



नव जन्म जन्म

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सुदर्शन थापाले निर्देशन गर्ने लागेको आगामी फिल्म 'रावायण'को शीर्ष अभिनेत्रीमा नीति शाह अनुबन्धित भएकी छन् । निर्माता कम्पनी सुदर्शन थापा प्रोडक्सन र अभिनेत्री शाहबीच लिखित सम्झौतामा हस्ताक्षर भएको छ । निर्मात्री सुप्रिया कटवालले नीतिलाई फिल्ममा औपचारिक अनुबन्ध जारिएको जानकारी दिएकी छन् । सुदर्शन थापा प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण हुन लागेको फिल्मको छायांकन अर्दोदेसि गर्ने तयारी छ ।

आजको विचार...



नेपालको...
(दुई पेजमा)

शुकरप्रसाद रिजाल

अभिनेत्री केकी अधिकारीको लागि २०८० साल व्यस्तताको वर्ष हुनेछ । किनभने यस वर्ष उनी फिल्म र टिभी कार्यक्रममा निर्मात्री र कलाकारको रूपमा व्यस्त हुँदैछिन् । यसै वर्ष केकीले आफ्नो होम प्रोडक्सन फिल्म 'बोवसीको घर'लाई दर्शकमाझ ल्याउने भएकी छिन् । बोवसी कुप्रथाविरुद्धको सन्देश दिने यो फिल्मलाई दर्शन-तिहारपछि दर्शकमाझ ल्याउने उनको तयारी छ । त्यसअघि अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिभलमा यो फिल्मको विश्व प्रिमियर गर्ने योजना छ । केकीले निर्माण गरेको यो फिल्मलाई सुलक्षण भारतीले निर्देशन गरेका हुन् ।



□ वर्ष २८ □ अंक १८ □ २०८० साउन १८ गते शुक्रबार 4 August 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भारी वर्षाको सम्भावना



पाल्पा, साउन १८/भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ । हाल देशमा मनसुनी वायुको प्रभावका कारण भारी वर्षाको सम्भावना रहेको हो ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार उक्त मौसमी प्रणालीको प्रभावले हाल देशभर आंशिकदेखि सामान्य बदली रही कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशका एक दुई स्थानमा हल्का वर्षा भइरहेको छ । कोशी, बागमती, गण्डकी कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका केही स्थानमा साथै लुम्बिनी र मधेश प्रदेशका थोरै स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको छ । बागमती र गण्डकी प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघ गर्जन चट्याङसहित भारी वर्षाको समेत सम्भावना रहेको छ । कोशी प्रदेशको तराई भूभाग र मधेश प्रदेशका थोरै स्थानमा हावाहुरीको पनि सम्भावना रहेको छ । मनसुनको न्यून चापीय रेखा पश्चिमतिर सदर स्थानभन्दा उत्तर र पूर्व आसपास अवस्थित रहेको छ ।

संसद प्रति एमाले सधै 'अनुदार'

राष्ट्रिय सभा बैठकमा समेत अवरोध

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन १८/सत्तामा हुँदै पनि संसद प्रति अनुदार देखिएको नेकपा एमाले सत्ताबाहिर हुँदा निरन्तर त्यसविरुद्ध उर्भेदि आएको छ । उसले संसदलाई जनताका समस्या उठाउने र समाधान खोज्ने थलोभन्दा आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्न त्यसलाई प्रयोग गर्दै आएको छ । आफ्नो राजनीतिक अभिष्ट पूरा गर्न प्रधानमन्त्री, मन्त्रीहरूको राजीनामा माग्ने र संसद अवरोध गर्ने एमालेको नियमित जस्तै बनेको छ ।

२०७४ को निर्वाचनपछि गठन भएको प्रतिनिधिसभा आफ्नै पार्टीको प्रचण्ड बहुमत हुँदाहुँदै तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी ओलीले रहस्यमय रूपमा दुई/दुई पटक विघटन गरे । दुई पटककै विघटनलाई बदर गर्दै सर्वोच्च अदालतले प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापना गरे पनि एमालेका कारण संसद सुचारु हुन सकेन । दुई पटक असंवैधानिक ढंगबाट सरकारको नेतृत्व गरेको एमालेले सर्वोच्च अदालतले दुवैपटक बदर गरेपछि सत्ताच्युत भएको थियो । उ त्यस यता



फाईल फोटो

पनि संसदलाई सुचारु गर्न सकारात्मक देखिन् । विभिन्न बाहना बनाउँदै एमालेले संसद अवरोध गर्दै आएको छ । पछिल्लो केही दिन यता भने सुन तस्करीको छानबिन गर्न उच्चस्तरीय समिति गठन गर्नेपर्ने अडान राख्दै एमालेले प्रतिनिधिसभा चलन दिएको छैन । साउन १० मा उच्चस्तरीय छानबिन मारुदै प्रतिनिधिसभाको वेलमा भएको एमाले आफ्नो माग पूरा नभई संसद चलन आवश्यक ठाने ।

सोमबार र मंगलबारका बैठक सूचना टाँसेर सभामुख देवराज घिमिरेले स्थगित गरिदिए । अर्को बैठक २०८० साउन २२ गते सोमबार दिउँसो १ बजे बस्नेछ । यस्तै एमालेले बिहीबारको राष्ट्रिय सभाको बैठक समेत अवरोध गरेको छ । राष्ट्रियसभाको बिहीबारको बैठकको सुरुवातमै एमाले सांसद भैरवसुन्दर श्रेष्ठले सुन तस्करी प्रकरणमा जोसुकै संलग्न भएपनि कारबाहीको दायरामा ल्याउने सुनिश्चित नभएसम्म संसद चलन नदिने

भन्दै हलडि गर्न माग गरेका थिए । त्यसपछि एमाले सांसदहरूले आसनबाट उठेर सरकारले सुन तस्करी प्रकरणमा छानबिन समिति नबनाएसम्म बैठक चलन नदिने अडान लिए । राष्ट्रिय सभाका अध्यक्ष गणेशप्रसाद तिमल्सिनाले छलफल र संवादबाट टुंगोमा पुग्न आग्रह गर्दै बैठक सञ्चालनका लागि प्रयास गरे पनि एमालेले अवरोध कायम राख्यो । एमाले सांसदहरूले आसनबाट उठेर बैठक अवरोध गरेपछि अन्ततः

बैठक स्थगित भयो । एमालेको अवरोधपछि राष्ट्रियसभाको बैठक साउन २२ गते सोमबार १ बजे बस्ने गरी स्थगित भएको हो ।

यति बेला सत्तापक्ष र प्रतिपक्ष दलका नेताहरू आरोप प्रत्यारोपमै उत्रिएका छन् । सरकारले राजस्व अनुसन्धान विभाग र प्रहरीले सुन तस्करीको छानबिन नियमित रूपमा गरिरहेकाले त्यसबाहेकको संयन्त्र गठन गर्न आवश्यक नरहेको बताउँदै आएको छ । एमालेले प्रधानमन्त्री र मन्त्री नै सुन तस्करीमा संलग्न रहेको आशंका आफूलाई रहेको दाबी गर्दै आएको छ । सत्तापक्षका नेताहरूले भने सुन तस्करीमा राजस्व अनुसन्धान विभाग र प्रहरीले गरिरहेको अनुसन्धानलाई प्रभावित पार्न एमालेले उच्चस्तरीय छानबिन समितिको माग गरी संसद अवरोध गरिरहेको बताएका छन् । अनुसन्धानमा दक्ष अधिकारीले काम गरिरहेकाले तत्काल उच्चस्तरीय समिति गठन गर्न नहुने उनीहरूको तर्क छ । सुन तस्करी प्रकरणको अनुसन्धान भइरहेका बेला त्यसैको विषयलाई लिएर संसदलाई बन्धक बनाउनु राजनीतिक, संवैधानिक र नैतिक दृष्टिले उचित नभएको सत्ता पक्षका नेताहरूको भनाई छ ।

लुम्बिनीमा एक सय ५१ जनामा डेंगी



पाल्पा, साउन १८/लुम्बिनी प्रदेशमा डेंगी संक्रमितको संख्या एक सय ९१ पुगेको छ । इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (ईडीसीडी)का अनुसार प्रदेशभर डेंगी संक्रमितको संख्या एक सय ९१ पुगेको हो । देशभरको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने डेंगी संक्रमितको संख्या ७ हजार २ सय ५३ पुगेको छ । जनवरी १ देखि सकलित यो तथ्यांक बिहीबारसम्मको हो । संक्रमित सबैभन्दा धेरै सुनसरीमा देखिएका छन् । जहाँ ४ हजार ६ सय ७९ जना संक्रमित भइसकेका छन् । संक्रमित सबैभन्दा धेरै कोशी प्रदेशमा देखिएको छ । त्यहाँ मात्रै ५ हजार १ सय १ जनामा डेंगी संक्रमण भइसकेको छ । त्यसैगरी बागमती प्रदेशमा १

हजार १ सय ७१, गण्डकी प्रदेशमा ३ सय ८९ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा ३ सय ४२, मधेश प्रदेशमा ३२ र कर्णाली प्रदेशमा २७ जना संक्रमित भइसकेका छन् । हालसम्म ७० जिल्लामा डेंगी पुष्टि भइसकेको छ । ईडीसीडीले डेंगीबाट हाल ७ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि गरेको छ ।

पछिल्लो डेढ महिनायता डेंगी संक्रमण बढ्दै गएको छ । डेंगीबाट बच्न पूरा शरीर ढाक्ने कपडा लगाउने, खाल्डाखुल्डी पुर्ने, खानेपानी वा ढल चुहिएको छ भने तत्काल मर्मत गर्ने, खाली भाँडाकुँडा घोट्याएर राख्ने, पानीको ट्यांकी पूरै खाली गरेर सफा गरिरहने, सुत्ने बेला भ्रुकुलो प्रयोग गर्ने स्वास्थ्य मन्त्रालयले सबैलाई आग्रह समेत गर्दै आएको छ ।

गुल्मीमा भएका छुट्टाछुट्टै घटनामा दुई जनाको मृत्यु

गुल्मी, साउन १८/गुल्मीमा भएका छुट्टाछुट्टै घटनामा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । जिल्लाको मुसिकोट नगरपालिका र मालिका गाउँपालिकामा भएका छुट्टाछुट्टै घटनामा दुई जनाको मृत्यु भएको हो ।

जिल्लाको मुसिकोटमा भिरबाट लडेर एक महिलाको मृत्यु भएको छ । घाँस काट्ने क्रममा विहीबार भिरबाट लडेर मुसिकोट-४ डाँडाथोककी ३६ वर्षीया फुलकुमारी नेपालीको मृत्यु भएको हो । घर नजिकैको जंगलमा घाँस काट्न गयी नेपाली अचानक भिरबाट लडेकी थिइन् । उनी करिब दुई सय मिटर तल खसेको प्रहरीले जनाएको छ । नेपाली आफ्ना छोरीहरूसँग स्थानीय दुङ्गेठाँटीको जंगलमा घाँस काट्न गयी थिइन् । उनको घटनास्थलमै ज्यान गएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक डिल्लीनारायण पाण्डेले जानकारी दिए । भिरबाट लडेकी उनलाई स्थानीयले घरमा लगेका थिए । घटनाको विषयमा थप



अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । यस्तै जिल्लाको मालिका गाउँपालिकामा एक वृद्ध मृत फेला परेको छ । मालिका -३ पासेखोलास्थित कचिच सडकमा ट्वाङ्कीका ७० वर्षीय नन्दे विक बिहीबार मृत फेला परेका हुन् । बुधबार आफ्नो भतिजको घर दर्लिङ गएका विक बुधवार साँझै घर फर्कन

हिडेका थिए । लामो समय हुँदा समेत उनी घर नआएपछि आफन्तले खोजतलास गर्ने क्रममा मृत फेला पारेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । उनका भतिज नरबहादुर विक र भोट विकले खोज्दै जाँदा विहीबार विहान मालिका - ३ पासेखोलास्थित कचिच सडकदेखि ३ सय मिटर तल मृत अवस्थामा फेला

पारेका थिए । विकलाई मृत अवस्थामा देखेपछि आफन्तले प्रहरीलाई खबर गरेका थिए । खबर लगत्तै जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी निरीक्षक रविन्द्र कुमार श्रेष्ठ र प्रहरी चौकी अर्खवाङ्का प्रहरी सहायक निरीक्षक यमबहादुर घर्ती सहित प्रहरी अनुसन्धानको टोली घटनास्थल पुगेर थप अनुसन्धान थालेको छ ।

पा.बि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.बि.प्र.का.द.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

लम्पी स्किन पीडितलाई क्षतिपूर्ति देऊ

देशभरका पशुमा देखिएको 'लम्की स्किन' रोग महामारीको रूपमा देखिएको छ । यो रोगका कारण हजारौं पशुको मृत्यु हुँदा पनि यसको रोकथामतर्फ कसैको ध्यान गएको देखिँदैन । सरकारले यस रोग नियन्त्रणका लागि प्रभावकारी कदम चालेको दावी गरे पनि पूर्णरूपमा रोकिएको छैन । पछिल्लो केही दिन यता यो रोग क्रमशः शिथिल हुँदै गएपनि समस्या भने टरेको छैन । देशका केही जिल्लाहरूमा यो रोगबाट गाई भैसीको मृत्यु भएका समाचार आइरहेकाले अझै निश्चिन्त हुने ठाउँ देखिँदैन । लाखौं पशुको मृत्यु हुँदा किसानहरूले ५० अर्बबराबरको क्षति व्यहोर्नुपरेको छ । यसले किसानलाई मर्कामा त पार्‍यो नै नेपाललाई दूध र मासुजन्य पदार्थमा आत्मनिर्भर बनाउने सरकारको अभियान समेत असफल हुँदै गयो ।

सरकारी तथ्यांक अनुसार करिब ११ लाख गाईभैसीमा यो रोग लागेको छ भने ५० हजार भन्दा बढी गाई-भैसी मरेका छन् । सरकारले संक्रमण रोकन एलएसपी भ्याक्सिन प्रयोगमा ल्याइएपनि त्यो सबैको पहुँचमा पुग्न सकेको छैन । जसका कारण अझै पनि धेरै क्षति हुन सक्ने आंकलन गर्न सकिन्छ । औसतमा एउटा पशु मर्दा त्यसको क्षति ४५ हजार १ सय ३५ रुपैयाँ हुने अनुमान गरिएको छ । त्यस हिसाबले हेर्दा यो रोगबाट करिब ५० अर्बबराबरको क्षति पुग्ने देखिन्छ । यही आँकडालाई पूर्ण मान्ने हो भने पनि यो सबै गरिब किसानको क्षति हो । सरकारले ल्याएको बिमा नीति सबै किसानको पहुँचमा पुगेको छैन । अर्कातिर पशु सेवा विभागले यो रोगलाई महामारी भनेर व्याख्या गरेका कारण पशु बिमा गरेका किसानको पनि बिमा दाबी भुक्तानी रोकिएको छ । सैद्धान्तिक रूपमा कुनै पनि महामारी रोगलाई बिमाले भुक्तानी दिँदैन । यस्तो अवस्थामा किसानहरू थप निराश हुनु बाहेक अरु विकल्प छैन । पीडामा रहेका किसानहरूलाई थप उत्साह दिन र क्षति कम गर्न सरकारले उचित क्षतिपूर्ति दिन जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

घर बिगानै ठूलो रोल खेल्ने आफन्त नै हुन् नत्र पराईलाई त के थाहा हजुरको घरको कुन खम्बा कहाँनिर कमजोर छ भन्ने ।
(मोहन सिंजालीको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/sinjali.mohan>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगउन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजन्मसम्म दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ रतरीय अनि पञ्जीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजन्मसम्म दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

नेपालको आर्थिक संकटको कारण र समाधान



शंकरप्रसाद रिजाल

हरेक बजेट निर्माणमा खर्चौं रकम विदेशी ऋण र सहयोगको अपेक्षा राख्ने, तर त्यो रकम पूर्णतया नआउने कारणले गर्दा पनि पूर्णबजेट रकम खर्च गर्न नपाई थोरै रकमबाट सबै कुराको परिपूर्ति गर्न नसक्दा पनि आर्थिक संकट ग्रस्त भएको बुझिन्छ । वर्षेनि लाखौं युवा युवतीहरू रोजगारका लागि विदेशिनु र खाली त्यसबाट प्राप्त हुने रेमिटेन्स रकममा नै देशको अर्थतन्त्र चल्ने भएपछि देशमा आर्थिक संकट आएको छ । चालीसौं वर्षसम्म यसरी नै चलेको देख्दा बुझ्दा र सुन्दा पनि देशका ठूला र सुन्दा पनि देशका ठूला अर्थविद्, ठूला योजनाकार र राजनीतिका मसिहाको चरम बेहोसिपना, गैरजिम्मेवारपन र असक्षमताले गर्दा आज देशको आर्थिक संकट भन् भन् भयावह हुन पुगेको छ । बिगत ४० वर्षदेखि हरेक वर्ष ठूला आर्थिक बिज्ञ र योजनाकारले आर्थिक सूचकांकमात्र दर्शाई आर्थिक महाभारत लेख्दै जाने तर कहाँ के र कस्ता कमजोरी भए त्यो कुराको विचारै नगरी देशमात्र चलाउने र एकोहोरो पारामा आर्थिक संकटको हरि भजनमात्र गाएर आर्थिक संकट हटाउन नयाँ र नौलो कुनै कुराको थालनी नगरी सधैं एकै नासको शून्य सृजनशैली लिई हिँड्दा नेपाल सधैं आर्थिक संकटको चंगुलमा फसेको छ । तथ्यांक कै आधारमा अबलोकन गर्ने हो भने पनि दिनहुँ चार हजारको अनुपातमा युवा युवती विदेशिँदै छन् । व्यापार हेर्ने हो भने भन्डै ६० प्रतिशत घटेको देखिन्छ । औद्योगिक उत्पादनमा ४० प्रतिशतले घटेको देखिन्छ । निजी क्षेत्र सुस्त गतिमा रहेका छन् । व्यापार आज देशको आर्थिक संकट भन् भन् भयावह हुन पुगेको छ । बिगत ४० वर्षदेखि हरेक वर्ष ठूला आर्थिक बिज्ञ र योजनाकारले आर्थिक सूचकांकमात्र दर्शाई आर्थिक महाभारत लेख्दै जाने तर कहाँ के र कस्ता कमजोरी भए त्यो कुराको विचारै नगरी देशमात्र चलाउने र एकोहोरो पारामा आर्थिक संकटको हरि भजनमात्र गाएर आर्थिक संकट हटाउन नयाँ र नौलो कुनै कुराको थालनी नगरी सधैं एकै नासको शून्य सृजनशैली लिई हिँड्दा नेपाल सधैं

सरकारको ५० प्रतिशत बजेट रकम कटौती गर्नु परेको छ । यस्तो हालतमा पनि सरकारले आर्थिक संकटको कुनै पर्वाह नगरी बिगत २०७९/०८० को बजेटमा १७ खर्ब ९ अर्बको बजेट ल्यायो । तर अपेक्षा गरिएको आम्दानीको सोत त्यति भरपर्दो नभएकोले बजेटले काम गर्न सकेन ।
सरकारी खर्चमा मनपरी खर्च गर्ने, कार्यकर्तालाई रकम बाँड्ने, योजना अनुसन्धार काम नगरी मनपरी खर्च गर्ने भत्ता, गाडी र पेट्रोल मनपरी खर्च गर्दैछ । जताततै भ्रष्टाचारको जालो फैलाउँदै हिँड्ने प्रवृत्तिले देशमा आर्थिक संकट मौलाउँदै गएको छ । यी कुराहरू यथावत् राखेर फेरि २०८०/०८१ मा १७ खर्ब ५१ अर्ब ३१ करोडको बजेटको आकार तोकिएको छ जसमा चालु खर्च ११ खर्ब ४१ अर्ब ७८ करोड छ भने पुँजीगत तर्फ ३ खर्ब २ अर्ब ७ करोड व्यवस्था गरिएको छ । यसमा पुँजीगत भन्दा सरकारी खर्च अत्याधिक रहेको देखिन्छ । जसमा सरकार बिकास खर्चमा भन्दा साधारण सरकारी तलब भत्ता र सेवा खर्चमा नै अभिमुखी रहेको देखिन्छ । यदि यस्तै तरिकाले नेपालको बजेट व्यवस्था र निर्माण हुँदै जाने हो भने नेपालको आर्थिक संकट बिकासित हुँदै गई एकदिन श्रीलंकाको आर्थिक संकट भई बेहोर्ने धेरै समय लाग्दैन । तसर्थ नेपाललाई आगामी दिनहरूमा आर्थिक संकटबाट बचाउने हो भने आर्थिक बजेट कार्यक्रममा सरकारी खर्चमा व्यापक कटौती गरि पुँजीगत खर्चमा बढाउनु पर्दछ र त्यसै अनुसार उद्योग कल कारखानाहरू धमाधम खोल्दै रोजगारीको सृजना गर्दै लैजानु पर्दछ । कृषि जन्य चिजमा आत्मनिर्भर बन्नेतिर अग्रसर हुनुपर्दछ र विदेश समेत निर्यात गर्न सक्ने हैसियतमा उभिनु पर्दछ । कृषिमा आधुनिकिकरणको व्यापक बिकास हुनु पर्दछ । बैदेशिक रोजगार भन्दा स्वदेशमै रोजगारको अवसर प्रदान गर्नु पर्दछ । रेमिटेन्सको आशा कम गर्नु पर्दछ । सरकारी ऋण र बैदेशिक ऋण चुकाउनेतिर अग्रसर हुनु पर्दछ । विदेशी लगानीलाई प्रोत्साहन र सलरिकरण गरिनु पर्दछ । विदेश नीति उच्च कोटीको हुनुपर्दछ । सोधनान्तर स्थितिलाई व्यवस्थित गर्नु पर्दछ । बिलासिता र सुर्तीजन्य पदार्थको पूर्णतया आयातमा रोक लगाउनु पर्दछ । विद्युतीय सवारी साधनलाई कम भन्दा कम राजस्व तोक्नु पर्दछ । महँगो सवारी साधनलाई आयातमा पूर्ण तथा रोक लगाउनु पर्दछ । उत्पादनका सामानलाई बजारिकरण र वितरण प्रणालीमा व्यवस्थित गर्नु पर्दछ । सेवाको समयलाई समय भिलाई ७/७ घण्टा बनाइ सम्भव भएका ठाउँमा रातको नौ बजेसम्म सेवा प्रदान हुनु पर्दछ । जुनसुकै कुरामा पनि आत्मनिर्भर हुने कार्य दिशातिर सरकार अग्रसर हुनुपर्दछ । र, अन्त्यमा हरेक नेताहरू, उच्च पदमा रहने पदाधिकारी, सेवक भ्रष्टाचार मुक्त र इमान्दार बन्नु पर्दछ । यी कुराहरूलाई सरकारले प्राथमिकता दिई काम गरेमा देशको बढ्दै गएको आर्थिक संकटलाई बिस्तारै सुधार गर्न सकिने कुरा आर्थिक बिकासको आलोकबाट छलंग हुन्छ ।

-डिडी नेपाल डटकम

रेड्कस बुटवल ५४१००४	रेड्कस अर्घाखाँची ०७७-४०२०२५, ४०२०१७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेड्कस गुल्मी ०८९-४०१६३
मेडिकल अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-४४०००१
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-४४८८८४	लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा. लि. ०७१-४४९६४१
आँखा अस्पताल पाल्पा: ०७५-४२०३३३, ४२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज नं. ९८४७०२५०९९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२२४६
एन.के.एस.न.	लुम्बिनी नि.व्या.संघ बेरहवा ६२१०५८
रेटोरी क्लब बुटवल ०७१-४४८६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-४४५८२३	रेड्कस वेदह ०७१-४७३०९९
रेड्कस बेरहवा ०७१-४२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-४२०८४०
रेड्कस बेरहवा ०७१-४२६६७३, ९८४७०२२४४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९६४
परासी ०७८-४२०१२५	न्यू एकता क्लब तानसेन : ०७५-४२२२००
रेड्कस पाल्पा ०७५-४२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७५
रेड्कस तौलिहवा ०७६-६९०५५	रामपुर टे.इन्स्टी. ९८५७०६२२४७, ९८५७०६०५४

मेघ : मित्रबाट विशेष सहयोग मिलेछ । विनाप्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग छ ।	तुला : वैदेशिक क्षेत्रको कार्य अघी बढ्नेछ । विशिष्ट व्यक्तिको सहयोग पाईनेछ ।
वृष : साहित्य तथा संगीतमा रूचि बढ्नेछ । अध्यापन सफल रहेको छ ।	वृश्चिक : अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन् । रतिराग बढाउने समय छ ।
मिथुन : कार्यमा सफलता मिलेछ । अरुलाई प्रभावित पारी काम बन्नेछ ।	धनु : साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ । परोपकारका क्षेत्रमा लगानीको समय छ ।
कर्कट : क्षमतामा कमी आउनेछ । आफ्नै कमजोरीले विवादमा परिणत ।	मकर : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । व्यापारबाट लाभ प्राप्त हुने योग छ ।
सिंह : प्रतियोगितात्मक क्रियाकलापबाट लाभ मिलेछ । कार्यमा सफलता पाईनेछ ।	कुम्भ : कान्ति र शान्ति छाउनेछ । श्रमको उचित मुल्याङ्कन हुनेछ ।
कन्या : रमाइलो यात्राको योग छ । मित्रबाट सोचेजस्तो लाभ प्राप्त हुनेछ ।	मीन : साना समस्यामा अलिभनु पर्नेछ । पाचनप्रणालीमा समस्या देखिनसक्छ ।

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७१-४४०२२२	भिमअस्पताल बेरहवा ०७१-४२०१९३
स.प्र.क्राम्य बुटवल ०७४७३०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-४२०१११, ४२०४८९
बुटवल रामनगर ०७१-४४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-४२०७२३
भैरहवा ०७१-४२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-४२०१५४
अर्घाखाँची ०७७-४२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रमास ०७५-४११२०१
गुल्मी ०७९-४२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-४२०१८८
परासी ०७८-४२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-४२०२६५
तौलिहवा ०७६-४६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-४२०२५७
पाल्पा ०७५-४२०५३६, ४२०१९९	तथास जिल्ला अस्पताल ०७९-४२०१८८
इपका रामपुर ०७५-६९१५५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-४६०२०८
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-४४४४५०
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-४५५५५७, ४५५५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-४४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-४२०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-४४२६४१, ४४५६४१	

महत्त्वपूर्ण टेलिफोन



सेतो कपाललाई जराबाट कालो बनाउने ५ प्रभावकारी घरेलु उपाय

धेरै मानिसहरूमा कपाल सेतो हुने समस्या बढ्दै गएको छ । खराब जीवनशैली, फास्ट फूड, प्रदूषण र तनाव कपाल चाँडो सेतो हुनुको प्रमुख कारण हो । यद्यपि, पहिलो कारण अझै पनि अनुवर्षिकी हो । यदि तपाईंको आमाबाबु वा हजुरबा हजुरआमाको कपाल समयभन्दा पहिले नै सेतो भएको छ भने संभावना छ कि तपाईंको पनि हुनेछ । सेतो कपाल कालो बनाउने घरेलु उपायले अचम्मको काम गर्न सक्छ । धेरैलाई यी टिप्स बारे थाहा छैन । यदि तपाईं आफ्नो सेतो कपाललाई जराबाटै कालो बनाउन चाहनुहुन्छ भने बजारमा पाइने केमिकल उत्पादनको सट्टा तपाईंलाई केही प्रभावकारी घरेलु उपायका बारेमा बताउँछौं ।

सेतो कपालको लागि प्रभावकारी घरेलु उपचार:

नरिवल तेल- नरिवलको तेलमा एलोवेरा जेल मिलाएर कपालमा लगाउनुहोस् । नरिवलको तेलमा एक मुट्टी करी पातलाई कालो नभएसम्म तताउनुहोस् । चिसो र टाउकोमा लागू गर्नुहोस् । तपाईं आफ्नो आहारमा करी पात पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसमा मल्टिभिटामिन र आइरन पाइन्छ जसले कपाल फुल्लबाट जोगाउन मद्दत गर्छ ।

तिलको तेल- तिलको बीउ



एन्टिअक्सिडेन्ट र भिटामिनको उत्कृष्ट स्रोत हो जसले कपाल पहेंलो हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ । तपाईं यसलाई सलाद, स्यान्डविच वा दालको रूपमा आफ्नो आहारमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । तिलको तेल सिधै टाउकोमा लगाएर मसाज गर्न सक्नुहुन्छ । तपाईं यसलाई जैतूनको तेल, तोरीको दाना वा बदामको तेलसँग पनि मिलाउन सक्नुहुन्छ ।

ब्रह्मी भुङ्गराज तेल- टाउको सुख्खा हुनबाट जोगाउन यस हर्बल तेलले आफ्नो कपाललाई मसाज गर्नुहोस् । यसले कपालको जरालाई पोषण दिन्छ, जसले गर्दा कपाल झर्ने काम कम हुन्छ । यसले तपाईंलाई तनाव कम गर्न र कपालको समय भन्दा पहिले कालो हुनबाट रोक्न मद्दत गर्दछ ।

-डिडी नेपाल डटकम

मासुको विकल्पमा छुन् यी खानेकुरा



पाहुना आउँदा होस् वा भोजभतेरमा, मासु पाक्ने गर्छ । जिब्रोको स्वाद फेर्नु परेमा हामी मासु नै पकाउने गर्छौं । किनभने हामीलाई मासु मीठो लाग्छ । मान्छेले मासुलाई आफ्नो भोजन बनाउनुमा स्वाद नै मुख्य कारण हो । यद्यपि मासुमा त्यस्तो पोषक तत्व हुन्छ, जुन शरीरका लागि अति जरूरी मानिन्छ । खासमा मासु प्रोटीनको स्रोत हो ।

के पाइन्छ मासुमा ?

मासुमा भिटामिन बी १२ पाइन्छ । जुन वनस्पतिजन्य खाद्यपदार्थमा पाइँदैन । कुनै-कुनैमा पाए पनि एकदम न्यून पाइन्छ । यसबाहेक आइरन, स्याच्युरेटेड फ्याट, भिटामिन बी, ए, के, मिनरल्स, पोटासियम, फोस्फोरस, जिङ्ग, म्याग्नेसियम लगायतका पौष्टिक तत्व पनि पाइन्छ । जुन स्वास्थ्यको लागि अति आवश्यक हुन्छ । प्रोटीनले शरीरको उर्जा, लचिलोपना, तन्दुरुस्त र शरीरको रक्तकोषिकालाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ । मान्छेले आदिमकालमा मासुले छाक टार्ने गरेको इतिहास छ । तर कृषियुग हुँदै आजसम्म आइपुग्दा मान्छेसँग खानेकुराको ठूलो भण्डार नै निर्माण भइसकेको छ । अहिले फलफूल, सागसब्जी, अन्नलगायत खानेकुराका पर्याप्त स्रोत छन् । यही कारण पनि मान्छेले मासुको मात्रा घटाउँदैछ ।

मासु नखाँदा के हुन्छ ?

मासु नखाँदा शरीरलाई खासै त्यस्तो नराम्रो केही पनि गर्दैन । शाकाहारी खानेकुरा मात्र खाने मानिसलाई शरीरमा भिटामिन बी १२ को कमी भने हुन सक्छ । त्यस्तै भिगन डाइट पनि खाँदैन भने त्यस्ता मानिसमा कमी देखिन सक्छ । तर शाकाहारी भए पनि नियमित दूध, दही, गेडागुडी, दाल भात खाएमा शरीरमा प्रोटीनको कमी हुँदैन । तर भिटामिन बी १२ मासुजन्य खानाबाट मात्र पाइन्छ । यसको लागि सप्लिमेन्ट दिइन्छ ।

यसबाहेक मासु नखाँदाका फाइदा पनि छन् । जस्तै मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, खराब कोलेस्ट्रॉल, कब्जियत, मोटोपन र क्यान्सरजस्ता रोगको जोखिम कम हुन्छ ।

मासुको साटो के-के खान सकिन्छ ?

मासु प्रोटीनको मुख्य स्रोत भए पनि यसको सट्टामा यी शाकाहारी खानाबाट

मासुमा भिटामिन बी १२ पाइन्छ । जुन वनस्पतिजन्य खाद्यपदार्थमा पाइँदैन । कुनै-कुनैमा पाए पनि एकदम न्यून पाइन्छ । यसबाहेक आइरन, स्याच्युरेटेड फ्याट, भिटामिन बी, ए, के, मिनरल्स, पोटासियम, फोस्फोरस, जिङ्ग, म्याग्नेसियम लगायतका पौष्टिक तत्व पनि पाइन्छ । जुन स्वास्थ्यको लागि अतिआवश्यक हुन्छ । प्रोटीनले शरीरको उर्जा, लचिलोपना, तन्दुरुस्त र शरीरको रक्तकोषिकालाई सक्रिय बनाउन मद्दत गर्छ । मान्छेले आदिमकालमा मासुले छाक टार्ने गरेको इतिहास छ । तर कृषियुग हुँदै आजसम्म आइपुग्दा मान्छेसँग खानेकुराको ठूलो भण्डार नै निर्माण भइसकेको छ । अहिले फलफूल, सागसब्जी, अन्नलगायत खानेकुराका पर्याप्त स्रोत छन् ।

शरीरमा प्रोटीनको आपूर्ति गर्न सकिन्छ ।

पनिर, टोफु तथा दूधका परिकार

: पनिर, दही, चीज जस्ता दुरधजन्य उत्पादनमा प्रोटीन भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यसबाहेक भिटामिन बी १२, आइरन, मिनरल्स पाइन्छ । मासु नखानेले यी चीज खान सकिन्छ । अर्को टोफु जुन पनिर जस्तै हो । यो भटमासबाट बनाइन्छ । यसलाई सोया पनिर पनि भनिन्छ । कतिपयले पनिरको सट्टा टोफु पनि खान सक्छन् ।

गेडागुडी :

टुसाएको गहुँ, चना, मूँग, दाल जस्ता उमारिएको गेडागुडीमा प्रोटीन भरपूर मात्रामा पाइन्छ । यसमा क्यालोरी कम हुने हुनाले सलादमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ । यसबाहेक गेडागुडीलाई उमालेर वा पकाएर (फ्राइ, भोल बनाएर) दैनिक खानासँग खान सकिन्छ । जसमा राजमा, केराउ, चना मुंगको दाल लगायत छन् ।

सोयापिन :

सेतो वा कालो भटमास पनि खान सकिन्छ । भुटेर वा हरियो हुँदा उसिनेर खान सकिन्छ ।

हरियो मटर :

यसमा अत्यधिक प्रोटीन पाइने हुँदा मासु नखाने मानिसका लागि हरियो मटर प्रोटीनको रूपमा लिइन्छ । यो जाडो मौसममा पाइन्छ । यसमा प्रोटीनबाहेक, एमिनो एसिड, कार्बोहाइड्रेट्स, भिटामिन ए र सी, क्याल्सियम र फस्फोरस पनि पाइन्छ । यसमा अत्यधिक प्रोटीन पाइने हुँदा मासु

नखाने मानिसका लागि मटर प्रोटीनको रूपमा लिइन्छ ।

च्याउ :

च्याउमा प्रोटीन पाइन्छ । यो पनि मासु नखानेको लागि शरीरमा प्रोटीनको पूर्ति गर्न मद्दत गर्ने तरकारी हो । याबाहेक च्याउमा फाइबर, प्रोटीन, भिटामिन सी, फोलेट, आइरन र जिंक पाइन्छ । त्यस्तै भिटामिन डी, थियामिन, रिबोफ्लेभिन, नियसिन, भिटामिन बी, प्यान्टोथेनिक एसिड, फस्फोरस, पोटासियम, कपर र सेलेनियम च्याउमा पाइन्छ ।

अण्डा :

यदि मासु नखाने तर अण्डा खाने व्यक्तिलाई यो फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पनि मासुमा जतिकै प्रोटीन हुन्छ । यसमा भिटामिन बी १२ आइरन र प्रोटीन पाइन्छ । यसलाई तेलमा पकाएर भन्दा पनि उसिनेर खाँदा अझ लाभदायक हुन्छ ।

बदाम :

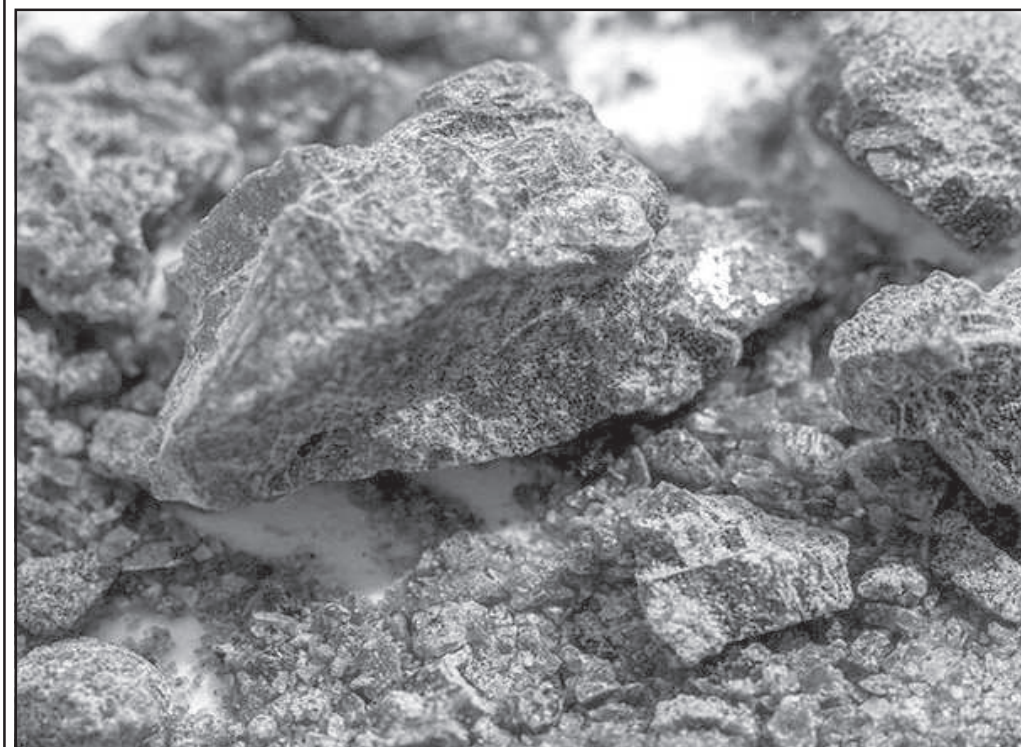
बदाममा प्रोटीन उच्च मात्रामा पाइन्छ । यो सफा पानीमा एकरात भिजाएर खाँदा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।

सातु :

चना केराउ जौ र मकैबाट भुटेर बनाइने सातुमा पनि प्रोटीन पाइन्छ । यसमा कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, सूक्ष्म पोषक तत्व, आइरन, म्याग्नेसियम र सोडियम पाइन्छ । यो दूध वा तातो पानीमा घोलेर वा घिउमा भुटेर खान सकिन्छ । प्रायजसो यो बच्चाहरूलाई सातु खुवाउने चलन छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

ग्यास्ट्रिकबाट छुटकारा पाउन बिरेनुन कति उपयोगी ?



समुद्री नुन प्रदूषित हुने भएकाले प्रशोधन गरिन्छ । यसरी प्रशोधन गर्दा पनि नुनमा विभिन्न विकार पदार्थ हुन्छन् । जसले शरीरमा समस्या सिर्जना गर्छ । यसको सत्तामा प्राकृतिक बिरेनुनको प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ । त्यसमा प्राकृतिक बिरेनुन निकै उपयुक्त विकल्प हो । उच्च हिमाली भूभागबाट संकलन गरी पूर्ण रूपमा सफा गरेर बिरेनुन तयार पारिएको हुन्छ । यसले विभिन्न स्वास्थ्य समस्यालाई नियन्त्रण गर्नेसमेत काम गर्छ । बिरेनुनको नियमित सेवनले बाथ, पित्त र कफलाई नियन्त्रणमा राख्ने काम गर्छ । यसमा सोडियमको मात्रा कम हुने भएकाले उच्च रक्तचापका बिरामीलाई पनि लाभदायक हुन्छ ।

बिरेनुनले पेटमा भएका विषाक्त तत्वलाई पनि बाहिर निकाल्ने काम गर्छ । जसले गर्दा ग्यास्ट्रिक, कब्जियत, अम्लीय लगायतका

समस्याबाट बच्न सकिन्छ । तसर्थ, यसले पेटलाई स्वस्थ र सशक्त राख्ने काम गर्छ । खाना पचाउनमा यसको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । बिरेनुनमा सल्फर, आइरनलगायतका शरीरलाई आवश्यक खनिज तत्व प्रशस्त मात्रामा हुन्छ । जसको कारण मोटोपना, खराब कोलेस्ट्रॉल, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याबाट बचाउने काम गर्छ । त्यस्तै, यसको सेवनले मधुमेह, आर्थराइटिस, प्यारालाइसिस, एनिमिया, रक्तश्राव, कपाल झर्ने, जोर्नी दुख्ने र आन्द्रा सम्बन्धी समस्यालाई पनि नियन्त्रण गर्नमा भूमिका खेल्छ । यसले धातुबाट हुने असरबाट पनि बचाउँछ । त्यस्तै, छालालाई नरम, स्वस्थ, सुन्दर राख्न पनि मद्दत गर्छ । यसको सेवनले कुष्ठरोग, एक्जिमा वा छाला सम्बन्धी रोगबाट समेत टाढा रहन सकिन्छ ।

प्रयोग विधि

यसलाई जुनसुकै तरिकाले पनि प्रयोग

गर्न सकिन्छ । प्राकृतिक बिरेनुनले खानालाई सुरक्षित राख्ने काम गर्छ । यसलाई टेबुल सल्टका रूपमा वा सौँधे खालका खानामा सौँधै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई पानीमा मिसाएर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

त्यस्तै, मनतातो पानीमा प्राकृतिक बिरेनुनको मिश्रण गरी नुहाउँदा निकै लाभदायक हुन्छ । दाँत, गिजा, जिब्रो, घाँटी आदिमा समस्या उत्पन्न भएमा तोरीको तेलमा बिरेनुनको मिश्रण गरी सफा गर्न सकिन्छ । यसले दाँतलाई चम्किलो बनाउनुका साथै मुखसम्बन्धी अन्य समस्याबाट पनि मुक्त हुन सहज हुन्छ । दिसा पातलो हुने समस्या भएमा प्याजलाई मसिनो गरी काटेर बिरेनुन र कागतीको रस एक चम्चा मिसाई प्रयोग गर्दा तत्कालै राहतको महसुस हुन्छ ।

-बोकांतर डटकम

पाल्पा सबस्टेशनको आईईका लागि सार्वजनिक सुनुवाई



पाल्पा, साउन १६/ पाल्पा सबस्टेशन तथा प्रसारण लाइन आयोजनाको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण (आईई) का लागि सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रम गरिएको छ । नेपाल विद्युत प्राधिकरणद्वारा प्रस्तावित आयोजनाको आईई प्रतिवेदनका लागि सरोकारवाला निकायसँग सुझाव संकलन गर्न सार्वजनिक सुनुवाई गरिएको हो ।

प्राधिकरणले बगनासकाली गाउँपालिका -१ माडी फाँटमा सबस्टेशन निर्माणका लागि गरेको प्रस्तावका लागि विहीबार पालिकाको सभाहलमा सरोकारवाला निकायसँग सुझाव माग गरिएको छ । कार्यक्रममा गाउँपालिका अध्यक्ष सरस्वती चिदीले जिल्लाको विद्युत समस्यालाई मध्यनजर गरी सबस्टेशन निर्माण गर्ने कुरा सकारात्मक रहेको बताइन् । प्रमुख अतिथि समेत रहेकी चिदीले प्रभावित क्षेत्रका नागरिकहरबाट आएका सुझावहरूलाई आत्मसाथ गदै काम गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् । उनले सबस्टेशन निर्माणबाट यस क्षेत्रमा दीगो भरपर्दो विद्युत आपूर्तिमा सघाउ पुऱ्याउनुको साथै हाल देखिएको विद्युत अनियमिता हट्नेमा विश्वास व्यक्त गरिन् । प्राधिकरणका उपनिर्देशक भोजराज भट्टराईले प्रस्तावित पाल्पा सबस्टेशन तथा प्रसारण लाइन आयोजनाले कुशमा/न्यू बुटवल २२० के.भी. प्रसारण लाइन र

कालीगण्डकी/बुटवल १३२ के.भी. प्रसारण लाईनबाट प्रसारण हुने विद्युतलाई प्रस्तावित सबस्टेशनमा ट्याप गरी पाल्पा तथा आसपास क्षेत्रहरूमा बढ्दो विद्युतको मागलाई पूरा गर्ने लक्ष्य लिएको बताए । उनले सबस्टेशन निर्माणका लागि नेपाल सरकारको कानूनी प्रावधानलाई मध्यनजर गदै स्थलगत अध्ययन, सरोकारवाला व्यक्ति, समुदाय, संघसंस्था तथा अधिकारीहरूसँग परामर्श गदै आइएको जानकारी दिए । प्रस्तावित सबस्टेशन खेतीयोग्य जमिनमा निर्माण गरिने हुँदा सबस्टेशनमा कुनै पनि वन तथा संरक्षित क्षेत्र नपर्ने उनको भनाई छ । पाल्पा वितरण केन्द्रका प्रमुख विवेक अधिकारीले जिल्लाको बढ्दो विद्युतको माग पूरा गर्न सबस्टेशन निर्माण आवश्यक रहेको बताए । उनले भने 'हाल जिल्लामा ३३ केभी प्रसारण लाइनबाट मात्र विद्युत वितरण गरिएकाले विभिन्न समस्या उत्पन्न हुने हुँदा सबस्टेशन निर्माण आवश्यक रहेको छ ।' सबस्टेशन निर्माण पश्चात यस क्षेत्रमा विद्युत नियमित र दीगो हुने अधिकारीले बताए । आयोजना प्रमुख अर्जुन महर्जनले सरोकारवाला निकायहरबाट आएका सुझाव सल्लाह अनुसार नै आयोजना निर्माणको काम अगाडि बढ्ने बताए । उनले सबैबाट सहयोगको अपेक्षा गदै सहकार्य र समन्वय गरेर मात्र काम गर्ने धारणा

व्यक्त गरे । कार्यक्रममा प्रभावित क्षेत्रका नागरिकले सडक, सिचाई, खानेपानीको उचित व्यवस्था गरिदिनुपर्ने, आफुहरूलाई आर्थिकसँग जोड्ने गरी सीपमूलक तालिमहरू सञ्चालनसँगै रोजगारीको वातावरण सिर्जना गरिदिनुपर्ने माग गरेका थिए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा
विज्ञापन दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
 सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

इटालीका पूर्व गोलरक्षक जियानलुइगी बुफोनको सन्यास



काठमाडौं, साउन १६/ इटालीका पूर्व गोलरक्षक तथा विश्वकप विजेता जियानलुइगी बुफोनले ४५ वर्षको उमेरमा फुटबलबाट सन्यास लिएका छन् । उनले सामाजिक सञ्जालमाफर्त् सन्यासको घोषणा गरेका हुन् ।

२८ वर्षको व्यावसायिक खेल अवधिमा उनले सन् २००६ देखि युभेन्टसबाट १० सिरी ए र पेरिस सेन्ट-जर्मेनबाट एक लिग वान उपाधि जितेका छन् ।

बुफोनले सन् १९९५ मा पर्माबाट व्यावसायिक खेल करिअर शुरु गरेका थिए ।

सन् २०१८ को विश्व कपमा छनोट हुन नसकेपछि बुफोनले त्यसबेला नै अन्तर्राष्ट्रिय खेल जीवनबाट सन्यास लिएका थिए । सन् २००६ मा भएको विश्व कपमा फ्रान्सलाई टाइब्रेकरमा हराएर इटालीले उपाधि जित्दा उनी टोलीका सदस्य थिए । निर्धारित समयमा एक/एक गोलको बराबरीपछि टाइब्रेकरमा इटाली ५-३ गोलले विजयी भएको थियो ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

निरन्तर घटेको नेप्से बढ्यो



पाल्पा, साउन १६/ मौद्रिक नीतिपछि लगातार घट्दो क्रममा रहेको सेयर बजार परिसूचक नेप्से बुधबारदेखि भने बढेको छ । बुधबार घट्न रोकिएर सामान्य वृद्धि भएको नेप्से बिहिबार पनि बढेको हो ।

साता कारोबारको अन्तिम दिन बिहीबार अधिकांश कम्पनीको मूल्य घटे पनि बजारको परिसूचक नेप्से भने बढेको छ । कुल ७६ कम्पनीको मात्रै मूल्य बढ्दा १ सय ३० कम्पनीको घट्यो भने १२ को स्थिर रह्यो । परिसूचक नेप्से भने अघिल्लो दिनको तुलनामा ३ अंक बढेर २ हजार ८९ दशमलव ८४ अंकमा कायम भएको छ । औसत रूपमा मूल्य घट्ने कम्पनीहरूको भन्दा बढ्ने कम्पनीको मजबुत पुँजीकरणका कारण अधिकांश कम्पनीको मूल्य घट्दा पनि समग्र

परिसूचक नेप्सेमा सकारात्मक प्रभाव देखिएको हो । कुल १ अर्ब ७८ करोड रुपैयाँको धितोपत्र कारोबार भयो । बैंकिङ ६, जीवन बीमा ६३, उत्पादन १६, माइक्रोफाइनेन्स १०, अन्य ८ र व्यापार उपसमूह ५१ अंक बढे । निर्जीवन बीमा ४८, विकास बैंक ८, फाइनेन्स २८, होटल तथा पर्यटन ३३ र जलविद्युत् उपसमूह १३ अंक घटे । सपोर्ट माइक्रोफाइनेन्सको मूल्य १० प्रतिशत बढ्यो भने अभियान लघुवित्तको ७ प्रतिशत बढ्यो । प्रोग्रेसिभ फाइनेन्सको मूल्य सबैभन्दा धेरै ५ प्रतिशत घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा शिवम् सिमेन्ट, सीईडीबी हाइड्रोपावर, आईसीएफसी फाइनेन्स, प्रोग्रेसिभ फाइनेन्स र नेपाल पुनर्बीमा कम्पनी क्रमशः अगाडि रहे ।

विद्युतीय उपकरणको प्रयोगबाट बालबालिकामा पर्ने असर

विद्युतीय उपकरण (मोबाइल, ट्याब, ल्यापटप आदि)को अधिक प्रयोगले :

- बालबालिकाको आँखाको ज्योति विग्रने,
- दिमागमा असर पर्ने,
- समयमा नसुत्ने,
- खानपान तथा दिसापिसाबमा समेत ध्यान नदिने,
- एकान्तमा बस्न मन पराउने,
- भिज्याहट हुने,
- साथीहरूसँग घुलमिल नहुने,
- एकै स्थानमा बसिरहँदा रक्त सञ्चारमा प्रभाव पर्ने,
- बालबालिकामा अटिजम, शारिरीक तथा मानसिक अपाङ्गतासमेत हुन सक्ने भएकोले बालबालिकालाई विद्युतीय उपकरणको अधिक प्रयोग गर्न नदिऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हार्दिक समवेदना



स्व.केशव रणपाल

परिवार समाज गुठी तानसेन पाल्पाका कार्यसमितिका सदस्य **नविन रणपाल**को पिता **केशव रणपाल**को ६७ वर्षको उमेरमा भएको असामयिक निधनले यस गुठी परिवार स्तब्ध भएको छ । साथै यस दुःखद घडीमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना सँगै **हार्दिक श्रद्धाञ्जली** तथा शोकाकूल परिवारजनमा ईश्वरले धैर्यधारण गर्ने शक्ति प्रदान गर्नु भनी **हार्दिक समवेदना** प्रकट गर्दछौं ।

कोषाध्यक्ष महासचिव अध्यक्ष
 विष्णु गौतम सुजन कार्की तीर्थप्रसाद गौतम
 एवं
परिवार समाज गुठी
 तानसेन, पाल्पा

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका