

त्रिशूली प्रवाह

श्रेष्ठ कान्तिमान नेपालद्वारा 'क' वर्गमा बर्गीकृत

साप्ताहिक

Sujim Bazar
सबैको लागि!

COLONY-9 TRISHULI BAZAR

वर्ष : २४

अंक : ४

२८ वैशाख २०८० (May. 11, 2023) बिहीबार

website : www.trishuliprawaha.com.np

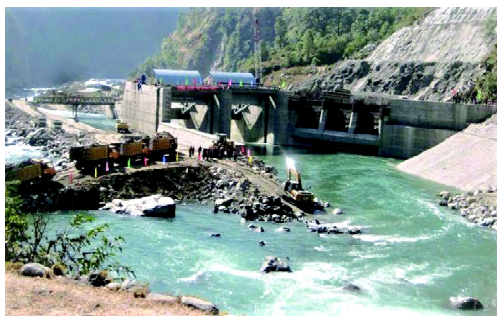
पृष्ठ ६

मूल्य रु. १०/-

रसुवा, नुवाकोट र धादिङ भएर बग्ने त्रिशूली नदी जलविद्युत्को हब !

विदुर/ रसुवा र नुवाकोट भएर बग्ने त्रिशूली नदी पश्चिम नदीको रूपमा रहेको थियो। तर, अहिले विज्ञान र प्राविधिको विकासले त्रिशूली नदी सेतो सुनमा परिणत भएको छ। पछिल्लो समय यो नदी जलविद्युत् 'हब' बनेको छ। त्रिशूली नदीमा सरकारी र निजी क्षेत्रले पहिचान गरी अघि बढाएको सात सय ७१ मेगावाटभन्दा बढी क्षमताका विद्युत् आयोजना निर्माणका विभिन्न चरणमा रहेका छन्।

बागमती प्रदेशको रसुवा, नुवाकोट, धादिङ र चितवन भएर बग्ने त्रिशूली नदी, खानेपानी र सिँचाईवाहेक विद्युत् उत्पादन र पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि समेत परिचित छ। यो नदी अहिले 'ग्याष्ट्रड' सँगसँगै विद्युत् उत्पादनका लागि लामोनीकर्ताको छोटोयात्रा गरेको छ। विद्युत् विकास विभागका अनुसार त्रिशूली नदीमा सात सय ७१ मेगावाटका १४ आयोजनाको पहिचान



भई निर्माण कार्य अघि बढिरहेको छ। जसमध्ये १८ मेगावाटका तीन आयोजना सञ्चालनमा, ४७०.६२ मेगावाटका पाँच आयोजना निर्माणार्थन र ७५ मेगावाटको एक आयोजना निर्माण सुरु गर्ने तयारीमा छ। यस्तै, ६५ मेगावाटको एक आयोजनाको उत्पादन अनुमतिका लागि आवेदन दिएको र ३६.३ मेगावाटका तीन आयोजनाको भने प्राविधिक अध्ययन र २६.१४ मेगावाटको आयोजनाले अध्ययन अनुमतिका लागि निवेदन दिएको विभागको तथ्याङ्कमा छ।

दुई सय सय १६ मेगावाटको माथिल्लो त्रिशूली-१, एक सय दुई मेगावाटको माथिल्लो त्रिशूली-२, ३७ मेगावाटको माथिल्लो त्रिशूली ३-बी, १५.६२ मेगावाटको मध्यत्रिशूली र एक सय मेगावाटको सुपर त्रिशूली जलविद्युत् आयोजना निर्माणार्थन ...**बाँकी ५ पृष्ठमा**

बेलकोटगढी नगरपालिकाले तीनवटा एम्बुलेन्स ल्याउँदै

बेलकोट/ नुवाकोट जिल्लाको बेलकोटगढी नगरपालिकाले तीनवटा एम्बुलेन्स खरिद गर्ने प्रक्रिया अगाडि बढाएको छ। गत वैशाख ३० गते निर्वाचित जनप्रतिनिधिले शपथ लिएसँगै जनाएको पहिलो प्रतिबद्धता एम्बुलेन्स खरिद गर्ने निर्णय कार्यान्वयनतर्फ अघि बढेको छ।

नगरपालिकाले प्रतिस्पर्धाको आधारमा छोट भएकै कम्पनीसँग तीन थान एम्बुलेन्स खरिदका लागि आवश्यक प्रक्रिया अघि बढाएको नगरप्रमुख जगतबहादुर गुरुङले जानकारी दिए। उनका अनुसार अमि इन्फ्रस्ट्रस्ट्रिड प्रा.लि.सँग तीन थान एम्बुलेन्स खरिद गर्न सम्झौता गरेर कार्यविधि दिइएको छ। तीन थान एम्बुलेन्स खरिद गर्नका कुल ५९ लाख ९८ हजार पाँच सय सयौँ कम्पनीका लागि नगरपालिकाले भुक्तानी प्रक्रिया अगाडि बढाएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुवेदीन पौडेलले बताए।

उनका अनुसार एक थान एम्बुलेन्सलाई १८ लाख ७५ हजार सयौँसहित त्यसमा थप भन्सार, सजावट, प्रशानपत्र, एक प्रतिशत राजस्वसमेत जोडेर कुल तीन थान एम्बुलेन्सका लागि लामो श्रृङ्खला दुईषष्ठीय सम्झौताअनुसार भुक्तानी दिन लागिएको हो। सम्झौताअनुसार कम्पनीले ...**बाँकी ५ पृष्ठमा**

खरानीटार-उर्लेनी जोड्ने पक्कीपुल १४ महिनाअगावै सम्पन्न

◆ रामहर न्यौपाने

विदुर/ देशभरि निर्माण व्यवसायीले सडक र पुल निर्माणको ठेक्का लिने, वर्षौं नबनाउने प्रवृत्तिले सार्वजनिक सेवालाई ठेकेदारले दुई वर्षमा बनाउनुपर्ने पुल सडकको आठ महिनामै निर्माण सम्पन्न गरेको भन्दा आश्चर्य लाग्न सक्छ। नुवाकोट जिल्लाको तादी गाउँपालिका-३ खरानीटारबाट वडा नं. १ को उर्लेनी जोड्ने दोर्खु खोलाको पक्की पुल आठ महिनामा निर्माण सम्पन्न भएको छ। तादीको खरानीटार र उर्लेनीको सीमा हुँदै बगेको दोर्खु खोलामा ४१ मिटर लम्बाइ र ८.४ मिटर चौडाइको पक्की पुल निर्माण सुरु भएको ६ महिनामै सम्पन्न भएको हो। पुल निर्माणको काम सकिएपछि गत वैशाख २० गतेदेखि नै गाडी चल्न थालेको थियो।

०७९ असार ३० गते पुर्वाधार विकास कार्यालय र जयविष्णु निर्माण सेवाबीच दुई वर्ष (०८१ असार ३०) भित्र पुल सम्पन्न गर्ने सम्झौता भएको थियो। ठाँडो खोला र पानीको बहावले साउन १ देखिको ...**बाँकी ५ पृष्ठमा**



सरकारी विद्यालय तथा बोर्डिङ स्कूलका सम्पूर्ण पाठ्यपुस्तक उपलब्ध छ

सरकारी विद्यालय तथा बोर्डिङ स्कूलका नर्सरीदेखि कक्षा १० सम्मको सबै प्रकाशनको पाठ्यपुस्तक, सहयोगी किताब, कापी, स्टेसनरी र खेलकुदका सम्पूर्ण सामग्री होलसेल तथा खुद्रा तपाईले नसोचेको मूल्यमा उपलब्ध छ।

उत्सुक बुक्स एन्ड स्टेशनरी केन्द्र

विनप-२, सञ्चारचोक, नुवाकोट, सम्पर्क नम्बर : ९८५१००२९३८ / ९८४९९५७२७ / ०१०-४६०४९९
ई-मेल : utsuk.nkot@gmail.com

विदुरको आफ्नै थप पाठ्यक्रममा पठन-पाठन

दरबन्दी र विद्यालय मर्जको तयारी



त्रिशूली/ नुवाकोटको विदुर नगरपालिकाले आधारभूत तहको स्थानीय पाठ्यक्रममा शैक्षिक सत्र ०८० देखि पढाइ सुरु गरेको छ। नगरपालिकाले शैक्षिक सत्र ०७९ मा आधारभूत तह (कक्षा १ देखि ८ सम्म)को 'हाम्रो विदुर' नामको स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गरेको थियो। नगरभित्र रहेका ६० सामुदायिक र २५ संस्थागत विद्यालयलाई आधारभूत तहका लागि तयार पारिएको पाठ्यक्रम अनिवार्य पठन-पाठन गराउन निर्देशन गरिएको छ। नगरपालिकाको निर्णयअनुसार नगरभित्रका संस्थागत र सामुदायिक विद्यालयले स्थानीय पाठ्यक्रमअनुसार थप पठन-पाठन सुरु गरिरहेको शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखाका प्रमुख देवीप्रसाद अधिकारीले जानकारी दिए।

पाठ्यक्रम निर्माणका आधारभूत मान्यतामा आधारित रहेर स्थानीय परिवेशमा केन्द्रित भएर निर्माण गरिएको पाठ्यक्रमको कार्यान्वयनले शिक्षण सिकाइमा शिक्षकलाई प्रत्यक्ष लाभ हुनेसमेत उनेले बाह्र। नगरपालिकाले विद्यार्थीलाई नगरपालिकाको विस्तृत जानकारी दिने उद्देश्यले ...**बाँकी ५ पृष्ठमा**

सापकोटा पोलिक्लिनिक प्रा.लि. बट्टार

सम्पर्क फोन नं. : ०१०-४६०१२९

स्वास्थ्य उपचार सेवासम्बन्धी जानकारी

हरेक महिनाको पहिलो शनिबार

डा. कमल गौतम
MBBS (KU), MD, (T.U.)
NMC NO. 9150
नसा तथा मनोरोग विशेषज्ञ

हरेक महिनाको दोस्रो शनिबार

डॉ. राजेश महर्जन
NMC NO. 18986
(नाक, कान, घाँटी रोग विशेषज्ञ)
अल नेपाल अस्पताल

हरेक महिनाको तेस्रो शनिबार

डा. रिता श्रेष्ठ
NMC NO. 1857
त्रिभुवन अस्पताल (दुर्गाभञ्ज्याङ)
छात्रा तथा यौनरोग विशेषज्ञ

प्रत्येक दिन

डा. प्रमिला थापा (NMC NO. 29584)
MBBS (Dhaka University)

हरेक महिनाको दोस्रो शनिबार

डा. रोहित विष्ट
NMC NO. 10765
हाडजोर्नी तथा नसा रोग विशेषज्ञ
बी एण्ड डी अस्पताल

हरेक महिनाको तेस्रो शनिबार

डा. सञ्जयसिंह केसी
(कार्डियोलोजिस्ट) बट्टार विज्ञान
NMC NO. 10634
MD (Cardiologist)

प्रत्येक दिन

डा. राकेशकुमार शाह
(NMC NO. 4827) जनरल फिजिशियन
MBBS (Dhaka University)

नुवाकोटको सम्पदा पुनर्निर्माण छिट्टै हुन्छ : राजदूत सोड

◆ रामहरि न्यौपाने

विदुर/०७२ को भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको नुवाकोटको सातले दरबारसहित आसपासको धार्मिक तथा पुरातात्विक सम्पदाको पुनर्निर्माण छिट्टै सुरु हुने नेपालका लागि चिनियाँ राजदूत छन सोडले बताएका छन् । चीन सरकारले पुनर्निर्माणको जिम्मेवारी लिएको दरबारसहितका आठवटा संरचना पुनर्निर्माणको काम ढिलो भइरहेको समयमा गत हप्ता राजदूत सोडले स्थलगत अवलोकन गर्दै काम सुरुको तयारीमा रहेकाले सम्पदाबोधको लक्ष्य र जिम्मेवारीअनुसार सम्पन्न गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

‘भूकम्प (आठ वर्षअघि गएको शक्तिशाली गोरखा भूकम्प)ले क्षति पुऱ्याएको नुवाकोटको सातले दरबारसहित धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पुरातात्विक आठवटा संरचनाको पुनर्निर्माणको जिम्मेवारी चीन सरकारको भएकोले काम सम्पन्न हुन्छ भन्नेमा दुबक हुनुहोस्,’ राजदूत सोडले भने, ‘केही प्राविधिक पक्ष र द्विपक्षीय सम्पर्कदारी अपडेट (मिलाउन) गर्नुपर्ने भएकोले मिति यकिन नभए पनि काम छिट्टै सुरु गर्न लागेका छौं ।’ भूकम्पले क्षति पुऱ्याएका संरचना पुनर्निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने कार्यक्रमअन्तर्गत नेपाल र चीन सरकारबीच नुवाकोटको सातले दरबारसहित आसपासका आठवटा धार्मिक, पुरातात्विक र ऐतिहासिक महत्त्वका संरचनाको पुनर्निर्माण गर्ने चीन सरकारले गर्ने सम्झौता भएको छ । सोहीअनुसार नेपालको तर्फबाट पुरातत्व विभाग र चीन सरकारको तर्फबाट ‘चाइनिज एकेडेमी अफ कल्चल हेरिटेज’बीच ४५ मीलानाभन्ना पुनर्निर्माण सम्पन्न गर्ने सम्झौता ०७६ जेठमा भएको थियो । उक्त अवधि पूरा भइसकेसमेत दरबारसहितको संरचनाको पुनर्निर्माण तथा

प्रबलीकरण अझै अन्गोल अस्वस्थामा छ । चीनले पुनर्निर्माणको जिम्मेवारी लिएको आठवटा संरचनामा सातले दरबारसहित तुलजा भवानीको मन्दिर, दरबारपरिसरको गार्दघर, रंगमहल, विष्णु र नारायण मन्दिर, भैरवीदेवी मन्दिरपरिसरमा रहेको लामपाटी र सेतोपाटी (दरबार) रहेको छ । चिनियाँ प्राविधिकबाट भौगोलिक र पुरातात्विक अध्ययन भइरहेको समयमा राजदूतले

स्थलगत अवलोकनपश्चात् काम सुरु गर्न लागेको बताएँसँगै पुनर्निर्माण अघि बढ्ने आशा जगाएको नुवाकोट दरबार हेरचाह तथा संरक्षण कार्यालयका प्रमुख अर्जुन पुर्यालले बताए । उनका अनुसार स्थलगत अवलोकनको क्रममा राजदूतले काम सुरु गर्नुअघि दवासराम पुग्ने करिब आठ सय मिटर सडकको पहुँचमार्ग खुला गर्नसहित स्थानीयवासीबाट आवश्यक सहयोग हुनुपर्ने माग गरे । ‘राजदूतले काम

सुरु गर्न विभागीयसँग थप नयाँ सम्पर्कदारीदेखि यही देखिएका समस्या समाधानमा सहयोग गर्नुपर्छ भनेका छन्,’ कार्यालय प्रमुख पुर्यालले भने, ‘ती विषय पूरा गर्न हामी (नेपाली पक्ष) तयार छौं ।’

०७६ साउनमा पहिलोपटक काभ्रेलेखमा आइपुगेको चिनियाँ पक्षले सातले दरबार र तुलजा (तलेजु) भवानीको मन्दिरलाई थप क्षति हुनबाट जोगाउन खट बनाएर छाना लगाएर छोडेको छ । त्यसलगत्तैको नयाँ वर्ष (सन् २०२०) मा फर्कने भनेर गएको चिनियाँ प्राविधिक टोली गत वर्ष मात्रै केही सङ्ख्यामा आएर पनि पुनर्निर्माणको काम भने अझै सुरु गरेको छैन । चिनियाँ टोलीले विगत चार वर्षदेखि मासिक एक लाखभन्दा बढी भाडा तिरेर कार्यालय राखेको छ । उक्त कार्यालयमा चार वर्षदेखि ताला लागेको स्थानीयले बताए । तत्कालीन राजा पृथ्वीनारायण शाहले नुवाकोटमाथि वि.सं. १८०१ मा विजय हासिल गरेपश्चात् गोरखाको जस्तै दरबार निर्माण गर्न लगाएका थिए । सुरुमा नीतले दरबार भनेको १० सालको भूकम्पले दुई तला भत्काएपछि हाल साततला मात्र रहेको छ । अहिले यो दरबार सातले दरबारको नामले चिनिन्छ । उक्त दरबारलाई नेपालमा गणतन्त्र स्थापना भएसँगै नुवाकोट दरबार सङ्ग्रहालयमा परिणत गरेर संरक्षणका लागि खुला गरिएको थियो । पुनर्निर्माणको पछाइमा रहेको दरबारभित्र पृथ्वीनारायण शाहले प्रयोग गरेका लुगाफाटा, पलङ्ग, ओखाना, युद्धका सामग्री, पृथ्वीनारायण शाह र रानीका प्रतिमालगायतका ऐतिहासिक संरचना राखिएको छ । खट र टेको लगाएर राखिएको दरबारभित्रै त्रा सामग्री सुरक्षित राखिएको हो । एकीकरणको समयमा पृथ्वीनारायण शाहले नेपालको राजधानी नुवाकोट बनाएर यही दरबारबाट केही समय शासन सञ्चालन गरेका थिए ।

सामाजिक विषयको पठन-पाठन तथा प्रश्नपत्र नेपालीमा

विदुर/ कक्षा ९ देखि १२ सम्म सामाजिक अध्ययन विषयको परीक्षामा नेपाली भाषामै उत्तर लेख्नुपर्ने भएको छ । केही विद्यालयले सामाजिक अध्ययन विषय अङ्ग्रेजी माध्यममा पढाइ भइरहेकाले नेपाली वा अङ्ग्रेजीमा परीक्षा दिन पाउनुपर्ने भनी विवाद गरिरहेका बेला राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड, परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले नेपाली भाषामै पढ्नुपर्ने र नेपाली भाषामै उत्तर लेख्नुपर्ने निर्णय गरेको छ ।

यसअघि कार्यालयले सुभाष लिनका लागि भन्दै नेपाली-अङ्ग्रेजी दुवै भाषामा नमुना प्रश्नपत्र सार्वजनिक गरेपछि यस विषयमा द्विविधा देखिएको थियो । गत मंगलबारदेखि सुरु भएको कक्षा १२ को परीक्षामा पनि सामाजिक अध्ययन विषयको प्रश्नपत्र नेपालीमै आएको छ । यस विषयमा यसअघिदेखि व्यवस्था कायम भएको पाठ्यक्रम विकास केन्द्रका महानिर्देशक वैकुण्ठ अर्यालले बताए । विदेशमा सञ्चालित नेपाली विद्यालय र केन्द्री विद्यालयमा पढ्ने विदेशी विद्यार्थीले मात्र सामाजिक विषयको परीक्षा अङ्ग्रेजी माध्यममा दिन पाउने महानिर्देशक अर्यालले बताएका छन् । विद्यालय शिक्षाको राष्ट्रिय पाठ्यक्रम प्रारूप २०७६ मा विद्यार्थी तहको पाठ्यसामग्री र पठन-पाठनको भाषाबारे उल्लेख गरिएको छ । त्यहाँ सामाजिक अध्ययन पठन-पाठन तथा प्रश्नपत्र नेपालीमा हुनुपर्ने व्यवस्था रहेको छ ।

डिजेलको मूल्य घट्यो, पेट्रोलको भने यथावत्

काठमाडौँ/ नेपाल आयल निगमले डिजेल र मट्टितेलको मूल्य घटाएको छ । इन्डियन आयल कर्पोरसन (आइओसी)बाट दुईपटक खरिद मूल्य घटेर आएपछि निगमले डिजेल र मट्टितेलको मूल्य प्रति लिटर १० रूपैयाँका दरले घटाएको हो । घटाइएको मूल्य मंगलबार राति १२ बजेदेखि लागू भएको छ ।

निगमका अनुसार पेट्रोल, हवाई इन्धन र खाना पकाउने ग्यासको मूल्य यथावत् छ । मूल्य घटेसँगै डिजेल र मट्टितेलको खुद्रा विक्री मूल्य प्रति लिटर एक सय ५५ रूपैयाँ कायम भएको छ । यसअघि डिजेल र मट्टितेलको खुद्रा विक्री मूल्य प्रति लिटर एक सय ६५ रूपैयाँ थियो । पेट्रोलको मूल्य प्रति लिटर एक सय ७५ रूपैयाँ, हवाई इन्धन अन्तराष्ट्रियको मूल्य प्रति लिटर एक सय ८० रूपैयाँ र बाह्यतर्फ प्रति लिटर अमेरिकी डलर १.५० कायम छ । खाना पकाउने ग्यासको मूल्य प्रति लिटर डिजेल एक हजार आठ सय रूपैयाँ यथावत् छ ।

बुद्धजन्म जम्मा गरेर विद्यालयमा अध्यकोष स्थापना

धादिङ/वैश्रा/ धादिङका एक बुद्धमूर्तीले सरकारले दिएको बुद्धजन्म जम्मा गरेर दुई लाख एक हजार एक सय ११ रूपैयाँको विद्यालयमा अध्यकोष स्थापना गरेका छन् । जिल्लाको ज्वालामुखी गाउँपालिका- २ पोखरीचोकका खड्गनारायण श्रेष्ठ र उनकी श्रीमती यमकुमारी श्रेष्ठले नेपाल सरकारबाट पाउने बुद्धजन्मबाट चौरासी त्रुजाको अवसरमा ठूलोचौर माध्यमिक विद्यालयमा अध्यकोष स्थापना गरेका हुन् । गत हप्ता विद्यालयमा कार्यक्रम गरेर बुद्धमूर्तीले प्रधानाध्यापक रामकुमार श्रेष्ठलाई अध्यकोष स्थापनाका लागि दुई लाख एक हजार एक सय ११ रूपैयाँको चेक दिएका थिए । अध्यकोषको रकमबाट प्राप्त ब्याजबाट विद्यालयमा अध्ययनरत जेष्ठतह विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति दिने बताइएको छ ।



किस्पाङ गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
काहुँले, नुवाकोट

कितागत विवरणसम्बन्धी जानकारी

(सूचना प्रकाशित मिति : २०८०/०९/०९)

किस्पाङ भूउपयोग परिषद्बाट किस्पाङ गाउँपालिकाको भूउपयोग क्षेत्रगत नक्सा स्वीकृत भई कितागत विवरण तयार गरी उक्त कितागत विवरण मिति २०८०/०९/१५ गते बसेको किस्पाङ भूउपयोग परिषद्को बैठकबाट स्वीकृत गराई सम्बन्धित निकायमा अद्यावधिकका लागि पठाइएको व्यहोरा सबै सरोकारवालाको जानकारीका लागि भूउपयोग नियमावली, २०७९ को नियम (५) को उपनियम (६) बमोजिम सूचित गरिन्छ । साथै, स्वीकृत कितागत विवरण र भूउपयोग क्षेत्रगत नक्सा किस्पाङ गाउँपालिकाको वेबसाइट : www.kispangmun.gov.np मा राखिएको जानकारी गराइन्छ ।

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

एनएलजी सम्पत्ती सुरक्षा बीमा



कलकारस्थान तथा गोदामका रहेको रकम होस् वा अग्निकाशले परेको रकम हो अग्निकाश वा अन्य कारणबाट पुग्ने रकमको लागि एनएलजी इन्सुरेन्सको सम्पत्ती सुरक्षा बीमा छिट्टै आफ्नो व्यवसाय व्यवस्थापनमा सुरक्षाको सुविधितता गर्नु

असैको सुरक्षा, एनएलजीको ईच्छा

GPO Box: 20800, Pasupokhari, Lalpur, Kathmandu
Phone: 4418113, 4006205, Fax: 077-14416427
Toll Free No: 1000-01-00000
Email: info@nlg.com.np, nlg@nlg.com.np
www.nlg.com.np

एनएलजी इन्सुरेन्स कम्पनी लिमिटेड

संकेत: नुवा, लालपुर, काठमाडौँ



बागमती प्रदेश सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य निर्देशनालय
जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र
देविघाट, नुवाकोटको
जनहितमा जारी सन्देश

जिल्ला आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र देविघाटबाट दिइने सेवाहरु :

बीहण सेवा, निःशुल्क २३ प्रकारका अत्यावश्यक आयुर्वेद औषधी वितरण, मातृशिशु स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा, जेष्ठ नागरिक स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा, सःशुल्क कार्यसौ सेवा, सःशुल्क ल्याब सेवा, आयुर्वेदिक चिकित्सा परामर्श सेवा, पूर्वोक्त - शिरोधार्य, योग प्रणाली सम्बन्धी परामर्श ।

जिल्लामा रहेका आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवा दिने अन्य संस्थाहरु :

क्र.सं.	संस्थाको नाम	ठेगाना
१	रालुका आयुर्वेद औषधालय	तादी गा.पा.-२
२	सुन्दरतामा आयुर्वेद औषधालय	तादी गा.पा.-४
३	नजमण्डप आयुर्वेद औषधालय	तादी गा.पा.-५
४	डिकुरे आयुर्वेद औषधालय	लिखु गा.पा.-१
५	थानसिङ आयुर्वेद औषधालय	लिखु गा.पा.-६
६	तारुका आयुर्वेद औषधालय	तारकेश्वर गा.पा.-३
७	खनायोखर्क आयुर्वेद औषधालय	बेलकोटगढी न.पा.-२
८	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	शिखपुरी गा.पा.-५
९	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	किस्पाङ गा.पा.-३
१०	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	दुल्लेश्वर गा.पा.-६
११	नागरिक आरोग्य सेवा केन्द्र	म्याङ गा.पा.-५

- आयुर्वेद औषधि एम्बु जिडुटी आयुर्वेद स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरेर मात्र प्रयोग गर्नु ।
- विषादी प्रयोग नभएको आर्गनिक खाद्यपदार्थमा ध्यान दिनु ।
- सुन र चिनी कम प्रयोग एवं कुकुरको प्रयोग निरुत्साहित गर्नु ।
- स्वास्थ्य जीवनशैली पालना गर्नु, मानसिक तनाव कम गर्न नियमित व्यायाम (कनीमा हल्लाको १५० मिनेट), योग, प्रणाली गर्नु ।
- चटके, फोले, सेपरा वा दबाइ फुको आकारको चिकित्सा गरेर बेचिने आयुर्वेद औषधि किनेर वा प्रभावमा परेर वा आफ्नै औषधी किनेर खाने बानी नगर्नु ।
- निम, दुबो, घोडाको, तुलसी, च्युङ्गामारी, पुदिना र गुजो जस्ता जिडुटी आधो घर आगमना गर्नु ।
- धूपपान, मरिचकान तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगर्नु ।



सगरमाथा टायर सेन्टर

विदुर न.पा.-२, बटार, नुवाकोट, सम्पर्क : ०९०-५६९७६५/८८५९९६८७६५/८८६८९२८६८५/८८५९०५३६००

CEAT, PIRLA, BUNGE, HANKOOK, APOLLO

UTSUK
AUTOMOBILES
उत्सुक यानोद्योगीयर्स

बुलकोट, रसुवाको आधिकारिक विनिर्माता
सिद्ध लक्ष्मण, बाग, बुलकोट
फोन : ०१०-४६८८१०, ४६८९१०११११, ४६९००२४२८
फ्याक्स : ०१०-४६८२०००, ईमेल : utsuk.laxmi@gmail.com



हिमालयन एक्सप्रेस
इन्टरनेट लिमिटेड

सुरक्षा र साथ अझ बढी विश्वास

हरपल हरक्षण, दुःखमा होस् वा सुखमा
सधैं आफ्नो साथ रहने सवारी साधनको
सुरक्षा गरी दुखले अघि बढे।



रसुवागढी-काठमाडौं भूमिगत रेलमार्गको अध्ययन सुरु

विदुर/ उत्तरी छिमेकी देश चीनको सहयोगमा
रसुवागढीदेखि काठमाडौंसम्म भूमिगत रेलमार्ग
बनाउन स्थलगत अध्ययन सुरु भइरहेको छ। पहिलो
चरणमा चिनियाँ पक्षका प्राविधिकले स्थलगत
अध्ययन सुरु गरेका छन्।

चीन सरकारको अनुदानमा केरुङबाट
रसुवागढी हुँदै काठमाडौंसम्म ७२.५ किलोमिटर
लम्बाइको रेलमार्गको सुरुवातको अध्ययन
भइरहेको रेल विभागले जनाएको छ। तीन खर्ब

लागतमा निर्माण हुने सुरुवातको १२ प्रतिशत
संरचना भूमिगत रहने रेल विभागका महानिदेशक
गोविन्दकुमार बिस्नलले जानकारी दिए। चाइना रेल्वे
फर्स्ट सर्भ एन्ड डिजाइन इन्स्टिच्युटको टोली
स्थलगत सर्भेमा रहेको महानिदेशक बिस्नलले
बताए। लागत, प्राविधिक, मेसिन, उपकरण सबै
चीनको रहने सो आयोजनाका लागि ४२ महिनाको
सम्झौता गरिएकोमा चार महिनाको समय पूरा
भइसकेको छ। चीन र नेपालको **बाँकी ५ पेजमा**

हार्दिक बधाई

यस सहकारी संस्थाका सेयर सदस्य श्री ललित
राजभण्डारीज्यू हाल सम्पन्न नुवाकोट उद्योग
वाणिज्य सङ्घको १८औं वार्षिक साधारणसभा
तथा ११औं अधिवेशनबाट सदस्य पदमा
निर्विरोध निर्वाचित हुनुभएकोमा हार्दिक
बधाई तथा सफल कार्यकालका लागि
उहाँसहित सङ्घका नवनिर्वाचित सम्पूर्ण
कार्यसमितिलाई शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

कुमारमान मलेकु
अध्यक्ष एवम्

साँघु बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. परिवार

विनया-१, विशुली, नुवाकोट



श्रेष्ठ एगो सिड सेन्टर

विदुर-८, बटुवर बजार, नुवाकोट

फोन नं. : ०१०-५६०६७८, ५६०९२८, मो. : ९८४१-६७१२०८, ९८५११-८०६७८



यहाँ पशुपशुको औषधी, किटनाशक बिषादी, उन्नत जातको विउ-विनन र स्पेयर पार्ट्सजुन चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस्। साथै आवश्यक सर-सल्लाह पनि दिइन्छ।

तेस्रो आँखा



नागरिकलाई प्रभावित बनाउने र नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय छवि तथा स्वाभिमान धमिल्याउनेहरूले रहेका नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणमा दोषीलाई कारवाही र उम्काउन दबाब र प्रभावको प्रतिस्पर्धा। नुवाकोटको जेठो क्याम्पस भने डेट वर्षदेखि प्रसम्बन्धित ट्युटिचरको रजजले रसातलमा। प्रदालतले विधानसम्मत् क्याम्पस सञ्चालन गर्न परमादेश प्रादेश गरे पनि नक्कली भुटानी शरणार्थी प्रकरणका खाण र राजमाजस्ता पात्र क्याम्पसमा सक्रिय हुँदा प्रदालतको धज्जी उडाउँदै पूर्णपाठ गायब। समुदायको रगत, पसिनाबाट सञ्चालित क्याम्पसमा प्रदालतको पूर्णपाठ गायब भएपछि सैलाबैला। डेट वर्षमा तीन प्रवेश क्याम्पसप्रमुख नियुक्ति हुँदा वैधानिक क्याम्पसप्रमुख पाण्डे भने डेट वर्षदेखिको तलब लिन राजीनामा गर्न दबाब थोडै।

लोकतन्त्रको उपलब्धिको रक्षा गरौं

- ◆ विधिको शासन
- ◆ नागरिक स्वतन्त्रताको संरक्षण
- ◆ सूचनाको हक
- ◆ संवैधानिक सरकार
- ◆ आवधिक निर्वाचन
- ◆ समावेशी सहभागिताको सुनिश्चितता
- ◆ बालिग मताधिकार
- ◆ अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता
- ◆ न्यायिक स्वतन्त्रता

यी लोकतन्त्रका विशेषता हुन्, यिनको अवलम्बन गरौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

KHUTRUKA SAVINGS

SAVING FOR TOMORROW START TODAY

SPECIAL FEATURE

- ◆ Minimum Balance – **NPR 1,000**
- ◆ Competitive Interest Rate

Prabhu Building, Babarmahal
Post Box no.: 19441
Phone: +977 1 4788500
Fax: +977 1 4780588
E-mail: info@prabhubank.com

Toll Free No
1660010777
www.prabhubank.com
Swift Code: PRVUNPKA

गज्जबर्क मुहूर्ती खाला

भविष्यका आर्थिक आवश्यकता पूरा गर्न NIMB को योजना गज्जबर्क

देश विदेश भ्रमण, उपचार खर्च, आर्थिक सुरक्षा, सन्तानको उच्च शिक्षा, पारिवारिक जिम्मेवारी, सेवानिवृत्त जीवन

थप जानकारीका लागि NIMB को बज्रिकको शाखासमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

नेपाल इन्भेस्टमेन्ट मेगा बैंक लि.
NEPAL INVESTMENT MEGA BANK LTD.

समुद्रिको पथमा सँगै अघि बढ्दै

NEPAL INVESTMENT MEGA BANK LIMITED

www.nimb.com.np | Durbar Marg, Kathmandu | Phone: 01-4242530, 01-4228229 | info@nimb.com.np