



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



पछिल्लो समय साउथ र बलिउडका एक्सन फिल्ममा मेसिनजानको प्रयोग अनिवार्य जस्तै भएको छ । विशेषगरी ठूला एक्सन सिनेमा मेसिनजानको प्रयोग गरिन्छ । अब नेपाली एक्सन प्रधान फिल्म 'दाङ्गी'मा अभिनेत्री पूजा शर्मा शक्तिशाली मेसिनजानसहित देखिने भएकी छन् । उनको चरित्र चित्रण गर्ने एउटा पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ । जसमा उनी मेसिनजान लिएर लडिरहेकी छन् । पूजाको विचारमा चोट पनि छ । सम्भवतः पहिलोपटक नेपाली फिल्ममा मेसिनजानको प्रयोग भएको हो ।

आजको विचार...



वित्तीय...
(दुई पेजमा)

मेघनाथ दाहाल

अहिले दुबईमा राष्ट्रसंघीय जलवायु सम्मेलन (कोप २८) जारी छ । मिस नेपाल सृष्टा प्रधान पनि उक्त सम्मेलनका लागि त्यहाँ छिन् । वातावरणकी विद्यार्थी समेत रहेकी उनले नेपाल पेलेलियनमा भैरहेका छलफलमा भाग लिइरहेकी छिन् । इन्स्टाग्राममार्फत सृष्टाले कोप-२८ सम्मेलनको क्रमका ताजा तस्वीर र भिडियो सार्वजनिक गरेकी छन् । जहाँ, उनले मिस नेपालको तर्फबाट नेपालले भोग्नुपरेका चुनौति र समस्या समाधान बारे कुरा गरिरहेको देख्न सकिन्छ । द हिडन ट्रेजरका अनुसार सम्मेलन चलुजेल सृष्टा दुबईमा हुनेछिन् ।

□ वर्ष २८ □ अंक १३० □ श०८० मंसिर २२ गते शुक्रबार 8 December 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

लुम्बिनीमा निजामति ऐन प्रमाणीकरण

तुलसीपुर (दाङ), मंसिर २१/लुम्बिनी प्रदेशका प्रमुख अमिक शेरचनले प्रदेश निजामती ऐन प्रमाणीकरण गरेका छन् । प्रदेश निजामती सेवाको गठन सञ्चालन र सेवाका शर्त सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक प्रमाणीकरण उनले गरेका हुन् । उक्त विधेयक गत भदौ २२ गते प्रदेशसभाबाट पारित भएको थियो । विधेयक प्रमाणीकरण भएसँगै अब निजामती ऐन कार्यान्वयनमा आउनेछ । यसै लुम्बिनी प्रदेश गृह मन्त्रालयका कानून उपसचिव खिमानन्द ज्ञवालीले प्रदेशको सञ्चार नियमावली निर्माण अन्तिम चरणमा पुगेको बताएका छन् । उनका अनुसार अबको एक महिनाभित्र त्यसले पूर्णता पाउनेछ । पाल्पा विकास केन्द्रले भालुवाङमा आयोजना गरेको सूचनाको हक, सञ्चार विषयबस्तु र नीतिपत्रो सम्बन्धी संवाद कार्यक्रममा उपसचिव ज्ञवालीले सञ्चार नियमावली पारित भएमा सञ्चार रजिष्ट्रारको कार्यालय स्थापना हुने र प्रदेशबाटै सञ्चार माध्यम दर्ता तथा नियमन हुने बताए । पत्रकार तथा नागरिकले सूचना माग गर्दा सकारात्मक उद्देश्यले माग गर्नुपर्ने राप्ती गाउँपालिकाका सूचना अधिकारी विश्वास विकले धारणा व्यक्त गरे । दुःख दिने नियतले सूचना माग गर्दा कर्मचारीलाई पनि काम गर्न गाह्रो हुने गरेको उनको भनाइ थियो । - रासस

प्रधानमन्त्रीको स्वीकारोक्ति 'अर्थतन्त्र सुधारको अनुभूति जनताले गर्न सकेनन्'

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, मंसिर २१/प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले देशको वर्तमान आर्थिक अवस्था सकारात्मक भए पनि त्यसको महशुस आम जनताले गर्न नसकेको स्वीकारेका छन् । बिहीबारदेखि काठमाडौँमा सुरु भएको चौथो जिम्मेवार व्यवसाय सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै उनले कमजोरी स्वीकार गरेका हुन् ।

सरकारको अर्थतन्त्र सुधारमा ध्यान केन्द्रित रहेको तर परिणाम जनता सन्तुष्ट हुने ठाउँमा नपुगेको प्रधानमन्त्री प्रचण्डले बताए । उनले भने, 'तय्याङ्क हेर्दा अर्थतन्त्रमा सुधारको अनुभूति हुँदै गएको देखिन्छ तर, व्यवहारमा आम जनतामा सुधारको अनुभूति हुन सकेको छैन, अझै मेहनत गर्नुपर्ने परिस्थिति हाम्रा सामु छ ।' प्रधानमन्त्री दाहालले अर्थतन्त्र सुधारका लागि आफूले देशभित्र लगानीको वातावरणसहित आशाको रक्तसञ्चार गर्न प्रयास गरिरहेको बताए । उनले भने 'मैले अर्थतन्त्र सुधारमा केन्द्रित रहेर अझ बोल्ट निर्माण



समेत गर्ने तयारी गरिरहेको छु ।' हुन त प्रधानमन्त्री 'प्रचण्ड'ले अर्थतन्त्र सुधारका लागि बोल्ट निर्माण लिनै भन्दै आएको पनि धेरै समय वितिसकेको छ । उनले हरेक औपचारिक कार्यक्रमहरूमा यही कुरा दोहोर्नुपर्ने आएका छन् । गत असोज २५ गते नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघले काठमाडौँमा आयोजना गरेको 'राष्ट्रिय आर्थिक बहस' कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले अर्थतन्त्रमा परेको प्रभावबारे 'मेजर अप्रेसन'मा जानुपर्ने बताएका थिए । प्रधानमन्त्री दाहालले

भनेका थिए 'बोल्ट निर्माण नगरी दबाबमा रहेको अर्थतन्त्र सुधार गर्न सकिने अवस्था छैन, अब अर्थतन्त्रको 'ग्याडिकल रिफर्म' आवश्यक रहेको छ ।' तर बोल्ट निर्माण अहिलेसम्म हुन सकेको छैन । अहिले पनि उनी यसै कुरा गर्दै आएका छन् । प्रचण्डले अर्थतन्त्र सुधार भएको दावी गर्दै आएपनि जनताले अनुभूति गर्न नसकेको कुरालाई भने स्वीकार गर्नुलाई अन्यथा मान्नुहुँदैन । अहिले पनि व्यापार, व्यवसायमा अर्थतन्त्र सुधारको अनुभूति गर्नेहरू छैनन् । अन्तर्राष्ट्रिय मुद्रा कोषले

समेत नेपाली अर्थतन्त्र सुधारोन्मुख भए पनि जोखिम रहिरहेको बताएको छ । मौद्रिक नीतिमार्फत राष्ट्र बैंकले कसिकसाउ गर्दा जोखिम रहनु र सुधारको अनुभूति उद्योग व्यापार क्षेत्रले नगर्नु र बजार शिथिल हुनुले अर्थतन्त्र गम्भीर बिरामी रहेको बुझ्न सकिन्छ । सरकारले राजस्व संकलनमा दुई दसकयताकै निराशाजनक स्थिति भोग्नु, पुँजीगत गर्न नसक्नु लगायत कारण अर्थतन्त्रमा सिधसिधी असर देखिएको छ । पछिल्लो समय बैंक ब्याजदर चर्को भएकाले व्यापार व्यवसायमा

असर देखिएको गुनासो पनि चर्कै उठेको छ । अस्थिर राजनीतिक अवस्था र दलहरू केवल सत्ताकै खेलमा रमाइरहेका अर्थतन्त्र लथालिङ्ग हुन पुगेको हो । आज जे जति अप्टेरा भइरहेका छन्, तिनै सबै जड राजनीति नै हो । भुक्तभोगी जनताको चाहना पनि राजनीति सङ्गो होस् र त्यसले अर्थतन्त्रलाई सही मार्गमा डोर्न्याओस् भन्ने हो । तर दल र तिनका नेताहरू अर्थतन्त्र सुधारमा एकरति पनि गम्भीर बन्न सकेको देखिँदैन ।

देशभर चिसो बढ्यो



पाल्पा, मंसिर २१/पाल्पासहित देशभर चिसो बढेको छ । हाल नेपालमा पश्चिमी वायुको साथै भारतको छतिसगढमा अवस्थित निम्न चापिय क्षेत्रको आंशिक प्रभावका कारण चिसो बढेको हो ।

बिहीबार नेपालका पहाड र तराईका केही भागमा हुस्सु कृहिरो लागेको थियो । कोशी, मधेस, बागमती, गण्डकी र लुम्बिनी प्रदेशका तराई भूभागमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रहेको तथा थोरै स्थानमा हुस्सु लागेकाले चिसो बढेको हो । बिहानको समयमा लागेको हुस्सु मध्यान्तरपछि क्रमिक रूपमा सुधार हुँदै गए पनि चिसो

बने बढेको छ । चिसोको प्रभावले दैनिक जनजीवन, स्वास्थ्य, सडक तथा हवाई यातायातमा समेत आंशिक प्रभाव परेको छ ।

चिसो बढेसँगै जल तथा मौसम विज्ञान विभागले चिसोबाट बच्न आवश्यक सुरक्षा एवं सर्तकता अपनाउन सबैमा आग्रह गरेको छ । विभागले देशका केही भूभागमा बिहानीपख हुस्सु-कृहिरो लाग्ने तथा देशका अधिकांश भूभागमा तापक्रम क्रमिक रूपमा घट्दै जाने सम्भावना रहेको हुनाले चिसोबाट बच्न आवश्यक सावधानी अपनाउनु सबैमा अनुरोध गरेको हो ।

वालिङमा बाँस उद्योग सञ्चालन हुँदै

वालिङ (स्याङ्जा), मंसिर २१/स्याङ्जाको वालिङ नगरपालिका अन्तर्गत आँधीखोला किनारमा रहेका बाँसका सामग्री उत्पादन गर्न उद्योग स्थापना गरिने भएको छ । वालिङ नगरभित्र पर्ने आँधीखोला किनारमा रहेका बाँसलाई अत्याधुनिक प्रविधिको प्रयोग गरी बाँसजन्य सामग्री उत्पादन गर्ने उद्योग सञ्चालन गर्नका लागि नगरपालिका र छाता संस्था नेपालबीच सम्झौता भएको हो ।



आलेले बताए । 'आँधीखोलाको किनारमा प्रशस्त मात्रामा बाँस छन्, ती बाँस त्यसै खेर गइरहेको अवस्था छ', उनले भने, 'बाँसबाट धेरै प्रकारका सामग्री बनाउन सकिने अध्ययनबाट देखिएकाले उक्त प्रविधिलाई वालिङमा भित्र्याउने तयारी गरेका हौं ।' आँधीखोला स्कुल

अफ बेम्बो टेक्नोलोजी एन्ड रिभर रेस्टोरेसन' परियोजनामार्फत बाँसका सामग्री उत्पादन गर्ने उद्योग स्थापना गरिने भएको हो । उक्त उद्योग सञ्चालनका लागि लक्जेम्वर्गको ओएनजिडी कम्पनीले बीउ पुँजी उपलब्ध गराउने अध्यक्ष आलेले

बताए । 'सीप र प्रविधिको अभावका कारण खेर गइरहेका बाँसलाई गाँस, बास, कपास र विकाससँग जोड्न सकिन्छ', उनले भने, 'उद्योग स्थापनासँगै बाँसका सामग्री उत्पादन, ब्रान्डिङ र बजारीकरण गछौं ।' परियोजनामार्फत वालिङमा नयाँ प्रविधि भित्र्याउनाका साथै स्थानीयलाई सीप हस्तान्तरण गरी आर्थिक उपार्जनसँग जोड्दै जाने उनले बताए । नदीको संरक्षणका लागि नदी किनारमा नयाँ नयाँ प्रजातिका बाँस थप गरेर नर्सरी स्थापना हुनेछन् । 'परियोजना सञ्चालनसँगै स्थानीय युवा तथा महिलालाई बाँसबाट बन्ने हस्तकलाका सामग्री बनाउने सीप प्रदान गरिने भएकाले रोजगारीको अवसर मिल्छ', उनले भने, 'नदी संरक्षणसँगै लोपोन्मुख अवस्थामा रहेको माझी जातिको माछा मार्ने पेसालाई पुनःस्थापित गर्नेछौं ।' (...बाँकी अन्तिम पेजमा)

सम्पादकीय

उड्डयन दिवस र सुरक्षित उडानको सवाल

नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन दिवस विहीबार मनाइएको छ । विशेष गरी नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले दिवसलाई विशेष महत्त्वका साथ लिन गर्दछ । शिकागो कन्भेन्सन लागू भएपछि सन् १९५४ देखि नै अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (आइकाओ)ले यो दिवस मनाउँदै आएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले १९५६ मा डिसेम्बर ७ लाई अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन दिवसको मान्यता दिएको हो । आइकाओमा नेपालसहित १ सय ६२ राष्ट्र सदस्य छन् । हाल नेपालमा सरकारको स्वामित्वमा रहेको नेपाल वायुसेवा निगमसहित एक दर्जन निजी कम्पनीका साना ठूला विमानहरूले बाह्य तथा आन्तरिक उडान गर्दै आएका छन् । नेपालमा यो दिवस मनाउँदै गर्दा हवाई सेवालाई सुरक्षित, भरपर्दो बनाउन नसकिएको व्यापक गुनासो हुने गरेको छ । यातायातका दृष्टिले हवाई उडानलाई सुरक्षित मानिए पनि बर्सेनि विमान दुर्घटनाको क्रम नरोकिनले नेपाली आकाश असुरक्षित रहेको हो कि भन्ने आशंका उत्पन्न हुने गरेको छ ।

विश्वमा सर्वाधिक विमान दुर्घटना हुने देशमध्ये नेपाल पनि एक हो । स्थानीय मौसमको अवस्था पूर्वानुमान गर्ने परिपाटीको अभाव, छोटो रनवे र न्याभिगेशनका लागि पर्याप्त प्रविधि नहुँदा दुर्घटना हुने गरेको हो । त्यति मात्र होइन कमजोर नियमन, व्यापारिक दबाब, चालक दलका सदस्यहरूले निर्धारण गरिएको नियमको पालना नगर्दा पनि दुर्घटना दोहोरिने गरेका छन् । घटनाहरू दोहोरिन नदिनका लागि उड्डयन तथा हवाई सुरक्षालाई सुनिश्चित गर्नु अहिलेको आवश्यकता हो । यसका लागि स्तरीय हवाई सेवाका लागि चाहिने भौतिक पूर्वाधार, विमानस्थलहरूको स्तरोन्नति, हवाई नियम र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको पालना गरिनुपर्छ । उड्डयनका सन्दर्भमा भवितव्य बाहेकका क्षेत्रमा सतर्कता अपनाउने विषयमा सरकारले नीति, नियम तय गरी नेपालको नागरिक उड्डयनलाई विश्वासिलो र सुरक्षित बनाउनु अहिलेको आवश्यकता हो । तसर्थ यसतर्फ सरकार र सम्बन्धित निकायले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

आसुको होइन हासोको कारण बनिदिनु जति नै कठिन परिस्थिति आइपरे पनि हजुरसँगै मुस्कुराउन सक्नु । (कमला मगरको फेसबुकबाट https://www.facebook.com/Mgrni.komal)

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

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय आदि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

वित्तीय क्षेत्र र अर्थतन्त्रको अवस्था



मेघनाथ दाहाल

नेपालको सबै किसिमको पछौटेपनको मूलकारण राजा, राजसंस्था र उनको परिवार भन्ने बुझेको नेपाली समाजले गणतन्त्र भित्र्याउन निकै दुःखकष्ट सहेको हो । पुनः सत्र वर्षको दौरानमा राजतन्त्रको आवश्यकताको बारेमा राजनीतिक रूपमा संगठित हुन थालेका छन् । आमनेपालीहरूको राजनीतिक दलहरूप्रतिको आशा धेरै नभएर आधारभूत वस्तु र सेवाको प्रत्याभूति र स्वाभिमानपूर्वक बाँच्न पाउने वातावरणको सिर्जना होस् भन्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । पछिल्ला चार महिनादेखि नेपालमा हुने वस्तु, सेवाहरूको आयातमा कमी भइरहेको छ । आयातमा भएको कमी सामान्य मानिन्छ तर हाम्रो अर्थतन्त्रको हकमा भने नराम्रो स्थिति हो । किनभने, हाम्रो आन्तरिक राजस्वको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा आयतीत वस्तु, सेवाहरूमा लगाइने भन्सार शुल्कले ओगट्ने गरेको निकै वर्ष भइसकेको छ । आयतीत वस्तु तथा सेवाहरूको भोलुपमा कमी भएको खण्डमा प्रत्यक्ष रूपमा साधारण खर्चको रकमको जोहोमै असर पुग्ने सम्भावना हुन्छ । पुँजीगत विकराल हुने थिएन । हाम्रो शासन व्यवस्थामा राजाको निगरानी प्रत्यक्ष रूपमा हट्टेको सत्र वर्षमात्र भएको छ । हामी वस्तुगत रूपमा नहेरी भावनात्मक हल्लाखल्ला गर्ने भिडको पछि लाग्ने बानीको सिकारमा छौं । राजनीतिक रूपमा राजाको पदका लागि रोइलो गर्नुभन्दा सांस्कृतिक रूपमा एउटा कुनै संस्था जसले नेपालको बहुआयामिक समाजलाई एउटै सूत्रमा बाँध्ने र अभिभावकको सहज नेतृत्व गर्ने क्षमता राख्न सकोस् भन्ने बारेमा खुला बहसको थालनी हुनसक्छ । यो लोकतन्त्रकै एक सुन्दर पक्ष हो । यद्यपि कतिपय आर्थिक गतिविधि, पूर्वाधारलगायत विषयमा भएको सुखावत प्रशासकीय र हेके इतिहासका तथ्यले देखाउँछन् । नेपालको सबै किसिमको पछौटेपनको मूलकारण राजा, राजसंस्था र उनको परिवार भन्ने बुझेको नेपाली समाजले गणतन्त्र भित्र्याउन निकै दुःखकष्ट सहेको हो । पुनः सत्र वर्षको दौरानमा राजतन्त्रको आवश्यकताको बारेमा राजनीतिक रूपमा संगठित हुन थालेका छन् । आमनेपालीहरूको राजनीतिक दलहरूप्रतिको आशा धेरै नभएर आधारभूत वस्तु र सेवाको प्रत्याभूति र स्वाभिमानपूर्वक बाँच्न पाउने वातावरणको सिर्जना होस् भन्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । पछिल्ला चार महिनादेखि नेपालमा हुने वस्तु, सेवाहरूको आयातमा कमी

भइरहेको छ । आयातमा भएको कमी सामान्य मानिन्छ तर हाम्रो अर्थतन्त्रको हकमा भने नराम्रो स्थिति हो । किनभने, हाम्रो आन्तरिक राजस्वको सबैभन्दा ठूलो हिस्सा आयतीत वस्तु, सेवाहरूमा लगाइने भन्सार शुल्कले ओगट्ने गरेको निकै वर्ष भइसकेको छ । आयतीत वस्तु तथा सेवाहरूको भोलुपमा कमी भएको खण्डमा प्रत्यक्ष रूपमा साधारण खर्चको रकमको जोहोमै असर पुग्ने सम्भावना हुन्छ । पुँजीगत विकराल हुने थिएन । हाम्रो शासन व्यवस्थामा राजाको निगरानी प्रत्यक्ष रूपमा हट्टेको सत्र वर्षमात्र भएको छ । हामी वस्तुगत रूपमा नहेरी भावनात्मक हल्लाखल्ला गर्ने भिडको पछि लाग्ने बानीको सिकारमा छौं । राजनीतिक रूपमा राजाको पदका लागि रोइलो गर्नुभन्दा सांस्कृतिक रूपमा एउटा कुनै संस्था जसले नेपालको बहुआयामिक समाजलाई एउटै सूत्रमा बाँध्ने र अभिभावकको सहज नेतृत्व गर्ने क्षमता राख्न सकोस् भन्ने बारेमा खुला बहसको थालनी हुनसक्छ । यो लोकतन्त्रकै एक सुन्दर पक्ष हो । यद्यपि कतिपय आर्थिक गतिविधि, पूर्वाधारलगायत विषयमा भएको सुखावत प्रशासकीय र हेके इतिहासका तथ्यले देखाउँछन् । नेपालको सबै किसिमको पछौटेपनको मूलकारण राजा, राजसंस्था र उनको परिवार भन्ने बुझेको नेपाली समाजले गणतन्त्र भित्र्याउन निकै दुःखकष्ट सहेको हो । पुनः सत्र वर्षको दौरानमा राजतन्त्रको आवश्यकताको बारेमा राजनीतिक रूपमा संगठित हुन थालेका छन् । आमनेपालीहरूको राजनीतिक दलहरूप्रतिको आशा धेरै नभएर आधारभूत वस्तु र सेवाको प्रत्याभूति र स्वाभिमानपूर्वक बाँच्न पाउने वातावरणको सिर्जना होस् भन्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । पछिल्ला चार महिनादेखि नेपालमा हुने वस्तु, सेवाहरूको आयातमा कमी

आन्तरिक कर्जा र बाफय ऋण सजिलै उठाउन सकिने प्रकृतिका हुँदैनन् । युरोपेली मुलुक एवं अमेरिकाबाट अनुदान पाउन लम्बेतान शर्तहरूका साथसाथै उपयुक्त समय पर्खनुपर्ने हुन्छ । हाल नेपालको ५३ खर्बको अर्थतन्त्रमा २३ खर्बको आन्तरिक तथा बाफय ऋणले थिचिसकेका छ । बाफयभन्दा आन्तरिक ऋणको हिस्सा बढी देखिन्छ तर उल्लेख्य रूपमा उत्पादनमुखी काम हुनसकेका छैनन् । ऋणको सदुपयोग गर्ने काममा संवेदनशीलता कायम गराउन सकिने भने भोलि नराम्रो सामना गर्न तयार हुनुपर्नेछ । हाम्रा दातृ निकाय, सरकार, नीति निर्माता, कार्यान्वयन गर्ने कर्मचारी संयन्त्रलगायत केही हदसम्म नागरिक समाज नलाग्ने हो भने ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्ने हुन्छ । ऋणको जालोले समाजको एउटामात्र पक्षलाई पिरौलैदैन ।

सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक, प्रशासनिक, व्यापारिकलगायत सबै पक्ष धेरैधोरै प्रभावित हुनेछन् । मूल्य समानुपातिक रूपमा चुकाउनुपर्नेछ । यो प्रक्रियामा बलियोले कमजोर पक्षलाई माफमा धकेलेर आफू बच्ने कोसिसमा लाग्नेछ । विगत दुई दशकदेखि निरन्तर भित्रिरहेको विप्रेषण उत्पादनमुखी रूपमा प्रयोग गर्न सकिरहेको छैन । यस आर्थिक वर्षदेखि अर्ध मासिक रूपमा १ खर्ब २० अर्बभन्दा माथिको आँकडामा विप्रेषण भित्रिरहेको छ । यो रकम दैनिक आवश्यकताकामा खर्च गरिरहेका छौं । समग्र वित्तीय क्षेत्रको कर्जा प्रवाहको बारेमा धेरै विवादित विषयले मिडियामा स्थान पाइरहेका छन् । किन यस्तो भइरहेको छ ? यसको समग्र प्रक्रियामा को दोषी छ ? बजारमा सुन्न आइका कुरामा कतिको सत्यता छ ? यदि सत्यता रहेको छ भने दोषीहरूलाई कानुनको कठघरामा ल्याउनुपर्ने होइन र ? वित्तीय क्षेत्रमा भएको सम्पूर्ण रकम सर्वसाधारणको

-इतिहालय टाइम्स उटकम

Table with 2 columns: 'वित्तिय क्षेत्र' and 'अर्थतन्त्रको अवस्था'. It contains various news items, dates, and financial data.



सुकुमेलका फाइदै फाइदा

हाम्रो भान्साका मसलाका रूपमा प्रयोग हुने धेरै चिजहरू स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि अत्यन्तै फाइदाजनक रहेका छन्। हामीले जानेर वा नजानेर यी चिजहरूको प्रयोग गर्दै आएका छौं। आउनुहोस् यहाँ चर्चा गरौं, यस्तै एउटा मसला सुकुमेलको। यो नियमित भान्साका प्रयोगमा आउने भए पनि यसका धेरै फाइदाबाहेक सबैलाई जानकारी नहुन सक्छ। यसले हाम्रो खानाको स्वादमात्र बढाउँदैन, धेरै समस्याहरूमा पनि राहत दिन्छ। सुकुमेल धेरै खानु पनि हानिकारक मानिन्छ। स्वास्थ्यका लागि लाभदायी छ भनेर सुकुमेल धेरै खानुहुन्छ भने यो पनि तपाईंका लागि राम्रो हुँदैन। हरेक दिन दुईदेखि तीनवटासम्म सुकुमेल सेवन गर्नु स्वास्थ्यका लागि लाभदायी मानिन्छ।



१०० ग्राम सुकुमेलमा इनर्जी ३०० क्यालोरी, कार्बोहाइड्रेट ५८ ग्राम, प्रोटीन ११ ग्राम, फाइबर २८ ग्राम पाइन्छ भने कोलेस्टेरोलको मात्रा शून्य हुन्छ। यो भिटाभिन र सूक्ष्म पोषक तत्वले भरपूर हुन्छ। यसमा नियामिन, पाइरिडोक्सिन, रिबोफ्लाभिन, थियामाइन, भिटाभिन 'ए', भिटाभिन 'सी', सोडियम, पोटासियम, क्याल्सियम, कपर, आइरन, म्याग्नेसियम, फोस्फोरस र जिंक जस्ता धेरै पोषक तत्वहरू पाइन्छ। यतिमात्र होइन, सुकुमेलमा एन्टिअक्सिडेन्ट र डाइयुरेटिक गुण पनि हुन्छ। जसले तौल बढ्नेदेखि रक्तचापसम्म नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने विभिन्न खोज अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ। धेरैजसो सुकुमेल परिकारमा स्वाद र सुगन्धका लागि प्रयोग गरिन्छ। यसलाई माउथ फ्रेंसरका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। प्राकृतिक माउथ फ्रेंसर भएकाले यसलाई दैनिक खाँदा सासको दुर्गन्ध हट्छ। यदि तपाईं

चम्किलो र गोरो छाला प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने सुकुमेल यसका लागि पनि उपयोगी साबित हुनेछ। यसको प्रयोगले तपाईंको अनुहारको दागमात्र कम गर्दैन, तपाईंको छालामा पनि सुधार ल्याउनेछ। यसको धुलोमा थोरै मह मिसाएर अनुहारमा लगाउनुले प्रभाव देखा पर्नेछ।

यदि तपाईं अपच, ग्याँस, एसिडिटी र कब्जियत जस्ता समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने सुकुमेल यसका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ। खाना खाएपछि तुरुन्तै यसको सेवन गर्नाले एसिडिटीको समस्याबाट राहत मिल्छ। सुकुमेलको दैनिक उपभोग तपाईंको शरीरलाई डिटोक्स गर्न धेरै प्रभावकारी हुनेछ। नियमितरूपमा सुकुमेल खाँदा शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ। यस्तो अवस्थामा शरीर डिटोक्सका कारण यसको प्रभाव अनुहारमा पनि देखिनेछ। यसले तपाईंको छाला सफामात्र

गर्दैन, तपाईंको अनुहारमा समेत चमक ल्याउनेछ।

मुखको अल्सर एक सामान्य समस्या हो, जसले प्रायः धेरै मानिसहरूलाई सताउँछ। पेटको समस्याका कारण धेरै पटक मुखमा सेतो घाउ आउन थाल्छ। यी फोकाहरू यति पीडादायी हुन्छन् कि खान वा बोल्न पनि गाह्रो हुन्छ। यदि तपाईं पनि यसबाट पीडित हुनुहुन्छ भने यसका लागि सुकुमेल धेरै प्रभावकारी हुनेछ। सुकुमेलको धुलोमा चिनी मिसाएर मुखमा राख्नाले फाइदा हुन्छ। दम, खोकी, रुघाखोकी जस्ता समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई पनि सुकुमेलको सेवनले फाइदा पुऱ्याउँछ। नियमितरूपमा सुकुमेलको प्रयोग फोक्सोका लागि पनि धेरै राम्रो मानिन्छ। सुकुमेलले फोक्सोमा रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ। यसको सेवनले मुटुको समस्याबाट पनि टाढा राख्छ।

-इहामालय टाइम्स डटकम

के छन् जाडोमा च्यवनप्राश सेवन गर्नुका फाइदा ?

सबै उमेर समूहका मानिसका लागि पोषणयुक्त मानिन्छ च्यवनप्राश। मानव शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन च्यवनप्राशले मद्दत गर्ने आयुर्वेदले बताउँछ। अहिले बजारमा बहुराष्ट्रिय कम्पनी डाबर, पतञ्जलि, मुल्तानी, जाभा लगायत कम्पनीहरूले च्यवनप्राश उत्पादन र बिक्री वितरण गर्दै आएका छन्। ती कम्पनीमध्ये विभिन्न जडीबुटी, घिउ, तिलको तेल र मह मिश्रण गरेर बनाइने डाबर च्यवनप्राश यसमा अग्रणी मानिन्छ।



संस्कृतबाट आएको च्यवनप्राश शब्द आयुर्वेद र नवीन विज्ञानको प्राचीन भारतीय ज्ञानसँग बनाइएको एक सूत्र हो। च्यवनप्राश एक पौष्टिक जाम हो, जसले हाम्रो स्वास्थ्यलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउन भूमिका खेल्छ। घिउ, तिलको तेल र महले जडिबुटीलाई कोषिकाको गहिराइमा लैजानु उत्प्रेरक एजेन्टको रूपमा काम गर्छ। जबकि महले अन्य प्रमुख तत्वको प्रभावलाई बेवास्ता गर्न र सुरक्षा गर्न मद्दत गर्छ। च्यवनप्राशले मांसपेशी बलियो, कलिलो र रिष्टपुष्ट बनाउनको लागि सहयोग गर्छ। च्यवनप्राशको सेवन गरेर छाला नरम र चम्किलो हुन्छ। बढ्दो उमेरसँगै देखिने बुढ्यौलीलाई कम देखाउन पनि च्यवनप्राशको सेवन गरेर लाभदायक हुन्छ। यस्तै स्मरणशक्ति बढाउन र पाचन प्रणालीमा पनि

च्यवनप्राश फाइदाजनक मानिएको छ। डाबर च्यवनप्राशमा विभिन्न जडिबुटी, अमला, घिउ, तिलको तेल र महको मिश्रण हुने कम्पनीको दाबी छ। **कसरी प्रयोग गर्ने च्यवनप्राश ?** च्यवनप्राशको कुनै खास समयमा भन्दा पनि जहिलेसुकै सेवन गर्न सकिन्छ। अफ्र जाडो मौसममा यसको सेवन गर्दा शरीरलाई थप फाइदा गर्छ। च्यवनप्राशलाई सिधै पनि खान सकिन्छ, तर तातो दूध वा तातो पानीसँग खाँदा अफ्र उपयोगी हुन्छ।

वयस्कका लागि एक चम्चा दिनमा दुई पटक प्रयोग गर्ने, बिहान खाली पेटमा एक चम्चा, नास्ता गर्नुअघि र बेलुकाको खानाको ३० मिनेटअघि एक चम्चा खान सकिन्छ। ३ देखि

१२ वर्षका बच्चाको लागि दैनिक दुईपटक आधा चम्चा खुवाउनुपर्छ। **च्यवनप्राशका फाइदा** च्यवनप्राशले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ। धुलो र मौसम परिवर्तनका कारण हुने खोकी र चिसोमा यो लाभदायक हुन्छ। यसले शरीरमा जोश, जाँगर बढाउन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ। च्यवनप्राशको सेवनले पोषकतत्वको कमी र गलत पाचन प्रणालीका कारण हुने कुपोषण विरुद्ध लड्न पनि सहयोग पुऱ्याउने बताइन्छ। च्यवनप्राशमा विभिन्न रसायन जडिबुटी भएकाले विभिन्न प्रकारका संक्रमणविरुद्ध पनि यसले काम गर्ने कम्पनीहरू दाबी गर्छन्।

-अनलाइन खबर डटकम

‘मधुमेहपछि हुनसक्छ अन्धोपना’

नसर्ने रोगमध्येको एक मधुमेह विश्वभरि विकराल स्वास्थ्य समस्याको रूपमा बढ्दै गइरहेको छ। नेपालमा मधुमेह रोग प्रमुख समस्या देखिएको चिकित्सकहरू बताउँछन्। नेपालमा १० लाख भन्दा धेरै मधुमेहका बिरामी छन्। ग्रामीण भेगमा भन्दा शहरी क्षेत्रमा मधुमेहका बिरामी धेरै छन्। मधुमेह रोगले शरीरका महत्वपूर्ण अंगहरूलाई क्षति पुऱ्याउने गर्छ। मधुमेहले आँखा, मिर्गौला, मुटु, दिमाग लगायतका अंगमा क्षति पुऱ्याउने गरेको चिकित्सकहरू बताउँछन्। मधुमेह रोगका कारण दृष्टि गुमाउनेको संख्या बढ्दै गएको छ। पछिल्लो समय दृष्टि गुम्नुको मुख्य कारणमध्ये मधुमेह पनि रहेको चिकित्सकहरूको भनाइ छ। पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान अन्तर्गत आँखा विभागको तथ्याङ्कलाई केलाउँदा आँखाको उपचार तथा परीक्षण गराउन आउने प्रत्येक १०० जनामा १५ प्रतिशत मधुमेहका बिरामी हुने गरेका छन्। तीमध्ये अधिकांशलाई मधुमेहका कारण आँखाको दृष्टि पर्दामा असर गरेको अर्थात् डायबेटिक रेटिनोप्याथी देखा परेको आँखा विभागका प्रमुख डा. रञ्जना शर्माको बताइन्। मधुमेह र आँखासम्बन्धी समस्याविचको सम्बन्ध कस्तो हुन्छ र मधुमेहका बिरामीले कस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित रहेर आँखा रोग विशेषज्ञ विभाग प्रमुख डा. रञ्जना शर्मासँग संक्षिप्त कुराकानी गरेको छ। प्रस्तुत छ, उनीसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश-



डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? यसका लक्षण के-के हुन् ?

डायबेटिक रेटिनोप्याथी कतिपय बिरामीले थाहा नै पाउँदैनन्। सामान्य समस्या देखिएर स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने चलन हामीकहाँ कम छ। मधुमेहका धेरै बिरामीलाई अफ्रै पनि आँखा लगायत शरीरका मुख्य अंगहरूमा गम्भीर क्षति पुऱ्याउन सक्छ भन्ने जानकारी नै छैन। कतिपय बिरामी आँखामा समस्या देखिएर परीक्षण गर्न आउँदा डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको पुष्टिपछि मात्रै आफूलाई मधुमेह भएको थाहा पाउनु हुन्छ। मधुमेह भएका बिरामीलाई सुरुवाती समयमा कुनै पनि लक्षण देखिँदैन। रेटिनामा असर भई धमिलो देख्न थालेपछि मात्रै थाहा पाउन सकिन्छ। आँखा धमिलो हुने, दृष्टि कमजोर हुने, त्यसपछि बिस्तारै आँखामा रगत आउने गर्छ। बिहान उठ्ने बित्तिकै आँखा नदेख्ने हुन्छ। मधुमेह भई समस्या हुने भनेको दृष्टि कमजोर नै हो। डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएका धेरैजसो बिरामीको आँखा धमिलो हुन्छ। मधुमेह भई धूम्रपान गर्ने मानिसमा चाँडै दृष्टि पर्दामा असर गर्छ।

यस रोगबाट अन्धोपना आउने सम्भावना कति छ ? आँखामा समस्या नदेखिएसम्म परीक्षण गराउने चलन कम छ। मधुमेह हुँदा आँखामा जटिल खालको समस्या आउँछ भन्ने जानकारी नहुँदा परीक्षण नगराई बस्दा अन्धोपना आउन सक्ने सम्भावना हुन्छ। यस्तो अवस्थामा डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएकामध्ये २ प्रतिशतमा

अन्धोपना आउन सक्ने सम्भावना हुन्छ।

मधुमेहका सबै बिरामीलाई डायबेटिक रेटिनोप्याथी हुन्छ ? मधुमेह रोग पुष्टि भएको समयावधि क्रमशः बढ्दै जाँदा डायबेटिक रेटिनोप्याथी हुने सम्भावना पनि उच्च रहन्छ। मधुमेहका बिरामीमध्ये एक तिहाइलाई डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको छ। पहिलो प्रकारका मधुमेहका बिरामी २० वर्ष कटेका सबैमा आँखाको समस्या देखिएको पाइन्छ। यस्तै, दोस्रो प्रकारका मधुमेहका बिरामीलाई ७० प्रतिशतसम्म डायबेटिक रेटिनोप्याथी भएको पाइएको छ। पछिल्लो समय मधुमेह रोग पुष्टि हुने बित्तिकै आँखा परीक्षण गर्दा केही मानिसमा डायबेटिक रेटिनोप्याथी देखिएको छ।

डायबेटिक रेटिनोप्याथी लागेपछि निको हुन्छ ? डायबेटिक रेटिनोप्याथी रोग मधुमेहका कारण लाग्ने गर्छ। यो रोग आँखाको मात्रै होइन। मधुमेह हुँदा सावधानी नअपनाएमा मुटु, मिर्गौला, नसा, दिमाग र आँखामा क्षति पुऱ्याउँछ। जति मधुमेह रोगको तहलाई नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ, त्यति डायबेटिक रेटिनोप्याथीको समस्या पनि कम हुँदै जान्छ। ब्लड प्रेसर, रगतमा हुने बोसोको मात्रा र सुगरलाई सामान्य अवस्थामा राखिएको खण्डमा आँखामा आउने जटिलता कम हुन सक्छ। मुख्य कुरा, मधुमेह भएको थाहा पाउन साथ आँखा परीक्षण गर्नुपर्छ। त्यसपछि आँखा रोग विशेषज्ञको सल्लाहमा समय समयमा आँखा परीक्षण गर्न जरुरी छ। डायबेटिक रेटिनोप्याथीका कारण आँखामा रगत देखिएमा लेजर विधिबाट उपचार गरिन्छ। आँखामा धेरै जटिलता आयो भने विशेष किसिमको इन्जेक्सनमार्फत आँखाभित्र भएको रगतलाई सफा गरिन्छ। -**रातोपाटी डटकम**

कति उमेरकाले कति प्रोटीन खाने ?

शरीरलाई स्वस्थ राख्न प्रोटीनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। हड्डी बलियो बनाउनुका साथै समग्र स्वास्थ्यका लागि पनि यो महत्वपूर्ण छ। शरीरमा प्रोटीनको कमीले धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ। प्रोटीनको कमीले मोटोपना, हड्डी कमजोर हुने, कपाल झर्ने, छालामा समस्या र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन सक्छ। त्यसैले प्रोटीनको आवश्यकतासँगै कुन उमेरमा कति प्रोटीन आवश्यक छ भन्ने कुरा पनि जान्नु आवश्यक हुन्छ।



उमेर अनुसार दैनिक कति प्रोटीन चाहिन्छ ?
१-३ वर्ष १३ ग्राम
४-८ वर्ष १९ ग्राम
९-१३ वर्ष ३४ ग्राम
१४-१८ वर्ष ५२ ग्राम
१९-२० वर्ष ४६ ग्राम
१९ वर्षपछि महिलाका लागि: ४६ ग्राम
१९ वर्षपछि पुरुषका लागि: ५६ ग्राम
बृद्धवृद्धाले कति प्रोटीन लिनुपर्छ ? प्रोटीनले शरीरमा छाला, कपाल, नङ,

मांसपेशी, हड्डी र आन्तरिक अंगहरूको निर्माणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यसले कोशिका र तन्तुहरू सिर्जना, मर्मत र निको पार्न पनि मद्दत गर्दछ। प्रोटीनको कमीले पनि अंग हुन सक्छ। बढ्दो उमेरसँगै मांसपेशीको मास, हड्डीको घनत्व र बल घट्दै जान्छ, त्यसैले बृद्धवृद्धाहरूलाई विशेषज्ञहरूको सल्लाहमा उनीहरूले प्रोटीनयुक्त आहार लिन सक्छन्।

प्रोटीनको कमी कसरी पूरा गर्ने ? प्रोटीन सबै प्रकारका खानेकुरामा पाइन्छ तर केही खानेकुरा यस्ता छन् जसमा प्रोटीनको मात्रा बढी हुन्छ। स्वस्थ आहार सेवन गर्दा शरीरमा प्रोटीनको आपूर्ति हुन्छ।
समुद्री खाना, मासु, अण्डा, सिमी, दाल, ड्राई फ्रुट्स, बीउ र सोया उत्पादनमा धेरै प्रोटीन पाइन्छ। यसका साथै दुध, चिज, बटरमिल जस्ता दुग्धजन्य पदार्थमा पनि प्रोटीनको मात्रा बढी पाइन्छ। अनाज र तरकारीमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन पाइन्छ। यसको सेवनले शरीरमा हुने प्रोटीनको कमीलाई हटाउन सकिन्छ।
-**डिजी नेपाल डटकम**

अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाइँदै

पाल्पा, मंसिर २१/आज अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाइँदै छ । हरेक डिसेम्बर ८ मा अन्तर्राष्ट्रिय मर्यादित महिनावारी दिवस मनाउने गरिन्छ । दक्षिण गोलार्द्धीय मर्यादित महिनावारी सञ्जालको पहलमा सन् २०१९ देखि यो अभियान मनाइँदै आएको छ ।

महिला हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान (२५ नोभेम्बर-१० डिसेम्बर) कै अवसर पारेर हरेक वर्ष ८ डिसेम्बरमा यो दिवस मनाउन लागिएको हो । महिनावारीका विषयमा सरसफाइको दृष्टिकोणबाट बहस छलफल भए पनि महिनावारीका कारण किशोरी/महिलामाथि गरिने विभेद, लाञ्छनाहरू हुने गरेका छन् । त्यसलाई रोक्नका लागि पनि यो दिवस महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । यस वर्षको नारा 'बालविवाह र यौनजन्य हिंसाको अन्त्यको लागि मर्यादित महिनावारी' भन्ने रहेको छ । महिनावारी प्राकृतिक शारीरिक प्रक्रिया हो । महिलाको गर्भाशयको भित्री तहमा मासिक रूपमा जम्मा भएका तन्तुहरू र रगत बाहिर



फालिने विशुद्ध प्राकृतिक र महत्वपूर्ण प्रक्रिया यो । प्राकृतिक, स्वाभाविक र महत्वपूर्ण प्रक्रिया भएपनि महिनावारीका बारेमा विश्वका विभिन्न भागमा त्यहाँका संस्कृति र सामाजिक मान्यता अनुसार यसबारेमा विभिन्न धारणा रहेको पाइन्छ । केही संस्कृतिमा महिनावारीलाई सम्मानका दृष्टिले हेरिने भए पनि विश्वका अधिकांश भागमा महिनावारी र महिनावारी भएका महिलालाई अशुद्ध, फोहोर र अपवित्र मान्ने अन्धविश्वास वर्षौंदेखि कायम रहेको पाइन्छ । यसैका आधारमा महिलालाई विभिन्न

पारिवारिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक कार्यक्रमहरूमा भाग लिन बञ्चित गरिन्छ । नेपालमा पनि यस्तो अन्धविश्वास रहेको पाइन्छ । महिनावारीसँग जोडिएको सामाजिक लाञ्छनाले गर्दा रजस्वलाको बेला प्रयोग गरिने प्याडलगायत अन्य साधनबारे महिलाले खुलेर बोल्न समेत सकेका छैनन् । यसले गर्दा महिनावारीको साधनमा सर्वसुलभ पहुँचको अभावले पनि रजस्वलाको अनुभव, स्वास्थ्य र महिलाको स्वाभिमानलाई प्रतिकूल प्रभाव परेको छ ।

तानसेनको छेरुङ्गा काँग्रेसको वडा सम्मेलन



तानसेन, मंसिर २१/तानसेनको छेरुङ्गा नेपाली काँग्रेसको वडा सम्मेलन भएको छ । काँग्रेसलाई वडा तहदेखि नै सशक्त र क्रियाशील बनाएर अगाडि बढाउन काँग्रेस तानसेन नगरपालिका-१३ वडा कार्यसमितिले सम्मेलन गरेको हो ।

सम्मेलनको काँग्रेस तानसेन नगरका सचिव शैलेन्द्र भट्टराईले उद्घाटन गरेका हुन् । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि भट्टराईले काँग्रेसलाई थप सशक्त र बलियो बनाएर लैजान सम्मेलनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । उनले मुलुकमा ठूला-ठूला परिवर्तन नेपाली काँग्रेसकै नेतृत्वमा भएकाले अहिलेका नयाँ पुस्तालाई सोको बारे जानकारी गराउन आवश्यक रहेको धारणा व्यक्त गरे । सचिव भट्टराईले २००४ सालदेखि काँग्रेसले देश र जनताका

लागि गरेको योगदानको अहिलेका पुस्तालाई जानकारी गराउँदै सोही अनुसारको मार्गमा हिडाउन पुराना पुस्ताका नेताहरूलाई आग्रह गरे । पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष समेत रहेका भट्टराईले पार्टीका कार्यकर्ताहरूलाई आर्थिक उपार्जनसँग जोड्ने गरी तालिम र प्रशिक्षणका कार्यक्रमहरू समेत काँग्रेसले ल्याउने योजना बनाएको बताए । उनले वडामा भएका समस्या र विकास निर्माणका कामहरूमा काँग्रेसले नगर, जिल्ला हुँदै प्रदेश र केन्द्रसम्म आवश्यक पहल गर्ने समेत बताए ।

काँग्रेस पाल्पा क्षेत्र नं. २, १ (क) का प्रदेश सदस्य तथा युवा नेता विदुर घिमिरेले काँग्रेसबाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूप्रति लक्षित गर्दै पार्टीबाट टिकट लिएर निर्वाचन जितेका जनप्रतिनिधिहरूले नै काँग्रेसलाई बेवास्ता गर्ने गरेको बताए । उनले भने

'पार्टीबाट टिकट लिने अनि निर्वाचन जितेर गइसकेपछि म आफैले जितेको हो जस्तो गर्ने ? यस्तो परिपार्टीको अन्त्य हुनुपर्छ ।' नेता घिमिरेले जनप्रतिनिधि भइसकेपछि पार्टीका कुनै पनि संरचनासँग सहकार्य र समन्वय नगर्दा पार्टी कमजोर बन्दै गएकाले त्यसतर्फ सचेत हुन पार्टीबाट निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरूलाई आग्रह समेत गरे । कार्यक्रममा काँग्रेसका निवर्तमान वडा सभापति रेवन्तबहादुर पाण्डेय, पूर्व जनप्रतिनिधि तुलबहादुर सोमरे, क्षेत्रीय प्रतिनिधि मिना पाण्डेय, मोमबहादुर माझी लगायतले संगठनलाई बलियो बनाएर लैजान सबै तह र तप्काका व्यक्तिको एक ढिक्का भएर जानुपर्ने बताएका थिए । वडा सभापति किशोर भट्टराईको अध्यक्षता, पूर्व वडा सभापति डिल्ली राज भण्डारीको स्वागत, सचिव कर्णबहादुर रेग्मीको सञ्चालनमा सम्मेलन भएको थियो ।

वालिङमा बाँस उद्योग...

...स्थानीय सरकारलाई सबल र सक्षम बनाउनका लागि पनि आम्दानीका स्रोत बढाउँदै जानुपर्ने भएकाले बाँस उपयुक्त स्रोत हुनसक्ने सम्भावना देखिएकाले साभेदारीमा परियोजना सञ्चालनको तयारी गरेको नगरप्रमुख खान्जाले बताए । 'परियोजना सञ्चालन हुँदै गर्दा स्थानीय स्रोत र साधनको उच्चतम

प्रयोग हुन्छ', उनले भने, 'त्यसै खेर गइरहेका बाँसलाई आम्दानीको स्रोतका रूपमा परिवर्तन गर्न पाउनु हाम्रा लागि पक्कै पनि राम्रो अवसर हो ।'

स्थानीय स्तरमा रोजगारीका अवसर सिर्जना हुने, नयाँ नयाँ प्रविधि तथा सीप वालिङमा भित्रिने र वालिङको पहिचानका रूपमा बाँसका सामग्रीलाई

स्थापित गर्नका लागि पनि यस परियोजनाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास उपप्रमुख कविता तिवारी गैरेको छ । पहिलो चरणमा पाँच वर्ष अवधिको रहने परियोजना क्रमशः थप गर्दै लगिने भएको हो । परियोजना सञ्चालनका लागि अनुमानित चार करोड खर्च हुने बताइएको छ । -रासस

खेलकुद समाचार

सन्दीप पाकिस्तान सुपर लिगको 'ड्राफ्ट' मा



काठमाडौं, मंसिर २१/नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका दुई प्रभावशाली सदस्य सन्दीप लामिछाने सन् २०२४ मा आयोजना हुने पाकिस्तान सुपर लिग (पीएसएल) टी-२० क्रिकेट प्रतियोगिताको 'ड्राफ्ट' मा परेका छन् । प्रभावशाली लेग स्पिनर सन्दीपको नाम 'प्लाटिनम समूह'को सूचीमा परेको समाचारमा जनाइएको छ ।

'प्लाटिनम समूह'को सूचीमा परेका खेलाडीलाई कुनै टोलीले खरिद गरेमा एक लाख ३० हजारदेखि एक लाख ७० हजार अमेरिकी डलर पारिश्रमिक पाउने प्रावधान छ । सन्दीप विदेशी खेलाडीका रूपमा पाकिस्तान सुपर लिगको 'ड्राफ्ट'मा परेका हुन् । सन्दीपले यसअघि पनि पाकिस्तान सुपर लिग खेल्न सकेका छन् । सन्दीपले यसअघि लाहोर क्वालन्डर्सबाट पाकिस्तान सुपर लिग खेलेका थिए । पाकिस्तान सुपर लिगको अगामी संस्करण सन् २०२४ को फेब्रुअरी १३ देखि मार्च १९ सम्म सञ्चालन हुनेछ । सन्दीपसँगै अस्ट्रेलियाका ज्यानियल साम्स, एस्टन अगर, इङ्ल्यान्डका क्रिस जोर्डन, डेभिड विली, डेविड मलान, टम कुर्रन, न्युजिल्यान्डका जेम्स निसाम, दक्षिण अफ्रिकाका रासी भान डेर डुसेन, इमरान ताहिर, श्रीलंकाका महिस थिकसाना, दासुन सानका, वेस्ट इन्डिजका काइरन पोलाड, रोभमन पोवेल, रोमारियो सेफर्ड, ब्रान्डन किङ र कायले मायर्स पनि 'ड्राफ्ट'मा परेका छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा
विज्ञापन दिनुहोस्
व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

निवृत्तरण अधिकार-पत्र हराएको स्वप्ना

मिति २०८० कार्तिक १० गतेका दिन पाल्पा बगनासकालीको चित्तुङ्गधारादेखि तानसेनतर्फ आउँदै गर्दा सोम बहादुर भेडीको नाममा रहेको निम्न व्यहोराको शिक्षक निवृत्तरण अधिकार-पत्र हराएको र खोजतलास गर्दा समेत नभेटिएकोले फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनु हुन अनुरोध छ ।
नाम : सोम बहादुर भेडी
ठेगाना : बगनासकाली-१, चित्तुङ्गधारा, पाल्पा (साविक चित्तुङ्गधारा-९, पाल्पा)
अधिकार-पत्र नं. : २०१३२४२
संकेत नं. : १८१४४
सम्पर्क नं. : ९८४७३३६५९

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेमा दोहोरो अंकको वृद्धि



पाल्पा, मंसिर २१/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले वृद्धि भएको छ । बिहीबार नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक ११ दशमलव ७३ अंकले वृद्धि भएर एक हजार आठ सय ५२ दशमलव ७७ मा पुगेको हो ।

यस्तै, ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक एक दशमलव ५८ अंकले उकालो लागेर तीन सय ५२ दशमलव २८ मा पुगेको छ । कूल ९५ लाख पाँच हजार छ सय आठ कित्ता शेयर र दुई अर्ब ७९ करोड ९१ लाख ४६ हजार चार सय ३२ मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । नेप्सेका अनुसार कारोबारका आधारमा नेपाल पुनःबीमा कम्पनीको संस्थापक शेयर शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको ८८ करोड ८३ लाख ७८ हजार एक सय बराबरको कारोबार भयो । सिटिजन लाइफ इन्स्योरेन्स र नौ करोड ५४ लाख ६८ हजार सात सय ९६, सोनापुर मिनरल्स र नौ करोड

२७ लाख ६१ हजार तीन सय ६८, माउण्टेन इनर्जी र आठ करोड ७६ हजार २८ हजार छ सय ४२ र ग्लोबल आइएमई बैंकको संस्थापक शेयर र आठ करोड बराबरको शेयर कारोबार भई शीर्ष स्थानमा छ । त्रिशूली जलविद्युत कम्पनीको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । समाज लघुवित्त नौ दशमलव ९७, सिवाइसी नेपाल लघुवित्त नौ दशमलव ९१, नवील ब्यालेन्स फण्ड दोस्रो नौ दशमलव ४८ र आशा लघुवित्तका लगानीकर्ताले सात दशमलव शून्य पाँच प्रतिशतले कमाएका छन् ।

यस्तै ग्लोबल आइएमई लघुवित्त सात दशमलव ८१, मन्दाकिनी हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ४१, विजय लघुवित्त पाँच दशमलव १९, मेखुयान हाइड्रोपावर दुई दशमलव ९२ र सिटिजन लाइफ इन्स्योरेन्सका लगानीकर्ताले दुई दशमलव ९० प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

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