ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स

साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

पृष्ठ ४ मा

visit nepal 2020 Lifetime Experiences

भ्रमण वर्ष २०२० को चटारो

❑ वर्ष-११ ❑ अङ्क-११, २०७६ साउन ४ गते, शनिबार (July 20, 2019 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रू. ५/- पृष्ठ संख्या: ६



सप्तरीको सप्तकोसी नगरपालिकाका मेयर उतमकुमार गौतम(शर्मा) ६ र ७ नं. वडाका बाढी पीडितका लागि राहत पीडितसम्म पुऱ्याउदैं । *तस्विरः पारस दाहालको फेसबुकबाट*

सप्तकोसी नपाको बजेट ३६ करोड ५२ लाख

नेकपासहित ५ वडाध्यक्षद्वारा सभा बहिस्कार



फत्तेपुर /सप्तरीको सप्तकोसी नगरपालिकाले आगामी आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ का लागि ३६ करोड ५२ लाख १८ हजार १ सय ५२ रुपैयाँको अनुमानित बजेट गत मंगलबार प्रस्तुत गरेको छ। आगामी बजेटले शिक्षा, कृषि, स्वास्थ्य, पूर्वाधार विकास र वातावरण संरक्षण र सुशासनलाई विशेष प्राथमिकता दिइएको नगरपालिकाकाले जानकारी दिएको छ। जनतासँग मेयर, उपमेयर, नगर गौरव सडक, वातावरण संरक्षण, विपद् व्यवस्थापन, खेलकुदजस्ता कार्यक्रमलाई समेत आगामी आवका लागि प्राथमिकतामा राखिएको छ।

'शिक्षा, स्वास्थ्य र कृषि क्षेत्रलाई विशेष प्राथमिकतामा राखेका छौं।'-नगरपालिकका प्रमुख उत्तमकुमार शर्माले

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

सप्तरीमा सप्तकोसी नपामा बाढीले बढी क्षति

उद्योग बाणिज्य संघको राहत

फत्तेपुर / सप्तरीको सप्तकोसी नगरपालिका का बाढी पीडित लाइ सप्तकोसी उद्योग वाणिज्य संघ ले राहत संकलन गरि बिरण गरेको छाअविरल बर्षा कारण डुबान भै घरबार विहिन भएका सप्तकोसी नगरपालिका वडा न १ र वडा न २ का बाढी पीडितहरुलाई दाल, चामल, नुन तेल लत्ता कपडा लगाएत का राहत सामाग्री बितरण गरिएको उसप्तकोसी उद्योग बाणिज्य संघ ले बाढी पीडित लाइ राहत उद्योग बाणिज्य संघका अध्यक्ष सुदाश राइले जानकारी दिए ।

उद्योग बाणिज्य संघको पहलमा फत्तेपुर बजार नगद जिन्सी गरि करिब २ लाख बराबरको राहत संकलन गरि बाढी पीडित हरुलाई बितरण गरिएको उद्योग बाणिज्य संघ सप्तकोसीले जनाएको छ। बाढीका कारण बिचल्लीमा परेका वडा न १ र २ का गरि १ सय ४८ घर परिवारलाई राहत वितरण गरिएको छ। वडा न १ मा २ सय र वडा न २ का ४८ परिवारलाई राहत वितरण गरिएको छ। यसैगरी बाढीबाट डुबानमा परि मृत्यु भएकी वडा न ७ बनिगामा कि श्यामदेबी चौधरीको परिवारलाई नगद ७ हजार दिएको छ। बाढीका कारण सप्तरीमा सबै भन्दा बढी सप्तकोसीमा नगरपालिकामा क्षति भएको छ। त्रियुगा नदिको बाध फुटेर गाउँ पस्दा सप्तकोसी वडा न १ को एक कुखुरा फर्ममा पानी पस्दा फर्म मा रहेका १८ सय कुखुरा मरेर नस्ट भएका छन। वडा न १ जुटपानीमा रहेको कार्की पाल्ट्री फर्ममा पानी पसेर खोरमा रहेका डेढ केजी तौल का १४ सय कुखुरा र मसिना चल्ला ४ सय डुबेर मर्दा करिब ७ लाख बराबरको क्षति भएको फर्म संचालक सुजन अधिकारीले जानकारी दिए। यसै गरि त्रियुगाबाट आएको बाढीले वडा न १ मै रहेको सामुदायिक सुचना केन्द्र मा रहेका ५ थान कम्प्युटर ,फोटोकपि मेसिन, लेमिनेसन मेसिन युपिएस ब्याट्री लगायतका उपकरणहरु डुब्दा १२ लाख बराबरको क्षति भएको सामुदायिक सूचना केन्द्रका अध्यक्ष भानुभक्त भट्टराईले जानकारी दिएका छन। त्रियुगा नदि गाउँ पस्दा सप्तकोसी नगरपालिका १ का २५० वडा न २ का ४८ वडा न ३ का २५० वडा न ६ का ४०० र वडा न ७ का २०० घरपरिवार डुबानमा परेका छन । अहिले नगरपालिका विभिन्न संघसस्थाहरुले उद्धार राहत वितरण कार्य भएकोले अहिले नै कहाँ कसको कतिको क्षति भयो भन्ने यकिन क्षेति को विवरण आइ नसके को नगरप्रमुख उत्तम कुमार शर्मा ले बताए

"जिम्मेवारी, प्राथमिकता उत्तरदायी सहितको हाम्रो कामना : लैङ्गिक हिंसा, अन्त्य हाम्रो चाहना ।"

"सूचना र प्रविधि सहितको तीन तहको सरकार : लैङ्गिक हिंसा निर्मुल सबैको जिम्मेवार ।"

नेपाल सरकार

सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रसारण विभाग

२४सै घण्टा तपाईहरुको सेवामा

हाम्रा सेवाहरुः

छाला, यौन, पाईल्स, फिस्टुला, फिसर, मानसिक तथा परिवार स्वास्थ्य, जेनेरल, मेडिसियन, बालरोग, नाक, कान, घाटी, जेनेरल सर्जरी, स्त्रीरोग,लागु पदार्थ, दुर्व्यसनी, परामर्श

स्पोर्ट सेवाहरुः

इमेर्जेन्सी, ल्याव, अक्सीजन, फर्मेसी, एक्सरे, अल्ट्रा साउण्ड अब्जरभेसन तथा २४ सै घण्टा एम्बुलेन्स सेवा । साथै टेलिमेडिसिनद्वारा विशेषज्ञ डाक्टरबाट उपचार गरिन्छ ।

एम्बुलेन्स सम्पर्कः ९८५२८५५११२

डा. सुवोधकुमार पोखरेल(सेक्सोलोजिष्ट तथा यौन रोग विशेषज्ञ

डा.अनिता बर्मा, जनरल फिजिसियन

डा. बद्रीप्रसाद भट्टराई

डा. राजिव घिमिरे(पाईल्स, फिस्टुला रोग सम्बन्धि) –प्रत्येक महिनाको ४ गते

डा. विनोद मिश्र(बरिष्ठ छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ)प्रत्येक महिनाको २६ गते



नोटः प्रत्येक दिन ओपिडी सेवामा डा.अनिता बर्मा(जनरल फिजिसियन) जनरल विमारीको जाच गरिन्छ र २४ सै घण्टा सेवा उपलब्द रहेको छ ।

माता मनकामना पोलिक्लिनिक



सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर, नयाँ बजार, ०३१-५५०११२ र ९८५२८५५११२

सप्तकोसी . . .

भने, ँवडागत बजेटसहित शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रमा बजेट विनियोजन गरेका छौं ।' शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रको यो बजेटले विपन्न वर्ग र महिलालाई विशेष फाइदा पुग्ने उनले बताए ।

आगामी बजेटले बालबालिकालाई खाजा व्यवस्थापन, बालविकास केन्द्र थप, शिक्षक, अभिभावक र विद्यार्थी अन्तर्क्रिया, थप शिक्षक व्यवस्थापनजस्ता कार्यक्रम अगाडि बढाउने नगरप्रमुख शर्माको भनाइ छ । विद्यालयमा बालबालिकाको उपस्थिति बढाउँदै सरकारी विद्यालयको शिक्षालाई गुणस्तरीय बनाउन नगरपालिकाको नागरिकको शिक्षा, स्वास्थ्यजस्ता आधारभूत आवश्यकता परिपूर्तिका लागि बजेट व्यवस्था गरेका छौं । यससँगै चालू आवको सामाजिक सुरुक्षा कार्यक्रमलाई समेत थप प्रभावकारी बनाउँदै आगामी आवमा पनि कार्यान्वयन गरिने जानकारी उनले दिए ।

पूर्वाधार विकासतर्फ नगरपालिकाको भवन निर्माण गर्ने, वडा भवन निर्माण गर्ने, सडक स्तरोन्नति गर्ने र विद्युत विस्तार गर्ने नदि नियन्त्रण लगायतका कार्यक्रम राखिएको नगर प्रमुख शर्माले जनाए । नगरपालिकाको भवन निर्माणका लागि १ करोड रुपैयाँ सडक कालो पत्रे ५० लाख शिक्षा शाखा ४० लाख स्वास्थ्य कार्यक्रम ५० लाख कृषि २५ लाख पर्यटन प्रबर्द्धन ६० लाख खेलकुद युवा तथा खेलकुद २२ लाख मेयर संग बिकास कार्यक्रम मा १५ लाख एम्बुलेन्स खरिद १५ लाख लगायत अन्य कुरा हरु लाइ प्राथमिकतामा राखेर रकम विनियोजन गरिएको नगरउप प्रमुख आशा चौधरीले बताइन । यसका साथै पुल तथा कल्भर्ट निर्माण, सडक कालोपत्रे, सडक नाली निर्माण, सडक ग्राभेलजस्ता कार्यक्रम राखेका छौं उनले भने, कृषि क्षेत्रतर्फ अधिकांस सिँचाइ कुलो निर्माणका योजना छन्, जसबाट कृषक लाभान्वित हुने हामीले आशा राखेका छौं । त्यसैगरी वातावरण संरक्षण र पर्यटन प्रवर्द्धन जस्ता कार्यक्रमलाई पनि बजेटमा समेटिएको उनको भनाइ छ ।

११ मध्ये ५ वडाध्यक्षद्वारा सभा बहिस्कार

चौथो नगरसभासम्म आइपुग्दा नेकपाकै पूर्व माओवादी समूह प्रतिपक्षका रुपमा देखिएको छ ।

सप्तकोसी नगरपालिकाका ११ वटै वडा नेकपाले जितेको थियो। तत्कालीन एमालेका ६ र माओवादी केन्द्रका ५ जना वडा अध्यक्ष निर्वाचित छन् ।

निर्वाचित पाँचै वडाध्यक्षले चौथो नगरसभा भने बहिस्कार गरेका छन हतार र कमजोर व्यवस्थापनका बीच नगरसभा गर्नुपरेकाले औपचारिक निम्ता 'पत्र पठाएर' गर्न नसकिएकाले वडाध्यक्षहरु सभामा अनुपस्थित भएको मेयर गौतमले बताए ।

सभामा अनुपस्थित भएका मध्ये वडा ५ का अध्यक्ष दीपक लेखीले भने हालैको बाढीका कारण विपदमा परेका वडालाई प्राथमिकतामा राखेर बजेट बनाउन आग्रह गर्दा सुनुवाइ नभएपछि सभा बहिस्कार गरिएको बताए । नगरसभाबाट पारित भएको नीति, कार्यक्रम र बजेट नगर कार्यपालिकाको बैठकले अनुमोदन नै नगरी सभामा पेस गरिएको उनको आरोप छ ।



सुलभ इलेक्ट्रोनिक्स सामन माता मनकामनामा



अब तपाई हाम्रो बजार फत्तेपुर मा सामसुङ ,हिमस्टार कम्पनी का टिभि, फ्रीज,LED, सिएफएल बल्बहरु होलसेल मूल्यमा पाउनुका साथै EXIDE कम्पनीका सम्पुर्ण ब्याट्री ,इन्भटर ,सोलार प्यानल,मोटरसाइकल,गाडी आदिका ब्याट्री तथा ब्याट्रीमा लगाउने पानी सुलभ मुल्यमा पाउने हुने छ र मौकाको फाईदा उठाउनु होला र

IME सेवाः यहाँ विश्वको जुनसुकै देशबाट पठाइएको रकम तुरुन्त पाउनुका साथै

प्रो.केदार श्रेष्ठ

माता मनकामना इन्टरप्राइजेज सप्तकोसी -१, फत्तेपुर

०३१-५५०१०६, ९८०७७७३८९१, ९८५२८२१२९१





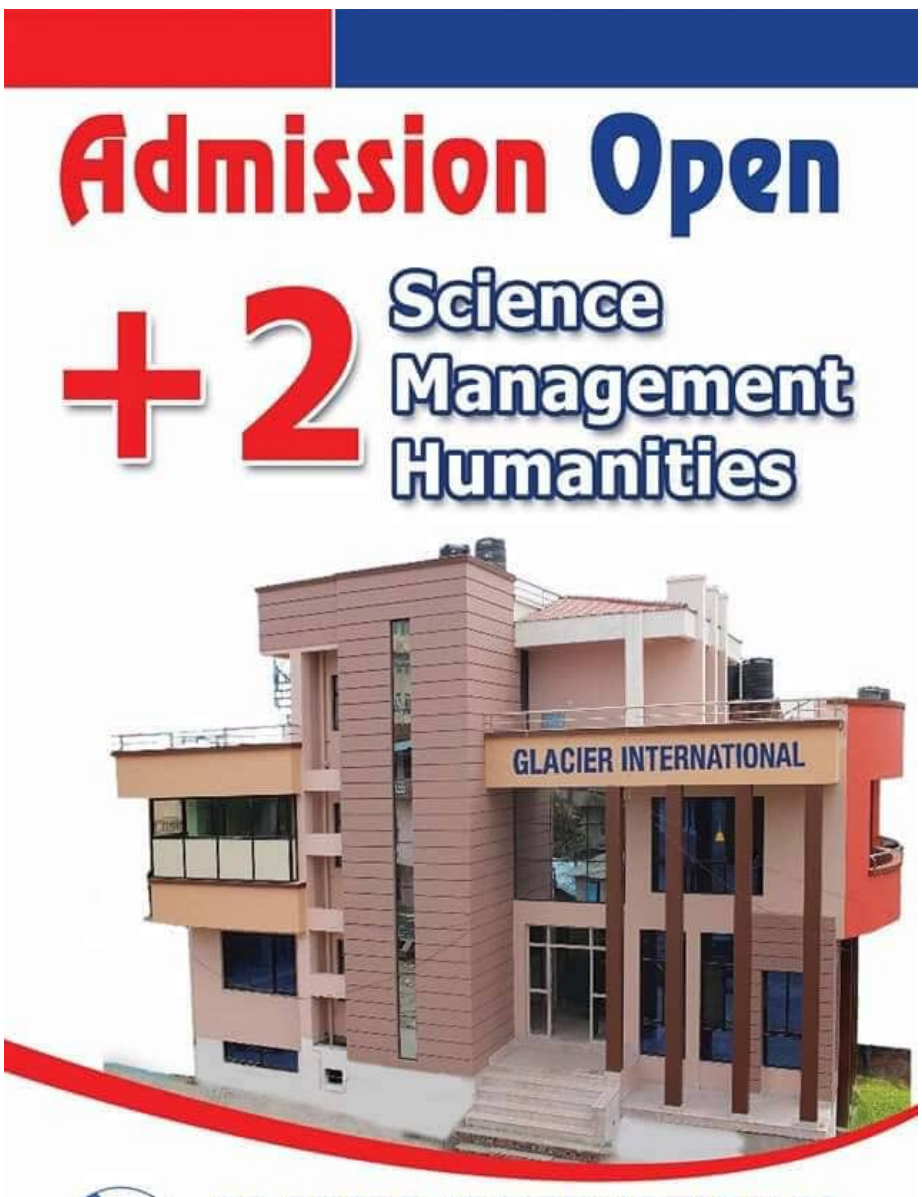
सम्पूर्ण कपडाको लागी सदैव सम्झनुस्

हाम्रा सेवाहरू:

यहाँ विभिन्न ब्रान्डका स्वदेशी विदेशी रेडिमेट कपडा, थान कपडा, बिहे बर्तबन्ध लगायत का लागी दौरा सुरूवाल कोट पेन्ट, कुर्ता सुरूवाल, लेडगा, ट्प्स लेडिज गाउनलगायतका सामान हरू सुफत मुल्यमा उपलब्ध गराइन्छ।

जेके स्टोर सप्तकोसी १ फत्तेपुर

नयाँ बजार छिर्ने मोड, सम्पर्क ९८१९९२८३६३



प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र बिष्ट, सल्लाहकार: प्रकास खतिवडा, सम्पादक/ प्रकाशक देवेन्द्र कार्की(९८४१५२५२७९), प्रधान सम्पादक विश्वराम कार्की, प्रवन्ध सम्पादक,खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), समाचार सम्पादक शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन कंसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार शाखा प्रमुख: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधि: राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ९८०७७५३२०२, धरान सम्पर्क: ९८०३८९६७२९ Email:,publicnews8@gmail .com, Web site: www .janatimes .com, मुद्रण: शिवज्ञान अफसेट प्रेस, सप्तकोशी नपा -१, सप्तरी, ०३१-५५०२११

जनता टाइम्स
JANATA TIMES WEEKLY
साप्ताहिक

प्रकाशकीय.....

बाढी पीडितहरूको उचित व्यवस्थापन गर

अबिरल बर्षापछि आएको बाढीका कारण प्रदेश २ मा सबैभन्दा बढी मानविय क्षति भएको छ । सबैभन्दा बढी रौतहटमा १० जना र महोत्तरीमा ६ जनाको मृत्यु भएको छ । सिरहा र धनुषामा ५/५ जना, पर्सामा ३, बारामा २ र सर्लाहीमा १ जनाको मृत्यु भएको प्रदेश प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । पर्सा र वारामा यस अघि हावाहुरीले पनि ठूलो क्षति पुऱ्याएको थियो । प्रदेश २ मा भएको यो मानविय र भौतिक क्षतिसँगै बाढीले विस्तापित भएका परिवारलाई व्यवस्थापन राज्यले यथासक्य चाढो गर्नु पर्दछ ।

हजारौ मानिसहरू विस्तापित भएका छन् । करोडौंको क्षति भएको छ । बाढीबाट विस्तापितहरूले अझैसम्म राहत पाउन सकेका छैनन् । डुवान यतावत रहेकाले उनीहरू सातादिनदेखि आफ्नो घर फर्कन सकेका छैनन् । पीडामा रहेका बाढी पीडितहरूलाई स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघले उचित व्यवस्थापन गर्न ढिलो गर्नु हुदैंन ।

तराई सालन्ने डुवानमा पर्दै आएको छ । बाढी आएको बेला डुवानका कारणबारे चर्चा हुन्छ । तर साता पछि सेलाउने गरेको छ । तराईमा डुवान हुनुको कारण खोजी यसलाई आगामी बाढीमा नडुब्ने उपायहरू पनि बेलैमा खोजी गर्नु वाञ्छानिय हुने छ । बेहिसाव जनधनको क्षति व्यहोर्दै आएको राज्यको आँखामा डुवान समस्याको दीर्घकालिन समाधान खोजी गनुै पर्छ ।

☎ जरूरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१-५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्बुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

युवा उमेर मापदण्ड १८-३५ बर्ष मात्र

सिवी अधिकारी

सरकारले युवाको उमेर समूह पाँच वर्ष घटाउने प्रस्ताव गरेको छ । राष्ट्रिय युवा परिषद्ले तयार पारेको 'राष्ट्रिय युवा परिषद् ऐन-२०७२ को पहिलो संशोधनमा युवाको उमेर १८ देखि ३५ वर्षलाई राख्न प्रस्ताव गरिएको छ ।

परिषद्का उपाध्यक्ष माधव ढुङ्गेलले अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलनअनुसार नेपालमा पनि युवाको उमेर समूहमा पाँच वर्ष कम गरेर परिभाषित गर्न थालिएको बताउनुभयो । ँसबै मुलुकमा युवाको उमेर ३५ वर्षभन्दा माथि छैन्, उहाँले भन्नुभयो, ँत्यही भएर हाम्रो मुलुकमा पनि युवाको उमेर ४० वर्षबाट घटाएर ३५ वर्षलाई राख्ने प्रस्ताव गरेका छौं । अहिले भने परिषद्को ऐनमा युवाको उमेरको १६ देखि ४० वर्षलाई परिभाषित गरिएको छ युवाको उमेर घटाउने प्रस्तावसहितको ऐन प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयमा पेश गरिएको छ ।

परिषद्को ऐनमा युवाको उमेर ३५ वर्ष कायम गरे राष्ट्रिय युवा नीति र युथ भिजन-२०२५ मा पनि युवाको उमेर स्वतः ३५ वर्षमा झारिने छ । अहिले १६ देखि ४० वर्षसम्मलाई युवाको उमेर मान्दा कूल जनसङ्ख्याको ४०।३ प्रतिशत युवाको रहेको छ । नेपालमा १८ वर्षभन्दा मुनिकालाई बालबालिका भनिएकाले नेपालमा १८ वर्षदेखि माथिदेखि नै युवाका लागि प्रस्ताव गरिएको हो । अठार वर्ष पुगेकालाई मतदानको अधिकारसमेत दिइने गरिन्छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय चलनअनुसार युवाको उमेर नेपालमा पनि ३५ वर्षसम्म बनाउन थालिएको हो । अन्य देशमा पनि युवाको उमेरलाई ३५ वर्ष मान्ने गरिन्छ । संयुक्त राष्ट्र सङ्घले १५ देखि २९ वर्षसम्मका लागि युवा भनी परिभाषित गरेको छ । छिमेकी मुलुक भारतमा १६ देखि ३२ वर्षलाई युवा भनी परिभाषित गरिएको छ । यसैगरी ऐनमा प्रदेश युवा परिषद् गठन गर्ने प्रस्तावसमेत गरिएको छ ।

मुलुक सङ्घीय संरचनामा गइसकेपछि परिषद्लाई पनि सातवटै प्रदेशमा विस्तार गर्नका लागि प्रदेश युवा परिषद्को व्यवस्था गर्न थालिएको परिषद्का सूचना अधिकारी ध्रुवराज पौडेलले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार सातवटै प्रदेश र ७५३ स्थानीय तहमा युवा परिषद् गठन गर्न ऐनको मस्यौदासमेत बनाएर पठाइसकेको छ । सङ्घीय ऐन पारित भएपछि प्रदेश र स्थानीय तहले परिषद्ले पठाएको मस्यौदाका आधारमा ऐन बनाएर प्रदेश युवा परिषद् र पालिका युवा परिषद् गठन गर्न सक्नेछन् ।

प्रदेश युवा परिषद्मा प्रदेशका सामाजिक विकासमन्त्री अध्यक्ष र एक जना उपाध्यक्ष चयन गर्ने व्यवस्था गर्न थालिएको छ । परिषद्ले प्रदेश र स्थानीय तहमा हुने परिषद्को गठनबारे मस्यौदा बनाएर पठाइसकेको छ । स्थानीय तहमा पालिका युवा परिषद् गठनको व्यवस्था गरिएको छ । स्थानीय तहमा नगरपालिका वा गाउँपालिकाका प्रमुख अध्यक्ष र अन्य समाजिक सङ्घ संस्थामा रहेन युवालाई सदस्य बनाइने मस्यौदामा उल्लेख गरिएको छ । यसैगरी पहिले गठन गरिएको जिल्ला युवा समितिले अहिले निस्क्रिय रहेको छ ।

सङ्घीय संरचनामा गइसकेपछि जिल्ला युवा समितिलाई केन्द्रबाट बजेट र कार्यक्रम नपठाएपछि निस्क्रिय भएको परिषद्का सूचना अधिकारी पौडेलले जानकारी दिनुभयो । उहाँका अनुसार नयाँ संरचनाअनुसार जिल्लामा समितिको सट्टामा जिल्ला समन्वय एकाइ गर्ने प्रस्ताव गरिएको छ । उक्त एकाइ कार्यालय स्थानीय तहमा रहेको परिषद्लाई समन्वय गर्नेछ ।



भ्रमण वर्ष .....

महोत्सव र चीनको साङ्गाईमा पनि नेपाल प्रदर्शनी आयोजना गर्ने योजना छ । रात्रिकालीन काठमाडौं, जनकपुरमा 'वर्ल्ड अफ ओमन र कर्णालीमा संसारकै लामो च्याफ्टिङ गरिनुका साथै हिमालदेखि तराईसम्मका विविध जाति तथा समुदायको संस्कृति झल्कने कार्यक्रम आयोजना गरिने संयोजक वैद्यको भनाइ छ । त्यस्तै, 'माउण्टेन बाइकिङ, 'होमस्टे, 'टेम्पल्स डे जस्ता कार्यक्रम गरिनेछ ।

भ्रमण वर्ष २०११ को अनुभव

अघिल्ला भ्रमण वर्ष मनाएकै कारण पर्यटनले सफलता हात पाऱ्यो । सन् २०१८ मा झण्डै १२ लाखको हाराहारीमा विदेशी पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरे । यसअघि सन् १९९८ र सन् २०११ मा भ्रमण वर्ष मनाइएको थियो । नेपाल भ्रमण वर्ष २०११ का राष्ट्रिय संयोजक योगेन्द्र शाक्यको अनुभवमा देशको खासखास परिस्थितिमा यस्ता भ्रमण वर्ष मनाइने गरिएको छ ।

उनका अनुसार पहिलो भ्रमण वर्ष मनाउनुको तात्पर्य सरकारलगायत सबै निकायले पर्यटनलाई गाली गर्न थाले, सामाजिक सद्भाव बिगार्ने भन्ने नकारात्मक धारणा बन्यो । व्यवसायीको आग्रहमा पहिलो भ्रमण वर्ष मनाइयो जुन सफलता पायो । अकीतर्फ नेपालको 'ब्राण्डिङ गर्न मद्दत पुग्यो । सन् १९९८ मा टाइम्स म्यागेजिनले नेपालबारे एउटा लेख 'गुटबाई साङ्गिला भनेर प्रकाशित गऱ्यो । यसले विश्वभर नेपाल प्रचार भयो ।

सन् २०११ को नेपाल भ्रमण वर्ष मनाइरहँदा जतिखेर मुलुकभित्र अनेक त्रास, द्वन्द्व र सङ्कटको अस्था थियो । सोही अवस्थामा पनि पर्यटन वर्षका लागि एउटा नारा बनाइयो 'पर्यटनका लागि सँगसँगै सडकमा सङ्घर्षरत राजनीतिक दललाई एकै थलोमा उभ्याएर पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि प्रतिबद्धता जनाए । व्यवसायी शाक्यले त्यतिबेलाको भ्रमण वर्ष अभियानले पर्यटनको दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याएको बताउछन् ।

भ्रमण वर्ष २०२० का संयोजक वैद्यको सन्दर्भमा व्यवसायी शाक्यले भ्रमण वर्षका लागि उपयुक्त व्यक्ति भएको उल्लेख गरे । उनले भने, भ्रमण वर्षका लागि सुरजजी नै उपयुक्त व्यक्ति हो, अब सबै मिलेर भ्रमण वर्षलाई सफल बनाउन लागौं ।

स्तनपान गराउने केहि बैज्ञानिक आसनहरु

सुभाषचन्द्र अर्याल

आमा र बच्चाको सम्बन्ध गर्भावस्थादेखि नै हुन्छ । शिशुको बाँच्ने र स्वस्थ रहने सम्भावना बच्चा गर्भमा रहेदेखि नै बच्चा र आमालाइ गरिने स्याहार र आहारमा भर पर्छ । नवजात शिशुमा रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति ज्यादै न्युन हुन्छ । आमाको दुधमा ल्याक्टोफोर्मिन, कार्बोहाइड्रेट, मिनरल्स, हर्मोन्स, एन्टिबायोटिक्स तथा लिम्फोसाइट्स पाइन्छ जसले बच्चामा रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउँछ । त्यसैले जन्मेदेखि नै आमाको पोसिलो दुध बच्चालाइ खुवाउनुपर्छ ।

स्तनपानका क्रममा गरिने सानातिना गल्तिले बच्चामा ठूलै संक्रमण हुनसक्छ । स्तनपान गराउने आसन नमिल्दा तथा स्तनपान गराउन नजान्दा कहिलेकाहीँ दूध सर्किएर बच्चाको मृत्युसम्म पनि हुनसक्छ । त्यसैले स्तनपान गराउने आमाले थुप्रै कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

च्चालाइ स्तनपान गराउदा निम्न वैज्ञानिक आसनहरु अवलम्बन गर्न सकिन्छ:

कार्डल होल्ड

यो पोजिसनमा दूध खुवाउँदा आमा ठाडो गरि कुर्ची वा खाटमा बस्ने र बच्चालाई आफूपट्टि फर्काएर आमाको पाखुराले बच्चाको टाउकोलाई आड दिएर राख्नुपर्छ ।

क्रस कार्डल होल्ड

यो पोजिसनमा बच्चाको टाउकाको पछाडि कानभन्दा अलि तल आमाको हात राखेर बच्चालाइ कार्डल होल्ड पोजिसनमा जस्तै राखी आफूतर्फ फर्काएर स्तनपान गराइन्छ ।

फुटबल होल्ड

यो पोजिसनमा पनि आमा ठाडो आसनमा बसि बच्चालाइ जुन दुध खुवाउने हो त्यही साइडको पाखुरामुनि च्यापेर बच्चाको टाउको आफूपट्टि र खुट्टा आफ्नो पछाडिपट्टि फर्काएर स्तनपान गराइन्छ ।

लेइड ब्याकर

यो पोजिसनमा आमा आधा ढल्किएर बच्चालाई आफ्नो पेट वा पाखुराको



आड दिएर स्तनपान गराइन्छ ।

आफूतर्फ पल्टिएर

आमा बच्चातर्फ पल्टिएर आफ्नो हात बच्चाको टाउकोमा र पाखुराको तल्लो भागले बच्चालाइ आफूतर्फ फर्काएर स्तनपान गराइन्छ । यसरी बस्दा आमालाइ पछाडिबाट तकिया वा अन्य केहीको सपोर्ट दिनुपर्दछ ।

स्तनपान गराउँदा आमाको खाली रहेको हातले आफ्नो स्तनलाई चित्रमा देखाएजस्तै C अथवा "V" अथवा "U" होल्ड गरेर राख्नुपर्छ । साथै आमाले बच्चालाइ सजिलो हुनेगरि आफूतर्फ फर्काएर टाउको र ज्यानलाइ पछाडिबाट सपोर्ट दिनुपर्दछ ।

स्तनपान गराउँदा आमाले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु

स्तनलाई सधै सुख्खा राख्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउनु अघि स्तन सफा गर्नुपर्छ ।

स्तनपान गराउदा माथि उल्लेखित आसनमा बस्नु पर्दछ ।

बच्चाले दुध नचुसेमा आमाले निचोरेर खुवाउनुपर्छ नत्र दुध गान्निएर पाक्न सक्छ दुध सेवनसंगै बच्चाले हावा पनि लिने हुँदा दुध सेवनपछि ढाडमा हल्का ढक्ढकाएर डकार गराउनु पर्छ । दैनिक रुपमा बच्चालाई १० देखि १५ पटकसम्म आमाको दूध सेवन गराउनु पर्छ ।

विभिन्न संक्रमण हुनसक्ने हुँदा सकभर बोतलको दुध खुवाउनु हुँदैन ।

बिनाहिच्किचाहट समय भएपछि सार्वजनिक स्थानमा पनि स्तनपान गराउनु पर्छ ।

स्तनपान गराउने आमाले प्रशस्त मात्रामा पोसिलो तथा स्वस्थकर खानेकुरा खानुपर्छ ।

साथै बच्चालाइ समयमै सबै खोप लगाउनु पर्छ ।

६ महिनापछि बच्चालाई आमाको दूधका साथै अन्य पोषणयुक्त खानेकुरा जरुरत पर्ने हुँदा खाना, जाउलो, लगायत पोषणयुक्त खानेकुराहरु खुवाउनु पर्छ ।

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लि,ले,लो,अ): आम्दानी बढ्ने छ । विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला । काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला ।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन् ।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ड,छ,के,को,ह): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन् । शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला ।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ । यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ । तपाईको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन् ।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): मन प्रफुल्ल रहला । आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला । एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला ।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): मनमा चंचलता बढ्नेछ । समय राम्रो छैन । साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला । समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला ।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या आउने छ । मन दोधार होला ।आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला ।

धनु (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला । सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला ।समय मध्यम खालको छ ।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय उत्तम खालको छैन । आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति नहोला ।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला । सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला ।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची):पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला । व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला ।तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला । माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ ।

भ्रमण वर्षको चटारोले छुदै

सिवी अधिकारी

"समय छोटो छ । गर्नु धेरै छन् । साथीहरु रिसाउनुहुन्छ । तपाईंको फोन उठेन भनेर । 'म भन्छु, हो म साँच्चीकै व्यस्त छु किनकी समय घर्किसकेको छ, काम धेरै गर्नुपर्नेछ, त्यसैले मेरो विनम्र अनुरोध छ, फोन उठाएन भनेर गुनासो नगरिदिनु होला ।' नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० अभियानका राष्ट्रिय कार्यक्रम संयोजक सुरज वैद्यको यो आग्रह समय सान्दर्भिक छ ।

"भ्रमण वर्ष सफल हुन्छ कि हुँदैन भनेर हैन कि भनेर नसोचौं बरु जसरी पनि सफल हुन्छ भनेर सबै मन बजन कर्मले लागौं । कसरी सुधार्ने हामी सबै लागौं यसैमा देशलाई फाइदा हुन्छ । भ्रमण वर्ष सामूहिक कार्य हो यो कुनै व्यक्ति वा सरकारको मात्र काम हैन । सबैले आ-आफ्नो ठाउँबाट जिम्मेवारीपूर्वक काम गरौं, संयोजक वैद्यको आग्रह थियो ।

हुन पनि समय छोटो छ । अबको पाँच महीनामा भ्रमण वर्ष शुरु हुँदैछ ।

यद्यपि, भ्रमण वर्षको पूर्व शुरुआत गत २०७५ चैत २९ गते पोखराबाट गरिएको थियो । भ्रमण वर्षको औपचारिक शुरुआत आगामी डिसेम्बर महीनाको अन्तिममा गरिने संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले जनाएको छ ।

संयोजक वैद्यको पनि गुनासो छ- समय र बजेट कम तर, पनि अभियानलाई सफलता बनाउनुनै पर्ने बाध्यता छ । बजेट छ १० करोड । गर्नुछ एक अर्बको काम । हामीजस्ता व्यक्ति स्वयंसेवी रुपमा आइराछौं यो खुशीको कुरा हो तर मेरो गुनासो छ सुरज वैद्यले फोन उठाउँदैन, तर म भन्छु आफ्नो व्यापार सारा छोडेर लागेको छु अभियानलाई सार्थक बनाउन, मिडियाकमीको सहयोगले नै यो अभियानलाई सफलतातिर पुऱ्याउँछ, उनले भने ।

सरकारले सन् २०२० लाई नेपाल भ्रमण वर्ष अभियानका रुपमा मनाएर २० लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य लिएको छ । उक्त लक्ष्यअनुरुप आर्थिक वर्षको बजेट तथा नीति कार्यक्रममै भ्रमण वर्षलाई प्राथमिकता दिइयो । सरकारले नेपाल भ्रमण वर्षको राष्ट्रिय कार्यक्रम संयोजकमा व्यवसायी सुरज वैद्यलाई नियुक्त गऱ्यो । भ्रमण वर्ष सचिवालय स्थापना गरी प्रवर्द्धनात्मक गतिविधि शुरु भइसकेको छ । पछिल्लो समय अभियानका कार्यक्रम संयोजकको विषयमा सञ्चारमाध्यममा अनेक प्रचार भइरहेको छ । यसै सन्दर्भमा कार्यक्रम संयोजक सुरज वैद्यले भ्रमण वर्षको आगामी गतिविधिबारे सुनाए ।

उनले भने, म पर्यटन व्यवसायी हैन, तर पर्यटनको भावना बुझ्छु । मलाई हतोत्साही बनाउनै हैन प्रोत्साहन चाहिएको छ । भ्रमण वर्ष सफल हुन्छ, अहिले अत्तिहाल्नुपर्ने अवस्था छैन ।□ मलेसियाले पनि सन् २०२० लाई भ्रमण वर्ष मनाउँदैछ । उसले सन् २०१७ बाटै तयारी थालेको थियो । समय घट्केपछि नेपालीले धेरै काम गरेको उदाहरण रहेकाले अभियान सफल हुने वैद्यको विश्वास छ ।

संयोजक वैद्यका अनुसार भ्रमण वर्षको शुरुआत यो वर्षको वसन्त ऋतुको सगरमाथा आरोहणमा नेपाल, भारत र चीनका महिलालाई सगरमाथा आरोहणमा पठाएर सफलता पनि पाइयो । जसले एउटा दरिलो सन्देश दिएको छ । अहिले संसारकै बढी पर्यटनमा प्रगति गरेका यिनै दुई मुलुक हुन् तिनैलाई केन्द्रित गरेर प्रवर्द्धनात्मक गतिविधि बढाइएको छ ।

पाँच प्राथमिकता

प्रमण वर्ष अभियानले विशेषगरी पाँच कुरा 'कल्चरल, 'एडभेन्चर, 'स्प्रीचुवल, 'वाइल्डलाइफ र 'माइस टुरिज्मलाई प्राथमिकता दिएका संयोजक वैद्यले बताए । काठमाडौं, पोखरा, चितवन र अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्रमै केन्द्रित पर्यटनलाई विस्तार गरी नयाँ गन्तव्यको प्रवर्द्धनलाई पनि जोड दिइएको छ ।

पर्यटनमा विदेशी लगानी भित्र्याउन पर्यटन लगानी सम्मेलन आयोजना गर्ने योजना छ । त्यस्तै, पर्यटकीय पूर्वाधार र सेवा गुणस्तर अभिवृद्धिजस्ता कामलाई पनि अघि बढाइएको छ । भ्रमण वर्षको हरेक मुलुकमा सद्भावना दूत बनाउने काम शुरु भइसकेको संयोजक वैद्यले बताए ।

भ्रमण वर्षको सन्दर्भमा 'नेपाल टुरिज्म एक्सिलेन्स अवार्ड आयोजना गरिनेछ । आगामी नोभेम्बर महीनामा भारतको नयाँदिल्लीमा नेपाल

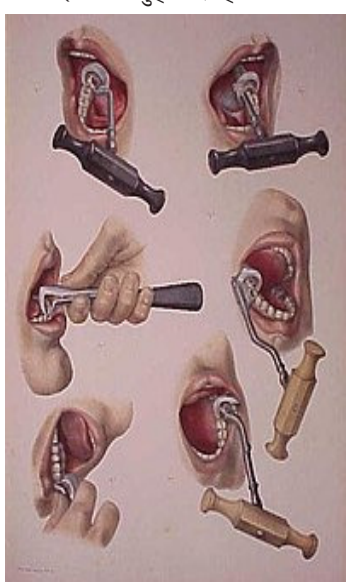
बाँकी २ पृष्ठमा

अब धरान विराटनगर धाउनु पर्दैन

यदि तपाईंलाई दातको कुनै पनि समस्या भएमा सदैब हामीलाई सम्झनुहोस । हामी तपाईंको सेवामा तत्पर छौं ।

हाम्रा सेवाहरु

दात सफा गर्ने, दातमा सिमेन्ट भर्ने, दातमा आर.सि.टि.गर्ने, नयाँ दात लगाउने, नमिलेको दात मिलाउने, दात फुकाल्ने, गिजा सुनिने, दातबाट रगत आउने, मुख गनाउने मुख भित्रका घाउ खटिराहरूजस्ता सम्पुर्ण समस्याको उपचार घोपा क्याम्प धरानका डाक्टरहरूद्वारा गरिनुका साथै दातको एक्स-रे साथै सल्यक्रियासमेत गरिन्छ।



प्रो.पपुलर चौधरी

सप्तकोशी डेन्टल क्लिनिक

सप्तकोसी नगरपालिका १ फत्तेपुर बजार लाइन

सम्पर्क: ९८४९१५१५८३ र ९८१७३०९४४७

चौदण्डी नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔ , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔ साथै वोट विरुवा रोपौ ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं
– नगरपालिकालाई बुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरु समयमै बुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुऱ्याऔ ।
– आफना चौपायहरु जथाभावी छाडा नछाडौ ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौ साथै विक्री वितरण समेत नगरौ ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरुको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौ, रोगवाट बचौ ।
– सभ्य नागरिक वनौ , वन्न सिकाऔ र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

चौदण्डी नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर

तपाईहरुको सेवामा फत्तेपुर पोलिक्लिनिक

हाम्रा उपलब्ध सेवाहरू

- २४ सै घण्टा इमर्जेन्सी सेवा
- २४ सै घण्टा औषधी सेवा
- एक्स-रे सेवा / शल्य चिकित्सा
- प्रयोगशाला सेवा / ओपिडी
- मुख तथा दन्त रोग सेवा
- नाक, कान, घाटी रोग सेवा
- स्त्री तथा प्रसुती रोग सेवा
- छाला तथा यौन रोग सेवा
- भिडियो एक्स-रे सेवा
- इ.सी.जी(मुटु रोग)
- परिवार नियोजन सेवा
- बाल, नवजात शिशु रोग सेवा



फत्तेपुर पोलिक्लिनिक(प्रालि)

सप्तकोशी नगरपालिका,फत्तेपुर-१, सप्तरी राष्ट्रिय मावि

अगाडी फोन नं.: ०३१-५५०१८७



उद्योग बाणिज्य संघ सप्तकोसीद्वार बाढी पीडितहरुलाई राहत वितरण गर्दै । तस्विरः जनता टाइम्स

बाढीले तिलाठी कोइलाडीमा दुई हजार परिवार विस्थापित

सप्तरी / विगत केही दिन यताको बर्षा तथा खाँडो, महुली, जिता र कोशीनदीको बाढीले सप्तरीको तिलाठी कोइलाडी गाउँपालिकाका करिब २ हजार परिवार विस्तापित भएका छन् ।

खाँडो खोलाको बाँध तीन ठाउँमा भत्किदा गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ जलमग्न भएको छ भने त्यहाँको करिब आठ सय घर डुबानमा परेको हो । यस्तै जिता, महुली र कोशी नदीको बाढीले वडा नम्बर ४ कोइलाडी, वडा नम्बर ५ को। बर्साइनका वासिन्दाहरु प्रभावित भएका छन् ।

यसैगरी वडा नम्बर ३ सकरपुरामा भत्किन लागेको खाँडो नदीको बाँधलाई स्थानीय युवाहरु दामोदर मुखिया, उग्रकान्त झासहितकाले बाँध मर्मत गरी भत्काउनबाट जोगाएको विपद् जोखिमन्युनीकरण अधिकृत राजेश कुमार झाले जानकारी दिएका छन । उनका अनुसार उनीहरुलाई गाउँपालिका कार्यालयको तर्फबाट तीनहजार बोरा र जाली उपलब्ध गराइएको छ ।

यता वडा नम्बर २ लौनियाँमा भत्किन लागेको बाँधलाई स्थानीय वडा अध्यक्ष खगेन्द्र मण्डलको अगुवाईमा युवाहरुले बाँध भत्किनबाट जोगाएका छन् । गाउँपालिकाले दिएको बोरा र जालीबाट बाँध भत्किनबाट उनीहरुले जोगाउन सफल भएका छन् । बाढीले गाउँपालिकाको कार्यालयसमेत डुबानमा परेको छ । कार्यालयभित्र पानी नपसेपनि परिसरमा तीन फिटसम्म बाढीको पानी जमेको छ । कार्यालयको सामान तथा कागजपत्रहरु जोगाउन आवश्यक तयारी थालिएको अधिकृत झाले जानकारी दिएका छन् । उनका अनुसार तिलाठीमा करिब एक दर्जन घर बाढीको कारण भत्किएको छ ।

दक्ष तथा अनुभवी चिकित्सकहरुबाट स्वास्थ्य सेवा फत्तेपुरमा

हाम्रा सेवाहरुः

यहाँ हरेक किसिमका बिरामीहरूको उपचार गर्नुकासाथै ल्याब टेष्ट, एक्स-रे, ओ. पि. डी., निवुलाईजर, फार्मेसी, गर्भवती महिला जाँच, प्रसुत्ती सेवा तथा एम्बुलेन्स सेवा चौबिस्सै घण्टा उपलब्ध छ ।

बिशेषज्ञ डाक्टर

डा. संदीप शर्मा, हाड-जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग

डा. दिलीप चौधरी, छाला-यौन तथा कुष्ट रोग

डा. बरुण देव, नाक-कान तथा घाटी रोग बिशेषज्ञ



जनसेवा पोलिक्लिनिक प्रा.लि

सप्तकोशी नपा–१,पारुहाङ्गचौक,फत्तेपुर, फोन नं ०३१-५५००५०

खुशीको खवर ! खुशीको खवर !!

अनुकुल पोलिक्लिनिक

तपाईको बजार फत्तेपुरमा अनुकुल पोलि क्लिनिकले विविन्न स्वास्थ्य उपचार सेवा प्रदान गर्दैआएको जानकारी गराईन्छ । विशिष्ट चिकित्सकहरूद्वारा स्वास्थ्य परिक्षण हुने । निम्न अनुसारको सेवा उपलब्द हुने भएकाले मौकाको फाईदा लिनु हुन सर्वसाधारणलाई जानकारी गराईन्छ ।

हाम्रो सेवाहरू

OPD, LAB, Ambulance, X-Ray, USG, Video X-Ray, Pharmacy, Oxygen & Neublizer सेवा २४ सै घण्टा उपलब्द छ र

सम्पर्क स्थान

N/C/ Bose (बंगाली निज निवास) त्रियुगा पुल नजिक

सप्तकोशी नगरपालिका फोन नं. ०३१-५५०१६१, ९७४३०२५७१२, ९८०७७५५४५३

नोटः आर्युबेदिक डाक्टरद्वारा बवासीर, हाइड्रोसिलको अपरेसन विना चिरफारको ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ ।

कञ्चनरुप नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔं , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔं साथै वोट विरूवा रोपौं ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं ।
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरू समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔं ।
– आफना चौपायहरू जथाभावी छाडा नछाडौं ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौं साथै विक्री वितरण समेत नगरौं ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौं, रोगबाट बचौं ।
– सभ्य नागरिक वनौं , वन्न सिकाऔं र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

कञ्चनरुप नगरपालिकाको कार्यालय,
२ नं. प्रदेश, सप्तरी

बेलका नगरपालिकाको अनुरोध

– नगरलाई सदासर्वदा सफासुग्घर राखौं ।
– व्यक्तिगत घट्ना दर्ता, जन्म, मृत्यु, विवहा रबसाई सराईजस्ता विषयको आफ्नो वडा कार्यलयमा गई दर्ता गरौं ।
-बेलका नगरलाई स्वच्छ , प्रदुषण रहित सफा शहर वनाउन आफनो घरवाट उत्पादन हुने फोहोर आफै तह लगाऔं , कुहिने फोहोरवाट कम्पोष्ट मल वनाउ ।
– आफनो घर अगाडि ,पछाडिको खाली जग्गामा फूलवारी वनाऔं साथै वोट विरूवा रोपौं ।
– घर नक्सा इजाजत लिएर मात्र घर निर्माण गरौं ।
– नगरपालिकालाई वुझाउनु पर्ने सवै किसिमका करहरू समयमै वुझाई नगरको विकासमा सहयोग पुर्‍याऔं ।
– आफना चौपायहरू जथाभावी छाडा नछाडौं ।
– अशुरक्षित खाद्य पदार्थ सेवन नगरौं साथै विक्री वितरण समेत नगरौं ।
– सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको सवै मिलेर संरक्षण गरौं ।
-धुमपान, मध्यपान नगरौं, रोगबाट बचौं ।
– सभ्य नागरिक वनौं , वन्न सिकाऔं र सभ्य नगरपालिका वनाऔं ।

बेलका नगरपालिकाको कार्यालय,
१ नं. प्रदेश, उदयपुर