

गाउँमा घर छन, मान्छे छैनन्

रामचन्द्र रायमार्की

तानसेन, जेठ १२ । पाल्पाको तिनाउ गाउँपालिका कचलको ८१ वर्षीया चन्द्रकुमारी बगालेलाई हिजोआज दिन बिनाउन निकै गाह्रो भएको छ । बुद्धकाल लागोपछि गाह्रो भएकै कारण गार्गसिन्धु र घरको सामान्य काम गरेर दिन बिन्दे। दुःखसुखका कुरा गर्ने वरपरका छिमेकीका घर सुनसान बन्दै गएका छन् । छिमेकी धामधाम बसाइसराइ गरी बजार भर्ने थालेपछि चन्द्रकुमारीले एकलो महसुस गर्दै छन् । तानसेन अर्चलेका रामबहादुर बस्याललाई पनि हिजोआज पुरानो गाउँले दिनको सम्भनाले हुनके बनाउँछ । नबनाओस् पनि किन, ५०/६० घरपुत्री थियो, गाउँमा उर्बभूमि थियो । हेर्नको आफूलाई पुग्ने खाद्यान्न र तरकारी फलाउँथे । सबैजसोका बारीमा फलफूल थिए । बस्येभन्दा पाल्पाको लागि दुःख थिएन तर समयको त्यो चित्र हेर्दाहिर्दै धमिलो बन्दै गयो । एक दशकयता एकपछि अर्को गर्दै छिमेकीहरू बसाइसराइ गरी तराई र शहरतिर गए । उनका जवानीमा सँगसँगै मेलापात र घाँसदाउरा गरेका दौतीर अधिकांश गाउँ छोडेर बसाइसरेका छन् ।

एक समय थियो, बगनासकाली गाउँपालिकाको चापानीमा सबै चहलपहल हुन्थ्यो । गाउँको मन्दिरमा सबै भजनकालिन चल्थ्यो । आँगनमा बुढापुढाका गाँफरहेका भेटिन्थे तर गाउँको त्यो रौनक समयक्रमसँगै कथा बन्दै गयो । पढेलेखेका जागिरको खोजीमा सहर पस्न थाले । कोही बसाइसरे बजार र तराई भर्ने थाले । गाउँको रौनक हराउँदै गयो । मान्छेको चहलपहल पातलिँदै गयो । भजनकालिनको स्वर घट्दै गयो । अहिले यहाँका दर्जन बढी घर सुनसान छन् । बुढाका छानामा फार उभेका छन् । आँगनमा हरियो लेउ, भाडी देखिन्छ । खनजोत गरेर उब्जाउ हुने बारीका पाटा खन्नजोत गरेर भएका छन् । गाउँमा घर छन्, मान्छे छैनन् । स्थानीय लक्ष्मी तिम्सिनाले भनिन्, 'गाउँभरमा तर्साउने अवस्था आइसक्यो ।' बसाइसराइले गाउँ रिस्ते बन्दै गएको बताउने उनले मान्छे हिँड्न छोडेपछि ससाना गोरेटाहरू पनि हराउँदै जान थालेको बताइन् ।

यो अवस्था कचल, अर्चले र चापानीको मात्र होइन सिक्रेको पाल्पाका अधिकांश ग्रामीण क्षेत्रहरू यति बेला खाली छन् । सुविधा र अवसरको खोजीमा शहर वा तराईमा बसाइसराइ बढेपछि यहाँका घरहरू खाली भएका छन् । गाउँमा तीव्र गतिमा विकास हुनु थाले पनि यहाँका ग्रामीण बस्तीहरू रित्तै गएका छन् । अहिले हेर्दा गाउँमा यातायात, बिजुली, खानेपानी, शिक्षा र स्वास्थ्य र सञ्चारमा समेत सुविधा बढ्दै गएको छ तर गाउँबाट सहर भर्नेहरू घटेका छैनन् । गाउँघरमै सिंहदरवार र दैलेमा स्थानीय सरकारको नारा चलिहाँदै पनि पहाडी जिल्लामा स्थानीय सरकारलाई पुरानो थकथलो छोडेर शहर र तराईमा बसाइसराइ गरेर जाने प्रवृत्ति रोजन चुनौती बनेको छ । एक

दशक आगाडिसम्म गाउँबाट बसाइसराइ गरेर बजार भर्नेको संख्या न्यून थियो तर अहिले दिनप्रति दिन गाउँ छोड्नेको संख्या बढ्दो छ । पहिले विकास पुगेको थिएन, स्थानीय दुःख गरेर पनि गाउँमै बस्थे । अहिले गाउँ-गाउँमा टोल-टोलमा विकास पुगेको छ, मान्छे छैनन् । गाउँमा बुढा, माटो र काठले चिटिक्क बनेका घर रितिएर सुनसान बन्दै गएका छन् । खेतीयोग्य जमिन वनमाराले ढाकिन थालेका छन् । पहिले गाउँमा एकै परिवारले सबै वस्तुभाउ पाल्ने खेती किसानी गर्थे । सामुन्य सेवा लिन दिनभरि लगाएर बजार धाउनुपर्थ्यो तर अहिले त्यो अवस्था हटे पनि गाउँमा मान्छे बस्न छोडेछ ।

कुनै समय पाल्पाको नमुना गाउँ विकास समिति भनिने मदन पोखरा तानसेन नगरपालिकासँग जोडिएको छ । परिवारले जाएर पनि बेच पुगेका तरकारी फलफूल तथा खाद्यान्न उब्जने बस्तीहरू पछिल्लो समयमा वन्यजन्तुले समेत गज गर्न थालेको पाइन्छ । यहाँका वस्ती पछिल्लो समय नगरपालिकासँग जोडिए पनि उजाडिँदै गएका छन् । रोजगारीको अवसरका कारण बस्तीहरू उजाडिँदै गएको स्थानीय हरिकला टुडुईले बताउँछन् । बँदेल र बाँदको त बथाने हिँड्दा गाउँका बस्तीहरूमा बस डर लाग्दो भएको उनको भनाइ छ । अब गाउँमा बस्ने भनेको त अशर, बुढाबुढी अनि आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाहरू मात्र भएको स्थानीय वेदप्रसाद न्यौपाने बताउँछन् ।

गाउँबस्तीका घर आँगनमा मुख्य-मुख्य पर्नेहरूमा समेत मानिसहरू देख्न कठिन भएको छ । पहिला-पहिला दर्जनो गाउँ हाराभरा छैन । अन्न बाली त परै जाओस् एक मुठी तरकारीका लागि पनि बजारको बाटो हेर्नु पर्ने बाध्यता छ । मुलुक संघीय संरचनामा प्रवेश गरेपछि निर्मित संरचनाले गाउँ बस्तीमा भौतिक पूर्वाधारको विकास तीव्र गतिमा भए पनि पछिल्ला वर्षहरूमा घनाबस्तीले भएपछि ठाउँमा विकासको उपयोग गर्ने व्यक्ति नै नभएको रिब्दीकोट गाउँपालिका मैनादीकी कल्पना नेपालले बताइन् । पहिले केही नहुँदा गाउँमा खेतोपाती, पशुपालन सबै थियो । अहिले बाटोघाटो छ, बती छ तर मान्छे छैनन् । मानिसको बसोबास कम हुँदै गएपछि गाउँका घरहरूमा तात्का लगाइएको छ भने घरहरू जीर्ण बन्दै गएका छन् ।

पछिल्ला वर्षहरूमा गाउँ रित्तै शहर भरिँदै गएका छन् । सदरमुकाम तानसेन, दमकडा सराई खर्चे, रामपुर बजारहरूमा जनघनत्व बढ्दै गइरहेको छ । राष्िय जनागणना २०७८ अनुसार गाउँमा भन्दा शहरमा बसोबास गर्नेहरूको संख्या तीव्र गतिमा बढ्दो छ । देशको कुल जनसंख्या दुई करोड ९९ लाख ६४ हजार ५८८ मध्ये नगर क्षेत्रमा बसोबास गर्नेको जनसंख्या एक करोड ९९ लाख ९६ हजार ७८८ र गाउँपालिकामा मात्र बसोबास गर्नेको जनसंख्या ९८ लाख ६९ हजार ७९० रहेको छ । अक्सर र सुविधाको खोजीमा बसाइसराइ गर्ने क्रम बढ्दा ग्रामीण क्षेत्र रित्तै रहेका छन् । राष्िय जनागणना २०७८ अनुसार देशभर पाँच लाख बसोबास योग्य घर रिस्ता छन् । त्यसयताका पछिल्ला चार वर्षमा यो संख्या अर्धे बढेको छ । खेतीयोग्य जमिनको २५ प्रतिशत बाँके छ ।

गाउँमा रोजगारी सिर्जना गर्ने, खानेपानी र स्वास्थ्यको व्यवस्था गर्ने र इन्टरनेटको सेवा बिस्तार गर्ने सके मात्र केही हदसम्म भए पनि बसाइसराइ रोक्न सकिने तानसेन-१३ सेकुलर समाजसेवी फिषोर भट्टाईले बताए । 'गाउँमा केही टाढाबाटै हँदा दुःख, सुखमा सहयोग हुने आस थियो, उनीहरू उठेपछि अरु पनि हिँड्न थालेका छन्,' उनले भने, 'गाउँका अगुवाले घर छोड्दा आश्रित पनि विस्थापित भएका छन् ।' गाउँको बसाइसराइ रोक्ने दिशामा स्थानीय सरकारको ध्यान दिनुपर्ने उनको भनाइ छ । भट्टाईले भने, 'गाउँमा अब मलामा नै पाउन कठिन भएको छ । विरामी भए उठाउने व्यक्ति नै छैनन् । गाउँका पुराना व्यक्तिहरू बस्ती छोडेर तराई भरे, केही बुटवल, काठमाडौँतिर लागे । गाउँ त खाली नै भयो । बनमाराले बारी ढाक्यो । परम्परागत खेती गर्दा वन्यजन्तुले खेती स्याहान दिँदैन । बस्तीमै जल्ली जनावर आउन थालेकाले पशुपालन गर्न पनि सहर छैन ।' युवाहरूको पलायन रोक्न आगामी नीति तथा कार्यक्रममा कार्यक्रम बनाउने तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले बताए । कृषिको हाटबजार स्थापना गर्ने, बजारको सुनिश्चित गराउने कामबाट युवा रोजगारी बढ्ने उनले विश्वास लिए । उनले भने, 'अब जसरी हुन्छ, बसाइसराइ रोक्नुपर्नेछ ।' मान्छेहरू अलिअलि पैसा कमाउन थाले भने बजार नै भर्ने गरेका छन्, बसाइसराइ रोक्न स्थानीयलाई आयआर्जनसँग जोड्ने, पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने, उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्ने, प्रोत्साहनको पहिचान गरेर उपयोग गरी स्वरोजगार बनाउने कामतर्फ स्थानीय सरकारले ध्यान दिने हो भने गाउँमा बुढाबुढीबाहेक अरु

कोही पनि नहुने रिब्दीकोटका गोविन्द पोखरेलको भनाइ छ । उनले भने, हिजो स्वास्थ्य, शिक्षा, विद्युत्सुविधा विकासका पूर्वाधारले नजोडिँदा गाउँमा बस्ने सबै बजार भर्ने गरेका छन्, बजारको जस्तो सुविधा गाउँमा नपुऱ्याएसम्म बसाइसराइ रोक्न गाउँ देखिन्छ ।' बसाइसराइ रोक्न र ग्रामीण बस्तीको रौनक पुनः ब्युत्ताउन स्थानीय सरकारहरूले विभिन्न सुविधा र सहूलियतमार्फत पहल गरेका होइनन् । सहूलियत ऋण तथा अनुदान, कृषिजन्य बीउ वितरण, बजार व्यवस्थापन, कृषिजन्य उत्पादन, भण्डारणजस्ता कार्यक्रममार्फत कृषकहरूलाई गाउँमा नै सहर वातावरण बनाउने प्रयास भएको छ ।

स्थानीय तहमा रोजगारीको पहिलो अवसर स्थानीय नागरिकलाई दिनेगरी प्राथमिकता समेत बनाइएको छ । स्थानीय सरकारहरूले विभिन्न आकर्षक योजनामार्फत सुविधा दिएर रोक्ने प्रयास त गरिरहेका छन्, तर तिनका प्रयासमै पर्याप्त छैनन् । जबसम्म तीनै तहका सरकारले प्रभावकारी समन्वयमार्फत रोजगार तथा आधारभूत सुविधाका लागि व्यवस्थित ढङ्गले काम गर्दैनन्, बसाइसराइ र ग्रामीण बस्ती रित्तै नै क्रम रोकिने छैनन् । रासस

डाक्टर राजिव घिमिरे तपाईको शहर बुटवलमा पाइलस, फिस्टूला, फिस्तर छारसुत्र विधिद्वारा रोगीको विशेष उपचार

धनबन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसेच सेन्टर प्रा.लि.काठमाडौँका वरिष्ठ आयुर्वेद फिजिसियन डाक्टर राजिव घिमिरेद्वारा यही जेठ १३ गते मंगलवारका दिन पाइलस, फिस्टूला फिस्तर लगायत पेट सम्बन्धी समस्या भएका विरामीहरूको चेकजाच गरिने हुदा त्यस्ता समस्या भएका विरामीहरूले यथाशिघ्र सम्पर्क गरी विशेषज्ञ सेवाको लाभ लिइ आफ्नो रोगको पूर्ण निदान गर्नुहोस् ।

डाक्टरद्वारा दिइने सेवाहरू:

- पाइलस : कहिले पखाला र कहिले कठिनयत, पेट फुल्ने, गुद्गारमा मसू पलाउने, विशा गर्दा रगत आउने, पोल्ने, दुर्ल सुनिने ।
- फिस्टूला : गुद्गारमा घाउ, छँटोरा आउने, दिसा गर्दा दुर्ल पिप निस्कने, पोल्ने, कठिनयत हुदा दुर्ल
- फिस्तर : गुद्गारमा क्लिउने, चिरा पर्ने घाउ आउने, दिसामा रगत रेखा पर्ने आदि ।

विरामी जाच्ने समय: विहान ८ बजेदेखि ५ बजेसम्म २०८२ जेठ १३ गते मंगलवार ।

सतर्फ: माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिस्ट डाक्टर्स क्लिनिक

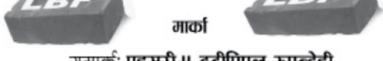
बुटवल-१०, (३^० मिष्ठान्न भण्डारको दोस्रो तल्ला, रामजगत चौराहा चौकदेखि १०० मिटर उत्तरतर्फ), फोन: ०७५-५३८८८३, ८८८७३५९२७

नेप्से परिसूचकमा गिरावट

काठमाडौँ, जेठ १२ । नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचकमा सामान्य अङ्कको गिरावट देखिएको छ । सोमवार नेप्से परिसूचक पाँच दशमलव २१ अङ्कले घटेर दुई हजार ६७४ दशमलव ७६ को विन्दुमा कायम भएको हो । सोमवार ३३७ कम्पनीको एक करोड ७९ लाख ६० हजार ६२५ किता शेयर ६९ हजार ६५१ पटक खरीदबिक्री हुँदा रु.सात अर्ब ५८ करोड ५० लाख २२ हजार बराबरको कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ । सोमवारको कारोबारमा बैङ्किङ समूह शून्य दशमलव १७ र उत्पादन तथा प्रशोधन समूह शून्य दशमलव ७९ प्रतिशतले बढेको छ भने अरु सबै समूहको उपसूचक घटेको छ । विकास बैङ्क शून्य दशमलव २७, वित्त शून्य दशमलव १२, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव ११, जलविद्युत् शून्य दशमलव ०६ र लगानी समूह शून्य दशमलव १५ प्रतिशतले घटेको छ । त्यस्तै, जीवन विमा शून्य दशमलव २०, लघुवित्त एक दशमलव ५०, म्युचुअल फण्ड शून्य दशमलव ०८, निर्जीवन विमा शून्य दशमलव ३२, व्यापार शून्य दशमलव १३ र अन्य समूह शून्य दशमलव ४८ प्रतिशतले घटेको छ । ओम मेगाश्री फर्मास्युटिकल्स लिमिटेडको शेयर मूल्य सोमवार सबैभन्दा धेरै नौ दशमलव ९९ प्रतिशतले बढेको छ । सबैभन्दा धेरै घट्नेमा भने गुरूस लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सोमवार सबैभन्दा धेरै राधी विद्युत् कम्पनी लिमिटेडको रु.६४ करोड ३१ लाख ५० हजार ९०० बराबरको शेयर किनबेच भएको छ । कारोबार भएका शेयर संख्याका आधारमा भने डादी ग्रुप पावर लिमिटेडको ११ लाख ८९ हजार २०२ किता शेयर खरीदबिक्री भएको छ ।

इट्टा चाहिएमा !

तपाईंहरूको शहर मैरहवा बुटवलमा बलियो, भरपर्दो तथा टिकाऊ L.B.F. मार्का इट्टा चाहिएमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।



सम्पर्क: पडसरी-५, टुटीपिपल, रुपन्देही
फोन: ८८५७०२३३२०, ८८५७०२३५४८, ८८५७०२३८९३ फ्याक्ट्री
नोट: पाल्पा, स्याङ्जा, गुल्मी, अर्घाखाँची लगायत अन्य जिल्लाहरूमा पनि टुकुमा पठाउने व्यवस्था छ ।

यशोधरा गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बैदौली, कपिलवस्तु, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

सूचना प्रकाशित मिति: २०८२/०२/११ गते

यस यशोधरा गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालयले तिनानुसारको कार्यका लागि निर्धारित मितिभित्र विद्युतीय खरिद प्रक्रियामा दर्ता भएका दरभाउपत्रहरूको मुल्यांकन पछि न्युनतम मुल्यांकित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही रहेको तपसिल बमोजिमका दरभाउपत्रदाताहरूको बोलपत्र साबन्जतिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ को १ बमोजिम स्वीकृतिको लागि छनौट भएको व्यहोरा सम्बन्धित सबै दरभाउपत्रदाताहरूलाई जानकारीका लागि तथा सोहि ऐन को दफा २७ को २ र ३ को प्रयोजनको लागि यो दरभाउपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

क्र. सं.	ठेक्का नं.	कामको विवरण	न्युनतम मुल्यांकित सारभूत रुपमा प्रभावग्राही दरभाउपत्र नाम र ठेगाना	मू. अ. कर समेत कबोल रकम रु
१	15/YRM/SQ/WORKS/081/82	Titirkha Xaxtwa Taal	ऋद्धि सिद्धि कन्स्ट्रक्सन, रामग्राम-८	५,५५,६९६,७१/-

प्रयुक्त प्रशासकीय अधिकृत

Shuddhodhan Rural Municipality

Office of Rural Municipal Executive
Manpakadi, Rupandehi

Invitation for E-Bids

Date of First Publication: 2082/02/13

Shuddhodhan Rural Municipality invites electronic bids from eligible bidders for the Following Project Under Sealed Quotation – Single Stage Bidding procedures. All other Information & Bid Documents Can Be Downloaded from PPMO’s Website bolpatra.gov.np For more information call on 9857084578

Contract No.	Brief Description of Works	Estimated Cost (Without VAT and Cont)	Bid Security	Cost of Bid Document
SQ/SRM/17/W/081-82	Management and Maintenance of Gurauliya Ma.bi, Ward 6	Rs. 17,70,957.90	Rs.45,000.00	Rs. 1000

For Bid Document Fee	For Bid Security
Name of the Bank: Agricultural Development Bank Ltd, Pharsatikar Sakha Name of Office: Shuddhodhan Rural Municipality Office, Rupandehi Account no.: 0424501150279096	Name Of Bank: Agricultural Development Bank Ltd., Pharsatikar Name Of Office: Shuddhodhan Rural Municipality Office, Rupandehi Account No.:0424501150279045 Bid Validity period 45 days . Bids must be valid for 30 days beyond validity Period.

Bids Submission Dead Line: Before 2082/02/28, 12.00 pm
Bid opening: 2082/02/28, 1.00 pm

Employer has the right to accept or reject any bid, and to annul the process and reject all bids at any time prior to award contract. If any provision of bid document is inconsistent with Public Procurement Act (PPA), 2063 and Public Procurement Regulations (PPR), 2064, the provision of bid document shall be void to the extent of such inconsistency and the provision of PPA and PPR prevail.

Chief Administrative Officer

Shuddhodhan Rural Municipality

Office of Rural Municipal Executive
Manpakadi, Rupandehi

Invitation for E-Bids

Date of First Publication: 2082/02/13

Shuddhodhan Rural Municipality invites electronic bids from eligible bidders for the Following Project Under Sealed Quotation – Single Stage Bidding procedures. All other Information & Bid Documents Can Be Downloaded from PPMO’s Website bolpatra.gov.np For more information call on 9857084578

Contract No.	Brief Description of Works	Estimated Cost (Without VAT and Cont)	Bid Security	Cost of Bid Document
SQ/SRM/17/W/081-82	Management and Maintenance of Gurauliya Ma.bi, Ward 6	Rs. 17,70,957.90	Rs.45,000.00	Rs. 1000

For Bid Document Fee	For Bid Security
Name of the Bank: Agricultural Development Bank Ltd, Pharsatikar Sakha Name of Office: Shuddhodhan Rural Municipality Office, Rupandehi Account no.: 0424501150279096	Name Of Bank: Agricultural Development Bank Ltd., Pharsatikar Name Of Office: Shuddhodhan Rural Municipality Office, Rupandehi Account No.:0424501150279045 Bid Validity period 45 days . Bids must be valid for 30 days beyond validity Period.

Bids Submission Dead Line: Before 2082/02/28, 12.00 pm
Bid opening: 2082/02/28, 1.00 pm

Employer has the right to accept or reject any bid, and to annul the process and reject all bids at any time prior to award contract. If any provision of bid document is inconsistent with Public Procurement Act (PPA), 2063 and Public Procurement Regulations (PPR), 2064, the provision of bid document shall be void to the extent of such inconsistency and the provision of PPA and PPR prevail.

Chief Administrative Officer

रामग्राम नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
परासी, नवलपरासी (ब.सु.प.)

मेयर छात्रवृत्ति कार्यक्रम बारेको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति: २०८२/०२/१३

रामग्राम नगरपालिका र रामग्राम निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेशन (प्याब्सन) बीचको सम्झौता अनुसार रामग्राम नगर क्षेत्रभित्र रहेका निजी विद्यालयहरूमा खुला प्रतियोगितात्मक लिखित परीक्षाको माध्यमद्वारा रामग्राम नगरभित्र स्थायी बसोबास भएका जेहेन्दार, विपन्न, अपाङ्गता भएका, द्वन्द्व तथा विपदबाट प्रभावित, सीमान्तकृत, पिछडिएको, लोपोन्मुख, सहिद परिवारका तथा विशेष आवश्यकतामा परेका विद्यार्थीहरूलाई रामग्राम नगरपालिकाले निजी विद्यालयहरू मार्फत पूर्ण मेयर छात्रवृत्ति प्रदान गर्ने लागेको छ । मेयर छात्रवृत्ति प्राप्त गर्नका लागि योग्य उम्मेदवारहरूले तोकिएको दरखास्त फाराम भरी सूचना प्रकाशन भएको मितिले ७ (सात) दिनभित्र रामग्राम नगरपालिकाको शिक्षा शाखामा पेश गर्नुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

यस सूचना सम्बन्धी थप जानकारी र दरखास्त फाराम www.ramgrammun.gov.np मा हेर्न र डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

मुक्तिनाथ विकास बैंक लि.

MUKTINATH BIKAS BANK LTD.
Central Office: Lazimpat, Kathmandu, Tel.: 01-5977087, Toll Free No.: 16600149999
E-mail: info@mukthinathbank.com.np, Web: www.mukthinathbank.com.np

जयन्ता बैंकमा होइन, बैंक जयन्तामा जानु पर्दछ

गाउँवासीहरूमा अनुरोध

- चुरोट, बिडी, खैनी, गुटखा तथा सुतिजन्य पदार्थ सेवन नगरौं ।
 - जाड, रक्सी, वाइन, बियर आदि सेवन नगरौं ।
 - दैनिक व्यायाम, खेलकुद, खेती तथा करेसावारीमा काम गर्ने गरौं ।
 - शरीरको तौल बढी भए घटाऔं ।
 - अन्न, दाल, गोडागुडी, दूध, माछा, बोसो नभएको मासु, अण्डा, हरियो सागपात, फलफूल सन्तुलित रुपमा खाने गरौं ।
 - नुन दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम खाने गरौं ।
 - मानसिक तनाव कम गरौं ।
 - चिल्लो र बोसोयुक्त खाद्य पदार्थ कम खाने गरौं ।
 - नियमित रुपमा स्वास्थ्य परिक्षण गराऔं ।
 - कुनै शारीरिक समस्या भए चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार समुचित औषधीको प्रयोग गरौं ।
- अनुरोधक
कञ्चन गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रुपन्देही

गाउँवासीहरूमा अनुरोध

गाउँवासीहरूमा अनुरोध
अनुरोधक
कञ्चन गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रुपन्देही

अनुरोध

कञ्चन गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रुपन्देही