अनेक वृत्तचित्र, चलचित्र बनेका छन् र ४०-४५ वर्षपछि महिलाको रजनोवृत्ति अर्थात् महिनावारी बिस्तारै सुक्दै जाने समस्याका बारेमा न त प्रायः छलफल हुन्छ, न यसका बारेमा महिला स्वास्थ्यसम्बन्धी अनुसन्धान गरिन्छ।

महिनावारी सुक्नु रोग होइन तर जसरी महिनावारी हुँदा कसैकसैलाई साधारण समस्या हुन सक्छ, महिनावारी सुक्दा पनि साधारण समस्या देखापर्नु स्वाभाविक हो भनेर बुझ्नसके महिलालाई सजिलो हुने थियो। 'मेरो महिनावारी ४५ वर्षमा सुकेको थियो। पहिले त मलाई केही तातो हुने, खलखली पसिना पनि आउँथ्यो। मलाई मेरो साथीले हर्मोन औषधी दिइन् तर त्यसले मलाई झन् समस्या गरायो। मैले औषधी पनि छोडेँ र मैले त यस अवस्थालाई सामान्य रुपमा लिएको छु। अहिलेसम्म रजोनिवृत्तिका समस्या भएको छैन,'७५ वर्षीया एक जनस्वास्थ्य विज्ञले केही दिनअघि मलाई इमेलमा लेखेकी थिइन्।

'मेरो महिनावारी सुकेको चार वर्ष भयो। पहिलेपहिले त कहिले दुई/तीन महिनामा हुन्थ्यो। त्यतिबेला केही बढी रगत जान्थ्यो। फापर, ढिँडो, सिस्नो खाएँ। मलाई ढुक्क पो भएको थियो। मलाई कुनै समस्या नै भएन,' गाउँकी एक महिलासँगको भेटमा भनेकी थिइन्।

नेपाली महिलाको महिनावारी सामान्यतया ४५-५२ वर्षको उमेरको हाराहारीमा पुगेपछि बन्द हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा अमेरिकी तथा जापानी महिलाका बिचमा अधिकाश रजोनिवृत्तिपछिको अवस्थालाई लिएर धेरै अनुसन्धान भएको पाइन्छ। नेपालमा भने 'मेनोपोज सिमटम इन नेपाल'की डा.कान्ति गिरीले सन् २००१ मा काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, कास्की, मकवानपुर र चितवनका १५० महिलामा गरिएको एउटा अध्ययन पाइन्छ। रजोनिवृत्ति वा महिनावारी सुकेपछि कतिपय महिलालाई केही समस्याहरू पर्न सक्छन्। यद्यपि, धेरै महिलालाई केही समस्या पर्दैन। यो कुनै रोग होइन भनेर मानिसहरूले बुझ्न गाह्रो भएकाले र महिनावारी सुकेपछि के औषधी गर्ने भन्ने प्रश्न पनि नेपाली महिलाहरूले गर्छन्।

परिवार नियोजनको अस्थायी साधन प्रयोग गर्दा पनि महिनावारी गडबड हुन सक्छन्। गाउँघरमा त ५० वर्षसम्म पनि यसरी कतिपय महिलाले डिपो वा नरप्लान्ट (परिवार नियोजनका साधन) प्रयोग गर्दा महिनावारी नै नहुने हुन्छ। अनि महिनावारी सुकेको हो कि यो साधनको प्रभावले भएको हो भन्ने छुट्याउन नै गाह्रो पर्छ। लगातार यस्तो साधन प्रयोग गर्दा हर्‍ी 'फुसफुसे' भएर भाँचिने समस्या हुन्छ। त्यसैले ३५ वर्षपछि परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गर्दा बढी होसियार हुनुपर्छ। तर यो विषयमा कतै छलफल नै हुँदैन।

रजोनिवृत्तिको बेला कसैलाई समस्या हुन्छ, कसैलाई हुन्न भनेर जाँच्ने यन्त्र त छैन। तर भोजन, आराम, सकारात्मक विचारले समस्या हुनेलाई पनि समस्या, नहुनेलाई पनि स्वास्थ राम्रो हुन्छ। तर युवावस्थामा शरीरलाई मोटो बनाएर, व्यायाम नगरेर सबै कुरा उमेर ढलेपछि गरौंला भनेर भनियो भने रजोनिवृत्तिमा समस्या हुन सक्छ। त्यसैले पहिले नै होस पुऱ्याए राम्रो हुन्छ।

मेरी आमाको ४५ वर्षमा नै रजोनिवृत्ति भयो मेरो १० वर्षअघि ५० वर्षमा नै भयो, केही समस्या नै भएन। तर कसै कसैलाई राति निन्द्रा नलाग्ने, रिस उठ्ने, खान मन नलाग्ने र कसै कसैलाई जिउ चिलाउने र स्तनको आकार सानो हुँदै जान सक्छ। यसको कारण शरीरमा एस्ट्रोजेन नामक हर्मोन कम हुँदै जानु हो। चुरोट र सूर्ती प्रयोग गर्ने महिलाहरूलाई यस्तो समस्या बढी हुने गरेको देखिएको छ। त्यसैले स्वस्थ रहने हो भने गाउँघरका महिलालाई चुरोट र तमाखु छोड भन्नैपर्छ। तर नेपालको गाउँघरमा महिलाहरूलाई धुम्रपान र स्वास्थ्यमा पर्ने असरको बारेमा प्राय थाहा हुँदैन।

प्रायः कति जनालाई त थाहा पनि हुँदैन कि महिनावारी बन्द हुने प्रक्रिया एकैपल्टमा हुँदैन। सुरुआतमा महिनावारी कहिले हुने, कहिले नहुने वा दुईतीन महिना बिराएर हुने गर्छ। यो महिनावारी बन्द हुने प्रक्रिया हो भन्ने नबुझ्दा कतिले त मलाई रोग लाग्यो कि भनेर डराउँछन्। अनि लौ पाठेघरको क्यान्सर भयो भनेर तर्सिन्छन्।

रजोनिवृत्तिको विषयमा भएका अनुसन्धानहरूले के देखाएका छन् भने यस्ता समस्याहरूलाई महिलाहरूको भोजन, शारीरिक व्यायाम, जीवन प्रतिको दृष्टिकोण, मानसिक तनाव आदि कुराले धेरै फरक पार्छ। साथै युवावस्थाको स्वस्थ खानपिनले पनि धेरै भूमिका खेल्छ। जीवनमा पछि पैसा चाहिन्छ भनेर बैंकमा पैसा राख्ने महिलाहरूले रजोनिवृत्ति पनि स्वस्थ रहोस् भनेर युवावस्थादेखि नै स्वास्थ्यमा लगानी गर्नुपर्छ। अर्थात् स्वस्थ खाना, स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। कतिपय महिलाले पनि यसलाई उमेरअनुसारको स्वाभाविक प्रक्रिया ठान्दछन् भने कतिपयले धर्म-कर्मतर्फ लाग्ने समयको रुपमा पनि लिएको पाइन्छ। अहिले त रजोनिवृत्ति भइसकेका महिलाहरू अफिसमा काम पनि गरिरहेका हुन्छन्।

रजोनिवृत्तिको अवस्थामा पुगेपछि स्वास्थ्यको विशेष ध्यान राख्नु पर्ने चाहिँ हुन्छ। ३५-४० वर्षको उमेरपछि नै शरीरका हाडमा घनत्व कम हुँदै जान्छ, रजोनिवृत्ति भएपछि या झन बढ्न जाने हुनाले शारीरिक व्यायाम, भोजन आदिमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् तातो हुने धेरै पसिना आउने आदि रजोनिवृत्ति हुँदा हुने समस्यालाई कम गर्न भटमासको प्रयोग गर्नुपर्छ। प्रोटिन र लौहतत्व पाइने र भटमासको विशेष तत्वले मुटुको रोगबाट बचाउन मद्दत पनि गर्छ। शरीरमा एस्ट्रोजनको कमी हुँदै जाँदा छालामा रहेको चिल्लोपन हराउँदै जानसक्छ। यस्तो बेलामा छाला र गुप्ताङ्गमा चिलाउने समस्या हुनसक्छ। यस्तो बेलामा तोरी, नरिवल, तिल, बदामको तेल प्रयोग गर्न उचित हुन्छ।

केही महिलाहरूलाई रजोनिवृत्ति अवस्थामा मन दिक्क हुने, मन छिनछिनमा परिवर्तन हुने हुन्छन्। यस्ता परिवर्तन कतिले सजिलै आत्मसाथ गर्न सक्छन् त कतिलाई यस्ता परिवर्तनले चिन्तित बनाउँछ। यस्ता परिवर्तनले कस्तो असर गर्छ भन्ने कुरा महिलाको शारीरिक अवस्था र सम्पूर्ण स्वास्थ्य स्थितिले पनि निश्चित गर्छ। यससँगै ती महिलाको आर्थिक स्थिति, कामकाज, पारिवारिक जीवन, सामाजिक जीवन, परिवर्तनलाई आत्मसाथ गर्नसक्ने क्षमता तथा रीतिरिवाजले पनि निश्चित गर्छ। यो मानसिक रोग होइन तर यस्तो समस्याले धेरै दुःख दिए मनोचिकित्सकसँग परामर्श लिन सकिन्छ।

व्यायाम गर्ने महिलाहरूलाई रजोनिवृत्ति भएपछि शरिर एकैछिनमा तातो हुने, एकैछिनमा चिसो हुने समस्या पनि केही कम गर्छ। '५० वर्ष पुगेपछि मेरो घुँडा दुख्ने समस्या भएको थियो, महिनावारी पनि सुक्यो। तर बिस्तारै व्यायाम गरेपछि दुखाई कम हुन्छ। अहिले मैले नियमित रुपमा योग गर्न थालेको छु। मलाई रमाइलो लाग्छ,'६० वर्षीया निलिमाले भनेको कुरा मलाई साह्रै चत लागेको थियो। व्यायामलाई बोझको रुपमा नलिएर आफूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ भन्ने विश्वास गरेपछि अलिअलि गर्दै व्यायाम गर्ने बानी पर्दै जान्छ, स्वस्थ भइन्छ। रजोनिवृत्ति समस्या बन्दैन।

रजोनिवृत्ति भएकी महिलालाई मानसिक तनावले पनि समस्या पर्न सक्छ। जस्तो कामको धेरै बोझ भए, धेरै थकाई, दिनदिनै झगडा भएमा, उमेर बढेपछि बुढो भए भनेर चिन्ता गरेमा मानसिक तनाव बढ्न जान्छ। यसरी महिनावारी सुक्दा तनाव धेरै पैदा भए शरीरलाई नै नकारात्मक असर गर्दछ। तनाव कम गर्ने धेरै उपायहरु छन्। कतिपय उपायहरु हामी हाम्रो जीवनमा उपयोग गर्छौं।

कतिपय महिलाहरूले तनाव परेका बेला प्राथना गर्ने, योग गर्ने, ध्यान गर्ने, नाच्ने आदि गर्छन्। यस्ता क्रियाकलापले भावना व्यक्त गर्ने र आनन्दको भएर तनाव कम गर्न पनि मद्दत गर्छन्। महिनावारी सुक्ने बेलामा समस्याहरु कम होस् र शरीर स्वस्थ रहोस् भनेर स्वस्थ पोषणको साथै व्यायाम, हिँडाइबाट मानसिक तनाव, अनिन्द्रा, मोटोपन इत्यादि त घटाउँछ नै र आत्मविश्वास पनि बढाउँछ।

महिनावारी सुक्नु रोग होइन तर जसरी महिनावारी हुँदा कसैकसैलाई साधारण समस्या हुन सक्छ, महिनावारी सुक्दा पनि साधारण समस्या देखापर्नु स्वाभाविक हो भनेर बुझ्नसके महिलालाई सजिलो हुने थियो। 'मेरो महिनावारी ४५ वर्षमा सुकेको थियो। पहिले त मलाई केही तातो हुने, खलखली पसिना पनि आउँथ्यो। मलाई मेरो साथीले हर्मोन औषधी दिइन् तर त्यसले मलाई झन् समस्या गरायो। मैले औषधी पनि छोडेँ र मैले त यस अवस्थालाई सामान्य रुपमा लिएको छु। अहिलेसम्म रजोनिवृत्तिका समस्या भएको छैन,'७५ वर्षीया एक जनस्वास्थ्य विज्ञले केही दिनअघि मलाई इमेलमा लेखेकी थिइन्।

पारिवारिक कथामा बन्यो 'हर्ष'

काठमाडौं, कार्तिक २०। पारिवारिक कथामा आधारित नेपाली चलचित्र 'हर्ष' निर्माण गरिएको छ। आगामी मंसिर १२ गतेदेखि नेपालभर प्रदर्शन हुने उक्त चलचित्रको श्रव्यदृश्य (ट्रेलर) सार्वजनिक भएसँगै निर्देशक एकता पौडेलले भावना सम्बन्ध र परिवारको विषयमा चलचित्र तयार गरेको बताइन्।

उनले भनिन्,'मैले चलचित्रसम्बन्धी अध्यन गरेर पहिलोपटक निर्देशन गरेकी छु। एउटा सुखद परिवारमा बुवा र छोराबिचको सम्बन्धलाई यसमा देखाउने प्रयास गरेकी छु।' उनले आफूले पाएको अवसरलाई पूर्णरुपमा सदुपयोग गरेको बताइन्। स्वर्गीय निर्देशक शिव रेग्मीको भाञ्जीको नाता सम्बन्धमा रहेकी पौडेलले आफ्नो मामाका नामका कारण पहिलो पटकको निर्देशनका क्रममा सबैबाट साथ सहयोग पाएको बताइन्।

क्रिकेट टिमको प्रशिक्षण शिविर सुरु

भैरहवा, कार्तिक २० (मेसस)। रुपन्देहीको भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट रंगशालामा यू-१९ क्रिकेट टिमको प्रशिक्षण शिविर सुरु भएको छ। एसियन क्रिकेट काउन्सिल (एससी) को आयोजनामा युएइमा हुने एसिया क्वालिफायरका लागि नेपाली यू-१९ राष्ट्रिय टिम छनोटका लागि प्रशिक्षण शिविर सुरु भएको हो।

एसिसीको आयोजनामा यही नोभेम्बर १९ देखि ३० गतेसम्म यूएइमा एसिया क्वालिफायर हुँदैछ। यू-१९ को राष्ट्रिय टिम बनाउन सुरुमा ३० जना खेलाडीलाई प्रशिक्षणमा सहभागी गराइएको छ। खेलाडीहरूलाई प्रशिक्षक मन्जित श्रेष्ठ र धिरेन्द्र चन्दले प्रशिक्षण दिइरहेका छन्। सिद्धार्थ रंगशालामा ३० जना खेलाडीहरुको छुट्टाछुट्टै टिम बनाएर आन्तरिक स्पर्धासमेत गराइरहेको मुख्य प्रशिक्षक मन्जित श्रेष्ठले जानकारी दिए।

उनले चार दिनसम्म प्रशिक्षण चल्ने र त्यसपछि उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने, अनुभवलगायत सबै पक्षलाई हेरेर १८ खेलाडी छनोट गरिने जनाए। उनका अनुसार भैरहवामा प्रशिक्षण शिविर सकिएपछि यू-१९ को राष्ट्रिय टिम घोषणा गरिनेछ।

प्रशिक्षणमा देशभरका विभिन्न जिल्लाका खेलाडीहरूलाई सहभागी गराइएको छ। प्रशिक्षणका क्रममा ४ वटा आन्तरिक प्रतिस्पर्धात्मक खेलहरु हुने छन्। जसमा दुईवटा खेल भइसकेका छन्। रुपन्देही क्रिकेट संघका अध्यक्ष हरिबहादुर थापाले सिद्धार्थ रंगशाला वर्षा याममा समेत तयारी अवस्थामा राखिएकाले यू-१९ को टिमले राम्रो र उत्कृष्ट मैदानमा प्रशिक्षण लिइरहेको जनाए।

बलेटक्सार-रूपन्देही सम्पर्क समाजद्वारा रक्तदान

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस)। गुल्मी बलेटक्सार-रुपन्देही सम्पर्क समाजले रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। समाजका अध्यक्ष बुद्धिप्रसाद ज्ञवालीको जन्मदिनका अवसरमा रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो। रक्तसञ्चार केन्द्र बुटवलमा आयोजना गरिएको रक्तदान कार्यक्रममा ३० जनाले रक्तदान गरेका थिए।

नेपाल औषधी थोक व्यवसायि संघका केन्द्रीय सचिवालय सदस्य तथा नेपाल नियमित रक्तदाता संघका केन्द्रीय सदस्यसमेत रहेका ज्ञवालीले अस्पतालहरुमा बिरामीका लागि रगतको अभाव भइरहने हुँदा थोरै भएपनि राहत होस् भन्ने उद्देश्यले रक्तदान कार्यक्रम आयोजना गरेको बताए। नेपाल नियमित रक्तदाता संघका उपाध्यक्ष लेखनाथ भण्डारीले बोल्दै जन्मदिनको अवसरमा ज्ञवालीले समाजमा उदाहरणिय काम गरेको बताए। अन्य युवाहरुले पनि जन्मदिनमा फजुल खर्च गर्नुभन्दा यस्तै सामाजिक काम गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै मायाको चिनो प्रदान गरेका थिए।

कार्यक्रममा सम्पर्क समाजका सल्लाहकार बिन्दु गौतम, पूर्वअध्यक्ष वीरबहादुर क्षेत्री, उपाध्यक्ष गिरिराज पन्त, हरि गौतम, रामप्रसाद ज्ञवाली र नेपाल नियमित रक्तदाता संघको तर्फबाट केन्द्रीय उपाध्यक्ष लेखनाथ भण्डारी, महासचिव दीपक अधिकारी, सचिव मञ्जु गिरी, सदस्य गंगा विश्वकर्मा, तिलोत्तमा शाखाका अध्यक्ष लक्ष्मण पन्त, नेपाल औषधी थोक व्यवसायी संको तर्फबाट जिल्ला अध्यक्ष कृष्ण जिसी, सचिव मणि तिवारी, कोषाध्यक्ष महेश पन्थी, साथै नेपाल आयुर्वेदिक उत्पादक संघको केन्द्रीय वरिष्ठ उपाध्यक्ष चन्द्रकान्त खनाल र नेपालको उद्योगपति तथा पूर्व सांसद विनोद चौधरीका स्वकीय सचिव प्रेम कामुमगरलगायतको उपस्थितिमा रक्तदान कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो।

Buddhabhumi Municipality
Office of Municipal Executive
Hanumanchowk, Buddhi Kapilvastu, Lumbini Province

Invitation for Electronic Bids

Date of First publication: 7th Nov., 2025

1.The Buddhabhumi Municipality, Office of the Municipal Executive, Hanumanchowk,Buddhi Kapilvastu invites electronic bids from eligible bidders for the procurement of following works. The bidders can visit the PPMO website for the brief description with Public entity name: Buddhabhumi Municipality Office, Kapilbastu.

S. N.	Contract ID	Name of Projects	Estimated Amount (including VAT and PS) (NRs.)	Bid Security (NRs.) amount	Account No.For Bid Security	Bid Doc. fee	Account No.For Bid Doc fee.
1.	6/BM/BD/ 2082/83	Sujal dairy dekhi uttar jane sadak ward no. 2	14,62,055.30	37,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012
2.	7/BM/BD/ 2082/83	Buddhabhumi nagarpalika ward no. 7 Derwa gau ko adhuro sadak P.C.C. nirman	19,49,080.40	48,750.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012
3.	8/BM/BD/ 2082/83	Sujpura-Amahawa - Dumri Adhuro sadak	19,49,527.54	48,750.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012
4.	9/BM/BD/ 2082/83	Ward no 3-4 jodne thukauli pratappur sadak	14,61,817.19	37,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012
5.	10/BM/BD/ 2082/83	Taaku transform dekhi asram tharu ko ghar hudai jholunge pul dhuro sadak	9,74,865.15	25,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012
6.	11/BM/BD/ 2082/83	Dubiua Taaltol jane adhuro sadak	9,74,455.34	25,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH , Sthaniya Taha Dharauti Khata ,0440055997600041	1,000.00	NMB Bank Ltd. GORUSINGE BRANCH, Antarik Rajaswo Khata 0440055997600012

2.Final Date of Bid submission and time 23rd Nov.2025,12:00
3.Bid opening date 23rd Nov.2025 at 13:00 , office of Buddhabhumi Municipality Office, Kapilbastu
4.If the last date of purchasing and /or submission falls on a government holiday, then the next working day shall be considered as the last date. In such case the validity period of the bid security shall remain the same as specified for the original last date of bid submission

Chief Administrative Officer

पूर्व अर्थमन्त्री पौडेलद्वारा आगजनी गरिएको राजमो कार्यालयको अवलोकन

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । पूर्व उपप्रधानमन्त्री तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलसहितको एक टोलीले गत भदौ २४ गतेको जेन-जी आन्दोलनका क्रममा राष्ट्रिय जनमोर्चा (राजमो) बुटवल कार्यालयमा गरिएको आगजनी तथा तोडफाडको बिहीबार जानकारी दिँदै अवलोकन गरेको छ।

गृह जिल्ला आएको समयमा जेनजी आन्दोलनका क्रममा यस क्षेत्रमा सरकारी, गैरसरकारी, निजी तथा राजनीतिक दलहरूको कार्यालयहरूमा गरिएको आगजनी तथा तोडफोडको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिने क्रममा पौडेलसँगै रुपन्देही क्षेत्र नं. ५ का निर्वतमान सांसद तथा एमालेका नेता बासुदेव घिमिरे, राष्ट्रियसभाका पूर्व सदस्य खिमलाल भट्टराई, जिल्ला अध्यक्ष बज्र गैरे, जिल्ला उपसचिव बाबुराम पन्थी, बुटवल उपमहानगरपालिकाकी पूर्वउपमेयर गोमा आचार्य, प्रदेश सल्लाहाकार तुलसीराम बञ्जाडे, जिल्ला सचिवालय सदस्य ऋषिराम पाण्डे, जिल्ला सचिवालय सदस्य कृष्ण पोखरेल, बुटवल नगर अध्यक्ष शोभाखर पोखरेल, एमालेका युवा नेताहरू मेघराज भट्टराई, यमप्रसाद पाण्डे, गणेश बोहोरा, सुरज भट्टराईलगायतको टोली राजमो कार्यालय पुगेको थियो। टोलीले आगलागीबाट भएको क्षति, भवनको अवस्था र त्यसको पुनर्निर्माणका सम्भावनाबारे स्थलगत जानकारी लिएको बताइएको छ।

अवलोकनका क्रममा पूर्वउपप्रधानमन्त्री पौडेलले राजनीतिक असहिष्णुता र हिंसात्मक गतिविधिहरूले लोकतान्त्रिक अभ्यासमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भन्दै यस्ता घटनाको तीव्र निन्दा गरे। उनले राजनीतिक मतभेदलाई संवाद र सहमतिको माध्यमबाट समाधान गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिए।

त्यस अवसरमा राजमो नगर अध्यक्ष पदमप्रसाद श्रेष्ठ र कम्युनिष्ट संग्रालयका अध्यक्ष चेतनाथ आचार्यले आगजनीबाट भएको क्षतिको बारेमा जानकारी गराएका थिए। जिल्लामा रहेका पौडेलले बुधवार नेपाली कांग्रेस बुटवल नगरको मैनाबरमा रहेको कार्यालयको पनि अवलोकन गरेका थिए।

बिमालेख हराएको सुचना

मेरो निम्न ब्यहोराको लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन (नेपाल) लिमिटेड को बिमालेख मिति २०८२।०५।०५ गते बुटवलदेखि भैरहवातर्फ जाँदै गर्दा हराएको हुनाले फेला पार्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिनुहोला ।

नाम: शेर चन्द नाउँ ठेगाना: सियारी-२, रुपन्देही
बिमालेख नं.: १५००५१२८२ सम्पर्क: ९८१६८६९५५५

भूमिसुधार तथा मालपोत कार्यालय भैरहवाबाट जारी भएको संयुक्त नामसारी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

यसमा जिल्ला रुपन्देही देवदह न.पा वडा न. ११ बस्ने सब्बु किसन नेपालीले मेरो बुबा लक्ष्मण किसन नेपालीको मिति २०६७/०३/२० र आमा मुना किसन नेपालीको मिति २०७०/०९/२९ गते आफ्नो कालगतिले मृत्यु भएको र निज मृतकहरुबाट जायजन्म भएका २ छोराहरु जेठो रब्बु किसन नेपाली र कान्छो सब्बु किसन नेपाली र २ बिबाहित छोरीहरु जेठी प्रेमकला नेपाली र कान्छी सरिता नेपाली रहेकोमा दाजु रब्बु किसन नेपालीको मिति २०७९/०७/२६ गते अबिबाहित अवस्थामा मृत्यु भएको हुँदा बुबा लक्ष्मण किसन नेपालीको नाममा दर्ता कायम रहेको जिल्ला रुपन्देही साबिक सिक्टहन गा.बि.स. वडा नं. ८ कि.नं. १५२, १५४, ८३० ज.बि. क्रमश ०-३-११, ०-१-४, ०-५-१३.५ जग्गा मेरो नाममा एकलौटी नामसारी गरी पाउँ भनी निबेदन दिनु भएकोमा माग निबेदन बमोजिम निबेदकको नाममा एकलौटी नामसारी गर्दा अन्य कसैको ब्यक्तिगत/सार्बजनिक हकदैयामा असर पर्ने तथा एकलौटी नामसारी गर्न नमिल्ने भए यो सुचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र स-प्रमाण आफैं वा वारेस मार्फत हकदावी गर्नका लागि सरोकारवाला सबैमा अनुरोध छ । म्यादभित्र हकदावी उजुर बाजुर नपरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम भई जाने ब्यहोरा सबैमा अनुरोध छ ।

नेपालगञ्ज कारागारमा क्षमताभन्दा दोब्बर कैदीबन्दी

बाँके, कार्तिक २० । नेपालगञ्ज कारागारमा क्षमता भन्दा दोब्बर कैदीबन्दी राखिएको छ । 'एडभोकेसी' फोरम नेपाल, अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) र उपभोक्ता संरक्षण मञ्च लुम्बिनी प्रदेशले संयुक्त रूपमा गरेको अनुगमनमा जेनजी प्रदर्शनपछि बाँके कारागारमा क्षमता भन्दा दोब्बर कैदीबन्दी राखिएको पाइएको हो । अनुगमन पश्चात् नेपालगञ्ज कारागारको अवस्था सुधार गरी कैदीबन्दीको उचित व्यवस्थापन गर्न आग्रह गरिएको छ। कारागारमा अहिले ३५० कैदीबन्दीको क्षमता रहेकामा ८०० कैदीबन्दी तथा थुनुवा राखिएको छ। यहाँ रहेका कैदीबन्दीमध्ये सबैभन्दा बढी लागुऔषध कारोबार, जबर्जस्ती करणी, कर्तव्यज्यान मुद्दाका रहेका कारागार प्रशासनले जनाएको छ।

कारागारका जेलर प्रकाश ढुङ्गानाले महिला कैदीबन्दी गृह नभएकाले बर्दिया कारागारमा पठाउने तयारी भइरहेको जानकारी दिए । जेनजी प्रदर्शनका क्रममा केही कैदीबन्दी भाग्न खोजेपछि सुरक्षाकर्मीले नियन्त्रणका लागि गोली चलाउँदा कैलालीका २४ वर्षीय उमेश बमको खुट्टामा गोली लागेर घाइते भएका उल्लेख गर्दै उनले बमको अवस्था सामान्य भएपछि पुनः कारागार फर्किएका बताए।

प्रत्येक दिन आयूर्वेद विकित्सक द्वारा उपचार तथा परामर्श
पायल्स, फिसर, फिस्टुला
क्षारसूत्र 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
अन्य
माता मनकामना आरोग्य केन्द्र
राजमार्ग चौराह, बुटवल (चौराह चोक देखि १०० मि. उत्तर मेन रोड)
०७१-५३८८९३, ९८४७३५२१२७

इट्टा चाहिएमा !
तपाईंहरुको शहर भैरहवा बुटवलमा बलियो, भरपर्दो तथा टिकाउ L.B.F. मार्का इट्टा चाहिएमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
LBF मार्का LBF
सम्पर्क: पडसरी-५, ठुटीपिपल, रुपन्देही
फोन: ९८५७०२३३२०, ९८५७०२३९१४, ९८५७०२३८१३ फ्याक्ट्री
नोट: पाल्पा, स्याङ्जा, गुल्मी, अर्घाखाँची लगायत अन्य जिल्लाहरुमा पनि ट्रकमा पठाउने व्यवस्था छ ।

भैरहवा बहुमुखी क्याम्पस

सिद्धार्थनगर, रुपन्देही

जेनेरेटर खरिद सम्बन्धी शिलबन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना

(विज्ञापन नं.१/०८२/०८३)

प्रकाशित मिति : २०८२/०७/२१ गते

यस क्याम्पसको लागि 62 KVA Generator बोलपत्रको माध्यमबाट खरिद गर्नुपर्ने भएकाले सम्बन्धित इजाजत प्राप्त व्यक्ति, फर्म, कम्पनी वा संस्थाहरुबाट निम्न सर्तहरुको अधीनमा रही रीतपूर्वकको शिलबन्दी बोलपत्र आव्हान गरिएको छ ।

१. सिलबन्दी बोलपत्र फारम यो सूचना प्रकाशित भएको १५ औं दिनसम्म कार्यालय समयभित्र इच्छुक योग्य फर्महरुबाट फारम बापत तोकिएको दस्तुर रु. १०००/- (फिर्ता नहुने गरी) नेपाल बैंक लि. सिद्धार्थनगर शाखामा क्याम्पसको नाममा रहेको ब.हि.नं. ०११००१००४१७७५३००००१ मा नगद जम्मा गरेको सक्कल बैंक भौचर पेस गरी यस कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
२. दरपाउ पत्र पेश गर्ने व्यक्ति, फर्म, कम्पनी वा संस्थाहरुबाट चालु आ.ब.को लागि नबीकरण भएको फर्म दर्ता प्रमाणपत्र, स्थायी लेखा दर्ताप्रमाणपत्र, मू.अ.कर दर्ता प्रमाणपत्र र आ.ब.२०८१/०८२ को कर चुक्ता प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपिहरु संलग्न राखी निबेदन दिई सिलबन्दी बोलपत्र बुझाउनु पर्नेछ ।
३. सिलबन्दी बोलपत्र साथ जमानत बापत कबोल गरेको २.५% ले हुने रकम नेपाल बैंक लि. सिद्धार्थनगर शाखा क्याम्पसको नाममा रहेको ब.हि.नं. ०११००१००४१७७५३००००१ मा नगद जम्मा गरेको सक्कल भौचर पेस गर्नुपर्नेछ ।
४. क्याम्पस कार्यालयबाट खरिद भएका बोलपत्रहरू यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ औं दिनसम्म दिनको १:०० बजेभित्र आवश्यक बिबरण, बोलपत्र दाताको नाम ठेगाना र फोन नं. समेत स्पष्ट खुलाई सिलबन्दी गरी यस क्याम्पसमा दर्ता गराउन सकिनेछ। दर्ता भएका बोलपत्रहरू सोही दिन दिनको ४:०० बजे बोलपत्रवाला वा निजको प्रतिनिधिहरु र कार्यालय प्रतिनिधिहरुको रोहबरमा यस क्याम्पसमा खोलिनेछ। बोलपत्रवाला वा निजको प्रतिनिधि नभए पनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।
५. बोलपत्र दाखिला गर्ने एवं खोल्ने अन्तिम दिन सार्बजनिक बिदा परेमा उक्त कार्यहरु बिदाको लगतै पछि कार्यालय खुलेको दिन सोहि समयमा हुनेछ ।
६. बोलपत्रमा सामानको प्रति इकाइ दरभाउ अंक र अक्षर दुबैमा स्पष्ट रुपमा लेख्नु पर्नेछ। अंक र अक्षर बीच फरक परेमा अक्षरमा लेखिएकोलाई मान्यता दिइनेछ ।
७. बोलपत्र स्वीकृत गर्ने वा नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस क्याम्पसमा सुरक्षित रहनेछ ।
८. बोलपत्र सम्बन्धी अन्य कुनै कुरा बुझ्न परेमा कार्यालय समयभित्र यस क्याम्पसमा सम्पर्क राख्न सकिनेछ ।
९. बोलपत्र फारम र यस सूचनामा उल्लेख भएका कुराहरुको हकमा यसै सूचना र अन्य कुराहरुको हकमा प्रचलित ऐन/नियमअनुसार हुनेछ ।
१०. प्रचलित नियमानुसार रित नपुगेको, म्याद नाघी आएको र सर्त राखिएको बोलपत्र उपर कुनै कारबाही गरिने छैन ।

क्याम्पस प्रमुख

हार्दिक समवेदना

जन्म: २००७/०१/२९ — स्व. राम लगन चाई — निधन: २०८२।०७।१५

हाम्रा सहकर्मी शिक्षक साथी चित्रसेन प्रसाद निषाद सहानीका पुजनीय पिता **राम लगन चाई**को यही मिति २०८२।०७।१५ गतेका दिन ७५ बर्षको उमेरमा भएको असामयिक र अकल्पनीय स्वर्गारोहणले हामी अत्यन्त मर्माहत भएका छौं। शोकको यस दु:खद् घडीमा दिवंगत आत्माप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकाकुल परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

बासुदेव पौडेल
प्रधानाध्यापक (तथा)
भैरहवा नमूना माध्यमिक विद्यालय परिवार
सिद्धार्थनगर, रुपन्देही

Mayadevi Rural Municipality
Office of the Municipal Executive

Barewa, Rupandehi

Invitation for Bids

Notice No: 02/MRMUN/WORKS/2082-83
Date of First Publication: 07th Nov, 2025

1. Mayadevi Rural Municipality, Barewa Rupandehi invites electronic bids from eligible bidders for the Construction of various works at Mayadevi-06 under National Competitive Bidding – Single Stage One Envelope Bidding procedures.

Contract ID	Description of Works	Estimated Amount Nrs with VAT & PS	Bid Security Amount Nrs.	Bid Doc. Fee (Non-Refundable) Nrs
01/MRMUN/SQ/ WORKS /2082-83	Construction of Amuwa Sadak Dekhi Tinau School Samma RCC Dhalan Sadak Nirman at Mayadevi-06	1,940,836.70	Rs. 49,000/-	Rs. 1,000/-
06/MRMUN/NCB/ WORKS /2082-83	Construction of Ward Astariya PCC Dhalan at Mayadevi-06	2,425,120.82	Rs. 61,000/-	Rs. 3,000/-
07/MRMUN/NCB/ WORKS /2082-83	Construction of Betheri Prahari Chauki Dekhi Siyari Ga. Pa. Jodnay RCC Sadak Nirman at Mayadevi-06	9,721,669.06	Rs. 2,44,000/-	Rs. 3,000/-

2. Only eligible bidders with the following key qualifications given below should participate in this bidding:
3. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents at PPMO e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp.
4. The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning reason whatsoever.

Chief Administrative Officer

Pratappur Rural Municipality
Office Of The Rural Municipal Executive

Belatari, Nawalparasi (Ba.Su.Pa.), Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bids

Date of publication: 2082/07/21

1. Pratappur Rural Municipality invites electronic bids from eligible bidders for the construction of followings works under National Competitive Bidding procedures.

S. N.	Contract Identification No	Description of Work	Estimate amount (Without VAT)	Last Date & Time		Bid Security Amount(Nrs)	Bid Document Fee (Nrs)
1.	PRM/BLDG /NCB/ W/01-082-83	Adarsha Prabidhk Campus Nirman	1,72,04,479.18	Bid Submission	2082/08/22, 12:00 Pm	5,00,000.00	3,000.00
				Bid Opening	2082/08/22, 1:00 Pm		
2.	PRM/ROAD /NCB/ W/02-082-83	Sonbarsha dekhi khairani samma sadak ishtarunnati	1,29,48,656.88	Bid Submission	2082/08/22, 12:00 Pm	3,75,000.00	3,000.00
				Bid Opening	2082/08/22, 1:00 Pm		

2. Electronic bids must be submitted to the office Pratappur Rural Municipality,Belatari, Nawalparasi (Ba.Su.Pa.)through PPMO website www.bolpatra.gov.np/egp.
3. **Information to deposit the cost of bidding document in Bank:**
   Name of the Bank: **Global IME Bank Ltd.,** Name of Office : **Pratappur Rural Municipality**
   Office Account no.: **K604010000016**
   Office Account Name: **GA.1.1 AANTARIK RAJASWO KHATA PRATAPPUR**
4. **Information to deposit the Bid Security Amount (Nrs) in Bank:**
   Name of the Bank: **Global IME Bank Ltd.,** Name of Office : **Pratappur Rural Municipality**
   Office Account no.: **K604010000005**
   Office Account Name: **GA.3.1 DHARAUTI KHATA PRATAPPUR**
5. Pratappur Rural Municipality, Belatari Nawalparasi(Ba.Su.PA.)reserves the right to reject or accept or cancle any bid partially or fully without assigning any reason , whatsever.
6. Other mandatory information as per PPA and PPR.

SHIVRAJ MUNICIPALITY
Office Of the Municipal Executive

Chandrauta, kapilvastu, Lumbini Province, Nepal

Invitation For Sealed Quotation

First Date of Publication: 2025-11-07 (2082/07/21)

Shivraj Municipality Office, Chandrauta Kapilvastu invites online bid from eligible bidders for the procurement of goods mentioned in table below.

Contract Identification No.	Procurement Description	Estimated Amount with VAT (NRs.)	Bid Document Fee (NRs.)	Bid Security Amount (NRs.)	Bid Validity Period
11/SM/GOODS/082/083	Procurement of answer sheets for exam	1308971.9	1000	30000 validity period:75 days issued by A class Bank only	45 Days

1. Date of purchasing, submission and opening of bids:

Last Date of Purchase and Submission of Bid	Date of Pre-Bid Meeting	Date of Opening of Bid	Employers Bank Account for the Purchasing of Bid Documents	Employers Bank Account to Deposit Bid Security
2025-11-23 12:00 Shivraj Municipality	-	2025-11-23 13:00 Shivraj Municipality	Nepal Bank, Chandrauta Branch, Kapilvastu 22803000001001000001 Aantarik Rajaswo khata	Nepal Bank, Chandrauta Branch, Kapilvastu 22803000003000000001 Dharauti khata

2. Eligible Bidders may obtain further information at Shivraj Municipality office, Kapilvastu, phone No; 076-540118, 076-540147, 9857014755 and email address: shivrajmunicipality@gmail.com.

Chief administrative Officer

रू.जि.प्र.शा.का. द.नं. ५६, ०५७/०५८
रु.जि.हु.द.नं. २३, ०६५/०६६
मेचीकाली

पर्यटक विकासको लागि नेपाल वायुसेवाको पुनसंरचना जरुरी

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । गतिशील लोकतान्त्रिक पार्टीका सदस्य तथा बुद्ध एयरका सञ्चालक वीरेन्द्रबहादुर बस्नेतले देशको हवाई क्षेत्रलाई आमूल परिवर्तन गरी पर्यटनबाट देशमा ठूलो समृद्धि हासिल गर्न सकिने बताएका छन् । गतिशील लोकतान्त्रिक पार्टी बिहीबार रुपन्देहीको भैरहवामा पहिलो अवधारणा सार्वजनिक गर्दै त्यसको लागि सुरूमा नेपाल वायुसेवा निगमको पुनर्संरचना जरूरी रहेको औंलाए ।

मुलुकमा पछिल्लो आन्दोलनपछि गठन भएको नयाँदल गतिशील पार्टीका सदस्य बस्नेतले नेपाल एयरलाइन्सको पुनर्संरचना गरी तत्काल पाँच वटा एयरबस थप्नुपर्ने व्यवसायी बस्नेतको धारणा राखे । 'हरेक दश वर्षमा ५० लाख पर्यटक भित्राएर देशको पर्यटन, कृषि र प्राविधिक शिक्षामार्फत देशलाई कायापलट गर्न सकिने दाबी गरे । त्यसको लागि सुरूमा नेपाली वायुसेवालाई रिस्टक्चर गर्न जरूरी छ,'बस्नेतले भने, 'हामीले नेतृत्व गर्न पाए यसलाई ६ महिनाभित्र पुनसरचना गरी पब्लिक कम्पनीमा लैजान्छौं । यो देशको सम्पति हो । यसलाई संयुक्त नेपालीको स्वामित्वमा लैजान सक्छौं ।'

'५ वटा एयरबस ल्याएर हरेक हरेक वर्षमा ५ लाख पर्यटक थप्प गर्दै दश वर्षमा ५० लाख पर्यटक भित्राएर नेपाललाई समृद्धि बनाउन सक्छौं । त्यसको लागि सुरूमा २५ अर्ब रुँप्यामा आवश्यक पर्छ,'बस्नेतले भने । अहिले त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा वार्षिक २४ लाख पर्यटक ओहोर-दोहोर गर्छन् । जसमध्ये झण्डै ७ लाख पर्यटक रहेका उनले तथ्याङ्क प्रस्तुत गरे । अब टिआइए अहिलेको भन्दा यात्रु थाम्न नसक्ने भन्दै भैरहवाको गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलले पर्यटक भित्र्याउने उनको धारणा छ । भैरहवाबाट अन्तर महादेश उडान गर्न सक्षम रहेको देखिएको बताउँदै यहाँबाट एक घण्टामा ३ वटा फ्लाइट उडान गरेमा पाँच लाख सम्भाव्यता बलियो रहेको उनको भनाइ छ । त्यसको लागि भैरहवामा अझै २५ हजार होटलमा बेड थप्न आवश्यक रहेको बस्नेतले बताए ।

पार्टीका केन्द्रीय सदस्य तथा पर्यटनविज्ञ ज्ञानेश्वर महतोले नेपालको पर्यटनको सपनालाई यर्थाथ बनाउन योजनासहित आफूहरु अघि बढेको बताए । महतोले सिरक ओढेर सपना देखेको नभई योजना, अध्ययन र विश्लेषण आधारमा व्यापार योजना बनाइएको बताए । पार्टीका केन्द्रीय सदस्य तथा लगानी बोर्डका पूर्व प्रमुख कार्यकारी अधिकृत राजेश पन्तले पर्यटनमार्फत देश विकासका लागि आवश्यक पूजी संकलनमा कुनै कठिनाइ नभएको बताए । 'पर्यटनमार्फत आर्थिक रुपान्तरण गरी भविष्यका लागि लगानी गर्ने हो । ५० लाख पर्यटक भित्र्याउन कुनै कठिनाइ हुँदैन ।' सडक र मुख्य राजमार्ग सुधारमा पनि पार्टीले ध्यान केन्द्रित गर्ने उनले बताए । यसबाट यस क्षेत्रका नागरिकलाई रोजगारी र उत्पादन खपत उनको भनाइ छ । पार्टीको मुख्य नारा आर्थिक रूपान्तरण र सुशासन रहेको छ । पार्टीले हरेक प्रदेशमा फरक फरक सम्भावना र चुनौती विषयक बहस विकास खाका प्रस्तुत गर्ने तयारीमा जुटेको छ ।

लायन्स डिष्ट्रिक्टद्वारा ट्राफिक प्रहरीलाई 'नो पार्किङ' बोर्ड प्रदान

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । सवारी दुर्घटना र त्यसबाट हुने क्षति रोकन लायन्स डिष्ट्रिकले ट्राफिक प्रहरीको सहकार्य अघि बढेको छ । लायन्स अन्तर्राष्ट्रिय डिष्ट्रिक ३२५ पी नेपालले बिहीबार एक कार्यक्रम गरि पहिलो चरणमा नेपाल

प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय बुटवललाई हातेमालो कार्यक्रमअन्तर्गत १०५ पिस 'नो पार्किङ' बोर्ड र १० वटा हेल्मेट हस्तान्तरण गरेको छ ।

कार्यक्रममा नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय बुटवलका प्रमुख एवं प्रहरी उपरीक्षक मित्रबन्धु शर्माले अव्यवस्थित पार्किङलाई रोकन, तालिका बनाएर भित्री सडकहरूमा एकतर्फी तालिका अनुसार पार्किङ गरिँदै आएको बताए । तीव्र सहरीकरण वृद्धि भएको बुटवलमा ट्राफिक व्यवस्थापनको मुख्य समस्या रहेको उनले बताए । कार्यक्रममा लायन्स अन्तर्राष्ट्रिय डिष्ट्रिक ३२५ पी नेपालका गभर्नर बालाराम भट्टराईले समुदाय लक्षित अभियानलाई जोड दिएको बताए ।

दुर्घटना न्यूनीकरण गर्ने अभियानलाई यो वर्ष प्राथमिकता दिएर कार्यक्रम गर्न लागेको बताए । समुदायका अगुवाहरूलाई अग्रसर गरि सडक दुर्घटनाबारे अन्तर्क्रिया, प्रचारात्मक र सचेतनामूलक अभियान चलाउने गरी संस्थाहरू बिच सहकार्य अघि बढेको उनले बताए । कार्यक्रममा डिष्ट्रिकका सचिव एमएल पाण्डेले अहिले निमार्ण भएको बोर्ड पाँच वर्ष बढी समय चल्ने गरी निर्माण कम्पनीसँग सम्झौता गरी तयार गरिएको बताए ।

नवीनमा नतिजा प्रकाशन तथा पुरस्कार वितरण

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । नवीन औद्योगिक कदरबहादुर रीता माध्यमिक विद्यालय देवीनगरमा कक्षा ११ को प्रथम त्रैमासिक परीक्षाको नतिजा प्रकाशन तथा पुरस्कार वितरण कार्यक्रम बिहिवार सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा बोल्दै शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयका पूर्वसचिव दिपेन्द्रविक्रम थापाले विद्यार्थीहरुले कुनै पनि काम गर्दा सत प्रतिशत ध्यान दिएर गरेमा सबै विद्यामा सफलता प्राप्त हुने बताए । विद्यार्थीहरुलाई लगनशील भएर लाग्न सुझाव दिँदै उनले आफू लगनशिलताको कारण २०३२ को एसएलसीमा नेपाल प्रथम, खेलकुद क्षेत्रमा पनि उत्कृष्टता र नेपालमै सहसचिवमा प्रतिस्पर्धा गरेर सहसचिव हुँदै सचिव भएको उदाहरण दिए । उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त गर्ने विद्यार्थीहरुलाई बधाई तथा शुभकामना दिँदै अन्य विद्यार्थीहरु पनि प्रयास गरे सफल हुन सक्ने बताए । प्रसंगवस यस विद्यालयको नामकरण गर्दा आफू शिक्षा सचिव भएको बताए ।

शिक्षा तथा मानवस्रोत विकास केन्द्र योजना तथा अनुगमन महाशाखाका निर्देशक निलकन्ठ ढकालले यस विद्यालयले प्राप्त गरेका उपलब्धी तथा असल शैक्षिक अभ्यासहरुको बारेमा परिचित भएको धारण व्यक्त गर्दै सफलताको लागि कुनै पनि काम अरुले भन्दा फरक तरिकाले गर्नु पर्नेमा जोड दिए । उनले विद्यालयमा पाँच हजार बढी विद्यार्थीहरु हुनुमा संघीय सरकार, स्थानीय सरकार, विद्यालय व्यवस्थापन समिति, विद्यालय प्रशासन, शिक्षक स्टाफ तथा विद्यार्थीको नतिजाको योगदान अतुलनीय भएको धारणा व्यक्त गरे । बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ११ का वडाध्यक्ष एवं विद्यालयका संरक्षक रामचन्द्र क्षेत्रीको अध्यक्षता, विज्ञान समूह कक्षा ११ की छात्रा इशा कुँवरको सञ्चालनमा सम्पन्न कार्यक्रममा विद्यालयका प्रधानाध्यापक प्रेमबहादुर बस्नेतले विद्यालयका असल शैक्षिक अभ्यास, उपलब्धी, सबल पक्ष र चुनौतीलगायतका विषयमा सहजीकरण गरेका थिए ।

विद्यालयमा कक्षा ११ व्यवस्थापन, सिभिल इन्जिनियरिङ, विज्ञान, कानुन र शिक्षा समुहमा अध्ययनरत उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त गर्ने र कक्षागत रुपमा प्रथम, द्वितीय र तृतीय भएका २३ सेक्सनका विद्यार्थीहरुलाई पुरस्कार वितरण गरिएको थियो । कार्यक्रममा विद्यालयका सहायक प्रधानाध्यापक अर्जुन खनाल, सहायक प्रधानाध्यापक तथा शिक्षा समूह इन्चार्ज रोमनाथ घिमिरे, व्यवस्थापन समूह कक्षा ११ का इन्चार्ज जयराम पन्थी, अर्थशास्त्र विषय शिक्षक निलकन्ठ न्यौपाने, इसीए इन्चार्ज नेत्र खरेल, जुनियर इन्जिनियर विशाल रावत र विद्यालय कर्मचारी परिषद् बुटवलका अध्यक्ष देवराज चौधरीलगायतले सहजीकरण गरेका थिए ।

कलाकार कल्याणकारी कोष बनाउन देउसी भैलो

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । लोक दोहोरी प्रतिष्ठान नेपाल रुपन्देहीले संस्कृतिको संरक्षणसहित कलाकार कल्याणकारी कोषका लागि देउसी भैलो कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ । कलाकारको विभिन्न समस्या समाधान गर्ने उद्देश्यका साथ राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल रुपन्देहीका अध्यक्ष विजय सापकोटाको नेतृत्वमा कार्यक्रम आयोजना गरिएको हो । उक्त देउसी भैलो कार्यक्रममा संस्थाका पूर्व केन्द्रिय सचिव प्रचण्ड जिसी, केन्द्रिय सदस्य पुरुषोत्तम भण्डारी 'पुर्खे बा', केन्द्रिय सदस्य सुशील गौतम, संस्थाका लुम्बिनी प्रदेश कमिटी वरिष्ठ उपाध्याक्ष दामोदर बस्याल, प्रदेश सचिव योगराज पोख्रेल, गुल्मी जिल्ला अध्यक्ष चर्चित गायका शिलु भट्टराई, संस्थाका आजिवन सदस्यलगायत प्रदेश कमिटी र रुपन्देही जिल्लाका पदाधिकारी तथा सदस्यहरुको सहभागिता रहेको सचिव विधान कार्कीले बताए । कल्याण्कारी कोष स्थापना गर्ने पवित्र उद्देश्य राखेर सम्पन्न गरिएको देउसी भैलोमा सहयोग गर्ने मनकारी हातहरुलाई अध्यक्ष सापकोटाले संस्थाको तर्फबाट धन्यबाट दिए । भैलोबाट १ लाख नगद संकलन भएको र यस कोषमा आगामी दिनमा १२ लाख रुपैयाँ पुराएर कलाकार कल्याणरी कोष र कलाकार सम्मान कोष बनाउने उनले बताए ।

कल्याणकारी कोषबाट कलाकारहरुको विभिन्न भवितव्य समस्याका लागि खर्च गरिने र सम्मान कोषबाट हरेक वर्ष स्रष्टाहरुलाई प्रोत्साहन गर्न सम्मान गरिनेछ । संघको नवौं अधिवेशन तथा १७ औं साधारणसभा यही कार्तिक २२ गते आयोजना हुँदै छ । अधिवेशनले आगामी ३ वर्षका लागि नयाँ नेतृत्वसमेत चयन गर्नेछ ।

लोक दोहोरी गीत प्रतिष्ठान गुल्मीमा सर्वसम्मत नेतृत्वको तयारी

गुल्मी, कार्तिक २० (मेसस) । राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, जिल्ला कार्यसमिति गुल्मी सर्वसम्मत नेतृत्व र भव्य सांस्कृतिक उत्सवको तयारीमा जुटेको छ । प्रतिष्ठानको आगामी कार्यकालको लागि कार्तिक २२ गते आठौं जिल्ला अधिवेशनको आयोजना गरिएको छ । लोक दोहोरी गायिका शिलु भट्टराईको नेतृत्वमा राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, जिल्ला कार्यसमिति गुल्मीको नेतृत्व रहेको छ ।

राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, जिल्ला कार्यसमिति गुल्मीका पूर्व अध्यक्ष जनक पन्थका अनुसार अहिलेसम्म वर्तमान प्रथम उपाध्यक्ष मोहन बस्नेत, कोषाध्यक्ष लोकेन्द्र कुँवर र

पूर्व कोषाध्यक्ष हरि खत्रीले नेतृत्वमा आशा देखाएकाले संगठनको विधि, प्रक्रिया र आवश्यकताको आधारमा नेतृत्वको खोजी हुने बताए । उनले भने,'अहिलेसम्म निर्वाचन हुन दिएका छैनौं, अहिलेपनि संवाद र छलफल जारी छ । सबैका आशा र चाहानाभित्रबाट निकास निकाल्छौं ।' बिहिबार पत्रकार सम्मेलनमार्फत राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, जिल्ला कार्यसमिति अध्यक्ष शिलु भट्टराईले अधिवेशनको बारेमा जानकारी गराएकी थिइन् । आगामी २२ गते बृहत् सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने, पूर्व सन्ध्यामा बिरामीलाई फलफूल वितरण र सरसफाईसहितका कार्यक्रम आयोजना गरिएको भट्टराईले बताइन् । अधिवेशनको अवसरमा विगतदेखि गर्दै आएको उत्कृष्ट सदस्यलाई सम्मान र उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गर्ने राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी प्रतिष्ठानले जनाएको छ । राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान जिल्ला कार्यसमिति गुल्मीका पूर्वअध्यक्ष खुम खत्रीले जिल्लाको कलासंस्कृतिको संरक्षण, ग्रामीण भेगमा रहेका प्रतिभाहरुलाई प्रतिष्ठानमा जोड्दै लैजाने, स्रष्टाहरुको सम्मानलाई निरन्तरता दिँदै मेला महोत्सवहरुलाई गुल्मेली सैंस्कृतिमय बनाउनुनै अबको नेतृत्वको मुख्य कार्यभार रहेको बताए । उनले प्रतिष्ठानले गर्न पर्ने थुप्रै कामहरु भएकाले योजनाबद्ध रुपमा अगाडी बढ्नुपर्नेमा जोड दिए ।

अधिवेशनमा राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपालका उपाध्यक्ष तथा राष्ट्रिय कलाकार पुस्कल शर्मासहितका डेढ दर्जन कलाकारहरुको सांगीतिक प्रस्तुती रहने राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान जिल्ला कार्यसमिति गुल्मीका प्रथम उपाध्यक्ष मोहन बस्नेतले जानकारी दिए । उनले तम्घासको लौकुरीमञ्चमा हुने सांस्कृतिक कार्यक्रम निशुल्क हेर्न पाइने बताए । राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल, जिल्ला कार्यसमिति गुल्मी २०६२ सालमा स्थापना भएको थियो । संस्थाका साधारण सदस्य चार सय र आजीवन सदस्य १८० रहेका छन् ।

विश्व बैंकको 'ग्ल्याड प्रोजेक्ट' बारे अन्तर्क्रिया

बुटवल, कार्तिक २० (मेसस) । विश्व बैंकको आयोजनामा बुटवलको लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पसमा बिहीबार अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । विश्व बैंकका उच्चस्तरीय प्रतिनिधिहरू, क्याम्पसका मुख्य सरोकारवाला पक्ष तथा बुटवलका व्यवसायीहरुबिच अन्तर्क्रिया कार्यक्रम भएको हो ।

अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य विश्व बैंकले सञ्चालन गर्न लागेको ग्रेटर लुम्बिनी एरिया डेभलपमेन्ट 'ग्ल्याड प्रोजेक्ट' बाट पर्यटनसम्बन्धी पूर्वाधार र सेवाहरूमा कसरी सुधार गर्न सकिन्छ र ग्रेटर लुम्बिनी क्षेत्रका स्थानीय समुदायका लागि समावेशी आर्थिक अवसरहरू कसरी सिर्जना गर्न सकिन्छ भन्ने विषय रहेको विश्व बैंकका वरिष्ठ सञ्चालन अधिकृत मोहनप्रसाद अर्यालले जानकारी दिए । उनले लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पसले पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न उपयुक्त सिप भएका मानव संसाधनका लागि तालिमहरु प्रदान गर्न सक्ने बताए । अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा विश्व बैंकका वरिष्ठ अर्थशास्त्री जापानी नागरिक साचीको काताओका, विश्व बैंकका वरिष्ठ सञ्चालन अधिकृत मोहनप्रसाद अर्याल, लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष सुरेन्द्रप्रसाद श्रेष्ठ, बुटवल उपमहानगरपालिकाका नगरप्रमुख खेलराज पाण्डे, बुटवल उपमहानगरपालिका वडा नम्बर ११ का अध्यक्ष रामचन्द्र क्षेत्री, लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पस सञ्चालक समितिका निवर्तमान अध्यक्ष मोतिलाल पाण्डे, पूर्व अध्यक्षहरु राजेन्द्रप्रसाद ओझा, निर्मलप्रसाद लाकौल, अर्जुनमान सैजु, बुटवल उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष हरिप्रसाद अर्याल, रुपन्देही व्यापार संघका अध्यक्ष दीपक अधिकारी, पश्चिम नेपाल बस व्यवसायी संघका प्रबन्धक निर्देशक रामचन्द्र भुसाल, भूतपूर्व विद्यार्थी समाजका अध्यक्ष अनिलप्रसाद श्रेष्ठ, शिक्षक-अभिभावक संघका अध्यक्ष कविता कुँवर, पब्लिक क्याम्पस प्राध्यापक संघका इकाइ अध्यक्ष धनबहादुर पुन, कर्मचारी संघ इकाइ अध्यक्ष पुस्कर भुसाल, क्याम्पस प्रमुख प्रा.डा. ताराप्रसाद उपाध्याय, सहायक क्याम्पस प्रमुख उपप्राध्यापक महेशप्रसाद चौधरी कुर्मी लगायत प्राध्यापक, कर्मचारी, विद्यार्थीहरु सहभागी भएका थिए । कार्यक्रममा क्याम्पस प्रमुख प्रा.डा. ताराप्रसाद उपाध्यायले स्वागत मन्तव्य राख्नुभएको थियो भने उपप्राध्यापक पुनाराम घिमिरेले पर्यटन र यसका सम्भावनाहरुसम्बन्धी छोटो प्रस्तुति प्रस्तुत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा बोल्दै बुटवल उपमहानगरपालिकाका नगरप्रमुख खेलराज पाण्डेले बुटवल उपमहानगरपालिका र लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पस ग्रेटर लुम्बिनी क्षेत्र विकास परियोजनामा विभिन्न माध्यमबाट जोडिएर सहकार्य गर्न तत्पर र सक्षम रहेको बताए । कार्यक्रमको समापन समारोहमा बोल्दै लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पस सञ्चालक समितिका अध्यक्ष सुरेन्द्रप्रसाद श्रेष्ठले क्याम्पसमा दक्ष एवं अनुभवी प्राध्यापक तथा कर्मचारीहरु भएकोले ग्रेटर लुम्बिनी क्षेत्र विकास परियोजनामा क्याम्पसमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुसमेतको सहभागितामा अनुसन्धान तथा सिपमूलक कार्यक्रमहरु गर्न सकिने बताए । अन्तर्क्रिया कार्यक्रमपछि विश्व बैंकका टोलीले लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पसको अवलोकन गरेको थियो भने क्याम्पस व्यवस्थापन समिति, प्राध्यापक, कर्मचारी, विद्यार्थीहरूसँग छलफलसमेत गरेको थियो ।

समयमै बसाईंसराइ दर्ता गरौ

बसाइ सरेर जादा चाहिने कागजातहरु:
- लगत हस्तान्तरण फाराम,
- बसाईंसराइ गरेर जाने सूचकको नागरिकताको प्रमाणपत्र,
- १६ वर्ष मुनिका बालबालिकाको हकमा जन्म दर्ताको प्रमाणपत्र र १६ वर्षभन्दा माथिका नागरिकको हकमा नागरिकता र नागरिकता नभएमा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र,
- बसाईंसराइ गर्नेको सबै प्रकारका व्यक्तिगत घटनाको दर्ता प्रमाणपत्र,
- बाबु बेपत्ता वा ठेगान थाहा नभएको भए सोसम्बन्धी प्रहरी प्रतिवेदन । बसाईं सरेर आउँदा

चाहिने कागजातहरु:
- लगत हस्तान्तरण फाराम,
- सूचकको नागरिकता ।

सम्बन्धित स्थानीय तहमा ३५ दिनभित्र बसाई सराइको दर्ता गरौ

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

ट्वाइलेट सफा गराउनुहोस्
के तपाइको घरको शिट, नाली, ढल भयो भने चिन्ता नलिनुहोस र सेनेटरी ढलमै बढी क्षमता, अत्याधुनिक प्रविधि, पावर फुल रोटर भ्याकुम पम्प, बिजुली नचाहिने एक मात्र सेनेटरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । लोडसेडिङको बेला पनि सेवा दिइनेछ ।
तिनाउ सेनेटरी
ट्वाइलेट रिङको लागि पनि सम्पर्क गर्नुहोला ।
बुटवल, १०, सुख्खानगर, रुपन्देही
फोन: ९८५७०५८८१३, ९८०७१८०८१३

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
फोन: 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
फोन: ९८६७०२१६१४, ९८१५४४७६४८, ९८०४४१३२८७, ९८१६४६४१७२

मेचीकाली सन्देश प्रकाशन प्रा.लि. बुटवलद्वारा प्रकाशित मेचीकाली सन्देश राष्ट्रिय दैनिकका लागि: अध्यक्ष- होमराज बस्याल, प्रधान सम्पादक- बसन्तराज खनाल, कार्यकारी प्रमुख- विष्णु गैरे
प्रधान कार्यालय: बुटवल-९, मिलनचोक, रुपन्देही, फोन: ०७१-५३६००५, ५३१५२१ (प्रशासन/विज्ञापन), ५३४०८८ (सम्पादन), Email:mechikalidaily@gmail.com (News), mechikaliadd@gmail.com (Advt.) Website: www.mechikalinews.com,मुख्य शाखा कार्यालय: भैरहवा फोन: ०७१-५७६१३६