राजपुर साप्ताहिक

वर्ष १ अङ्क ११ २०८० पौष ६ शुक्रबार

सम्पादकीय

खेलकुद र सिकाइने शिक्षाः

'बिकसित देशमा हुर्कने केटाकेटीहरु धेरै भाग्यमानी हुन् । उनीहरुलाई लाउन खान तथा पढाइको अवसरमा कुनै कमि हुंदैन । खानेकुराको पनि धेरै च्वाइस हुन्छ । त्यहि भएर उनीहरुलाई खुवाउन गाह्रो हुन्छ । यो खान्न त्यो खान्छु भन्न पाइन्छ । सबैकुरा बाबुआमाले पु¥याइरहेका हुन्छन् । स्कुल पनि त्यस्तै सफा, सुरक्षित तथा खेल्ने ग्राउण्ड पर्याप्त भएका खुला किसिमका आधुनिक शिक्षा प्रणाली अनुसार चलेका हुन्छन् । उनीहरुको पढाइ जर्बजस्ती भन्दा स्वेच्छाले सृजनात्मक किसिमले पढ्ने अवसर दिइन्छ । स्कुलमा पढ्ने पढाउने बातावरण अत्यन्त अनुकुल हुन्छ । अभिभावकले खासै कुनै गुनासो गर्नु पर्दैन ।'

उसको सृजनात्मक क्षमता बढिरहेको हुन्छ । यस्ता किसिमका 'लेगो' का ब्लकहरूमा लागेपछि उसलाई अनावश्यक चकचक गरिरहनु पर्दैन । अनि स्कुलमा पनि उ 'लेगो' बनाउनेमा 'लिडर' जस्तै रहेछ । उसलाई अप्ठ्यारो भनेको नेपाली भाषा बुझे पनि बोल्न सक्तैन । आमाबाबुले नेपालीमा बोले पनि उसले अंग्रेजीमा जवाफ दिन्छ । यो सबै वातावरण र स्कुलका साथीहरु र शिक्षक संग बोल्नु परेको कारणले हो ।

प्रकाशक

राजपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
गंगदी, दाङ
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

व्यावसायीक कृषिमा राजपुरका महिला ।

दिल कुमारी चौधरीको दैनिकी आजभोली तरकारी बारीमा

❖ **शिव राज खनाल**

राजपुर गाउपालिका वडा नम्बर २ गैरा निवासी दिल कुमारी चौधरीको दैनिकी आजभोली तरकारी बारीमै बित्ने गरेको छ । आज भन्दा एक बर्ष पहिले चुलो र चौकामै सिमित रहनुभएको चौधरी गाउँपालिका बाट दिइएको तालिममा सहभागी भएपछी उहाँ तरकारी खेतीमा आक्रशित भएकी हुन । अहिले उहाँलाई टमाटर भेच्न भ्याइनभ्याई जस्तै भएको छ । " पहिले घरको काम मात्रै गरिन्थ्यो , आफुलाइ आबस्यक पर्ने सामान्य सामान किन्न पनि बुढा सङ पैसा माग्नु पर्थ्यो अहिले भने आफै बुढालाइ पैसा दिन सक्ने भनेको छु "- चौधरीले भन्नुभयो ।

तेस्तै सोही गाउँपालिका निवासी चनक चौधरीले अहिले सम्म करिब ८० किलो टमाटर बेचीसक्नुभएको छ अझै उहाँको बारिमा एक क्युइन्टल भन्दा धेरै टमाटर पाक्दै छन । पहिलेको दिन सम्झदै व्यावसायिक रुपमा तरकारी खेती गर्दा मनग्ये आम्दानी भएकोमा हौसिदै अब यो भन्दा बढी क्षेत्रमा खेती गर्ने योजना बनाएको बताउनुहुन्छ ।

राजपुर गाउँपालिकाको कृषि तथा पशुपन्छी विकासमा आधारित सानाकिसान तथा युबा उद्दमसिलता सझेदारी परियोजना अन्तरगत गाउँपालिका भित्रमा समुहमा आबद्द भएका महिला कृषकहरुलाइ पलास्टीक टनेल मल्चिङ पलास्टिक बिउबिजन वितरण गरेको थियो । पालिका भित्रका ५ वटा समुहका ३० जना महिला कृषक लाई आर्थिक आयआर्जनका लागि निसुल्क बितरण गरिएको राजपुर गाउपालिका अन्तर्गत भिटा परियोजना संयोजक गिरिराज भट्टले बताउनुभयो ।

भौगोलिक हिसाबले हावा पानी फरक हुने भयका कारण कुन ठाउमा कस्तो के गर्दा राम्रो हुन्छ ,कुनै ठाउँमा पशु पालन , कुनै ठाउँमा तरकारी राम्रो हुन्छ सोही अनुसार उपयुक्त क्षेत्रलाई पकेट क्षेत्रनै बनाउने उद्देश्यले गाउपालिका अगाडी बढिरहेको राजपुर गाउपालिकाका अध्यक्ष सरद कुमार बुढाथोकीले बताउनुभयो । राजपुरमा उत्पादन भएका दूध , तरकारी र मासु दाङ जिल्लामा बजारिकरण हुँदै आएकोमा अब थप उत्पादनका लागि कृषकलाई अनुदान र राम्रो काम गर्ने कृषक लाई पुरस्कृत गर्ने गरिरहेको अध्यक्ष बुढाथोकीले थप्नु भयो । तेस्तै गाउपालिका उपाध्यक्ष धनपती देबि यादबले पालिका भित्रका हरेक घरका महिला लाई आत्मनिर्भर बनाउन पालिका लागिपरेको बताउनु भयो । " हामी महिलालाई क्षेमता अनुसारको तालिम र सीप दिदै महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन लागि परिरहेका छौ, महिला आत्मनिर्भर भएर मात्रै बल्ल पालिकाको बिकास हुन सक्छ " - यादबले बताउनु भयो । दाङको राजपुर गाउँपालिकामा मात्रै १०० जना भन्दा बढी महिलाहरु व्यावसायिक रुपमा कृषि क्षेत्रमा रहेको गाउँपालिका सङ तथ्यांक रहेको छ ।

अर्गानिक तरकारीमा राजपुर गाउँपालिकाको जोड

राजपुर गाउँपालिकाले अगर्यानीक तरकारी खेती तथा पशुपालनमा जोड दिएको पाईएको छ ।

राजपुर गाउँपालिकाले दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्चसंगको समन्वय सहकार्यमा अग्र्यानीक तरकारी, बाखा तथा बंगुरपालन लाई जोड दिईएको गाउँपालिकाका उपाध्यक्ष धनपती यादवले जानकारी दिनुभयो । आफू बिगत २०६५ सालदेखि दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्चमा आवद्ध भै काम गर्दै आएको र सामाजिक क्षेत्रको मुख्य जग त्यही नै भएको उहाँले बताउनुभयो ।

कृषि समूहहरु मार्फत राजपुर गाउँपालिकाले तरकारी खेती, बंगुर तथा बाखा पालन प्रबर्धन गर्न बिभिन्न वडाहरुमा १४

वटा समूहहरु अधिकार मञ्चको माताहतमा संचालनमा रहेको अध्यक्ष देबराज कुँवरले बताउनु भयो ।

उत्पादनमुखि कृषि व्यवसाय प्रबर्धन गर्न र किसानहरुको जिवीकोपार्जनमा सुधार ल्याउन राजपुर गाउँपालिकाले उल्लेख्य बजेट समेत बिनीयोजन समेत गरी काम सुरु गरेको उपाध्यक्ष यादवले बताउनुभयो । मानव कल्याण तथा वातावरण संरक्षण केन्द्रसंगको समन्वयमा केन्द्रद्धारा राजपुर ५ जंग्रहवामा किसानहरुले उत्पादन गरेको तरकारी तथा खसी बाखा बिक्रीका लागि हाटबजार समेत व्यवस्थापन गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकीले जानकारी दिनुभयो ।

दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्च र हेफर परियोजना अन्तर्गत सबैजसो वडाहरु र नाका क्षेत्रहरुमा कृषक समूहहरु गठन गरी अग्र्यानिक तरकारीखेति उत्पादन, बाखा तथा बंगुरपालन बाट किसानहरुको जिवीकोपार्जनमा सुधार ल्याउने पालिकाको रणनीती रहेको र सोही बमोजीम काम अगाडी बढीरहेको गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

त्यस्तै निर्धारीत लक्षय अनुरुप गाउँपालिका र हेफर परियोजना मार्फत सबैजसो वडाहरुमा कृषक समूहहरु बनाईएको तथा दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्चले पनि बिभिन्न वडाहरुमा बिपन्न र सिमान्तकृत वर्गका किसानहरुको जिवीकोपार्जन र आय आर्जनकालागि १४ वटा समूहहरु बनाएको बताइएको संस्थाका अध्यक्ष देवराज कुँवरले जानकारी दिनुभयो ।सोही अभियान अन्तर्गत राजपुर–५ जनचेतना कृषक समूहका कमला चौधरीले ४ कठ्ठा जग्गामा टनेल बनाएर खुर्सानी, टमाटर, फूल तथा बन्दागोबी र रातोकेरा समेत खेति गर्नुभएको पाईएको छ । त्यस्तै राजपुरको सालभौंरीमा अपांगता भएका तेजबहादुर ओलीले समूहले दिएको सस्तो ब्याजको ३५ हजार लगानीबाट सात बर्ष अघिदेखी किराना पसल तथा फ्रेस हाउस संचालन गरी आत्मनिर्भर बन्नुभएको छ भने राजपुर ५ हाथीहवा गाउँको सरस्वती कृषक समूहका २६ जना किसानहरुले अग्र्यानीक तरकारी र कागती खेती तथा भेंडाबाखा र बंगुरपालन गर्नुभएको छ ।

उक्त समूहले हालै सहकारी समेत दर्ता गरेको र समूहमा मासीक बचत संकलन गरी ४० लाखको हाराहारीमा कोष खडागरी परिचालन गरेको समूहका अध्यक्ष शंकर चौधरीले बताउनुभयो । मूल समितीका अध्यक्ष कर्णसिंह भण्डारीका अनुसार बिपन्न र सिमान्तकृत समुदायका किसानहरुको आयआर्जनमा टेवा पुग्ने ढंगले कृषक समूहहरु बनाएर अग्र्यानीक तरकारी तथा पशुपालनमा जोड दिइएको र त्यसमा गाउँपालिका, हेफर र मानवकल्याण संस्थाले पनि सहयोग गर्दै आएको बताउनुभयो ।

यसैगरी राजपुर गाउँपालिका वडा नम्बर ४ को दुलैयामा रहेको लाबाजुनी कृषक समूहका २६ जना किसानहरुले टामाटर, खुर्सानी, आलु, गोबी लगायतका तरकारीहरु उत्पादन गरी जंग्रहवा स्थित हाटबजारमा बिक्री गर्न लैजाने गरेको पाईएको छ । आफूले खाने तरकारी उत्पादन गर्न नजान्ने किसानहरुले तालिम लिएपछि प्रसस्तै तरकारी उत्पादन गर्न थालेको लाबाजुनी कृषक समूहका अध्यक्ष डिल्लीराज चौधरीले बताउनुभयो ।

यसैबिच दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्चको आयोजनामा राजपुर गाउँपालिकाका प्रमुख उपप्रमुख र कर्मचारी तथा पत्रकारहरु समेतको टोलीले राजपुरका बिभिन्न वडाहरुमा किसानहरुले उत्पादन गरेको तरकारी तथा पशुपालनको स्थलगत अबलोकन तथा अनुगमन गरेको छ ।

अनुगमन टोलीमा गाउँपालिकाका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकी, उपाध्यक्ष धनपती यादव,सुचना संचार अधिकृत शरद रेग्मी,पशु तथा मत्स्य बिकास शाखाका प्रमुख दिपक नेपाली, कृषि प्राबिधीक नेत्र मल्ल,दक्षिण देउखुरी अधिकार मञ्चका अध्यक्ष देवराज कुँवर, कार्यालय प्रमुख पूजा चौधरी र पत्रकारहरु शिबराज पन्थी, दुखहरण यादव रहनुभएको थियो। अनुगमनको क्रममा किसानहरुले राखेका बिभिन्न समस्याहरु स्थानीय सरकारको तर्फबाट समाधान गर्न गाउँपालिकाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्षले प्रतिबद्धता जाहेर गर्नुभएको छ ।

सबै सरकारी कार्यालय तथा विद्यालयहरुमा गुनासो पेटिका

❖ **श्रवण कुमार यादव**

राजपुर । राजपुर गाउँपालिकाका सरकारी कार्यालयमा सुझाव तथा गुनासो संकलन गर्नका लागी पालिकाले 'राजपुर गाउँपालिका गुनासो पेटिका' राखेको छ ।
राजपुर गाउँपालिकाले गरेको काम सम्बन्धि सुझाव र गुनासो संकलनका लागि ७ वटै वडा कार्यालय देखि लिएर पालिका भरिका सबै विद्यालय लगायत सरकारी निकायहरुमा गुनासो पेटिका राखिएको राजपुर गाउँपालिका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकीले बताएका हुन्।

राजपुर पालिकाका बासीहरुको समस्याहरू के-के हुन्। प्रत्यक्ष सम्बन्ध तथा पहुँच नभएका सर्वसाधारणलाई पालिकासँग सम्बन्धित गुनासो, समस्या, सुझाव सजिलो तरिकाले राख्नका लागि व्यवस्थापन गरिएकाे बताउँछन्। त्यस्तै विद्यालय तर्फ शिक्षक प्रतिनिधी, अभिभावक तथा बालबालिकाका गुनासा सुनुवाइ गरी सबै बालबालिकाको विद्यालयमा सहभागिता बढाउन र गुणस्तरीय शिक्षा सुनिश्चित गर्न यस्तो व्यवस्था गरिएको अध्यक्ष बुढाथोकीले बताउँछन्। सबै विद्यालयले विद्यार्थीलाई गुनासो राख्ने मौका दिने, विद्यार्थीका राम्रा विचारलाई सम्मान गर्न, निर्णयमा सहभागी गराउन, सहज स्थानमा गुनासो पेटिकाहरु राख्ने, गोप्य गुनासाहरु गुनासो पेटिकामा राख्न उत्प्रेरित गर्न आग्रह गरिएको अध्यक्ष बुढाथोकीकाे भनाइ छ। शिक्षा क्षेत्र पहिलाे प्राथमिकतामा राखेर काम गरीरहेको बताउँछन्। अध्यक्ष बुढाथोकीका अनुसार गुनासो पेटिका निश्चित दिनमा महिनामा एक पटक खोल्ने र परेका गुनासाहरु गुनासो रजिष्टरमा उतार्ने, गुनासो समाधानको लागि व्यवस्था मिलाई गुनसो अनुसार काम गर्ने भनिएको छ। निस्सा प्राप्त गरेको प्रमाणपत्रकै आधारमा जग्गा नापजाँच तथा अन्य प्रक्रिया अघि बढ्ने भएकोले यसको संरक्षण गरेर राख्न पालिका अध्यक्ष सरद कुमार बुढाथोकीले अनुरोध गरे । क्रमशः निस्सा बितरण सबै वडामा गरि सक्ने र यसपछी अन्य प्रक्रियाको काम थालेर चाडै राजपुरका सुकुम्बासी तथा भुमिहिनहरुलाई धनीपुर्जा उपलब्ध गराईने उनले बताए । तेस्तै गाउँपालिका उपाध्यक्ष धनपती देबि यादबले पालिका भित्र बसोबास गर्ने कोहि पनि जग्गाधनी पुर्जा बाट बन्चित नहुने गरि पालिकाले काम गरिरहेको बताइन । तेस्तै वडा नम्बर ७

का वडाध्यक्ष पुष्कर वलिले चाडै नै वडाका बाकी क्षेत्रमा निस्सा बितरण गरिने बताए ।

कार्यक्रम राजपुर गाउँपालिका वडा नम्बर ७ का वडा अध्यक्ष पुष्कर वलीको अध्यक्षता, गाउँपालिका अध्यक्ष शरद कुमार बुढाथोकीको प्रमुख आतिथ्यता, र उपाध्यक्ष श्री धनपति देवि यादवको विशिष्ट आतिथ्यता भएको हो। उक्त कार्यक्रममा भुमी ब्यबस्थापन शाखा प्रमुख शरद रेग्मी, शाखाका कर्मचारी, वडाका कर्मचारी लगायत स्थानीयबासीहरुको समेत सहभागीतामा रहेको थियो ।

अन्य स्थानमा निरन्तर रुपमा निस्सा बितरण कार्य चालू रहने गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

बाल प्रतिभा स्तम्भका लागि अनुरोध

भाइबहिनीहरु, तपाईंहरुले चित्र बनाउँदा सेतो कागज (ह्वाइट पेपर) वा ड्रइङ पेपरमा बनाउनु होला। धर्सा भएको कापीमा बनाएको तस्बिर छाप्न योग्य हुँदैन। चित्रको तल सानो अक्षरमा आफ्नो नाम, उमेर, कक्षा र विद्यालयको नाम लेख्न नभुल्नुहोला।

नाम- सिया वि. क.

कक्षा- ९

श्री जनज्योति माध्यमिक विद्यालय, मटेरिया

गजल

आमा

नारायण ओली

मलाई सम्झेर आज त भात लगायौ रे आमा।
कहाँ गयौ ? खान आउ साँझ डगायौ रे आमा।

साह्रै सम्झेकी थियौ रे सुसेली हाल्दै मलाई नै,
रुँदा रुँदै आँखामा आँसु खास बगायौ रे आमा।

मेरो बाटो कुर्दा कुर्दै आत्तिएजस्तो लाग्छ आज,
साँझमा मेरो झल्को मुटुमा बास बसायौ रे आमा।

आमाले घर आउ भनी बार-बार बोलायौ मलाई,
आज छोराको मुख देख्ने आस खसायौ रे आमा।

खट्दै थिएँ अझै प्रदेशी बनी आज फाँसी चढाए,
छोरा भन्दै निर्जीव मुर्दा लास समायौ रे आमा।

मुक्तक

सिंहदरबार

निर्मल खड्का निर्जल

खै कहिले गाउँ गाउँमा सिंहदरबार आउँछ
बिरामी मरिसकेपछि स्टेचर उपहार आउँछ।

आशा नमार्नुहोस् पीडित जनता अझै पनि
फेरि पाँच बर्षपछि नेताबाट नमस्कार आउँछ।

गजल

मनले जोडेको नाता

चित्रा बस्नेत

मनले जोडेको नातामा रहर देखिने रै'छ
बाध्यात्मक त्यो बन्धनमा कहर देखिने रै'छ।

मिलेर दुई मन मुटु बस्ने सुन्दर संसार
झुपडी पनि त आलिसान घर देखिने रै'छ।

तर्दा दु:खका भेलहरु जोडेर हातहरुलाई
जङ्गल पनि त साथी नहर देखिने रै'छ।

पलपल चिन्तित भइदिने उनकै बिषयमा नै
प्रेममय जिन्दगी हर प्रहर देखिने रै'छ।

नमिल्दा दुई मन मुटु यी रेटेर हृदयलाई
अमृत दिदा नि साँच्चै त्यो जहर देखिने रै'छ।

दाङ

काल्पनिक

प्रदीप खड्का

जिन्दगीमा कहिलेकाहीँ मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

सुन्दरता यो भित्र कसैको आँखा लाग्यो
गिद्दे यो नजर देखि डर्न मन लाग्छ।

जहाँ छ रङ्गीन संसार मेरो ठूलो चाहना
सुसेलेर त्यो छाँगाबाट झर्न मन लाग्छ।

काँगुनी त्यो छरेर जाल फिंजाएका हुन्छन्
नर्कमा भन्दा स्वर्गमा चर्न मन लाग्छ।

जिन्दगीमा कहिलेकाहीँ मर्न मन लाग्छ
आज आफूले आफैलाई हर्न मन लाग्छ।

दाङ हाल : पोर्तुगल

लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग, हाजिरी जवाफ प्रतियोगिताका लागि उपयोगी

१. प्रदेश र स्थानीय तहले बजेट पेश गर्ने समय .... बमोजिम हुनेछ।

क)प्रदेश कानून ख)सङ्घीय कानून ग) स्थानीय कानून घ) प्रदेश र स्थानीय कानून

२. अनिवार्य तथा निःशुल्क शिक्षा सम्बन्धि नियमावली, २०७७ अनुसार निरक्षर नागरिकलाई साक्षर बनाउन कस्तो शिक्षा सञ्चालन गर्ने व्यवस्था छ?

क)प्रौढ शिक्षा ख) अनौपचारिक शिक्षा ग) साक्षरता कार्यक्रम घ) अनौपचारिक शिक्षा

३. राष्ट्रिय पाठ्यक्रम विकास तथा मूल्याङ्कन परिषद्को अध्यक्ष को हुने व्यवस्था छ?

क)शिक्षामन्त्री वा राज्यमन्त्री ख) कार्यकारी निर्देशक, पा.वि.के. ग) मन्त्रालयको सचिव घ) सदस्य, राष्ट्रिय योजना आयोग (शिक्षा हेर्ने)

४. राष्ट्रिय शिक्षा निति,२०७६ अनुसार विद्यालय तहका थप पाठ्यपुस्तक तथा पाठ्यसामग्री छनौट तथा प्रयोग सम्बन्धी निति, मापदन्ड, स्वीकृति र नियमन गर्ने जिम्मेवारी कसको हो?

क) स्थानीय सरकार ख) सघींय सरकार ग) प्रदेश सलकार घ) माथिका सबै

५. हाल नेपालमा खुला निम्नमाध्यमिक विद्यालयहरु कतिवटा रहेका छन्?

क)३३ वटा ख) ४३ वटा ग) ३७ वटा घ) ५३ वटा

६. शिक्षा मनोविज्ञान शिक्षाको विज्ञान हो? यो भनाइ कस्को हो?

क)जुड ख) स्टेफेन ग) ई.ए.पेल घ) वि.एफ. स्किनर

१५. कुनै पनि कार्यक्रमको लक्ष्य, उद्धेश्य वा उपलब्धि पुरा भयो या भएन भनी जाँचबुझ, छानबिन, लेखाजोखा गर्ने प्रक्रियालाई के भनिन्छ?

क)मूल्याङ्कन ख) मापन ग) पृष्ठपोषण घ) परीक्षा

१६. मूल्याङ्कनको श्रंखलाअनुसार तलबाट माथितिर मिल्ने क्रम कुन हो?

क) Evaluation, test, Measurement and Assessment

ख) Measurement, Test, Evaluation and Assessment

ग) Assessment, Test, Measurement and Evaluation

घ) Test, Measurement, Assessment and Evaluation

१७. विद्यार्थीलाई कुनै कक्षा वा विषयमा अध्ययन गर्नका लागि प्रवेश दिन अगाडी त्यस विषयप्रति उनीहरुको रुचि, अभिवृत्ति, ज्ञान, सिप कास्तो छ भनी पत्ता लगाउने मूल्याङ्कनलाई के भनिन्छ?

क) स्थान निर्धारण ख) निर्माणात्मक ग) निर्णयात्मक घ) उपचारात्मक

१८. विद्यार्थीको शिक्षण सिकाइ सम्बन्धी कमीकमजोरी पत्ता लगाइ सुधार गर्ने तथा विद्यार्थीको सिकाइमा सुधार गर्ने मूल्याङ्कन .... हो?

क) स्थान निर्धारण ख) निर्माणात्मक ग) निर्णयात्मक घ) उपचारात्मक

१९. निर्णययात्मक मूल्याङ्कनमा बारम्बार प्रयोग हुने साधन कुन हो?

क)परीक्षा ख) शिक्षक अवलोकन ग) दैनिक कार्य घ) मौखिक परीक्षा

२०. घटना अध्ययन सम्बन्धी सही भनाइ कुनहो?

क) घटना अध्ययन सकारात्मक र नकारात्मक पक्षको गरिन्छ।

ख) घटना अध्ययन व्याक्तिको मात्र गरिन्छ।

ग) घटना अध्ययनबाट प्राप्त निष्कर्षबाट समस्याको समाधान निश्चित हुन्छ।

घ) घटना अध्ययन सूक्ष्म तरिकाले नभई सामान्य तरिकाले गरिन्छ।

आँखा सुख्खा हुने १२ कारण, आयुर्वेदिक र घरायसी उपचार

आँखा सुख्खा हुने रोग (ड्राई आई सिन्ड्रोम) आँखाको सतहमा हुने बहुपक्षीय समस्या हो, जुन आँखाको आँशु ग्रन्थीको उत्सर्जनमा कमी र आँखाको आँशुको सतहमा आँशुको प्रसारणको असन्तुलित अवस्थाले हुन्छ। यसो हुनुमा आँखाको आँशु रहने सतह (कङ्जक्टिभा र कर्निया)मा सूक्ष्म घाउ तथा सुजन हुनु मुख्य कारण मानिआएको छ।

समग्रमा हाम्रो आँखामा आँशुको तीन तह हुन्छ क्रमशः बाहिरबाट भित्र लिपिड तह (चिल्लो तह), एक्वस तह (पानी तह) र म्युकस तह (पातलो झिल्ली तह) जुन सूक्ष्म रुपमा आँखाको कर्निया तथा कङ्जक्टिभा अगाडि टाँस्सिएर बसेको हुन्छ। जुनसुकै कारणबाट यी तीन तहको सन्तुलन गुम्न गई आँखा सुख्खा हुनु नै ड्राई आई सिन्ड्रोम हो।

यो सामन्यतः बिरामी आफैंले पहिचान गरी उपचार खोज्ने रोग हो। परिवर्तित १८, बढ्दो वायुप्रदूषण तथा विश्वव्यापी तापमान वृद्धिले यसको प्रकोप सोचेभन्दा बढिरहेको छ। यो एक अर्थमा आँखाको नसर्ने भयावह रोग हो।

भारतमा हरेक वर्ष यो रोग एक करोड मानिसमा लागिरहेको हुन्छ। यसको प्रकोपले स्वास्थ्य अर्थशास्त्रमा ठूलो असर देखिन्छ। यसलाई समयमै उपचार नगरेमा कालान्तरमा आँखाको पारदर्शी कालो भाग (कर्नियामा) घाउ लागेर दृष्टि शक्तिसमेत नाश हुन सक्छ।

ड्राई आई सिन्ड्रोम जोखिमका कारण :

- लामो समयसम्म डिजिटल सिस्टम– कम्प्युटर, मोबाइल, स्क्रिनमा अभ्यस्त हुनु
- सुख्खा वातावरणमा रहनु (जस्तैः एसी, पंखायुक्त कार्यस्थल, घर बाहिरको) काममा अभ्यस्त रहनु
- पर्याप्त निद्राको अभाव तथा रात्रिको समयमा काम गर्नु
- अटोइम्युन रोगबाट ग्रसित भएकाहरू– आमवात, स्जोग्रेन सिन्ड्रोमलगायत
- पर्याप्त पोषणको अभाव तथा धूमपान सेवन
- आँखामा लामो समयसम्म कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग
- बुढ्यौली उमेर तथा महिलामा रजोनिवृत्ति (महिनावारी सुक्ने अवस्था) पश्चातको अवस्था
- आँशु उत्सर्जन ग्रन्थीमा हुने ट्युमर र त्यसको विकीरणीय उपचार पश्चातको अवस्था

- स्नायूविकारः केन्द्रीय स्नायू प्रणालीको सातौं स्नायूको खराबीका कारण आँखाको ढकनी खोल्ने तथा बन्द गर्ने नियमित क्रियाको अवरोध

- विभिन्न चर्मरोगको कारण तथा आँखाको ढकनीको संक्रमणको अवस्था

- औषधिको दुर्लभ पाश्र्वप्रभाव विशेषगरी सल्फोनामाइड, एण्टिमलेरियल औषधिको प्रयोगबाट (स्टिभिन जोन्सन सिन्ड्रोम)

- आँखाको अन्य रोगमा प्रयोग हुने आँखामा राख्ने औषधि जस्तैः 'ग्लुकोमा' मा प्रयोग हुने 'बिटा ब्लकर' औषधि, एन्टि एलर्जिक औषधि जस्तैः ओलाप्टाडिन, एन्टिभाइरल जस्तैः एसाक्लिोभिर, डिकन्जेस्टान्ट जस्तै नाफाजोलिन, आँखामा राख्ने दुखाई कम गर्ने औषधि जस्तैः 'ब्रोमोफेनाक' का साथै आँखाको औषधि सुरक्षित राख्न प्रयोग हुने प्रिर्जभिटिभ 'बेन्जाइलकोनियम' का कारण आँखा सुख्खा हुने रोगको जोखिम बढेको छ।

रोगको निदान तथा पहिचान

सामन्यतयाः नेत्र चिकित्सकद्वारा बिरामीमा भएको लक्षण तथा चिह्नको परीक्षणबाट यस रोगको निक्र्योल गरिन्छ। जस्तैः टियर ब्रेकअप टाइम (आँशुको स्थायित्व परीक्षण), स्किर्मर स्ट्रिप्स टेष्ट (आँशुको आयतन परीक्षण) र आवश्यक भएको खण्डमा सिस्टमिक निदान तथा अन्य अत्याधुनिक परीक्षण गरी निक्र्योल गरिन्छ।

रोकथाम तथा उपचार

सर्वप्रथम माथि उल्लेखित जोखिमका कारणबाट सावधानी अपनाई स्वस्थ १८ अपनाउनु नै उत्तम हुन्छ।

- सकभर मोबाइल, कम्प्युटर र अन्य डिजिटल स्क्रिनको लतबाट टाढा रहने।

- यदि आपm्नो पेशा नै कम्प्युटरसँग सम्बन्धित हो भने कम्प्युटरको बसाइलाई व्यवस्थापन गर्नु नै सबैभन्दा ठूलो रोकथामको उपाय हुन्छ। जस्तैः कामको बीचबीचमा आराम गर्ने, हिंडुल गर्ने, आँखाको चिम्लने र खोल्ने गतिलाई नियमित र स्वाभाविक राख्ने, पानी तथा रसजन्य फलफूल उपभोग गर्ने।

- यदि कम्प्युटरमा लगातर काम गर्ने नै हो भने २०–२०–२० नियम लागू गर्ने। जसको अर्थ कम्प्युटरमा काम गर्दा हरेक २० मिनेटको समय अवधिमा २० सेकेन्डको आराम लिई २० फिट टाढाको वस्तु हेर्ने/चियाउने।

- सकभर कम्प्युटरमा काम गर्दा, फिल्ड तथा अन्य कार्यक्षेत्रमा खटिंदा एण्टिग्लेयर चस्माको प्रयोग गर्ने।

- आँखाको थकावटलाई कम महसूस गर्न पानीले भिजेको दुवै हातको हत्केला बेस्सरी रगडी हलुकासँग आखीभौं र आँखाको ढकनी वरिपरि मालिस गर्ने।

- आँखामा अत्यन्त जलन भएमा सुतीको कपडालाई चिसोपानीमा भिजाई आँखा छोप्ने।

- धूमपान त्यागने, विषाक्त तथा प्रदूषित हावाबाट टाढा रहने।

- कार्यस्थल, अफिस वा घरमा एसी, पंखा जडान गरिएको छ भने बस्ने ठाउँको स्वभाविक आद्र्ता कायम राख्न कोठामा मुख नछोपिएको भाँडोमा पानी राख्ने ताकी एसी, पंखा चल्दा स्वभाविक वाष्पीकरण भई आर्द्रता कायम रहोस्।

- आँखाका अन्य समस्या भएका र क्न्ट्याक्ट लेन्स प्रयोगकर्ताले नेत्र चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा आँखामा प्रयोग हुने औषधिको प्रयोग गर्ने, यदाकदा समस्या आएको खण्डमा सो औषधिको प्रतिस्थापन गरी पाश्र्व प्रभावबाट आँखा सुख्खा हुने रोगबाट बच्न सकिन्छ।

औषध आहार

आयुर्वेद चिकित्सामा यस किसिमको आँखा सुख्खा हुने रोग अर्थात् शुष्काक्षिपाक रोगको उपचार सम्बन्धमा विभिन्न आहार औषधको वर्णन गरिएको छ। गाईको शुद्ध घिउ १–१ चम्चा बिहान–साँझ सेवन गर्नाले रोग लाग्न नदिने उल्लेख गरिएको छ। यसले स्नेहाशं (आँशुमा हुने चिल्लो पदार्थ) को कमीबाट हुने ड्राई आई सिन्ड्रोम रोक्न मद्दत पु¥याउँछ। साथै मह, कोदो, जौ, सिधेनूनको परिकारले पनि आँखा सुख्खा हुनबाट बचाउने उल्लेख छ। यसका अतिरिक्त विभिन्न आहार वर्गको समुचित उपभोग गर्नाले आँखासम्बन्धी जुनसुकै रोगबाट बच्न सकिने उल्लेख गरिएको छ।

शाक वर्ग : (हरियो साग तथा फलफूल)– कुभिण्डो, काँक्रो, फर्सी, धनियाँ, शिग्रु पल्लव (पातको मुना) तथा फल (शितलचिनी÷

शोभाञ्जन), मूला, जीवन्ती, पुर्ननवा (पुन्नरे झार), भूँई अमला, लोडे साग, बेथे साग, पालुङ्गो साग, कमाइको साग, भृङ्गराज (भङ्गेरेझार), परवल, घिरौला, लौका, कुरीलोको मुना जस्ता हरिया फलफूल तथा सागपातको नियमित सेवन गर्नाले आँखाको स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाइराख्छ। यिनीहरुमा पाइने जीवनीय तत्व (भिटामिन) तथा गाढा रञ्जक तत्व (पिगमेन्ट) आँखाको संरचना तथा कार्यलाई स्वाभाविक राख्दछ।

फलवर्ग : ज्यामिर, सुन्तला, अमला, आँप, केरा, ताड, नरिवल, खजुर, मुनक्का, स्वभाविक कार्यका साथसाथै यिनीहरुमा पाइने भिटामिन ए तथा भिटामिन सीले आँखामा आँशुु बन्ने दर तथा सतहमा हुने सूक्ष्म किसिमको सुजनलाई (घाउ) चाँडो निको पार्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

पुष्प वर्ग : कोइरालोको फूल, सिमलको फूल, असुरो फूल, अगस्ती फूल, मधुशिग्रु (शितल चिनी) फूल, कमलको फूल, मालती फूल, नागकेशर, द्रोणपुष्पीको फूलको ड्रेसिङ्ग प्याड बनाई आँखामा धारण गर्नाले आँखामा हुने डाहलाई न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ। यसका साथै यसको तरकारी तथा अचार बनाई नियमित सेवन गर्नाले आँखालाई हित गर्दछ।

कन्द वर्ग : विदारीकन्द, कुरीलोको जरा, कमल गट्ठा, सिँघडा, तरुल, गिठा, भ्याकुर तथा सुरण। स्वभाविक पौष्टिक तत्वका साथै सूक्ष्म पोषक तत्व जिंक, कोबाल्त, म्याग्निज आदि पाइन्छ जुन आँखाको स्वास्थ्यका लागि नभई नहुने तत्व हो।

कृतान्न वर्ग : रक्त शाली (स्थानीय जातको रातो चामल जुन ताल तलैया चिसोपानीमा लामो समय लगाई तयार हुन्छ) को माड, पेया, सूप, मुङ्ग तथा मसुरको दालको सूप, दाडिम तथा अमलाको सुप, सातु—मन्थ तथा ऊखुको जुस आदिले आँशुको जलियांशको सन्तुलनलाई सहयोग पु¥याउँछ।

विहार (जीवन शैली) : बिहान–बेलुका प्राकृतिक वातावरणमा टहल्नु, सूर्यनमस्कार, शीतली, भ्रामरी प्राणायाम गर्ने, रात्रि जागरण तथा दिवास्वप्न नगर्ने। गर्मी तथा धुलोधूँवाबाट बच्न टोपी तथा छाताको प्रयोग गर्ने।

घरायसी उपचार विधि :

आयुर्वेद चिकित्सा शास्त्रअनुसार वर्णित सरल घरेलु विधिबाट सुरु अवस्थाको (ड्राई आई सिन्ड्रोम) शुष्काक्षिपाकको समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ।

- त्रिफला चूर्ण (हर्रो, बर्रो, अमलाको चूर्णको समभाग)–

१–१ चम्चा बिहान र साँझ खानापछि खानाले आराम मिल्छ।

यसमा हुने एण्टिअक्सिडाण्ट औषधीय गुणले आँखाको आँशु सतहको सूक्ष्म कोषको सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

- त्रिफला क्वाथ नेत्र प्रक्षालन– त्रिफलाको काढा पकाएर सफा सुतीको सातपत्रे बनाई यसको घोललाई छानी सफा घोल (कुनै पनि ठोस वस्तु तथा जिवाणुरहित) ले बिहान र साँझ आँखा धुनाले आँखामा रहेका अन्य घातक संक्रमित जिवाणुलाई नाश गर्दछ साथै आँशुको सतहमा भएको सूक्ष्म घाउलाई निको पार्दछ। सुतीको सफा कपडालाई मनतातो काढामा भिजाई आँखाको वरिपरि हलुका सेक्नाले आराम मिल्छ। यो विधिबाट आँखाको ढकनीमा भएको ग्रन्थीबाट आँशुलाई चाहिने चिल्लो पदार्थको उत्सर्जन हुन्छ।

- वर्षौंदेखि प्रयोग भइआएको चुत्रो (चौतारी)÷दारुहरिद्रा काण्ड तथा बोक्रालाई सफा पानीमा पकाई (काढा बनाई) (निर्जिविकृत विधि अपनाई) स्टिरलाइज्ड पानी घोल बनाई बिहान–साँझ आँखामा २–२ थोपा राख्नाले आँखाको सतह तथा आँशु तहमा हुने सूक्ष्म सुजनलाई कमी गरी आँशुको (होमियोस्टाटिस) स्वभाविक सन्तुलन कायम राख्दछ।

- कुरिलो चूर्ण (शतावरी मूल चूर्ण) १–१ चम्चा बिहान–साँझ खानापछि सेवन गर्नाले स्वभाविक शारीरिक रसायनलाई सन्तुलन गरी महिनावारी रोकिइसकेपछि हुने आँखाको सुख्खापनलाई रोकथाम गर्दछ। यसको प्रयोगले आँखामा हुने डाहलाई नाश गर्दछ।

- आयुर्वेदमा वर्णित त्रिफला, दारुहरिद्राबाट निर्मित आई ड्रप्स जस्तै अप्थाकेयर, आइटोनको प्रयोग गर्नाले हित गर्दछ।

आयुर्वेद नेत्रविज्ञानमा शुष्काक्षिपाक (ड्राई आई सिन्ड्रोम) रोगको अवस्थाअनुसार रोग

तथा विकारको विश्लेषण गरी शोधन (विजातीय विकारलाई बाहिर निकाल्ने उपचार विधि) तथा समन (शरीरभित्रै विकारलाई नाश गर्ने) चिकित्साको वर्णन गरिएको छ। विशेषगरी आँखाको चिकित्सामा क्रियाकल्प पद्धति छ। जसमा सेक (नेत्र चिकित्सकको निगरानीमा औषधियुक्त काढाले नेत्र प्रक्षालन गर्ने), आश्च्योतन (औषधीय गुणयुक्त वनस्पतीलाई गाईको घिउमा निर्जीविकृत विधिद्वारा तयार पारिएको आँखा राखी औषधि धारण गर्ने विधि), अवगुण्डन (औषधिलाई सफा सुतीको कपडामा पोको पारी आँखाको वरिपरि हलुका मालिस गर्ने चिकित्सा विधि), पिण्डी (औषधीय ड्रेसिङ प्याड) द्वारा आयुर्वेद नेत्रचिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा ड्राई आई सिन्ड्रोमको प्रतिबन्धात्मक तथा उपचारात्मक चिकित्सा गरिन्छ।

यसरी आयुर्वेद नेत्रविज्ञान चिकित्साशास्त्रमा वर्णित औषध आहार, विहारको समुचित प्राकृत प्रयोग गर्नाले आँखा सुख्खा हुने रोगको रोकथाम तथा निवारण गर्न सकिन्छ। परिवर्तित १८, विश्वव्यापी तापमान वृद्धिबाट पर्न जाने आँखा स्वास्थ्यको जोखिमलाई न्यूनीकरण गराउन आयुर्वेदमा उल्लेखित आहार, विहार तथा औषधीय पद्धति कोशेढुंगा साबित भएको विभिन्न अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको छ।

(लेखक श्री धर्मशाला मञ्जुनाथेश्वर कलेज अफ आयुर्वेदा एण्ड हस्पिटल हासन, कर्णाटकामा नेत्रविज्ञान अध्ययन संकायमा एम एस/(स्नातकोत्तर) अध्ययनरत छन्।

Rajpur Rural Municipality
Office of Rural Municipal Executive
Gangdi, Dang
Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bid

Contract ID: *01/RRM/DANG/NCB/G-080/81*
Date of first Publication : *Mangsir 19,2080 (Dec5, 2023)*

1. The Rajpur Rural Municipality invites electronic bids from registered Suppliers for the supply and delivery of steel parts and fixtures for Patauli naka suspension bridge with estimated amount of NRs.32,76,562.61 without VAT.
2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the Bidding Documents from PPMO website
3. Bidder should submit their bid electronically and download the bidding documents for e-submission from PPMO's e-GP i.e *www.bopatra.gov.np/egp*. For Bidding, scanned copies of firm registration certificate,VAT and pan registration certificate, tax clearance certificate for F/Y 2079/80, Power of attorney, self declaration letter and voucher for payment of non-refundable document cost, should be attached electronically. Bidders should deposit the cost of bidding document in the following account
   Name of the Bank : NIC Asia
   Name of Office : Rajpur Rural Municipality
   Office Account no. : 2212050028959002
   Rajaswa (revenue) Shirshak no. : Ga.1.1 Antarik Rajashwa Khata
4. The bids will be opened in the presence of Bidders' representatives who choose to attend at 4 Jan 2024 (Poush 19,2080) at the office of Rajpur Rural Municipality, Gangdi, Dang. Bids must be valid for a period of 90 days after bid opening and must be accompanied by a bid security amounting to a minimum of 1,00,000.00, which shall be valid for 30 days beyond the validity period of the bid. If bidder wishes to submit the Cash Security, the cash should be deposited in Deposit Account No.51CA051000452401, Acc,name Ga.3.1sthanya dharauti khata at NIC Asia bank,Jangrahwa branch and submit the receipt of the deposited amount of cash along with the bid.
5. 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.
6. The Purchaser reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the Sealed Quotations without assigning any reason, whatsoever.

राजपुर गाउँपालिका

गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखा

गंगदी देउखुरी,दाङ मिति :२०८०/०९/०६

लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल ।

सूचना । सूचना ॥ सूचना ॥।

(सुचना प्रकाशन मिती: २०८० /०९/०६)

राजपुर गाउँपालिका पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखाद्धारा पशुवस्तुहरुमा नश्ल सुधारका लागी कृत्रिम गर्भाधान सेवा संचालनमा ल्याएको हुदा सम्पुण राजपुर गाँउपालीकाका किसानहरुमा यो सुचना प्रकाशन गरिएको व्यहोरा जानकारीका लागी अनुरोध गर्दछौं । थप जानकारीका लागी तपशिल बमोजिमका सर्म्पक व्यक्तिलाई सर्म्पक गर्नहुन पनि अनुरोध गरिन्छ।

तपसिल व्यक्तिहरु :

१. बालकृष्ण थापा मगर - ९७४५६४४०४४
२. शेर ब. बस्नेत -९८६६७४०४२७
३.प्रकाश के.सि.- ९८४८०५६९६८
४.सत्य नारायण यादव (कृत्रिम गर्भधान गर्ने व्यक्ति)-९८१०९०७३४३

दिपक नेपाली
अधिकृत छैठौं
(पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास शाखा)

राजपुर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
गंगदी, दाङ

जनहितमा जारी सन्देश

- जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरु सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गइ ३५ दिनभित्रै दर्ता गराऔं ।
- आफूले तिर्नु/बुझाउनु पर्ने घर जग्गा कर, मालपोत कर, व्यवसाय कर लगायतका कर तथा शुल्कहरु समयमै बुझाउने बानी बसालौं ।
- सार्वजनिक स्थलहरुमा जथाभावी फोहोर नफालौं, आफ्नो घर आँगन सफा राखौं र फोहरको उचित व्यवस्थापन गरौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेका विकास निर्माण कार्यहरुमा सहभागी हुँदै रेखदेख गरौं ।
- आफ्ना नानी -बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याऔं ।
- विद्यालय जाने उमेर समूहका बालबालिकाहरुलाई विद्यालय पठाऔं, आफ्नो समुदाय र विद्यालयहरुलाई बालमैत्री बनाऔं ।
- गाउँघरमा रहेका पुराना पोखरीहरुको संरक्षण गर्दै थप नयाँ पुनर्भरण पोखरीको निर्माण गरी पानीका मुहानहरुको संरक्षण गरौं ।
- बालविवाह सामाजिक अपराध भएकाले २० वर्षपछि मात्र विवाह गरौं र गराऔं ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति, ऐतिहासिक, पुरातात्विक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं ।
- वनमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, असहायहरु, जेष्ठ नागरिकहरु र बालबालिकाहरुलाई आवश्यक सहयोग गर्ने बानी बसालौं ।
- व्यवसाय सञ्चालन गर्दा गाउँपालिका वा सम्बन्धित निकायमा अनिवार्य दर्ता गराइ सञ्चालन गर्ने गरौं ।
- प्राविधिक सल्लाह बमोजिम उन्नत बीउबिजनको प्रयोग गरी कृषिजन्य वस्तुको उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरौं ।
- घरेलु हिंसा, लैङ्गिक हिंसा, जातीय भेदभाव लगायतका सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।
- प्लास्टिक जथाभावी नफालौं, प्लास्टिकको न्यून प्रयोग गरौं, प्लास्टिकमुक्त गाउँ बनाउने अभियानमा सबैले सहयोग गरौं ।

उपभोक्ता तथा व्यापारी वर्गमा राजपुर गाउँपालिका, दाङको अपिल !

१) कारोबार स्थलमा साइनबोर्ड, मूल्य सूची भए नभएको हेर्ने बानी बसालौं । प्याकिङमा अधिकतम् खुद्रा मूल्य (MRP), उपभोग्य अवधि (Best Before BB) हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

२) प्याकिङ सामानमा लेबल, उत्पादकको नाम, ठेगाना, वस्तुको ब्याच नम्बर, तौल, उत्पादन मिति र उपभोग्य मिति हेरेर मात्र सामान खरिद गरौं ।

३) उत्पादन मिति, उपभोग्य मिति नभएको वा केरमेट गरेको वा पुनः लेबलिङ गरेको वस्तु खरिद नगरौं ।

४) औषधी तथा औषधिजन्य पदार्थहरको प्याकिङमा उपभोग्य मिति र प्रयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

५) वस्तु उत्पादन गर्दा प्रयोग भएका कच्चा पदार्थ, भण्डारण विधि, उपयोग गर्ने तरिका छ/छैन हेर्ने बानी बसालौं ।

६) सामान खरिद गर्दा बिल पाउनु उपभोक्ताको अधिकार हो । वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा अनिवार्य रुपमा प्यान वा भ्याट बिल लिने बानी गरौं ।

७) कमसल उपभोग्य वस्तु वा सेवाको प्रयोगबाट कुनै हानी नोक्सानी भएमा पालिका वा सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा उजुरी गरौं ।

८) अखाद्य वा कमसल उपभोग्य वस्तु तथा सेवाको बिक्री वितरण भएमा स्थानीय प्रहरी कार्यालय वा जिल्ला प्रशासन कार्यालय वा नजिकको गाउँ/नगरपालिका वा आपूर्ति व्यवस्थापन तथा उपभोक्ता हित संरक्षण विभागमा उजुरी गरौं ।

९) व्यवसाय दर्ता गरेको व्यवसायीसँग मात्र सामान खरिद गर्ने बानी बसालौं ।

१०) उपभोक्ता हित विपरित हुने कुनै कार्य भएको थाहा भएमा नागरिक खबरदारी गरौं ।

राजपुर गाउँपालिका

गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

गंगदी, दाङ, लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल