

पा.वि.हु.द.नं. ०२१/०२१

पा.वि.प्र.का.द.नं. ११/०२१/०२१



सम्पादकीय

हरेक क्षण खुसी रहौं

जीवनका लक्ष्यहरू मनको खुसीसँग जोडिएको हुन्छ । भविष्यका रहस्यहरूलाई खुसीरूपी आशाका किरणहरूले उज्यालो बनाउँछ । खुसीको भावले मानव मन र मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाउँछ । मानिस खुसी हुनु भनेको स्वस्थ हुनु पनि हो । धर्तीमा रहेका चेतनशील हुनु वा अचेतनशील सबै जीवको बाँच्ने अधिकार हुन्छ । सबै जीवहरूमा खुसीमा जिजने चाहना हुनु अस्वाभाविक पनि होइन । सुख र दुःखसँग जोडिने खुसीले चेतनशील जीवमा महत्वपूर्ण स्थान बनाएको हुन्छ । चेतनशील जीवहरूमा सर्वोत्कृष्ट मानिस सधैं खुसी र सुखमा रमनाउ चाहन्छ । कहीं गुमाउँदा प्राप्त गरेको खुसी पाउँदाको भन्दा बढी हुन पनि सक्छ । मानवको लक्ष्य खुसी प्राप्ति नै हो ।

खुसी स्वास्थ्यका लागि लाभदायक समेत मानिन्छ । यो स्वास्थ्यका लागि अचूक औषधि समेत हो । तर मानिस खुलेर खुसी हुन सक्दैन । धेरैजसो समय मानिस चिन्ताग्रस्त, तनावग्रस्तहरूमा हुन्छ । उसको दैनिकी धोपडीमा बिन्छ । अहिले तनाव विषयक प्रमुख समस्याको रूपमा देखापरेको छ । तनावको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा व्यक्तिहरू मानसिक रोग (डिप्रेसन) को सिकार बनी आफ्नो उत्पादनशील समय पीडा र छटपटीमा बिताउन विवश छन् । चिन्ता गर्दा-गर्दा चिन्ताले नै चित्तको बाटोमा लैजान्छ । तसर्थ चिन्ताको भुमरीबाट मुक्ति पाई खुसी, उमङ्ग र उल्लासमय जीवन जिउन जरुरी छ । खुसीका माध्यमबाट विष्व शान्तिमा स्कारात्मक योगदान र भ्रातृत्व तथा मित्रताको विष्वव्यापी चेतना फैलाउनका लागि हरेक वर्ष विष्व खुसी दिवस मनाइने गरिन्छ । विहीबार पनि राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाइएको छ । सयुक्त राष्ट्रसंघले हरेक वर्षको मार्च २० तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाउँदै आएको छ । यो दिवस मानिसले खुसी हुन पाउनु अधिकार हो भनेर मनाउन सुरु गरिएको हो । जीवनको आनन्द नै खुसीमा मात्र हुन्छ भनेर मानिसले बुझ्न जरुरी हुन्छ ।

असन्तुष्टिले निराशा पैदा गर्छ । बाहिरी ओठमा देखिएका सबै मुस्कान खुसीका संकेत होइनन् । भिन्नभिन्न निराशाले डुबाउँदै लभिरहेको हुन्छ । आशा खुसीको उज्यालो चहक हो भने निराशा खुसीमा लागेको ग्रहण । निराशाको ग्रहणलाई छिचोल्दै छाएका किरणले खुसीका संकेत निर्माण गर्छ । आशा र निराशाको पौठाजोरीमा प्राप्त नतिजाले मात्र मानव जीवनको खुसी निर्धारण गर्छ । तसर्थ मानिस हरेक क्षण खुसी हुन सिकाँ ।

f Opinion @ Social Network f

असफलताले सिकाउँछ, सफलता मेहनतले आउँछ ।
(बेम भइरहेको फेसबुक स्ट्याटस <https://www.facebook.com/saru.binod3357>)
यो साधना सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगइन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजयन्तना दैनिकको उपजा तापार्थका आइरहेको छ । जो पत्रिका अठ्ठ सन्दीय अलि पठनीय बनाउनको लागि तापार्थको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अचप्लै जरुरी छ । पाठकहरूद तापार्थका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजयन्तना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	२४००१
बुटवल ०३१-४२००२	सिमान्तपाल भैरहवा ०३१-४२०१३
स.प्र.भाग बुटवल ०३१-४२०१३	परिवार नियोजन ०३१-४२०११, ४२०१२
बुटवल रामचन्द्र ०३१-४२०१३	पारमा किला अस्पताल ०३१-४२०१३
भैरहवा ०३१-४२०११	पारमा किला अस्पताल ०३१-४२०१३
अपराधीको ०३१-४२०११	सुमिनी मेडिकल कलेज प्रयाग ०३१-४२०१३
मुम्बई ०३१-४२०११	विन्ध्य परासी ०३१-४२०१३
पारसी ०३१-४२०११	देवडाडा आँखा अस्पताल ०३१-४२०१३
तीर्थहवा ०३१-४२०११	अर्थोपेडी क्लिनिक अस्पताल ०३१-४२०१३
पाप्पा ०३१-४२०१३, ४२०११	तमसिवा क्लिनिक अस्पताल ०३१-४२०१३
बुटवल रामचन्द्र ०३१-४२०१३	तमसिवा क्लिनिक अस्पताल ०३१-४२०१३
सिद्धार्थ ०३१-४२०१३	सिद्धार्थ क्लिनिक अस्पताल ०३१-४२०१३
अपराधी कार्यालय	
सुमिनीकोटि अस्पताल ०३१-४२०१३, ४२०११	बुटवल हस्पिटल ०३१-४२०१३
सुमिनी अस्पताल अस्पताल ०३१-४२०१३, सुमिनी नर्सिङ हेम ०३१-४२०१३, ४२०११	

राजनीतिक नेतृत्वमा जिम्मेवारीताको खाँचो

केहि दिन अगाडि सुदूर पश्चिमको प्रदेश सभालाई सम्बोधन गर्ने क्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले केरा पालन..., मरिचको बिरुवा...जस्ता पदीय हैसियत र स्वानको छ्याले नगरी अनावश्यक विषयमा बोलेको कुराको सामाजिक सञ्जाल लगायत आम जनमानसमा व्यापक चर्चा र आलोचना भयो । यो एक उदाहरण मात्रै हो । राजनीतिक दलमा जिम्मेवार नेतृत्व, उच्च पदस्थ व्यक्ति, सांसद लगायतका व्यक्तिहरूले आफ्नो मर्यादा र जिम्मेवारीताको कति छ्याल नगरी बेला-बेलामा बोलीले बोलीले देश सञ्चालक राजनीतिक नेतृत्व देश र जनताप्रति कति जिम्मेवार छन् भन्ने प्रश्न उठ्ने गर्दछ ? देश विकास र जनताको जीवनस्तर सुधारको मुख्य लक्ष्य लिएर राज्य सञ्चालनको जिम्मेवारी बोकेका राजनीतिक दलका मुख्य नेतृत्वले समय-समयमा दिने गैरजिम्मेवारीताका भाषणले कतै राजनीतिक दल र व्यवस्था यहि कारण जनताबाट अलोकप्रिय हुँदै गएको त होइन ? सवाल उठेको देखिन्छ । सार्वजनिक स्थानमा बोलीले अभिव्यक्ति, संसदमा विताने समय, संसदमा लाग्ने आरोप-प्रत्यारोप एकातिर देश र जनताका आवश्यकता अर्कोतिर, तर राजनीतिक दलका बहस अर्कोतिर हुनुको श्रृंखला दशकौदेखि चलिरेके देखिन्छ । यसले नेपालका राजनीतिक दलहरू जनता र देशप्रतिको जिम्मेवारी प्रति कति छ्याल राख्नेनु कतै बहसको विषय बनेको देखिन्छ । उनीहरूलाई देशका जन्दा बन्दा समस्या समाधानमा खासै चासो पनि देखाएको देखिँदैन । यसको विकल्पमा विभिन्न बहामा सत्ता आसपासमै समय बेथित गर्ने गरेको देखिन्छ । जिम्मेवार नेतृत्व बोल्नु पर्ने नबोल्ने, नबोल्नु पर्ने बोल्ने, गर्न पर्ने कार्य नगर्ने, नगर्दा पनि हुने कार्य गर्न तस्मीने, गर्नु पर्ने निर्णय नगर्ने, नगर्नु पर्ने निर्णय गर्ने प्रवृत्ती बढाउँदै लगेको देखिन्छ । यहाँ यसैसँग सम्बन्धित विविध पक्षलाई लिएर चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

के हो जिम्मेवारीता ?

कुनै कार्य, दायित्व र कर्तव्य पूरा गर्ने बाध्यतात्मक स्थितीलाई जिम्मेवारीता भन्न सकिन्छ । यसले कुनै कार्य प्रतिको इमान्दारीता र समय सिमालाई पनि निर्धारण गर्ने गर्दछ । जसले व्यक्तीको व्यवहार, कार्य शैली र पेशा, घर परिवार, समाज, देश र जनताप्रतिको उत्तरदायित्वसँग सम्बन्ध राख्दछ । कर्तव्यपरायणता, उत्तरदायित्व, निष्ठा, विश्वसनीयता, अनुशासन, स्वतन्त्रता, कानूनको पालन जस्ता पक्षलाई समेट्ने गर्दछ । यहाँ विशेष गरेर नेपालका राजनीतिक नेतृत्व, जिम्मेवार पदमा बसेका व्यक्ति आदिको देश र जनताप्रति कति बोलीमा,बोली अनुशास्त्रको निर्णयमा, व्यवहारमा र कार्य शैलीमा हुनु पर्ने उत्तरदायित्वका पक्षलाई देखाउन खोजिएको छ ।

नेपालमा मौनाउदै गरेको गैरजिम्मेवारीता

दैनिक लाखाै खर्च हुने संसद संसद जस्तो देखिँदैन । राजनीतिक दलको बैठक र सभा जस्तो देखिँदै गएको जनता र देशका जन्दा बन्दा



केहि दिन अगाडि सुदूर पश्चिमको प्रदेश सभालाई सम्बोधन गर्ने क्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले केरा पालन..., मरिचको बिरुवा...जस्ता पदीय हैसियत र स्थानको छ्यालै नगरी अनावश्यक विषयमा बोलेको कुराको सामाजिक सञ्जाल लगायत आम जनमानसमा व्यापक चर्चा र आलोचना भयो । यो एक उदाहरण मात्रै हो । राजनीतिक दलमा जिम्मेवार नेतृत्व, उच्च पदस्थ व्यक्ति, सांसद लगायतका व्यक्तिहरूले आफ्नो मर्यादा र जिम्मेवारीताको कति छ्याल नगरी बेला-बेलामा बोलीले बोलीले देश सञ्चालक राजनीतिक नेतृत्व देश र जनताप्रति कति जिम्मेवार छन् भन्ने प्रश्न उठ्ने गर्दछ ? देश विकास र जनताको जीवनस्तर सुधारको मुख्य लक्ष्य लिएर राज्य सञ्चालनको जिम्मेवारी बोकेका राजनीतिक दलका मुख्य नेतृत्वले समय-समयमा दिने गैरजिम्मेवारीताका भाषणले कतै राजनीतिक दल र व्यवस्था यहि कारण जनताबाट अलोकप्रिय हुँदै गएको त होइन ? सवाल उठेको देखिन्छ । सार्वजनिक स्थानमा बोलीले अभिव्यक्ति, संसदमा विताने समय, संसदमा लाग्ने आरोप-प्रत्यारोप एकातिर देश र जनताका आवश्यकता अर्कोतिर, तर राजनीतिक दलका बहस अर्कोतिर हुनुको श्रृंखला दशकौदेखि चलिरेके देखिन्छ । यसले नेपालका राजनीतिक दलहरू जनता र देशप्रतिको जिम्मेवारी प्रति कति छ्याल राख्नेनु कतै बहसको विषय बनेको देखिन्छ । उनीहरूलाई देशका जन्दा बन्दा समस्या समाधानमा खासै चासो पनि देखाएको देखिँदैन । यसको विकल्पमा विभिन्न बहामा सत्ता आसपासमै समय बेथित गर्ने गरेको देखिन्छ । जिम्मेवार नेतृत्व बोल्नु पर्ने नबोल्ने, नबोल्नु पर्ने बोल्ने, गर्न पर्ने कार्य नगर्ने, नगर्दा पनि हुने कार्य गर्न तस्मीने, गर्नु पर्ने निर्णय नगर्ने, नगर्नु पर्ने निर्णय गर्ने प्रवृत्ती बढाउँदै लगेको देखिन्छ । यहाँ यसैसँग सम्बन्धित विविध पक्षलाई लिएर चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

कुराहरू उठ्दैनन् संसदमा केवल उठ्छन् त व्यक्तिगत इगो र आरोप प्रत्यारोपका कुरा । संसदहरू संसद जस्ता देखिँदैनन् । उनीहरू अधिकांश समय आफ्नो स्वार्थका लागि समय बेथित गरेको देखिन्छ । सरकार सरकार जस्तो देखिँदैन कसले सञ्चालन गरिरेकेको छ, अनुसन्धानको विषय बनेको छ । सरकारहरू निरीह जस्ता देखिन्छन् । प्रधानमन्त्री र मन्त्रीहरूको भूमिका शुन्य जस्तै देखिन्छ । देश र जनताको हितमा एक वटा पनि चर्चा गर्न सार्थक कार्य वा निर्णय गरेको देखिँदैन । प्रदेश सरकारहरू औचित्यहिन अर्थव्यवस्थाका मध्यस्थ घण्टाका लागि सिर्जना गरे जस्तो देखिन्छ । राज्यका अंगहरू काम गर्न नै नसके गरि निदाए जस्तो देखिन्छन् । विशिष्टहरू आफ्नो हैसियत भूमिका के विसँका देखा । राज्यको परराष्ट्र नीति फुटवहन बैदानको बल जस्तै ।

जति सुकै उत्कृष्ट साशन व्यवस्था किन नहोस, जति सुकै राम्रा शब्द लेखिएका सविधान, ऐन नियमहरू किन नहोस । देश सञ्चालनको जिम्मा लिएका राजनीतिक दल र तीका नेतृत्वमा यथार्थमा देश प्रेम र जनता प्रति जिम्मेवारीको महसुस हुँदैन ती सबै फिका

फिका हुने रहेछन् भन्ने उदाहरण बनाउनका लागि गणतन्त्रका करीब दुई दशक समय बेथित गरेका राजनीतिक दल र सरकारहरू सफल भएको देखिन्छ । देश र माटोको आवश्यकता एकातिर बोली, कार्य शैली र निर्णय अर्कोतिर गर्दै जानु सबै भन्दा समस्याको पक्ष बनेको देखिन्छ । तर यसमा सुधार हुने संकेतहरू पनि कतै देखिँदैन । यहि कारण दिन प्रति दिन राज्यको अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा हेर्ने नजरमा इशार हुँदै गएको देखिन्छ भने देश आर्थिक रूपमा फर्ने कमजोर हुँदै गइरहेको छ । देश र जनता भन्दा माथि आफ्नो राजनीतिक दललाई राख्नु, पाटीको सिद्धान्त र विचार भन्दा माथि गुटलाई राख्ने प्रवृत्ती मौलाउँदै जानु, विधि भन्दा माथि उठेर केहि सिमित वर्गको सल्लाहमा देश सञ्चालनको आधार तय गर्न कसिनु नेतृत्वको सबै भन्दा कमजोर पक्ष हो तर जति सुकै अलोप्रिय बनियोस यो प्रवृत्ती हटाउन नसक्दा यसले राजनीतिक दल प्रति जनतामा हेर्ने दृष्टिकोणमा नकारात्मकता बढ्दै गएको देखिन्छ । पूर्व राजाको संविधया बद्दनु, समर्थन दिन प्रतिदिन बढ्दै जानुको एक कारण यो पनि हो तर यसलाई बुझ्ने र आफुलाई सुधार गर्नतर्फ नेतृत्वको ध्यान गएको देखिँदैन तर सविधानका निर्बिध शब्दहरूलाई देखाएर आलोचनामा समय बेथित गरेको देखियो । यी सबै राजनीतिक दलमा जिम्मेवारीताको अभाव देखाउने पक्षहरू हुन् ।

देश र जनताको आवश्यकता र समस्या एकातिर छ भने राजनीतिक नेतृत्वले गर्ने निर्णय, छनौट गर्ने योजना, बनाउने बजेटका कार्यक्रम अर्को तिर देखिन्छ । यसले सधैँसधैँसामा पनि अक्षमतापूर्ण विकासलाई बढाउँदै लगेको देखिन्छ । संघीयता देश विकासका लागि हेर्नु, राजनीतिक नेतृत्वको रोजगारीलाई भन्ने पक्षलाई प्रमाणित गर्ने छोरको देखिन्छ । ऐन नियमलाई आत्मसाध नगर्दा आर्थिक बेथिती बढ्दै गएको देखिन्छ भने वित्तीय अनुशासन कायम गर्न सकिएको देखिँदैन । सरकारहरू लगाम विनाको घोडा जस्तै देखिएका छन् । यसलाई रोक्ने कसले र कहिले ? अत्यन्तै देखिन्छ ।

निष्कर्ष :

राजनीतिक नेतृत्वले आफ्नो पार्टीलाई देश र जनता भन्दा माथी राख्ने प्रवृत्ती हटाउन सकेमा, पार्टी भित्रका गुट र उपगुटलाई राजनीतिक सिद्धान्त र विचार भन्दा माथि राख्ने प्रवृत्ती हटाउन सकेमा पछिल्लो समय बढ्दै गएको गैरजिम्मेवारीताको अन्त्य गर्न सकिने देखिन्छ । बोल्नु, निर्णय गर्नु अगाडि सोच्न सक्ने प्रवृत्ती विकास गर्न सकेमा पनि यो समस्याको समाधान गर्न सकिने देखिन्छ । जिम्मेवारीता स्वतस्फर्त आउने पक्ष हो, यो भावनाको विकास राजनीतिक नेतृत्वमा हुन जरुरी देखिन्छ । जिम्मेवार नेतृत्वले बोल्ने बोलीमा, गर्ने कार्यमा, निर्णयमा, व्यवहारमा जिम्मेवारीता देखाउन जरुरी देखिन्छ । यो गर्न सकेमा देश र जनताको जीवनस्तर सुधारको लक्ष्य निर्धारण गर्न सकिने थियो की ?

लेखक वर्षालका प्राध्यापक समेत

तुला : काममा मन लागेछ । पुराना समस्या समाधान हुनेछ ।
सुविधा : आत्मविश्वास बढ्नेछ । आदर्शका नयाँ मोडहरू फेला पर्नेछ ।
निष्ठा : नयाँ अवसर पाइनेछ । प्रेमसम्बन्धमा प्रगति हुनेछ ।
कार्य : पारिवारिक संबंध मिल्नेछ । सामाजिक मान-प्रतिष्ठा बढ्नेछ ।
सिंह : आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । परिश्रम गरे अनुसार सफलता मिल्नेछ ।
कन्या : नयाँ योजना बनाउन उपयुक्त छ । प्रेम जीवनमा सन्तुलन आवश्यक छ ।

रेडक्स बुटवल ४२०१३	रेडक्स अर्कोटि ०३१-४२०१३, ४२०११
लायल आँखा ज. सुदूर बुटवल ४२०१३	रेडक्स मुम्बई ०३१-४२०१३
मेडिकल अस्पताल ४२०१३	नेपाल परिवार नियोजन ०३१-४२०११
कानिपुर डेप्युल हस्पिटल ०३१-४२०१३	सुमिनी नर्सिङ हेम ०३१-४२०१३
आँखा अस्पताल पाप्पा ०३१-४२०१३	नेपाल भारतीय समाज ०३१-४२०१३
रामपुर अस्पताल ०३१-४२०१३	जम्जेडा क्लब गार्डियन ०३१-४२०१३
	सुमिनी नि.वा.स.स. भैरहवा ४२०१३
उपकुलियारन	जम्जेडा क्लब जम्जेडा ०३१-४२०१३
रेडरी क्लब बुटवल ०३१-४२०१३	सुमिनी मेडिकल कलेज ०३१-४२०१३
सिवा क्लब अरु बुटवल ०३१-४२०१३	रेडक्स जेसि ०३१-४२०१३
रेडक्स भैरहवा ०३१-४२०१३	सुमिनी मेडिकल कलेज ०३१-४२०१३
रेडक्स भैरहवा ०३१-४२०१३, ४२०११	पारसी क्लब तानसेन ०३१-४२०१३
पारसी ०३१-४२०१३	परिवार नियोजन ०३१-४२०१३
रेडक्स पाप्पा ०३१-४२०१३	रामपुर ट्रेडिन्ट ०३१-४२०१३, ४२०११, ४२०१२
रेडक्स तीर्थहवा ०३१-४२०१३	

दैनिक राष्ट्रिय	
मेष	पारिवारिक सुख मिल्नेछ । व्यापार तथा व्यवसायमा लाभ मिल्ने संकेत छ ।
वृष	मानसिक तनाव बढ्न सक्छ । घरपरिवारमा सामान्य समझौता हुन सक्छ ।
मिथुन	नयाँ अवसर पाइनेछ । प्रेमसम्बन्धमा प्रगति हुनेछ ।
कर्कट	पारिवारिक संबंध मिल्नेछ । सामाजिक मान-प्रतिष्ठा बढ्नेछ ।
सिंह	आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । परिश्रम गरे अनुसार सफलता मिल्नेछ ।
कन्या	नयाँ योजना बनाउन उपयुक्त छ । प्रेम जीवनमा सन्तुलन आवश्यक छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

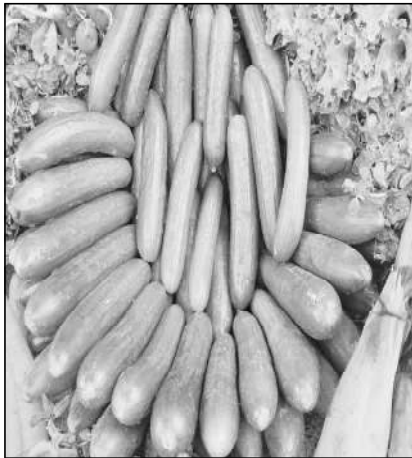
गर्मीमा काँक्रो खानुका अनेक फाइदा

काँक्रोमा लगभग ९६४ पानी हुन्छ, जसले गर्मीमा शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्छ। यसले ताजगी प्रदान गर्छ र स्वास्थ्यको लागि पनि धेरै फाइदाजनक छ। दक्षिण एसियामा काँक्रो खेती लगभग ३ हजार वर्ष पहिले सुरु भएको थियो। यो पहिलो पटक भारतमा उब्जाउ गरिएको मानिन्छ। यहाँबाट यो विस्तारै सिल्क मार्ग र व्यापार मार्गहरू हुँदै चीन, मध्य पूर्व र युरोपमा फैलियो। प्राचीन इजिप्टियन, ग्रीक र रोमन सभ्यताहरूमा पनि काँक्रोको उल्लेख छ। त्यतिबेला पनि यसलाई स्फूर्तिदायी र स्वस्थकर आहार मानिन्थ्यो।

मानिसहरूको मनमा प्रायः एउटा प्रश्न उठ्छ कि काँक्रो फल हो कि तरकारी? बनस्पतिशास्त्र अनुसार काँक्रो एक फल हो। काँक्रो भिटामिन र खनिजले भरिपूर्ण हुन्छ। यसले झालाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ, तौल नियन्त्रणमा राख्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। १०० ग्राम काँक्रोमा लगभग १५ क्यालोरी हुन्छ। यसको धेरैजसो भाग पानी हो। यसमा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट र फाइबर पनि पाइन्छ। यसमा अरु के के पोषक तत्वहरू छन्, ग्राफिसमा हेर्नुहोस् काँक्रोमा भिटामिन ए र के पाइन्छ। यसमा शरीरको लागि आवश्यक पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पनि हुन्छन्। ग्राफिसमा तिनीहरूको मात्रा हेर्नुहोस्

सबैभन्दा पहिले, काँक्रोले गर्मीमा डिहाइड्रेसनबाट बचाउँछ। यो कम क्यालोरी भएको खाना हो। त्यसैले, यसले तौल नियन्त्रणमा पनि मद्दत गर्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्ट झालाको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ। काँक्रोले शरीरलाई विपाक पर्यायबाट मुक्त गर्न मद्दत गर्छ।

यस्ता छन् यसका फाइदाहरू :
शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्छ : हरेक दिन कम्तीमा ७-८ गिलास पानी पिउनु स्वास्थ्यको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यसले पाचन, जोनी दुखाइ, मिर्गौलाको कार्य, स्मरणशक्ति र शरीरको तापक्रम नियन्त्रणमा राख्छ। यदि धेरै गमी छ भने कसैले प्यान्ट पानी पिउनुको छैन भने काँक्रो राम्रो विकल्प हुन सक्छ। यसमा ९६४ पानी हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ। यसलाई सलादको रूपमा खान सकिन्छ।
हृदयी बलियो बनाउँछ : काँक्रोमा भिटामिन के र क्याल्सियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जुन हृदयीको लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ। काँक्रो खाँदा हृदयी बलियो हुन्छ।
पाचनमा मद्दत गर्छ : काँक्रोमा पाइने पानी र फाइबरले पाचनमा मद्दत गर्छ। यसले खानाको उचित पाचन र पोषक तत्वहरूको अवशोषणमा मद्दत गर्छ। फाइबरले कब्जियत रोक्न र पेट सफा राख्न पनि मद्दत गर्छ।
तौल नियन्त्रणमा राख्छ : काँक्रोमा



ब्यालोरी कम हुन्छ र यसको पोषिक मूल्य पनि उच्च हुन्छ। त्यसैले यसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ।
मधुमेह रोगीहरूको लागि फाइदाजनक : काँक्रोमा ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम हुन्छ। यसको ग्लाइसेमिक भार पनि कम छ। त्यसैले काँक्रो खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्दैन। यसबाहेक, काँक्रोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले मधुमेहबाट हुने जटिलताबाट पनि बचाउँछ।

युटोको स्वास्थ्य सुधार गर्छ : काँक्रोमा पोटासियम धेरै र सोडियम कम हुन्छ। त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा रहन्छ। यसमा पाइने फाइबर र क्याल्शियम बोनो कोलेस्ट्रॉल कम गर्न र घमनीहरूमा बोसो जम्मा हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छ। यसले मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ।
ब्यान्सराबाट बचाउँछ : काँक्रोमा क्यान्सरविटामिन बी (क्यापा) नामक वैज्ञानिक हुन्छ। यसले कलेजो, स्तन, फोक्सो र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ। यसले ब्यान्सर कोषहरूको वृद्धिलाई रोक्न र हटाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ। काँक्रोको बोक्रामा क्यान्सरबाट बच्ने तत्व पनि पाइन्छ। त्यसैले यसलाई बोक्रा नतासेर खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ।

दैनिक कतिपदा काँक्रो खान सुरुसित छ ?
 दैनिक १ देखि २ वटा मध्यम आकारको काँक्रो खानु सुरुसित र लाभदायक हुन्छ।
के धेरै काँक्रो खाँदा कुनै हानि हुन सक्छ ?
धेरै काँक्रो खाँदा यी साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन् :
 धेरै काँक्रो खाँदा पेटमा ग्यास, दुखाइ वा अपच हुन सक्छ किनभने यसमा फाइबरको मात्रा बढी हुन्छ। काँक्रोमा ९६४ पानी हुन्छ, त्यसैले तपाईंलाई बारम्बार पिसाब फेर्न मन लाग्न सक्छ। काँक्रोमा भिटामिन के प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, यसले रगत जम्ने जोखिम बढाउन सक्छ। यदि तपाईं रगत पातलो पार्ने औषधि

लिइरहनुभएको छ भने, धेरै काँक्रो नखानुहोस्। काँक्रोमा पोटासियम हुन्छ, धेरै काँक्रो खाँदा प्रिन्लेमिया हुन सक्छ। यदि पहिले नै मिर्गौलाको समस्या छ भने मिर्गौला फेल हुने जोखिम हुन सक्छ। केही मानिसहरूलाई काँक्रोबाट एलर्जी हुन सक्छ, जसले गर्दा चिलाउने, सुनिने वा सास फेर्न समस्या हुन सक्छ।
के मधुमेह रोगीहरूले काँक्रो खान सक्छन् ?
 हो, काँक्रोमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स हुन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। त्यसैले, मधुमेह रोगीहरूले काँक्रो खानु पूर्णतया सुरक्षित छ।
के काँक्रोले बीउ खानु सुरक्षित छ ?
 काँक्रोको बीउ खानु पूर्णतया सुरक्षित छ। यसको बीउ पनि पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ र स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ।
काँक्रो खाने सबैभन्दा राम्रो समय कुन हो ?
 काँक्रो जुनसुकै समयमा खान सकिन्छ, तर यसलाई दिनको समयमा वा खानासँगै सलादको रूपमा खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ।
के काँक्रोले तौल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ ?
 काँक्रोमा कम क्यालोरी हुन्छ। पानीको मात्रा धेरै छ। यी दुवै कुराले तौल घटाउन मद्दत गर्छ। काँक्रोले भोक नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ। धेरै खानबाट बचाउँछ।
-रातोपाटी डटकम

थकान कम गर्न र निद्रा सुधार्न अपनाउनुस् यी ५ उपाय

संसारमा थकान महसुस नहुने मान्छे सापेक्षै होलान्। कहिलेकाहीँ थकाइ लाग्नुको प्रमुख कारक तत्व निद्रा पनि हुनसक्छ। रातको मिठो निद्राको रहस्य तपाईंको दिनचर्यामा लुकेको हुन्छ भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहा छ? केही उपाय अपनाउनुभयो भने थकान कम गर्न र निद्रामा सुधार ल्याउन सकिन्छ। यद्यपि रातमा राम्रो निद्रा पर्ने कुरा केवल रातको कर्पतालीकासँग मात्र जोडिएको छैन। प्रेस महसुस गर्ने कुरा केवल रातको निद्रामा मात्रै निर्भर हुँदैन। केही यस्ता विग्रह पनि हुन्छन् जसलाई दिनमा गर्नु पर्दछ र त्यस्ता कामले पनि तपाईंको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्दछन्। यस्ता ५ वटा कामहरू छन् जसबाट तपाईंले आफूलाई अधिक फुर्तिलो महसुस गर्नुका साथै आफ्नो इनर्जी लेभल पनि बढाउन सक्नुहुन्छ। साथै यसले तपाईंको निद्राको गुणस्तर बढाउन पनि मद्दत गर्दछ।



शरीरमा बारम्बारको स्तर बाह्य पाल्नुहोस् : संसारमा औसतमा एक हिटाइ मानिसहरू शरीरमा फलाम तत्वको कमीबाट पीडित छन्। खासगरी शिशु तथा बालबालिका, किशोरी तथा प्रजनन उमेरका महिलाहरू, गर्भवती महिला, खेलाडी, शाकाहारी मानिस तथा नियमित रूपमा रक्तदान गर्ने मानिसमा रक्तअल्पता अर्थात् एनिमियाको खतरा धेरै हुन्छ। आइरनको कमीबाट जुडिरेका मानिसमा धेरै थकाइ लाग्नुका साथै बेचैनी तथा अनिद्राको पनि समस्या हुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो निद्राको ढाँचामा परिवर्तन गर्दा समेत थाकेको महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंले हेमोग्लोबिन लगायतका रक्त परीक्षणका लागि डाक्टरको परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ।

हेमोरोलिनियनले शरीरमा अक्सिजनको आपूर्ति गर्दछ भने फेरिटिनले रगतमा आइरनलाई बाँध्छ। तर तपाईंमा आइरनको कमीको समस्या छैन भनेपनि तपाईं आफ्नो पोषणप्रति सजग रहनुपर्दछ ताकि त्यस्तो समस्या नआओस्। त्यसका लागि माछा, मासु, अण्डा, ग्रेनाइडी, फाइबरयुक्त अन्न तथा कम चिल्लो भएका दूध वदार्थ हुन्छन्। स्वीडेनमा युवाहरूमाथि गरिएको एक

अध्ययनले के देखाएको छ भने जब युवाहरूले धेरै चिल्लो तथा गुलियो खाने कुरा खान्छन् तब उनीहरूको मस्तिष्कका तरंगमा परिवर्तन आउँछ र उनीहरूको गहिरो निद्रा प्रभावित हुन्छ। तर, जब उनीहरूले कम चिल्लो तथा कम गुलियो खानेकुरा खान्छन्, तब उनीहरूको निद्रामा सुधार आउँछ। एक अर्को अध्ययनले दिनमा ६ पटक फलफूल तथा सागपात खाने मानिसमा तीन महिनामै अनिद्राको समस्यामा सुधार आएको देखाएको छ। साथै हप्तामा कतिनमा पनि ५ पटक हरियो सागसब्जी खाएका बालबालिका अन्यको तुलनामा फुर्तिला हुनुका साथै उनीहरूमा राम्रो निद्रा पर्ने देखिएको छ। शोधकर्ताहरूका अनुसार फलफूल तथा सागपातमा पाइने भिटामिन ए, भिटामिन सी जस्ता तत्वहरूले शरीरमा लवणलाई पचाउनमा मद्दत गर्दछन् र आइरन जस्ता लवणले निद्रामा सहयोग गर्दछन्।

व्यायाम गर्नुहोस्, चाडै बेसुकीने किन नहोस् : यद्यपि शारीरिक व्यायाम र निद्राको बीचमा रहेको सम्बन्ध पत्ता लगाउने कोसिस अहिले पनि भई रहेको छ। तर, आम रूपमा के देखिएको छ भने व्यायामले गहिरो तथा लामो निद्रा लिनमा सहयोग गर्दछ। तथापि धेरैभन्दा धेरै व्यायाम गर्दा धेरै निद्रा आउँछ भने चाँहि होइन। ६६ वटा विभिन्न अध्ययनको विश्लेषण गरी तयार पारिएको एक रिपोर्ट अनुसार दिनमा केही समयका लागि व्यायाम गर्नु निद्राका लागि फायदाजनक हुन्छ, जबकि नियमित व्यायामले निद्राको गुणस्तरमा सुधार ल्याउँछ। केही शोधकर्ताहरूका अनुसार निद्राको ढाँचामा परिवर्तनका लागि निकै धेरै वा दिनहुँ व्यायामको पनि आवश्यकता छैन। एक अध्ययनले त दिनहुँको व्यायाम भन्दा हप्तामा ३ दिन गरिने व्यायाम धेरै लाभदायक हुने देखाएको छ। तथापि हल्का व्यायाम वा दिनहुँ १० मिनेटको व्यायामले पनि निद्राको गुणस्तरमा सुधार पारेको हुन्छ। बेल्जियम, खासगरी सुनु भन्दा दुई घण्टाअघि गरिने व्यायामले निद्रामा समस्या आउँदैन।

गहिरा र बुझपान छाड्नुहोस् : थुप्रैपान र अनिद्राबीच गहिरो सम्बन्ध हुन्छ। साथै थुप्रैपानले थकान र अपूर्ण निद्राको समस्या पनि निम्त्याउँछ।

-बनसाइन खबर डटकम

डहेलोबाट बचाउ र बचाऔं

- सलाई, लार्डटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेटेमा ठाउँमा नराखौं।
- जंगलमा सलाई तथा लार्डटरको प्रयोग नगरी र गौं पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं।
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्।
- जन, धन र वनको संरक्षण गरी, सचेत बनौं, डहेलोबाट आफू पनि बचाउँ र अरुलाई पनि बचाऔं।

अनुरोधक डिभिजन वन कार्यालय तानसेन, पाल्पा

गुल्मी दरबार गाउँपालिकाको अनुरोध

- आफूले तिनै/बुभुजाउनुपर्ने कर समयमा नै बुभुजाउने वाणी बसालौं।
- आफूको घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं।
- आफूको वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरूको नियमित अनुगमन गरौं
- कुनै सामान वा वस्तु खरिद (किन्दा) लेवल हेरेर म्याद रहे-नरहेको एकिन गरेर मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौं।
- म्याद गुञ्जेका (Date Expiry) सडेगलेका सामाग्रीले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्ने भएको हुँदा त्यस्ता सामाग्रीको विक्री वितरण नगरौं।

नेवराज धिमिरे प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	तारा थापा देजा उपाध्यक्ष	सरोजकुमार थापा अध्यक्ष
--	-----------------------------	---------------------------

गुल्मी दरबार गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
चौमाले, गुल्मी
सुदूरपश्चिम प्रदेश

तानसेन नगरपालिकाको अनुरोध

- खान्दानीका मूल मुहानहरूका संरक्षण गरौं।
- वन जंगलमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं।
- भ्रम र भ्रमजीवीहरूको सम्मान गरौं।
- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरूको प्रयोग गरौं।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरूलाई सक्दो सहयोग गरौं।
- आफूको घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं।

पिताम्बर पाण्डे प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	प्रतिष्ठा रिजाली उप-प्रमुख	सन्तोष लाल श्रेष्ठ नगर प्रमुख
--	-------------------------------	----------------------------------

तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ताप्लेजुङ, तानसेन
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

डिजिटल अभ्यास र डाटा सुरक्षा अवस्था सम्बन्धी तानसेनमा अन्तर्क्रिया



पाल्पा, चैत ७/ डिजिटल अभ्यास र डाटा सुरक्षा अवस्था पहिचान सम्बन्धी तानसेनमा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम भएको छ । पुरक एशिया काठमाडौं र पाल्पा विकास केन्द्रको संयुक्त आयोजनामा अन्तर्क्रिया भएको हो ।

कार्यक्रममा तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले डिजिटल प्रविधिको विकाससँगै जोडिन्छ भन्ने उक्ति बढ्दै गएकोले प्रविधिको बारेमा ज्ञान सबैमा हुन जरुरी रहेको बताए । उनले व्यक्तिगत जानकारी देखा द्याउनु बाहेक गोपनीयतासम्म, सरकारी अभिलेखहरूको स्वास्थ्यसम्बन्धी विवरणसम्मका सबै कुरा डिजिटल रूपमा सुरक्षित गर्न थालिएकोले पनि प्रयोगकर्ताहरूमा प्रविधिको ज्ञान हुन आवश्यक रहेको उल्लेख गरे । नगर प्रमुख श्रेष्ठले डिजिटल र डाटा सुरक्षाको सवाल चुनौतिको विषय भएकाले त्यसतर्फ केन्द्रीय सरकारले नै ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिए । नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत पित्तम्बर पाण्डेले डाटा सुरक्षाको महत्व जति बढेको छ चुनौती पनि त्यतिबैँ अडिल बन्दै गएको भन्दै त्यसको समाधानका लागि सबैले ध्यान दिनुपर्ने बताए । उनले भने 'सरकारी संस्थाहरूले नागरिकको व्यक्तिगत डाटा मात्र होइन राष्ट्रिय सुरक्षासम्बन्धी संवेदनशील सूचना पनि

डिजिटल भण्डारण गर्दछन् । यस्तोमा यदि सरकारी तहमा डाटा चुनौत हुन्छ वा साइबर हमला भएमा राष्ट्रिय सुरक्षामा खतरा आउन सक्छ । नेपालमा साइबर सुरक्षा नीति तथा डाटा सुरक्षाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दा राष्ट्रिय सुरक्षालाई थप मजबुत बनाउन सकिन्छ ।'

कार्यक्रममा नगरपालिकाका प्रवक्ता यादव सिं कार्की, त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख टंक पन्थ, नगरपालिकाका लेखा शाखा प्रमुख कोसलराज घिमिरे, सूचना अधिकारी भरत आचार्य, राजन शाखाका प्रमुख मधुसुदन घर्ती, सूचना तथा प्रविधि शाखाका प्रकाश शैरे, सुदिप पौड्याल, पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका कार्यकारी निर्देशक सुशिल प्रजाप, पत्रकार मुक्ति न्यौपाने लगायतले डिजिटल र डाटा सुरक्षाको विषय अत्यन्त संवेदनशील भएकोले सबैले ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिए ।

प्रदेश सरकार र स्थानीय तहमा डाटाको गोपनीयता र सुरक्षाका लागि डिजिटल नीति बनाउन प्रोत्साहित गर्ने, डाटाको सुरक्षित व्यवस्थापन र प्रयोगको लागि सरकारी अधिकारी र व्यक्तिहरूलाई सशक्त बनाउने, डिजिटल साक्षरता र सुरक्षा उपायहरूका बारेमा सचेतना फैलाउने उद्देश्यले डिजिटल अभ्यास र डाटा सुरक्षा अवस्था पहिचान सम्बन्धी अन्तर्क्रिया कार्यक्रम गरिएको

डडेलोबाट जोगाउन अग्निरेखा...

...उनले वन डडेलो नियन्त्रण सबैको साफा जिम्मेवारी भएकोले डडेलो नियन्त्रणमा सबैले सहयोग गर्न आग्रह गरे । प्रमुख भडुराईले मानविय कारणले बढी डडेलो लाग्ने गरेको बताए । उनका अनुसार जिल्लामा १६ प्रतिशत मानविय कारणले डडेलो लाग्ने गरेको हो । डडेलो नियन्त्रणका लागि कार्यालयले व्यापक रुपमा काम गर्दै जाने उनले बताए । उनले भने, 'हामी डडेलो नियन्त्रण गर्ने अभियानमा छौं, यसलाई सबैको सहयोग आवश्यक छ, आम नागरिकलाई सचेतना जगाउन सके पनि यो केही हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ, त्यसका लागि पत्रकारहरूको सहयोग आवश्यक छ ।' कति कति डडेलो लागेको र कसैले लगाएको थाहा पाएमा समेत वन कार्यालयलाई खबर गरिदिन

प्रमुख भडुराईले पत्रकारहरूलाई आग्रह गरे । उनले डडेलो लगाउनेलाई तत्काल वन ऐन अनुसार कारवाही गरिने समेत बताए । भडुराईले भने, 'आगो लगाउने जो कोहीलाई पनि हामी कानुनी कारवाही गर्दौं, यो वा त्यो भन्ने नाममा कसैलाई पनि छुट छैन ।' आगो लगाउनेलाई वन ऐन अनुसार ६० हजार जरिवाना र ३ वर्ष कैद हुने प्रमुख भडुराईले बताए । स्थानीय जनप्रतिनिधिले यथाशीघ्र वन डडेलो नियन्त्रणका लागि स्थानीय बासिन्दालाई परिचालन गर्नुपर्ने, स्थानीय स्तरमा विपद् व्यवस्थापनका लागि जनचेतना, उपकरण (दमकल) तथा जनशक्ति परिचालनको व्यवस्था गर्नुपर्ने इतिहास वन कार्यालयले जनाएको छ । तानसेन- १ का वडा अध्यक्ष

सुशिल बस्याल, ३ का वडा अध्यक्ष बाबुरल शाक्य, ५ का वडा अध्यक्ष रामबहादुर रावलले भने डडेलो नियन्त्रणका लागि वन कार्यालयसँग सहकार्य गर्दै आएको बताए । उनीहरूले वन संरक्षणमा सबैले ध्यान दिनुपर्ने बताए । एकिकृत श्रीनगर पर्याप्यटन सामुदायिक वन उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष दलबहादुर थापाले अग्निरेखा बनाएर वन डडेलो जोगाउने प्रयास गरिएको बताए । उनले यस अघि विकेटमार्फत डडेलो नियन्त्रणका काम गरेको तर अहिले बजेट अभावका कारण कर्मचारी राखी काम गर्न नसकिएको गुनासो गरे । अध्यक्ष थापाले भने वन डडेलोबाट जोगाउन हेरालु राखेर वनलाई डडेलोबाट बचाउन सकिन्छ्यो, तर हामीसँग बजेट छैन ।'

खेलकुद समाचार

लुम्बिनीमाथि कर्णालीको जित



वैरहवा, चैत ७/दिपेन्द्र रावतले अर्धशतकसँगै ३ विकेट पनि लिएपछि कर्णाली प्रदेशले प्रधानमन्त्री कप पुरुष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा लुम्बिनी प्रदेशमाथि रोमाञ्चक जित हासिल गरेको छ ।

तेस्रो जित निकाले क्रममा कर्णालीले लुम्बिनीलाई ५ रनले हराएको हो । कर्णालीले दिएको २०६ रनको लक्ष्य पछ्याएको लुम्बिनी ३ बल अगावै २०० रनमा समेटियो । प्रज्वल थापाले अर्धशतक बनाएपनि पर्याप्त हुन सकेन । उनले ८४ रन बनाए भने कप्तान देव खनालले ४० रन बनाए । आकाश त्रिपाठीले २१ र मनिष थापाले १६ रन बनाए । कर्णालीका दिपेन्द्र रावतले १० ओभरमा ४१ रन दिएर ३ विकेट लिए । दिनेश अधिकारीले पनि ३ विकेट लिई प्रकाश जैनीले २ तथा दिवान पुन र सुनिल धमलाले १-१ विकेट हात पारे । त्यसअघि सिद्धार्थ क्रिकेट रंगशालामा भएको खेलमा टस बितेर पहिले ब्याटिङ गरेको कर्णालीले ५८.५ ओभरमा अलआउट हुँदै २०५ रन बनाएको थियो । कर्णालीका लागि दिपेन्द्रले सर्वाधिक ६६ रन बनाए भने अर्जुन घर्तीले ६१ रन बनाए । ५६ रनमा ६ विकेट गुमिएपि दबावमा आएको कर्णालीका लागि दिपेन्द्र र अर्जुन मिलेर १०२ रनको साझेदारी गर्दै बमब्याक साराएका थिए । लुम्बिनीका लागि रमेश कुर्मिले १० ओभरमा ३७ रन दिएर ३ विकेट लिए । निर्मल गुरुङ, अजय चौहान र विप्राशन केसीले २-२ तथा कप्तान देव खनालले १ विकेट लिए । लुम्बिनीले ७ खेल खेल्दा ४ जित निकालेको छ भने कर्णालीले योसँगै ६ खेलमा ३ जित निकालेको छ ।

अर्थ/कपौरैट समाचार

ओरालो लाग्नबाट रोकिएन नेप्से



पाल्पा, चैत ७/साताको अन्तिम कारोबार दिन विहीबार सेयर बजार ओरालो लागेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक १२.८४ अंकले घट्टै २६६९ विन्दुमा फरेको हो ।

बजार परिसूचकसँगै कारोबार रकम समेत घटेको छ । अघिल्लो दिन ५ अर्ब १४ करोड रुपैयाँको कारोबार भएकोमा विहीबार ४ अर्ब ५६ करोड रुपैयाँमा खुम्चिएको छ । दिनभरको कारोबारमा २५ प्रतिशत कम्पनीका सेयर मूल्य बढे भने धेरै कम्पनीका सेयरमा गिरावट आयो । कारोबार भएका २४४ कम्पनीमध्ये ६२ कम्पनीको सेयर मूल्य बढिँएको छ भने १७५ कम्पनीको सेयर घटेको छ । ७ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । खासगरी व्यापार समूह मात्र हारियो र त्यो । व्यापार समूह ०.२६ प्रतिशतले बढ्दा बाँकी सबै उपसमूह रातो रंगमै देखिए । फाइनान्स समूह सबैभन्दा

धेरै १.२६ प्रतिशतले घट्यो । त्यस्तै बैंकिङ ०.४८, विकास बैंक ०.१८, होटल तथा पर्यटन ०.४८, हाइड्रोपावर ०.६९, लगानी ०.२२, जीवन बीमा ०.०४, उत्पादन ०.७०, माइक्रोफाइनान्स ०.६६, निर्वाचन बीमा ०.८९ र अन्य समूह ०.५९ प्रतिशतले घटेका छन् । उता, दोलती पावरको सेयर मूल्य सर्वाधिक ७.५ प्रतिशतले बढ्यो । त्यस्तै एसियन हाइड्रोपावर ५.४, सिन्धु विकास बैंक ४.९, गार्डियन माइक्रोलाइफ इन्स्योरेन्स ४.४ र स्वेतगंगा हाइड्रोपावर ४.२ प्रतिशतले उकालो लागे । मिथिला लघुवित्त र भूरोल इन्जीको सेयर मूल्य भने १० प्रतिशतले घट्टै पर्लेन्स लसमा पुगे । कारोबार रकममा आधारमा नेपाल पुनर्बीमा शीर्ष स्थानमा रह्यो । त्यस्तै हिमालयन रिइन्स्योरेन्स, सिन्धु विकास बैंक, युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावर र घलेमती हाइड्रोपावर क्रमशः अगाडि रहे ।

व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

- नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराऔं,
- सन्तुलित, पोषणयुक्त आहार सेवन गराउँ,
- नियमित शारीरिक परिश्रम गराउँ,
- दैनिक रूपमा निद्रा पुग्ने गरी सुत्औं,
- ध्यान, योग, व्यायाम जस्ता गतिविधिमा संलग्न होऔं,
- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला, कानून तथा सञ्चार मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देवचुरी), नेपाल

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

कौलेश्वर मिडिया प्रा. लि. द्वारा प्रकाशित. कार्यालय कौलेश्वर नगर ५ ताकसेही पाल्पा फोन ५२०६०९. E-mail: vjnews@gmail.com. फा. डि. द. नं. ५/२०८०/०८८. फा. डि. प्र. का. द. नं. १६/०९१/०९८ प्रबन्धक: इन्द्रा भडुराई. सम्पादक: रामकृष्ण रायनामारी. प्रभाव सम्पादक: जयदीपप्रसाद भट्टराई