



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



१ वर्ष ३१ अंक २५८ २०८३ बैशाख ८ गते शुक्रबार 17 April 2026, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

युक्रेनमा रूसी आक्रमण १४ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

युक्रेन, वैशाख ३/ युक्रेनमा भएको पछिल्लो रूसी आक्रमणमा परी कम्तिमा १४ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय अधिकारीहरूले बताएका छन् । अधिकारीहरूका अनुसार युक्रेनमा भएको रूसी आक्रमणमा मृत्यु हुनेमा दुई जना बालबालिकाहरू समेत रहेका छन् । युद्धरत पत्रका अनुसार युद्धविराम उल्लेखको आरोपले विधिपत्रको ३२ घण्टाको अर्थात् इन्टर युद्धविरामको अन्त्य पछि पुनः आक्रमण भएको हो । दक्षिणी युक्रेनी बन्दरगाह शहर ओडिसामा भएको मिसाइल तथा ड्रोन आक्रमणमा सात जनाको मृत्यु भएको सैन्य प्रशासनका प्रमुख सेर्गी लिसाकले टेलिग्राफ मार्फत जनाएका छन् । राजधानी किएभमा भएको आक्रमणमा १२ वर्षीय बालकसहित कम्तीमा चार जनाको मृत्यु भएको सहरका मेयर भिटाली किस्टकोले बताएका छन् । युक्रेनको आपतकालीन सेवामें विस्कटोले भवन र कारहरूमा आगलागी हुनुका साथै श्रित पुगेको जनाएका छन् । मध्य दिन प्रोपेटोभस्क क्षेत्रमा तीन जनाको मृत्यु भएको क्षेत्रीय प्रशासनका प्रमुख ओलेक्सान्डर गान्फाले टेलिग्राफ मार्फत बताएका छन् ।

मेलाले पारेको भ्रमेलाले : विवादित 'तानसेन नगर सरकार'

हावा संवाहबाट पात्पा (तानसेन), वैशाख ३/

तानसेनको टुडिखेलमा आयोजना गरिएको 'सांस्कृतिक धमाका तथा खाना महोत्सव' यति बेला विवादित बनेको छ । पात्पा तानसेन नाट्यकुला सांस्कृतिक समूहको मुख्य आयोजना, तानसेननगरपालिकाको संरक्षकत्व र तानसेन -६ वडा कार्यालयको सह-आयोजनामा तीन दिन सम्म सञ्चालन भएको मेला सांस्कृतिकस्थल नै कब्जागरी सर्वसाधारण नागरिकलाई प्रवेश निषेध गरेपछि महोत्सव विवादित बनेको हो ।

नयाँ वर्ष २०८३ को शुभारम्भसँगै चैत्र २९, ३० र वैशाख १ गते टुडिखेलमा चलेको महोत्सवमा आयोजकलेमेला सञ्चालन गरिएको ठाउँ भन्दा बाहिरको क्षेत्र समेत कब्जा गरी टुडिखेल मुना जानेहरूलाई प्रवेश निषेध गरे पछि सामाजिक सञ्जाल देखि स्थानीयमा आयाजकको सर्वत्र आलेखनाभएको छ । आयोजकले नयाँ



वर्षको दिन मेला परिपर भन्दा बाहिर घुम्न आएका नागरिकहरूलाई प्रवेशमा निषेध गरेको थियो । टिकट कोटेशनहरूलाई मात्र टुडिखेल मैदान प्रवेश दिइएको थियो । मसानको रात नयाँ वर्षलाई स्वागतका लागि टुडिखेलपुगेका सयौं स्थानीयले मेलाको बहाना बनाएर सार्वजनिकस्थल नै कब्जा गर्ने रणनीति आफैमा नगरसरकारको गैरजिम्मेवारीपनाएको आरोप लगाएका छन् । मेलास्थलमा शुल्क तिर्नेहरू बाहेक अरु सबैलाई मेलाको कर्मचारी भन्दा बाहेक स्थान नै प्रवेश निषेध गर्ने कार्य आफैमा गलत भएको त्यहाँपुगेहरूको बताउँछन् । मेलाका बेला नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा टुडिखेल प्रवेशमैरोक लगाउनु आफैमा नै रोजिभन्दा बराबर काम

भएको प्रमुख बहूमुखी क्याम्पसका उपप्राध्यापक तथा नागरिक समाज पात्पाका अध्यक्ष भैरवराजसुवेदीले गुनासो गरे । उनले अमुक संस्थाको फाइदाका लागि नववर्षको दिन आमजनतालाई सार्वजनिक स्थल जस्तो टुडिखेल मैदानमा प्रवेश निषेध गर्नु कति जाजब हो ? भन्दैनगरपालिकालाई प्रश्न गरेका छन् । प्राध्यापक सुवेदी त प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । त्यहाँपुगे सयौं नागरिकको यस्तै गुनासो छ । मेलाको विषयमा नगर सरकार प्रवक्ता भने देखेवरुद्ध । प्रवक्ता काकी भन्छन् "मेलाका विषयमा मलाई केही पनि थाहा छैन, पैसा तिरिमात्र टुडिखेल प्रवेश दिने अन्याय नदिएको भन्ने गुनासो म सँग पनि आएको हो ।" यस्तो भएको हो भने

उक्त विषय गलत भएको उनको भनाई छ । यस विषयमा बुझ्न सक्दा सह-आयोजकको रुम्भारहेका वडा अध्यक्ष सागरमान महर्जनले भने आफुहरूको बचाउ गरे । मेलामा प्रवेश गर्दा शुल्क तिर्न नसक्ने र आर्थिक लाभ नपाएका कतिपय पत्रकारहरूका कारण विरोध भएको आरोप लगाए । उनले जतिदि भने "यस्ता कुराबाट मलाई केही फरक पर्दैन, अर्को बेला कन्सर्ट गर्दा हामी एक हप्ता बन्द गर्दौं, कसले के गर्न सक्छ?, म बेहोर्न तयार छु ।" आयोजकले कानुनी प्रावधान सबै पुरा गरेर आवश्यक करसमेत तिरिरे कन्सर्ट आयोजना गरेको अध्यक्ष महर्जनले बताए । उनले भने " कर तिरिरे कन्सर्ट आयोजना गर्न पाइँदैन भन्ने कहां

छ र ? पैसा गतिरी छिर्न खोज्नेहरूको हल्लाले वडाडरार्डिन् ।" उनले अरु बेला बाहिर जाने त्यही दिन टुडिखेल चाहिनेहरूका लागि अप्ठ्यारो भएको बताए ।

तानसेन नगरपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत दुर्गा थापाले पनि आफुसँग गुनासो आएको बताए । उनले आफुहरूको नियतमा कुनै खोट नभएको तर नागरिकका सुझावलाई आत्मसाथ गरी अगाडि बढ्ने बताए । उनले भने "नगरसरकारको मनसाय त्यस्तो होईन्, सांस्कृतिक प्रवर्द्धन गर्ने कामका लागि भएको हो ।" दुर्गा थापाले कन्सर्टमा सम्पादन भविन्द गौ तमले सार्वजनिकस्थलमा नागरिकलाई निषेध गर्ने काम राम्रो नभएको बताए । आयोजक संस्था नाट्यकुला सांस्कृतिक समूहका अध्यक्ष किष्ण चित्रकारले नगरसरकारका सबै प्रक्रिया पुरा गरेर नयाँ वर्षमा पर्यटक ल्याउने सोचका साथ कार्यक्रम आयोजना गरेको बताए । उनले कलाकारलाई उदा र व्यवस्थापन गर्दा भएको खर्चका लागि टिकट काट्नु परेको बताए । चित्रकारले सबैदिन टुडिखेल बन्द भने नगरेको बताए । विभिन्न समयमा हुने मेलाका नामबाट विवादमाताएको तानसेन सरकार यो पटक पनि विवादित भयो नि ? भन्ने जिज्ञासामा नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले भने काम गर्नकममा कहि न कही केही गलति भए होला, आगामी दिनमा सञ्चार अगाडि बढ्ने आशय व्यक्त गरे ।

कालीगण्डकीमा बेपत्ता अर्का युवा पनि मृत भेटिए



पात्पा, वैशाख ३/ जिल्लाको बननासकाली गाउँपालिका -७ दैलातुडिस्थित कालीगण्डकी नदीमा मर्मालवारदेखि बेपत्ता भएका अर्का युवक पनि मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । बननासकाली गाउँपालिका -९ चापपानी भुसालगाउँका ३९ वर्षीय शरण भुसाल मृत अवस्थामा भेटिएका हुन् । भुसालको विधीवार विद्यालय शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक होम प्रकाश चौधरीले जानकारी दिए । बेपत्ता भएका किरभञ्ज्याङका २९ वर्षीय तोपनाथ बस्न्यालको भने बुधवार नै शव भेटिएको थियो । उनीहरू दुवै जना मर्मालवार नयाँ वर्षका दिन साथीभाईसँग

कालीगण्डकी नदीमा पोडी खेल्ने क्रममा दुबैर बेपत्ता भएका थिए । बेपत्ता उनीहरूको स्थानीय वासिन्दा, सुरक्षाकर्मी र बुधवार नेपालान्जबाट आएको सशस्त्र प्रहरीको गोताबोार टोलीले बेपत्ताहरूको निरन्तरको खोजीपछि शव फेला परेको चौधरीले बताए । उनका अनुसार उनीहरूको नदिको बिचमा तैरिरहेको अवस्थामा शव भेटिएको हो । बस्यल चन्द्र माथि चापपानीमा इन्जिनियरतर्फका शिक्षक हुन् भने भुसाल विदेशबाट छुट्टीमा फर्केका थिए । दुवै जना एउटै टोलका भएकाले चापपानी, किरभञ्ज्याङमा शोक छापेका छन् । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

सय रुपैयाँभन्दा बढीका सामानमा अनिवार्य भन्सार

बैरहवा (रूपन्देही), वैशाख ३/ सीमावर्ती भारतीय बजारबाट घरायसी प्रयोजनका नाममा बिना भन्सार सामान भित्रिने क्रम बढेपछि बैरहवा भन्सार कार्यालयले सयभन्दा बढी मूल्यका सामानमा अनिवार्य भन्सार महसूल लिने व्यवस्थालाई कडाइका साथ कार्यालयनमा ल्याएको छ । मुख्य नाका बँ लहिया, सीमावर्ती बजार फरेनियलगायत अन्य साया नाकाहरूमा कडाइ गरिएको छ ।



सीमावर्ती बजारबाट १०० बढीको समान ल्याए भन्सार महसूल बुझाउनुपर्ने भन्दा सशस्त्र प्रहरीले माइकिड गरिरहेको छ । सरकारको निर्देशन र स्थानीय प्रशासनको सक्रियतामा विगतमा फिल्टर बनेको उक्त व्यवस्थालाई पुनः प्रभावकारी बनाइएको भन्सार कार्यालयले जनाएको

छ । बैरहवा भन्सार कार्यालयका सूचना अधिकारी उद्धव डुडुनाले अधिल्लो हप्तादेखि नै सो व्यवस्थालाई पूर्ण रूपमा लागू गरिएको जानकारी दिए । उनका अनुसार भारतीय बजारबाट फर्किने सर्वसाधारणलाई सम्झाइबुझाइ गर्दै

१०० भन्दा बढी मूल्यका सामानमा भन्सार काट्ने कार्य भइरहेको छ । "सुरुका दिनमा जानकारी अभावका कारण सर्वसाधारणबाट गुनासो आएको थियो, तर अहिले सीमा नाकामा माइकिडमार्फत सचेतना फैलाइएको छ",

उनले भने, "यो व्यवस्थाले ठूलो मात्रामा राजस्व वृद्धि नगरे पनि चुहावट नियन्त्रण र कानुनी शासन कायम गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास लिएका छौं ।" **-नयाँ विगत पत्रमा...**

पा.वि.ह.क.सं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.सं. ११/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

मातातीर्थ औंसीको सन्दर्भ

आज मातातीर्थ औंसी । आमाको मुख हेर्ने पर्वको रूपमा जन्मदिने आमाप्रति श्रद्धा, भक्ति र सम्मानका साथ मनाइँदछ । यो हरेक वर्ष वैशाख शुक्लपक्षको औंसी तिथिमा मनाइँदछ । मातातीर्थ औंसी एक किसिमको चाड हो । यस दिन माताप्रति श्रद्धाभाव प्रकट गर्ने गरिन्छ । आमालाई मीठो खाना र राम्रो नाना दिएर सम्मान गर्ने गरिन्छ । वास्तवमा सन्तानका लागि आमा माया, ममता, करुणा र स्नेहकी प्रतिमूर्ति हुन् । आमाले अनेक दुःख कष्ट बेहोर्दै नौ महिना शिशुलाई गर्भमा राखेर माया, ममता र संस्कारले सिंचन गर्छिन्, कठोर प्रसवपीडा सहेर सन्तानलाई जन्म दिन्छिन्, आफूले खाइनखाई सन्तानको पालनपोषण गर्छिन्, आफ्नो ज्यानको पर्वाह नगरी सन्तानको सुरक्षा गर्छिन् । यही कारण आमाको यति महत्त्व भएको हो । आजको दिन श्रद्धा, भक्ति, सम्मान र आदर गरिएको आमालाई मनपर्ने खानेकुरा तथा उपहार दिई छोराछोरीहरूले आमाबाट श्रृंभ आर्शिवाद ग्रहण गर्ने चलन छ । आमाबाट टाढा रहेका सन्तानहरू आमालाई भेट्न पुग्ने गर्छन् भने विभिन्न कारणले आमालाई भेट्न नपाएकाहरूले सञ्चारका साधनहरूमाफर्त सम्झिने गर्छन् । आमा नभएकाहरूले पनि आमाको आत्माको शान्तिको कामना गर्दै श्राद्ध-तर्पण गरी मातृत्वको स्मरण गर्ने गर्छन् । यसको अर्थ वर्षको एक दिन मात्र आमाको सम्मना गर्ने र अधिपछि जे गरे पनि हुन्छ भन्ने होइन ।

वर्षभरि यसैगरी आमाको सम्मान र सम्भना गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिनका लागि यस्तो पर्वको चलन चलेको हो । वर्षमा एक दिन भएपनि आमाप्रति देखाएको माया र सद्भावलाई राम्रै मान्नुपर्छ । तर एक दिनले मात्र आमाप्रति जिम्मेवारी पुरा हुँदैन । वर्षको एक पटक मात्र आमालाई सामाजिक सञ्जालका भित्ताहरूमा मात्रै सजाएर आमा सम्झिने प्रवृत्तिको विकासलाई भने सकारात्मक मान्न सकिँदैन । हिजोआज बढ्दो पश्चिमीकरण र तिनका मूल्य-मान्यता अँगाल्ने होडमा धेरै आमाहरू अहिलेनामा परिरेहेका छन् । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । कतिपय आमाहरू छोराबुहारीको दुर्व्यवहार सहेर बसिरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा सन्तानहरूले आम्हो दायित्व सम्भन्धन जरुरी छ । तसर्थ आमालाई वर्षमा एक दिन मात्र होइन सधैँभरी सम्झिने र सम्मान गर्ने गर्ौं ।

Opinion @ Social Network

रिर्तो भाककडो बोकेर हिक्ककडेको भन्दा मान्ने हिडेको त सम्भन्धन सनककूट दिएर फर्किएको पनि हुन सक्छ ।

Table with 2 columns: Name and Contact Information. Includes entries for Pradi Karyalaya, S.P. Bhattarai, and others.

लक्षित स्वास्थ्य समता, डिजाइनमै छ समस्या



डा. अरुण कुमार न्यौपाने

नीति र व्यवहारबीचको यो खाडल संयोग होइन- यो गहिरो संरचनागत र प्रणालीगत कमजोरीको परिणाम हो । नेपालले केही महत्त्वपूर्ण प्रगति गरेको छ । मातृ तथा बाल मृत्युदर घटेको छ, खोप कार्यक्रम विस्तार भएको छ र औसत आयु बढेको छ । तर यी उल्लेखनीय प्रगतिताई नै पर्याप्त ठान्नु गलत हुन्छ । औसत तथाकेले असमानता लुकाउँछ । सहर र दुर्गम क्षेत्रमा रहेका जोखिम फरक छन्, धनी र गरिबबीचको स्वास्थ्य अनुभव फरक छ र कागजमा 'सेवा उपलब्ध' भनिएको संस्था व्यवहारमा चलिरेहेको छ भन्ने निश्चित हुँदैन । त्यसैले अब प्रश्न लक्ष्यको होइन - प्रणालीको हो । के अहिलेको प्रणालीले निरन्तर, न्यायोचित र भरपर्दो नतिजा दिन सक्छ ? आज पनि सफलताको मापन धेरै हदसम्म बजेट खर्च, योजना स्वीकृति, बैठक र प्रतिवेदनमा केन्द्रित छ । यी आवश्यक हुन्, तर पर्याप्त होइनन् । यिनले समयमै उपचार, जीवनरक्षा वा आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित गर्दैनन् । नेपालले पदसोपान (Hierarchy), कागजी प्रक्रिया र प्रशासनिक नियन्त्रणमा आधारित संरचनामाफर्त आधुनिक स्वास्थ्य सेवा दिन खोजिरहेको छ । हो।

अनुसार बलियो हुन सकेन । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच कामको स्पष्टता अर्कै कमजोर छ । धेरै अवस्थामा जिम्मेवारी बढ्यो, तर परिणाम सुनिश्चित गर्ने प्रणाली बनेन । नतिजा-जवाफदेहिता बलियो हुनुको साँटो छरियो ।

स्वाभाविक रूपमा छिटो, उत्तरदायी र न्यायिक-केन्द्रित सेवा दिन तयार हुँदैन । प्रणालीहरूले आफू जसरी बनाइएका हुन्छन्, जुन कामका लागि प्रोत्साहित गरिन्छ, र जुन नतिजाका लागि जवाफदेही बनाइन्छ त्यहीअनुसार व्यवहार गर्छन् । फाइदा सार्ने बनाइएको प्रणालीले फाइदा सार्छ । बजेट खर्च गर्ने बनाइएको प्रणालीले बजेट खर्च गर्छ । प्रतिवेदन बनाउन बनाइएको प्रणालीले प्रतिवेदन बनाउँछ । तर यदि प्रणालीलाई समयमै सेवा दिन, सेवाको तत्परता कायम गर्न, र नतिजा सुधार गर्न डिजाइन गरिएको छैन भने परिणाम पनि त्यहीअनुसार कायम हुन्छ । त्यसैले नेपालको स्वास्थ्य समस्या अब केवल श्रोत साधनको होइन - यो प्रणालीको डिजाइनसँग सम्बन्धित चुनौति हो । यही कारणले अब नेपालले लक्षित स्वास्थ्य समता (Targeted Health Equity) को मोडेलतर्फ जानुपर्छ । त्यो भनेको देशभर सबैलाई उही किसिमको सेवा, उही बजेट, उही जनशक्ति, उही प्राथमिकता दिने पुरानो सोच अब पर्याप्त नभएको छ । जनशक्तिको उपलब्धता, यातायात, जनप्रतिक्रियात्मकता र जवाफदेहिता त्यही

जोखिम, कुपोषण, र स्वास्थ्य संस्थाको कार्यक्षमता समान हुँदैन । असमान अवस्थालाई समान व्यवहार गर्दा नतिजा पनि असमान नै आउँछ । त्यसैले अब नेपालले सबैलाई एउटै भने प्रशासनिक सोच छोडेर जहाँ समस्या बढी छ, त्यहाँ राज्यको उपस्थिति बलियो हुनुपर्छ भने स्वास्थ्य न्यायको सोच अपनाउनुपर्छ । लक्षित स्वास्थ्य समता भनेको सबैभन्दा बढी जोखिममा रहेका स्थानीय तह, सबैभन्दा कमजोर स्वास्थ्य संस्था, सबैभन्दा बढी मातृ-नवजात मृत्यु भएका क्षेत्र, सबैभन्दा बढी माथिल्लो तहको अस्पतालमा सिफारिस गर्न डीलान हुने ठाउँ, र सबैभन्दा बढी सेवाबाट वञ्चित समुदायलाई पहिचान गरेर त्यहाँ लक्षित रूपमा जनशक्ति, अपूर्ण, यातायात, निगरानी, आर्थिकक तयारी, र वित्तीय सुरक्षा पुऱ्याउनु हो । अर्थात्, अब नेपाललाई केवल एउटा राष्ट्रिय कार्यक्रम होइन, यसलाई उच्च जोखिम क्षेत्र केन्द्रित स्वास्थ्य सुधार कार्यक्रम होइन, यसलाई उच्च जोखिम क्षेत्र प्राथमिकता दिने पुरानो सोच अब पर्याप्त नभएको छ । नतिजाका लागि लक्षित स्वास्थ्य समता नजिक पुऱ्याउने एउटा राखेको थियो जुन सही दिशा पनि हो । तर जिम्मेवारी बाँडिए तापनि कार्यान्वयन क्षमता र जवाफदेहिता त्यही

Table with 2 columns: Name and Contact Information. Includes entries for various individuals and organizations.

स्वास्थ्य चर्चा

के तपाईंको कुर्सी नै तपाईंको शत्रु बन्दैछ ?



आज कम्प्युटर र ल्यापटपले कामलाई पक्कै पनि सजिलो बनाएको छ, तर यसका साथै धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू पनि निम्त्याएको छ। घण्टीसम्म कम्प्युटर र ल्यापटपको अगाडि बस्नु, लगातार स्क्रिन हेरिरहनु र शारीरिक गतिविधिको कमी, यी सबै मिलेर शरीरलाई विस्तारै कमजोर बनाउँछन्। विशेषगरी कम्मर दुब्ले र घाँटी कक्रक पर्ने अब आम समस्या बनिसकेको छ, जसले तपाईंको स्वास्थ्यलाई मात्र नभई तपाईंको कार्यक्षमतामा पनि नकारात्मक असर गोरिहेको हुन्छ। के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ कि तपाईंको कुर्सी, जसमा तपाईं हरेक दिन घण्टौं बस्नुहुन्छ, त्यही नै तपाईंको सबैभन्दा ठूलो शत्रु बन्न सक्छ ? तर राम्रो खबर के छ भने यसको समाधान त्यति गाढो छैन। मात्र ५ मिनेटको योगले तपाईंको दिनचर्यामा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ। यस लेखमा हामी तपाईंलाई शारीरिक दुखाइ र थकाउनेबाट बच्न सिकाउने भनेर बताउनेछौं। यदि तपाईं पनि घण्टौं कुर्सीमा बस्नुहुन्छ भने, ५ मिनेटको योगले तपाईंको स्वास्थ्य र काम दुवैलाई अफ राम्रो बनाउन सक्छ।

न्यापटपमा काम गर्नेहरूका लागि कुर्सी बन्यो शत्रु
राहुल एक सफ्टवेयर इन्जिनियर हुन्,

जो दिनभर आफ्नो ल्यापटपको अगाडि बसिरहन्थे। सुरुमा सबै ठीकै थियो, तर विस्तारै उनलाई कम्मर र घाँटी दुबलै समस्या महसुस हुन थाल्यो। कामको दबाव यति धेरै थियो कि उनले आफ्नो स्वास्थ्यलाई बेवास्ता गरिरहे। उनको कुर्सी अब आराम होइन, दुखाइको कारण बनिसकेको थियो। लगातार स्क्रिन हेर्नाले राहुलको आँखा पोल्ने र टाउको दुबलै समस्या पनि बढ्न थाल्यो। उनी चाँडै थाक्ने र उनको कामको उत्पादकत्व पनि घट्न थाल्यो। डाक्टरले उनलाई औषधिको साथसाथै जीवनशैली बदल्ने सल्लाह दिए। राहुलले हरेक दिन मात्र ५ मिनेट योग गर्ने निर्णय गरे। आफ्नो दिनचर्यामा मात्र दुईवटा आसनहरू समावेश गर्नाले केही दिनमै उनले फरक महसुस गर्न थाले। यदि तपाईंलाई पनि राहुलको जस्तै समस्या भइरहेको छ भने यी दुई योगासनको अभ्यासलाई आफ्नो दिनचर्याको हिस्सा बनाउनुहोस्।

१. मार्जरी आसन
मार्जरी आसन मुख्यतया मेरूदण्डको लचकता बढाउन, ढाडको दुखाइ कम गर्न र पाचन प्रणालीमा सुधार ल्याउन गरिन्छ। यसले कम्मर, कंठ र घाँटीको मांसपेशीलाई तन्काउन मद्दत गर्छ।

कसरि गर्ने अभ्यास ?
यो आसनको अभ्यास गर्न सजिलो छ।

सबैभन्दा पहिले भुईँमा दुवै खुँडा र दुवै हात टेकेर बित्वालो जस्तो सुदा बनाउनुहोस्। तिघ्रालाई माथितिर सिधा गरेर खुँडामा ९० डिग्रीको कोण बनाउनुहोस्। अब लामो सास लिनुहोस् र टाउकोलाई पछाडितिर भुकाउँदै टेलकोन (ढाडको तल्लो भाग) लाई माथि उठाउनुहोस्। त्यसपछि सास छोड्दै टाउकोलाई तलतिर भुकाउनुहोस् र चिउँडोलाई छातीमा छुवाउने प्रयास गर्नुहोस्। यो प्रक्रियालाई केही बेर दोहोर्याउनुहोस्।

२. ग्रीवा सञ्चालन (घाँटीको व्यायाम)
घाँटीका मांसपेशीहरूलाई बलियो र लचिलो बनाउन ग्रीवा सञ्चालनको अभ्यास गरिन्छ। यसले घाँटीको दुखाइ, कडापन र तनावबाट तुरुन्त राहत दिन्छ। यसको अभ्यास गर्न घाँटीलाई विस्तारै दायाँ-बायाँ र अगाडि-पछाडि घुमाउनुहोस्। यो अभ्यासलाई ५-५ पटक गर्नुहोस्। यसले कक्रक परेका मांसपेशीहरूलाई खुकुलो बनाउँछ। यी दुई योगासनको नियमित अभ्यासले केही हप्तामै कम्मरको दुखाइ निकै कम हुन सक्छ। घाँटीको कडापन पनि हट्न थाल्छ। सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि यसले काममा एकाग्रता बढाउँछ र तपाईंले ऊर्जावान महसुस गर्न सक्नुहुन्छ।

-रातोपाटी बटकम

बिहानको यी ३ बानीले बनाउँछ शरीरलाई स्वस्थ



दैनिक जीवनशैली सबैको फरक-फरक हुन्छ। कतिपय कामकाजी मानिसहरू राति अवेरसम्म सक्रिय रहनुपर्ने बाध्यतामा हुन्छन् भने नियमित दिनचर्या अपनाउनेहरूका लागि बिहान सवेरै उठ्नु स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै लाभदायक मानिन्छ। विभिन्न अध्ययनहरूले पनि बिहानको समयलाई शरीर र मानसिक स्वास्थ्यका लागि उपयोगी समयका रूपमा व्याख्या गरेका छन्। विशेषज्ञहरूका अनुसार बिहान उठेर केही साधारण बानीहरू अपनाउन सके शरीरमा स्फूर्ति बढ्नुका साथै रोगप्रतिरोधात्मक अमता पनि मजबूत हुन्छ।

तिरौपी जीवनका लागि ध्यान विनुरूपै मुख्य तीन अभ्यास यस्ता छन् :

१. बिहान ताकाको भाँडोमा पानी पिउने
आयुर्वेदिक मान्यताअनुसार बिहान खाली पेटमा पानी पिउनु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ, जसलाई उपा पान पनि भनिन्छ। ताकाको भाँडोमा रातेकर राखिएको पानी पिउँदा शरीरमा रहेका विषाक्त तत्वहरू बाहिर निकाल्न सहयोग पुग्ने विश्वास गरिन्छ। यसले छालाको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्ने र विभिन्न रोगबाट जोगाउन सहयोग गर्ने भनाइ पनि छ।

२. हल्केसाको दर्शन गर्ने अभ्यास
धार्मिक तथा परम्परागत विश्वासअनुसार बिहान उठ्नुवित्तिकै आफ्नै हल्केसा हेरेर दिनको सुरुवात गर्नु शुभ मानिन्छ। त्यसपछि जमिनलाई डोर्ने अभ्यास पनि गरिन्छ,

जसले दिनलाई सकारात्मक ऊर्जा दिन्छ भन्ने मान्यता छ। यसले मानसिक शान्ति र आत्मविश्वास बढाउने विश्वास गरिन्छ।

३. योग र ध्यान गर्ने बानी
हाल योगलाई जीवनशैलीकै महत्त्वपूर्ण भागका रूपमा लिइन्छ। बिहानको शान्त वातावरणमा योग वा ध्यान गर्दा मानसिक तनाव कम हुने र ध्यान केन्द्रित गर्न सजिलो हुने विश्वास बढाउँछन्। नियमित अभ्यासले शरीरलाई सक्रिय राख्नका साथै दिनभर ताजगी महसुस गराउने विश्वास छ। बिहान सवेरै उठेर यी बानीहरू अपनाउने व्यक्तिहरू दिनभर बढी ऊर्जावान र सकारात्मक रहने बताइन्छ, जसले समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन मद्दत गर्छ।

-हिवालय टाइटल उटकम

कपालको चायाले हैरान पायौ ?



इन्ड्रफ अर्थात् कपालको चाया एक आम समस्या हो, जुन टाउकाको छाला सुख्खा हुनाले, फंगल इन्फेक्सन वा कपालको स्याहार गर्ने गलत तरिकाका कारण हुने गर्छ। यसले कपालको सुन्दरतालाई मात्र कम गर्दैन, बरु चिलाउने र कपाल झर्ने समस्यालाई पनि बढाउन सक्छ। आजकल बढ्दो प्रदूषण, तनाव र केमिकल युक्त उत्पादनहरूको प्रयोगले यो समस्या अझै बढेको छ। यद्यपि, सही हेरचाह र केही धेरै उपचारहरूको मद्दतले चायालाई सजिलै नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। यदि समयमै ध्यान दिने हो भने, कपाललाई स्वस्थ, सफा र बलियो बनाएर राख्न पूर्ण रूपमा सम्भव छ।

चाया हटाउने ५ असरदार उपचारहरू:

१. नरियसको तेल र कागती
नरियसको तेल र कागतीको मिश्रण चाया हटाउन निकै लाभदायक मानिन्छ। नरियसको तेलले स्थायत्वलाई भित्रैदेखि नमी प्रदान गर्छ भने, कागतीमा पाइने एन्टी-ब्याक्टेरियल र एन्टी-फंगल गुणले चाया कम गर्न मद्दत गर्छ। यी दुवैलाई मिलाएर हप्ताको हप्ताले स्थायत्वमा ५-१० मिनेट मसाज गर्नुहोस्। यसलाई करिब ३० मिनेटसम्म त्यत्तिकै छोडिदिनुहोस् र त्यसपछि माइल्ड (कम केमिकल भएको) स्याम्पुले कपाल धुनुहोस्। यसको नियमित प्रयोगले विस्तारै चाया कम हुँदै जान्छ।

२. सहीको प्रयोग
दहीले प्राकृतिक एन्टिबयोटिकको रूपमा काम गर्छ र स्थायत्वलाई शीतलता प्रदान गर्छ। यसमा पाइने 'गुड ब्याक्टेरिया'ले फंगल इन्फेक्सन कम गर्न मद्दत गर्छ, जुन चाया पर्नुको मुख्य कारण हो। दहीलाई सीधै स्थायत्व र कपालको जरामा राख्नी लगाउनुहोस्। यसलाई २०-२५ मिनेटसम्म छोडिदिनुहोस् र त्यसपछि मनतातो पानीले पखाल्नुहोस्। यसले कपाललाई नरम र चमिकनो पनि बनाउँछ।

३. टी ट्री ओयल
टी ट्री ओयलमा शक्तिशाली एन्टी-फंगल र एन्टी-सेप्टिक गुणहरू हुन्छन्, जसले चायालाई जर्दैदेखि हटाउन मद्दत गर्छ। तपाईंले आफूले नियमित प्रयोग गर्ने स्याम्पुमा २-३ थोपा टी ट्री ओयल मिसाएर कपाल धुन सक्नुहुन्छ। यसले स्थायत्वलाई सफा दिन सक्छ, त्यसैले कपालको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।

दहीमा पाइने प्रोबियोटिक गुणले चायालाई सजिलै नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। यसलाई २०-२५ मिनेटसम्म छोडिदिनुहोस् र त्यसपछि माइल्ड स्याम्पुले कपाल धुनुहोस्। यसको नियमित प्रयोगले स्थायत्व स्वस्थ रहन्छ र चाया विस्तारै हट्दै जान्छ।

४. सही स्याम्पुको छनोट
चायाबाट बच्नका लागि सही स्याम्पु छान्नु निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सधैँ माइल्ड वा एन्टी-ड्रायिङ्ग स्याम्पुको प्रयोग गर्नुहोस्, जसमा धेरै कडा केमिकल नहोस्। हप्तामा २-३ पटक कपाल धुनु जरुरी छ, ताकि स्थायत्वमा जसको फोहोर र तेल सफा हुन सकोस्। फोहोर र पसिनले चायालाई बढावा दिन सक्छन्, त्यसैले कपालको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुहोस्।

-हिवालय टाइटल उटकम

इन्डक्सन चुलोमा किन बनाइएको हुन्छ गोलो घेरा ?

आजभोलि धेरै घरमा ग्यास चुलोको विकल्पका रूपमा इन्डक्सन चुलोको प्रयोग तीव्र रूपमा बढिरहेको छ। छिटो खाना पार्ने, बिजुलीको कम खपत हुने र तुलनात्मक रूपमा सुरक्षित हुने भएकाले यसको प्रयोग लोकप्रिय बन्दै गएको हो। तर इन्डक्सन चुलो प्रयोग गर्ने धेरैजसो मानिसले त्यसको माथि देखिने गोलो घेरालाई केवल सजावट वा डिजाइनको चिन्ह मात्र ठान्छन्। वास्तवमा यो साधारण घेरा होइन, बरु चुलोको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण ताप क्षेत्र संकेत हो। यही घेराले भाँडा कहाँ राख्दा सबैभन्दा राम्रो ताप सञ्चालन हुने देखाउँछ। यदि भाँडा सही स्थानमा राखिएन भने खाना पार्न हिण्डो हुन्छ, बिजुली बढी खर्च हुन्छ र चुलोको कार्यक्षमतामा समेत असर पर्न सक्छ। त्यसैले, इन्डक्सन चुलोको यो सानो गोला घेराले खाना पकाउने गति, बिजुली बचत, सुरक्षा र चुलोको आयुसम्ममा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

घेरामुनि के हुन्छ ?
यस गोलो घेराको ठीक तल तामा वा



एन्युमिनियमबाट बनेको भ्रुम्पो गोलो आकारमा धेरै पटक बेरेर बनाइएको हुन्छ। जुन चुलोको माथि देखिने गोलो घेरामुनि जडान गरिएको हुन्छ। जब चुलोमा बिजुली बग्छ, यही भागले चुम्बकीय क्षेत्र बनाउँछ। त्यसपछि त्यो चुम्बकीय प्रभावले भाँडाको तल्लो भागलाई सिधै ताउँछ। त्यसैले इन्डक्सन चुलोमा आगो नदेखिए पनि खाना छिटो पकन्छ। त्यसैले, चुलोको सतहभन्दा पहिले भाँडा नै तात्न थाल्छ।

खाना पकाउने गतिविधि सम्बन्ध
भाँडालाई सही घेरामुनि राख्दा ताप सन् प्रक्रिया अधिकतम हुन्छ, जसले

खाना छिटो पकाउँछ। यदि भाँडा घेरे बाहिर सज्यो भने ताप सही रूपमा भाँडामा सम्पन्न हुँदैन र पकाउन बढी समय लाग्छ। त्यसैले, खाना छिटो पकाउन भाँडालाई बीच भागमै राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

बिजुली बचतमा ठूलो भूमिका
इन्डक्सन चुलोको सबैभन्दा ठूलो फाइदा ऊर्जा दक्षता हो। सही आकारको भाँडा गोलो घेरामुनि राख्दा करिब ९० प्रतिशत ऊर्जा सिधै भाँडालाई ताताउन प्रयोग हुन्छ। यसले अनावश्यक ताप क्षति रोक्छ र बिजुलीको बिल कम गर्छ।

-नवाहाइन खबर उटकम

आज मातातीर्थ औंसी, आमालाई सम्मान गरी मनाउँदै



पाल्पा, वैशाख ३/आज मातातीर्थ औंसी अर्थात् आमाको मुख हेर्ने दिन, जन्मदिने आमाप्रति श्रद्धा, भक्ति, सम्मान र आदर व्यक्त गर्दै मनाइन्छ । आमाप्रति श्रद्धाभाव प्रकट गर्ने यो पर्व प्रत्येक वर्षको वैशाख कृष्ण औंसीका दिन मनाइन्छ ।

मातातीर्थ औंसीका दिन जीवित आमालाई मिठा परिकार र नयाँ बस्त्र उपहार दिएर सम्मान गरिन्छ भने दिवंगत आमाको स्मरणमा तर्पण, पिण्ड दान र श्राद्ध गरी स्मरण गरीन्छ । जीवित अथवा दिवंगत दुवै आमाको तृप्तिका लागि आजको दिनलाई पुण्य पर्व मानिन्छ । यो पर्वमा बिहान स्नान गरी शुद्ध भएर आफ्नी आमालाई सुन्दर वस्त्र लगाइदिने तथा मिठा र तागताला खानेकुरा हवाएर

आशीर्वाद लिने चलन छ । आमामा नभएकाहरू भने आमाको श्राद्ध गरी स्मरण गर्नु हुन्छ । यसो गरेमा मातृश्रमबाट मुक्ति मिल्ने शास्त्रीय मान्यता छ । आज सामाजिक सञ्जालहरू रंगिएका छन्, आमालाई कोसेली किन्नको लागि पसल र मिठाई पसलमा केहि चहलपहल पनि थपिएको छ । छोराछोरी र नाति नातिनीहरू भेट्न जादा आमाहरूसँग केहि खुशी देखिएका छन् । सामाजिक सञ्जालमा आमाका तस्वीरहरू छन्, आमाका गुणगान छन् । शास्त्रमा बाबुभन्दा आमा दशगुणा बढी मान्य हुन्छिन् भनी व्याख्या गरिएको पाइन्छ । 'मातृदेवो भवः' भनेर सबैभन्दा पहिले भनिन्छ, त्यसपछि मात्र पितादेवो भवःसँगैबाट शास्त्रले आमालाई

महत्त्व दिएको स्पष्ट हुन्छ । जीवित अथवा दिवंगत दुवै आमाको गुणिका लागि आजको दिनलाई पुण्यतम पर्व मानिन्छ । भगवान विष्णुले मातृविद्योगबाट विद्वल व्यक्तिलाई मातातीर्थ कृपडमा स्नान गर्न लगाई माताको दर्शन गराएको भन्ने मान्यताका साथ हिन्दू धर्मात्मिकले मातातीर्थ औंसी मनाउने गर्दछन् । जन्म दिने आमा र जन्म भएको घर्ती स्वर्ग समाप्त हुने भन्ने पौराणिक मान्यता छ । स्वस्थानी व्रतकथा अनुसार यस तीर्थमा सतीदेवीको अनुगत भइ मातृलेश्वर महादेवको उत्पत्ति भएको थियो । त्यहाँ शास्त्रीय विधिबाट गरिने कर्मकाण्डबाट मुक्त आमाले मोक्ष पाउने तथा सन्तानले जीवनभर सुख पाउने विश्वास गरिन्छ ।

सय रुपैयाँभन्दा बढीका...

...यसअघि पनि करिब डेढ वर्ष अगाडि स्थानीय व्यवसायीहरूको अर्थात् भैरवदा भन्सार कार्यालयले यो व्यवस्था लागू गरेको थियो । तर लागू गरेको करिब चार महिनामै कार्यालय फिर्ता हुँदै गएको थियो । सीमानती क्षेत्रबाट भारतीय बजार हुँदै फर्किने सर्वसाधारणले उक्त मूल्यका सामानमा भन्सार अनिवार्य गरिएको व्यवस्थाप्रति तीव्र असन्तुष्टि जनाएका थिए । अहिले पनि धेरैजसो उपभोक्ताले आफूहरूलाई उक्त नियमबारे पहिले नै पर्याप्त जानकारी नदिएकाे गुनासो गरेका छन् । सीमा नाकामा पुगेपछि मात्र भन्सार तिर्नुपर्ने जानकारी पाउँदा अनपेक्षित झन्कट भएको उनीहरूको भनाइ छ ।

"हामीलाई पहिले नै जानकारी दिएको भए तयारी भएर आउँथ्यौं, तर सीमानाकामै थाहा पाउँदा समस्या भएको छ", एक सर्वसाधारणले गुनासो गरे । उनले रु १०० को सीमा अल्पन्त्ये न्यून र अव्यवहारिक भएको बताउँदै सामान्य घरायसी सामानमा पनि भन्सार तिर्नुपर्ने व्यवस्था व्यवहारमा कठिन भएको बताए । यसैगरी, उपभोक्ताहरूले स्वदेशी बजारमा बस्तुहरूको मूल्य

तुलनात्मक रूपमा महँगो रहेको भन्ने ध्यानाकर्षण गराएका छन् । भारतीय बजारमा समान बस्तुहरू सुलभ मूल्यमा र केही अवस्थामा गुणस्तरीय रूपमा पाइने भएकाले सीमापार किनमेल गर्ने प्रवृत्ति बढेको उनीहरूको तर्क छ ।

"नेपालमै मूल्य सस्तो र सहज रूपमा सामान पाइने भए किन बाहिर जान्छौ र ?" अर्को एक उपभोक्ताले प्रश्न गरे । यसैबीच, निजी क्षेत्रले उक्त कदमको स्वागत गरेको छ । सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य बैंक अध्यक्ष नेत्रप्रसाद आचार्यले लामो समयदेखि व्यवसायीहरूले उठाउँदै आएको माग सरकारले सम्बोधन गरेको बताए । उनले विगतमा पनि यस्तै व्यवस्था केही समय कार्यान्वयनमा आएर पुनः फिर्ता बनेको उल्लेख गर्दै अहिलेको कडाइले सीमापारबाट हुने अनियन्त्रित खरिद-बिक्री नियन्त्रणमा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । "सीमापारको बजारका कारण स्थानीय उद्योगी व्यवसायीहरू प्रतिस्पर्धामा टिक्न कठिन भएको अवस्था थियो", अध्यक्ष आचार्यले भने, "नयाँ सरकार र गृहमन्त्रीको निर्देशनपछि सीमा क्षेत्रमा कडाइ हुनु सकारात्मक छ ।" यद्यपि, उनले दैनिक

ज्यालादारी मजदुर तथा न्यून आय भएका सर्वसाधारणलाई ध्यानमा राख्दै १०० को सीमालाई व्यवहारिक बनाउनेतर्फ पुनरावलोकन आवश्यक रहेको धारणा राखे । "यो सीमा रु एक हजार ५०० देखि रु दुई हजारसम्म पुन्चाउँदा व्यवहारिक हुने देखिन्छ", उनले सुझाव दिए । उनले उपभोक्ताहरूलाई स्वदेशी बजारमै सामान खरिद गर्न आग्रह गर्दै व्यवसायीहरूलाई पनि न्यून नाफामा गुणस्तरीय सेवा दिन आग्रह गरे ।

भन्सार प्रशासनले नेपाल प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बलसँग समन्वय गर्दै सीमा क्षेत्रमा निगरानी बढाएको जनाएको छ । भन्सार छली तथा चोरी पैठारी नियन्त्रणका लागि संयुक्त गस्ती र जाँचलाई थप प्रभावकारी बनाइएको हो । सूचना अधिकारी दुइजनाले यो कार्य चुनौतीपूर्ण भए पनि कानून कार्यान्वयनमा कुनै सम्झौता पारगर्न स्पष्ट पारे । नियम कार्यान्वयनसँगै घरायसी प्रयोजनका नाममा हुने अवैध आयात नियन्त्रणमा आउने, स्थानीय बजार चलायमान हुने र वैधानिक व्यापार प्रवर्द्धन हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

-राजब

खेलकुद समाचार

लखनउलाई हराउँदै आर सीबीको शानदार जीत



काठमाडौं, वैशाख ३/रोयल च्यालेन्जर्स बेङ्गलुरुले इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) क्रिकेटमा लखनउ सुपर जायन्ट्सलाई ५ विकेटले पराजित गरेको छ ।

बेङ्गलुरुमा विहीबार भएको खेलमा आरसीबीले दिएको १४७ रनको लक्ष्य बेङ्गलुरुले १४ ओभर १ बलमै पूरा गऱ्यो । बेङ्गलुरुका विराट कोहली र देवदत्त पांडेकलले ५० रनको साफल्यारी गरे । त्यसअघि पहिलो ब्याटिङ गरेको लखनउले २० ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै १४६ रन बनाएको थियो । लखनउका लागि सबैभन्दा भिचेल मार्सले ४० रन बनाए ।

बेङ्गलुरुका रसिक सलामले ४ विकेट लिए । सुवनेश्वर कुमारले ३ तथा कुनाल पाण्डेयाले २ र जोस हेजलउडले १ विकेट लिए । योसँगै बेङ्गलुरु ५ खेलमा चौथो जीत निकाल्दै तालिकाको शीर्ष स्थानमा पुगेको छ । लखनउ सुपर जायन्ट्सको पाँचौं खेलमा तेस्रो हार हो । टोली सातौं स्थानमा यथावत छ ।

अर्थ/कपोरेट समाचार

सरकारले फेरि बढायो पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य



पाल्पा, वैशाख ३/सरकारले फेरि पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य बढाएको छ । सरकारले डिजेल र मट्टीतेलको मूल्य ३० रुपैयाँ बढाएको हो ।

नेपाल आयल निगमले बुधवार मध्यरातिदेखि लागू हुने गरी डिजल, मट्टीतेल र हवाई इन्धनमा आन्तरिकतर्फ मूल्यवृद्धि गरिएको जनाएको छ । नयाँ मूल्यसूचीअनुसार डिजल/मट्टीतेलमा प्रति लिटर ३० र हवाई इन्धनमा प्रति लिटर पाँच वृद्धि गरिएको छ । परिवर्तित मूल्यअनुसार, डिजल/मट्टीतेलको प्रति लिटर २ सय ३७ पुगेको छ भने हवाई इन्धनको मूल्य प्रति लिटर २५६ पुगेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मूल्यवृद्धि भएको र इन्डियन आयल कपोरेसनले पठाएको नयाँ मूल्यसूचीअनुसार हिसाब गर्दा अर्को अत्यधिक घाटा रहेको निगमको दाबी छ । लागत मूल्य बढी र बिक्री मूल्य कम भएकोले मूल्य समायोजन गर्दा समेत पेट्रोलमा प्रति लिटर दुई रुपैयाँ ३२ पैसा, डिजलमा प्रति लिटर ८७ रुपैयाँ ९९ पैसा, मट्टीतेलमा ३६ रुपैयाँ ७० पैसा र

खाना पकाउने एलपी ग्यासमा प्रति लिटर ३३१ रुपैयाँ २५ पैसा घाटा कायम रहेको निगमले जनाएको छ । पाकिस्तानमा करिब सात अर्ब ८१ करोड ६१ लाख बराबरको घाटा रहेको निगमले जारी गरेको विज्ञापितमा उल्लेख गरेको छ । आन्तरिकतर्फ मूल्यवृद्धि राखिएको निगमको भनाइ छ । मध्यपूर्वमा जारी रहेको युद्धका कारण अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पेट्रोलियम पदार्थको निरन्तर मूल्यवृद्धि देखिएको विज्ञापितमा उल्लेख छ । मूल्यवृद्धि निरन्तर भएपछि सरकारले केही दिन अगाडि सार्वजनिक सवारी साधनको भाडा वृद्धि गरेको थियो । व्यवसायीहरूका अनुसार दुवानी खर्च हवाउँ बढ्ने भएकाले तरकारी, खाद्यान्न, निर्माण सामग्री लगायतका वस्तुको मूल्य फेरि बढ्न सक्नेछ । डिजेल दुवानी तथा औद्योगिक क्षेत्रमा प्रमुख रूपमा प्रयोग हुने भएकाले मूल्यवृद्धिको सीधा असर दैनिक उपभोग्य वस्तुमा पर्ने निश्चित छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनकी आवाज.....

'नाम पनि यूनिक्, कस पनि यूनिक्'

यूनिक् एफ.एम. ९८.५ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क : यूनिक् शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१४६८, ५२१४६६

E-mail news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

जवजवचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका