स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

'बेहुली फ्रम मेघौली'लाई लिएर निश्चल बस्नेत र स्वस्तिमा खड्का उत्साहित छन् । नहुन् पनि किन ? यो फिल्मको निर्मातादेखि शीर्ष भूमिकामा उनीहरु छन् । निर्मात्रीको रुपमा स्वस्तिमाको यो पहिलो फिचर हुनेछ । चितवनको मेघौली आसपासमा फिल्मको 'लोकेसन खोजी'को काम सकिएको छ । केही साता मेघौलीमै बसेर निश्चल र स्वस्तिमाले पात्रको आनीबानी, रहनसहन र आञ्चलिकता सिके । निश्चल र स्वस्तिमाले सामाजिक सञ्जालबाट फोटो सार्वजनिक गरेका छन् ।

आजको विचार...

प्रकाश पन्थ

काँग्रेसको...

(दुई पेजमा)

अभिनेत्री साम्राज्ञी आरएल शाह र अभिनेता धीरज मगरको एकपटक फेरि फिल्ममा जोडी बाँधिने भएको छ । नयाँ फिल्म 'रुमानी रंग'मा उनीहरुले एकसाथ काम गर्न लागेका हुन् । 'इन्टु मिन्टु लण्डनमा'पछि केही मेकरहरुले यो जोडीलाई दोहोऱ्याउन खोजेको भए पनि सम्भव हुन सकेको थिएन । अब दोस्रोपटक उनीहरु एकसाथ देखिँदैछन् । 'डायरी' निर्देशक अनिल योञ्जनको निर्देशनमा बन्न लाग्दो 'रुमानी रंग'मा पहिला अभिनेता आर्यन अधिकारीको मुख्य भूमिका रहने जनाइएको थियो । तर, अब उनी फिल्ममा नरहने स्रोत बताउँछ ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक २०६ ❒ २०८० फागुन ११ गते शुक्रबार 23 February 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

त्रिविको उपकुलपतिमा केशरजंग नियुक्त

पाल्पा, फागुन १०/त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उपकुलपतिमा प्रा.डा.केशरजंग बराल नियुक्त भएका छन् । त्रिविका कुलपति तथा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले बिहीबार बराललाई २०औं उपकुलपतिका रुपमा नियुक्त गरेका हुन् ।

पाल्पामा जन्मिएका बराल पोखरा विश्वविद्यालयका पूर्वउपकुलपति समेत हुन् । उनी २०६४ देखि ०६८ सम्म पोखरा विश्वविद्यालयका उपकुलपति थिए । बराल व्यवस्थापन संकायका प्राध्यापक हुन् । उनले भारतको दिल्ली विश्वविद्यालयबाट विद्यावारिधी गरेका छन् । शिक्षामन्त्री अशोककुमार राई अध्यक्ष रहेको छनोट समितिले बरालसहित चित्रबहादुर बुढाथोकी र टंकनाथ धमलाको नाम सिफारिस गरेको थियो । उपकुलपति पदका लागि दरखास्त दिएका ४३ मध्ये प्रस्तुतीकरण र अन्तर्वार्ताका लागि १४ जना छानिएकामा प्रस्तुतीकरण एवं अन्तर्वार्तापछि नियुक्तिका लागि तीन जनाको नाम सिफारिस गरिएको थियो । शैक्षिक योग्यताको आधार, तालिम, अनुसन्धानमूलक लेख, अन्तर्वार्ता एवं प्रस्तुतीकरणका आधारमा उनलाई नियुक्ति गरिएको जनाइएको छ ।

संसदमा उठ्यो किसानका कुरा

बेला–बेलामा केही सांसदहरुले किसानका कुरा उठाए पनि सरकार भने मौन बस्ने गर्दछ । समय–समयमा आउने तरकारीका समस्या, सडकमै दुध पोख्नुपर्ने किसानका समस्या र उखु किसानले नै मूल्य नपाएका समस्याको दीर्घकालीन सामाधानका लागि सरकारले अहिलेसम्म केही ठोस पहल गरेको देखिँदैन ।

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, फागुन १०/कृषि प्रधान देशका किसानहरुका समस्या सांसदहरुका लागि खासै ठूलो 'इस्यू' बन्दैन । वर्षौंसम्म जंगली जनावरबाट बाली जोगाउन सकसमा परेका किसान हुन वा उत्पादन भए पनि बजार नपाएर कृषि उपज खेर फाल्नु परेका किसानका समस्या किन नहुन्, यी विषयमा संसदमा कमैमात्र छलफल हुने गरेको छ । त्यति मात्र होइन, वर्षौंदेखि भुक्तानी नपाएका उखु किसानदेखि समयमै मल नपाउने किसानका समस्याले समेत संसदमा खासै प्राथमिकता पाउँदैनन् । बिहीबारको प्रतिनिधिसभाको बैंठकमा भने केही सांसदहरुले किसानका कुरा उठान गरेका छन् । उनीहरुले बहुसंख्यक कृषक र जनताको सरोकारसँग जोडिएका बाँदर नियन्त्रण, उत्पादित वस्तुको बजार लगायतका विषयमा कुरा उठाएका छन् ।

संसदमा नेपाली काँग्रेसका सांसद डा.चन्द्र भण्डारीले किसानले मल, बीउ र बजारका लागि सधैं समस्या भोग्नुपरेको तथा बाँदरले दु:ख दिइरहेको सवालमा दिगो समाधान खोज्न सरकारसँग आग्रह गरे । 'किसान मल बीउ सिचाईं र बजार देउ भनिरहेका छन् । हामीले योजना बनाउन सकिरहेका छैनौं ।' उनले भने, 'किसानलाई बाँदरले दुख दिइरहेको छ । बाँदरले दुख नदिने बाली के प्रयोग गर्ने हामीसँग कुनै सोंच छैन । एकातिर किसानलाई बाँदरले दुख दिएको छ, अर्कोतिर अहिले मैले सुन्दैछु । बाँदरको बन्ध्याकरण गर्ने !' सांसद भण्डारीले किसानको अनुदान खाने बाँदरलाई के गर्ने ? भन्दै प्रश्न समेत गरे । उनले बाँदरको बन्ध्याकरण गर्ने चर्चा चलेको भन्दै किसानको अनुदान खाने बाँदरलाई के गर्दै भन्दै व्यङ्ग्य गरेका हुन् । भण्डारीले थपे, 'किसानले पाउने अनुदान खाने बाँदरलाई के गर्ने त ?, किसानले बजारमा लैजाने सामानलाई लैजाँदा सिमा नाकामा छाडिदिनेलाई के गर्ने त ?, किसानलाई सस्तो मूल्य दिएर चर्को मूल्यमा बजारमा लैजाने बाँदरलाई के गर्ने त ?, के लगाएमा फाइदा हुन्छ ? के गरेमा मुलुक बन्छ भन्ने कुरा छैन ।' उनले नेपालमा गाँजा खेती गर्न दिनुपर्ने माग समेत गरे । 'कानून बनाउँ, गाँजा खेती गर्न दिउँ ।' उनले भने । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभपति तथा सांसद रवि लामिछानेले देशभरका दुध किसान र मह किसान मारमा पर्दा पाउडर दुध र नक्कली मह विदेशबाट आयात भइरहेको बताए । उनने भने 'देशभरका दुध किसान र मह किसानहरू मारमा परेका छन् । अर्कोतिर पाउडर दुध र नक्कली मह विदेशबाट आयात भइरहेको छ, यसतर्फ सरकारको ध्यान जाओस् ।' अहिले पीडित किसान आन्दोलनमा रहेको र त्यो आन्दोलनलाई नजरअन्दाज नगर्न उनले सरकारलाई आग्रह समेत गरे । सांसद लामिछानेले भने 'किसानको आन्दोलनलाई नजरअन्दाज गरे किसानहरूले सरकार ढाल्न समेत पछि पर्दैनन्, होसियार रहनुहोला ।' बेला बेलामा केही सांसदहरुले किसानका यस्तै गरी कुरा उठाए पनि सरकार भने मौन बस्ने गर्दछ । समय समयमा आउने तरकारीका समस्या, सडकमै दुध पोख्नुपर्ने किसानका समस्या र उखु किसानले नै मूल्य नपाएका समस्याको दीर्घकालीन सामाधानका लागि सरकारले अहिलेसम्म केही ठोस पहल गरेको देखिँदैन ।

कर्मचारी आवश्यकता

नवजनचेतना दैनिकका लागि निम्न कर्मचारीको आवश्यकता परेको हुनाले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट रितपूर्वकको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

पद : बजार व्यवस्थापक

संख्या : केही

योग्यता : +२ उत्तीर्ण

तलव : नियम अनुसार

आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८०/११/१६ गते सम्म ।

आवेदकले आफ्नो बायोडाटा सहित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

*(**नोट :** मोटरसाइकल, स्कुटीको लाइसेन्स भएको र अनुभवीलाई विशेष प्राथमिकता दिइनेछ ।)*

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

(नवजनचेतना दैनिक)

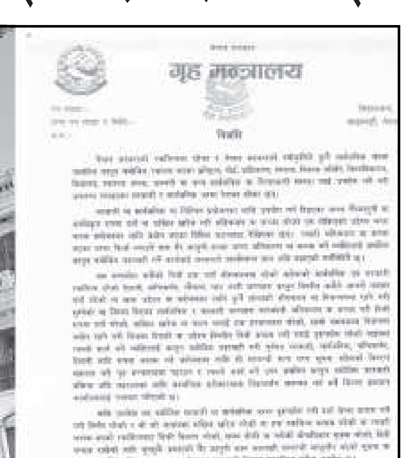
भगवतीटोल, तानसेन, पाल्पा

E-mail : njdnews@gmail.com

देशभरका अतिक्रमित सरकारी जग्गाको विवरण संकलन गरिने

पाल्पा, फागुन १०/देशभरका अतिक्रमित सरकारी जग्गाको विवरण संकलन गरिने भएको छ । गृह मन्त्रालयले देशभर हडपिएका र कानुन विपरीत भोगचलन भइरहेका सरकारी तथा सार्वजनिक जग्गाको विस्तृत विवरण संकलन गर्ने भएको हो ।

मन्त्रालयले अतिक्रमणमा परेका सरकारी जग्गाको विवरण संकलन गरी पठाउन ७७ वटै प्रमुख जिल्ला अधिकारी (सिडिओ)लाई निर्देशन समेत दिएको छ । मन्त्रालयले बुधबार एक विज्ञप्ती जारी गर्दै सरकारी जग्गा हानी नोक्सानी गर्ने र कानुन विपरीत प्रयोजनमा भोगचलन गर्नेमाथि कारवाहीका लागि विवरण संकलन गरी पठाउन सबै प्रशासन कार्यालयहरूलाई परिपत्र गरेको जनाएको छ । 'सरकारी वा सार्वजनिक जग्गा दुरुपयोग गरी दर्ता स्रेष्ता कायम गर्ने गरी निर्णय गरेको र सो को आधारमा दाखिल खारेज गरेको वा हक स्वामित्व कायम गरेको वा त्यसरी कायम भएको स्वामित्वबाट बिक्री वितरण गरेको, समय तोकी वा नतोकी भोगाधिकार सिर्जना गरेको, धितो बन्धक राखेको आदि जुनसुकै प्रकारको गैर कानुनी काम कारवाही सम्बन्धी आफूसँग भएको सूचना वा प्रमाण सम्बन्धित जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा जानकारी दिनुहुन सम्बन्धित सबैमा अनुरोध छ,' गृहका प्रवक्ता नारायणप्रसाद भट्टराईद्वारा जारी विज्ञप्तीमा भनिएको छ । सरकारी वा सार्वजनिक वा निश्चित प्रयोजनका लागि उपयोग गर्न दिइएका जग्गा गैरकानुनी वा अनधिकृतरूपमा दर्ता वा दाखिल खारेज गरी अतिक्रमण वा कब्जा गरेको एवं तोकिएको उद्देश्यभन्दा फरक प्रयोजनका लागि प्रयोग भएका घटनाहरू देखिएकाले त्यसलाई कानुनी दायरामा ल्याउन विवरण संकलन गर्न लागिएको मन्त्रालयले जनाएको छ ।



पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

नवजनचेतना

सम्पादकीय

भूकम्प पीडितप्रति गम्भीर बन

जाजरकोटको रामीडाँडालाई केन्द्रविन्दु बनाएर भूकम्प गएको चार महिना पुग्नै लागेको छ । तर, सरकारले आफ्नो अभिभावकीय जिम्मेवारी निर्वाह गर्न नसक्दा भूकम्प पीडितहरू चिसोकै कारण ज्यान गुमाइरहेका छन् । भूकम्पले घर भत्किएपछि ओत बनाउन नसकेर अलपत्र परेका पीडितहरूमध्ये हालसम्म ३८ जनाले चिसोका कारण ज्यान गुमाउनु परेको छ । भूकम्पबाट ज्यान बचाउन सफल भएका जाजरकोटका ३२ र रुकुम पश्चिमका ६ जनाले ज्यान गुमाउनु परेको घटना अत्यन्त दुखद् हो । अधिकांशले ज्वरो, निमोनिया, दम, क्षयरोग, रक्तचापका कारण ज्यान गुमाएका छन् । चार महिना पुग्नै लाग्दा समेत त्यसबाट प्रभावितहरुको पीडा कम हुन सकेको देखिँदैन । प्रभावितहरुका लागि अहिलेसम्म अस्थायी आवास निर्माण हुन नसक्दा खुला आकासमै बस्न बाध्य भएका छन् । चिसोको मौसममा खुला आकासमा दिन काट्न बाध्य उनीहरु चिसोका कारण थप सकसमा छन् । कात्तिक १७ को भूकम्पपछि त्रिपाल र टहरामा ओत लागेर बसिरहेका पीडितले गतिलो बास, उचित खानपिन तथा स्याहार पाउन सकेका छैनन् । चिसोकै कारण अधिकांश पीडित बिरामी छन् ।

सरकारले अस्थायी टहरा बनाउन दुई किस्तामा ५० हजारका दरले खर्च उपलब्ध गराउँदै आएपनि कार्यविधि अभाव र सरकारी कर्मचारीले तदारुकता नदेखाउँदा आवास निर्माणले गति पाएको छैन । दीर्घरोगीहरूको चिसोमा स्याहार र नियमित औषधि सेवन नहुँदा ज्यान गएको छ । चिसोबाट सबैभन्दा बढी दीर्घरोगी, वृद्धवृद्धा, शिशु, गर्भवती र सुत्केरी रहेका छन् । यीमध्ये जो जतिबेला पनि मृत्युको सिकार बन्न सक्छ । सरकारलाई भने पल प्रतिपल मृत्युसँग पौंठेजोरी खेलिरहेका पीडितप्रति कुनै चासो छैन । नहुनु पर्ने भइसक्यो तर अब चेत्नुपर्ने थियो सरकारले । कि भूकम्पबाट बचाउन नसके पनि बाँचेकाहरूलाई अकालमा मृत्युको मुखमा पुग्ने नबनाउने उपाय रच्नुपर्ने थियो । सामान्य त्रिपाल पनि सबैलाई पुर्‍याउन नसक्नु भनेको हदैसम्मको लापरवाही र विडम्बना हो । साच्चिकै दृढ इच्छा शक्ति हुन्थ्यो भने चार महिनामा प्रभावितहरुले महशुस हुने गरी काम गर्न सकिन्थ्यो, उनीहरु मध्ये धेरैले ज्यान गुमाउनु पनि पर्दैन थियो । अब पनि सरकार भूकम्प प्रभावितहरुका लागि अस्थायी आवास बनाउन ढिलाई गर्ने हो भने अझै धेरै प्रभावितहरुले चिसोबाट ज्यान गुमाउनुपर्ने हुन सक्छ । यसर्थ भूकम्प पीडितप्रति सरकार गम्भीर भई अस्थायी आवास निर्माणमा तदारुकता देखाउन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

जिन्दगीमा एउटै नियम राख्नुस्,
प्रत्यक्ष बोल्नुहोस्, सत्य बोल्नुहोस्, जो आफ्नो छन् उनीहरूले बुझ्नेछन्,
जो मनमा दाग भएकाहरु छन् तिनीहरूले आरोप मात्र लगाउँछन् ।।
(***किसन पोखरेलको फेसबुक स्टाटस*** *https://www.facebook.com/Kisan.Pokharel*)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

काँग्रेसको नीति र अपाङ्गताको सवाल

प्रकाश पन्थ

समावेशी लोकतन्त्र भनेकै सीमान्तकृत समूहलगायत समाजका सबै वर्गहरूलाई समान अवसर र प्रतिनिधित्व सुनिश्चित गर्नु हो । यसले सबै नागरिकको निर्णय प्रक्रियामा सक्रिय सहभागितालाई जोड दिन्छ । तसर्थ नीतिहरूको पनि राज, राजनीतिले नागरिकले आफ्नो विचार व्यक्त गर्ने, संवादमा संलग्न हुने र समावेशी नीतिहरूको निर्माणमा योगदान गर्ने क्षेत्रको रूपमा काम गर्नुपर्दछ । राजनीतिक दलहरू यसका संवाहक हुन् । तसर्थ नेपाली काँग्रेसजस्ता राजनीतिक दलले भेदभावका मुद्दाहरूलाई सम्बोधन गरेर र कम प्रतिनिधित्व भएका समुदायहरूको अधिकारको वकालत गरेर सामाजिक समावेशीकरण प्रवर्द्धन गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नुपर्दछ । नीति निर्माणमा राजनीतिले मुख्य भूमिका खेल्न सक्छ । राजनीतिक प्रक्रियामार्फत, सरकारले समग्र विकास एजेन्डालाई प्रभाव पार्ने आर्थिक, सामाजिक र वातावरणीय नीतिहरू बनाउँछ । समावेशी लोकतन्त्रको अभ्यासमा नीति तर्जुमाका विविध परिप्रेक्ष्यहरूलाई विचार गरी समग्र र समतामूलक विकास रणनीतिहरूमा थप योगदान पर्याउने सुनिश्चितता हुनुपर्दछ । राजनीतिक निर्णयहरूले शिक्षा, स्वास्थ्यसेवा, पूर्वाधार विकास र समतामूलक समाज निर्माणका लागि स्रोतहरूको विनियोजन निर्धारण गर्दछ । समावेशी लोकतन्त्रमा राजनीतिक प्रणालीले सम्पूर्ण जनसंख्यालाई फाइदा पुग्ने गरी स्रोतसाधनको वितरण गर्ने, असमानताहरूलाई सम्बोधन गर्ने र दिगो विकासलाई बढावा दिने प्रयास गर्नुपर्दछ । सामाजिक न्यायको वकालत गर्ने र प्रणालीगत असमानताहरूलाई सम्बोधन गर्ने औजार राजनीति हो । समावेशी लोकतान्त्रिक अभ्यासहरूले असमानता घटाउने र सबैका लागि समान अवसरहरू प्रवर्द्धन गर्ने नीतिहरूको निर्माण र कार्यान्वयन समावेश गर्दछ । राजनीतिक दलहरूले सामाजिक न्यायको एजेन्डालाई अगाडि बढाउन महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् ।

नेपालमा पटक-पटकको जनआन्दोलन पश्चात् व्यवस्था परिवर्तन भई संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना, संविधान लेखन र संविधान जारी भएपछि तीनै तहको निर्वाचन सम्पन्न भई संविधान कार्यान्वयन गर्दै समृद्धिका लागि तीनै तहका सरकारहरूले नीति तथा कार्यक्रम र बजेट तय गर्ने सिलसिलामा दोस्रो पाँच वर्ष अवधिको अभ्यास भइरहेको छ । यस अवधिमा केही कानुनी प्रबन्धसमेत भए तापनि प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन नसक्दा संविधानप्रदत्त अधिकारहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको जीवनमा चरितार्थ हुन सकेका छैनन् । संविधानको पातामा भएका अधिकारहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिको हातामा ल्याउन विद्यमान व्यवस्थाहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन हुन जरुरी छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिको अधिकार प्रचलनमा ल्याउन अन्तर मन्त्रालय, तह र निकायबीच समन्वय र सहकार्यको आवश्यकता छ । तसर्थ ऐतिहासिक गर्व भएको र ठूलो पार्टीको हैसियतले नेपाली काँग्रेसले विकासको मूलप्रवाहमा पछि परिरहेका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अधिकारको सवालमा महत्वपूर्ण मार्गदर्शनसहितको नीति अंगीकार गर्नुपर्दछ । नेपाली काँग्रेस ठूलो र ऐतिहासिक राजनीतिक दल भएको र अहिले यसले लिने नीतिहरूका बारेमा गम्भीर छलफल र बहसहरू भइरहेका छन् । नेपाली काँग्रेसको जारी महासमिति बैठकले अपाङ्गता भएका व्यक्तिका सम्बन्धमा पार्टीको मूल नीति, साङ्गठनिक विकास र सशक्तीकरण तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका जल्दाबल्दा र समसामयिक सवालहरूलाई सम्बोधन गरेरै अघि बढ्नुपर्नेछ । पार्टीको मूल नीतिलाई अर्को ढङ्गले हेर्ने हो भने यो राज्यकै नीति हो । किनभने भोलि पार्टी राज्य सञ्चालनको नेतृत्वमा पुग्दा अपनाउने नीति त्यही नै हुन्छ । नेपालको भूराजनैतिक अवस्थालाई मध्यनजर गर्ने हो भने पार्टीको नीति जनताको विविधता र विविधतासँग जोडिएका हरेक सवालहरूको पक्षमा हुनुपर्छ र त्यसमा पनि सीमान्तकृत र समाजमा सबैभन्दा पछाडि पारिएको समुदायको पक्षमा हुनुपर्छ । यसमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पनि पर्छन् । अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको पक्षमा नीति बनाउँदा सबैभन्दा पहिले उनीहरूलाई दयाका पात्रको रूपमा नभएर अधिकारका धारकको रूपमा र अन्य व्यक्तिसरह समान नागरिकको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । उनीहरूमाथि हुने विभेद र अवरोधहरू हटाएको खण्डमा उनीहरू अन्य सरह सशक्त हुन्छन्, उत्पादनशील हुन्छन्, सार्वजनिक जीवनमा सक्रिय हुन सक्छन्, पार्टीलाई योगदान गर्न सक्छन् र राज्यलाई कर तिर्न सक्छन् भन्ने मान्यताबाट अभिप्रेरित भएर नीतिलाई आकार दिनुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि समावेशी शिक्षा प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ र उनीहरूका लागि अलग्गै विद्यालय वा केही विद्यालयमा उनीहरूलाई सीमित गरेर होइन कि हरेक विद्यालय, कलेज, विश्वविद्यालय, शैक्षिक संस्था वा तालिम केन्द्रहरूलाई अपाङ्गता समावेशी बनाएर शिक्षामा उनीहरूको सर्वव्यापी पहुँच बढाउने नीति लिनुपर्छ । हरेक विद्यालय, कलेज, विश्वविद्यालय र शैक्षिक संस्थाका भौतिक संरचना, सिकाइ विधि, शैक्षिक मानवस्रोत र सूचना तथा सञ्चारका माध्यमलाई अनिवार्य रूपमा अपाङ्गता समावेशी बनाउन न्यूनतम मापदण्ड तयार गर्ने र पार्टीको तर्फबाट यसलाई प्रवर्द्धन गर्ने नीति लिनुपर्छ । सार्वजनिक स्थल र सार्वजनिक यातायातलाई ज्येष्ठ नागरिक, महिला, बालबालिका र अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि मर्यादित र पहुँचयुक्त बनाउने सवालमा पार्टी स्पष्ट दृढ र हुनुपर्छ । यसमा कुनै प्रकारको सम्झौता नगर्ने नीति लिनुपर्छ र पहुँचयुक्त सार्वजनिक स्थल र यातायात सेवा सुनिश्चित गर्न हाल राज्यले अवलम्बन गरेको मापदण्डको प्रभावकारी कार्यान्वयनका लागि पार्टीले अभियान चलाउने नीति लिनुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि रोजगारीलाई प्रवर्द्धन गर्न पार्टीले कार्यस्थलहरूलाई पहुँचयुक्त बनाउने, रोजगारदाताहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि रोजगारी सिर्जना गर्न प्रोत्साहन गर्ने, व्यावसायिक तथा सीपमूलक तालिमहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि कोटा सुनिश्चित गर्ने, व्यावसायिक तालिम केन्द्रहरूलाई अनिवार्य रूपमा अपाङ्गता मैत्री बनाउने लगायतका नीति लिनुपर्छ । अति गम्भीर अपाङ्गता भएका, पूर्ण अशक्त अपाङ्गता भएका व्यक्तिको जीवनलाई सहज र मर्यादित बनाउनका लागि सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमलाई थप सघन बनाउने नीति लिनुपर्छ र उनीहरूका लागि चाहिने हेरचाहकर्ता, सहयोगी, स्वास्थ्यसेवा, औषधी उपचारलगायतका सेवाहरूलाई समुदायमै उपलब्ध हुने गरी व्यवस्था गर्न पार्टी नीतिगत रूपमा स्पष्ट हुनुपर्छ । सहायक सामग्री, सहायक उपकरण र सहयोगी सेवा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको जीवनलाई सक्रिय र उत्पादनशील बनाउनका लागि र सार्वजनिक तथा निजी जीवनमा पूर्ण रूपमा सहभागी हुनका लागि अत्यावश्यक पूर्वसर्त हुन् । यी चिजहरू अपाङ्गता भएका व्यक्तिले अधिकारको रूपमा पाउनुपर्नेमा हालसम्म दयाको आधारमा पाइरहेका छन् र अति नै न्यून मात्रामा पाएका छन् । त्यसैले पार्टीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि चाहिने सहायक सामग्री र उपकरणमा सहज र सर्वसुलभ पहुँच पुर्‍याउनका लागि लगानी गर्ने, सम्भव हुने सहायक सामग्री र उपकरण स्वदेशमै उत्पादन गर्ने र यस्ता सामग्री र सेवालाई स्थानीय सरकारमार्फत प्रवाह गराउने नीति लिनुपर्छ । अपाङ्गताको कारणले आवश्यक पर्ने विशेष प्रकारका स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा, नियमित गर्नुपर्ने थेरापी सेवाहरू, मनोपरामर्श सेवा र पुन:स्थापना सम्बन्धी सेवाहरू समुदायमा नै उपलब्ध गराउन स्थानीय अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रहरूलाई सबल र सक्षम बनाउने नीति पार्टीले लिनुपर्छ ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको राजनैतिक अधिकारमा समान पहुँच पुर्याउन निर्वाचन स्थलहरू, निर्वाचन विधि, प्रणाली र निर्वाचन शिक्षालाई अपाङ्गता मैत्री र पहुँचयुक्त बनाउने नीति पार्टीले अँगाल्नुपर्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिलाई समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमा अनिवार्य प्रतिनिधित्व गराउने व्यवस्था पार्टीले गर्नुपर्छ भने खुल्लातर्फ पनि अपाङ्गता भएका व्यक्तिको उम्मेदवारीलाई प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । नेपाली काँग्रेस सबैको पार्टी हो र यसले पार्टीको साङ्गठनिक संरचनाभित्र सबै विविधता बोकेका जनताको अर्थपूर्ण सहभागिता, आवाज र योगदानलाई महत्व दिन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ । यस सन्दर्भमा पार्टीले सहभागिता र प्रतिनिधित्वमा ध्यान दिनुपर्ने समुदाय अपाङ्गता भएका व्यक्तिको समुदाय पनि हो । सबैभन्दा पहिले पार्टीका साङ्गठनिक गतिविधिहरू अपाङ्गता भएका व्यक्ति सेवाग्राही मात्र होइनन्, उनीहरूसँग पार्टीलाई अगाडि बढाउने बृहत् दृष्टिकोण पनि हुन सक्छ र पार्टीभित्र ती विचार र दृष्टिकोणलाई फल्ने, फूल्ने तथा सुवासित हुने पर्याप्त अवसर दिनुपर्छ भन्ने मान्यता राखेर अगाडि बढाउनुपर्छ । पार्टीभित्र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहभागिता, आवाज, योगदान र प्रतिनिधित्वलाई प्रवर्द्धन गर्न जरूरी छ । पार्टीका प्रशिक्षण कार्यक्रम र गोष्ठीहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहभागिता सुनिश्चित गरिनुपर्छ र त्यस्ता गोष्ठी र प्रशिक्षणलाई भौतिक र सूचना तथा सञ्चारको दृष्टिकोणबाट पहुँचयुक्त बनाउनुपर्छ । पार्टीका विभिन्न प्रशिक्षण कार्यक्रमहरूमा सीमान्तकृत समुदायका सवालहरूको बारेमा पार्टी नेता र कार्यकर्ताहरूलाई प्रशिक्षण दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ र यसमा अपाङ्गता अधिकार सम्बन्धी ज्ञान, अपाङ्गताको अवधारणा, अपाङ्गता सम्बन्धी बदलिँदा अग्रगामी सोचहरू, विश्वपरिवेशमा अन्य देशहरूले अपाङ्गताको सवालमा गरेका असल अभ्यासहरूको बारेमा विस्तृत ज्ञान दिने व्यवस्था गर्नुपर्छ । सङ्गठनका विभिन्न संरचनाहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको प्रतिनिधित्वलाई अनिवार्य बनाउनुपर्छ र यसरी प्रतिनिधित्व गराउँदा विभिन्न प्रकृतिका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले प्रतिनिधित्व गर्न पाउने गरी अवसरहरू सिर्जना गर्नुपर्छ । पार्टी कार्यालयका भौतिक संरचनाहरूलाई अपाङ्गता भएका व्यक्तिलगायत, महिला, बालबालिका, गर्भवती महिला, ज्येष्ठ नागरिक सबैका लागि सहज र पहुँचयुक्त बनाउने गरी अनिवार्य लागु हुने मापदण्ड जारी गर्नुपर्छ । यसैगरी पार्टीका गतिविधिको जानकारी, पार्टीभित्र उत्पादन हुने सूचना तथा ज्ञानलाई जनसमक्ष पुर्‍याउन बनाइने सामग्रीलाई सबैका लागि पहुँचयुक्त हुने गरी अडियो, ब्रेल, सांकेतिक भाषा, भिडियोमा वा सबैका लागि पहुँचयुक्त डिजिटल माध्यम र फर्म्याटको प्रयोग गर्न मापदण्ड बनाई लागु गर्नुपर्छ । यसले पार्टीमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको आकर्षण मात्र बढाउँदैन समग्र जीवनस्तर उठाउन मद्दत गर्छ तथा राष्ट्रभित्र सामाजिक छवि र अन्तर्राष्ट्रिय छविलाई समेत धेरै माथि पुर्‍याउँछ ।

पार्टीको साङ्गठनिक गतिविधि र राजनैतिक गतिविधिलाई सामाजिक सवालसँग नजोडिन्जेलसम्म नेता र कार्यकर्तालाई जनताले के भोगिरहेका छन् भन्ने थाहा हुँदैन । त्यसैले सङ्गठनभित्र समाजमा आम मानिसले भोगिरहेका र सीमान्तकृत समुदायले भोगेका समस्या र अवरोधहरूको विषयमा बौद्धिक बहस गर्ने वातावरण तयार गर्नुपर्छ । यस्ता बहसहरूमा अपाङ्गताका सवालहरूले समान र महत्वका साथ स्थान पाउनुपर्छ । यसको उचित समाधानका लागि पार्टीका विभिन्न सार्वजनिक कार्यक्रमहरूमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सक्रिय सहभागी भई आफ्ना विचारहरू राख्ने अवसरहरू प्रदान गर्नुपर्छ । वर्तमान अवस्थामा अपाङ्गता भएका व्यक्तिका धेरै जल्दाबल्दा सवालहरू छन् । जसलाई तत्काल समाधान गर्न पार्टीले पार्टीभित्रबाट र सरकारमार्फत पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ । अपाङ्गता भएका व्यक्तिका लागि कानुनअनुसार राज्यले उपलब्ध गराएका सेवा र सहुलियतहरू प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन भएका छैनन् । जस्तै सहयोगी सेवा, सहायक सामग्रीको उपलब्धता, समुदाय स्तरमा पुन:स्थापना सेवा, सार्वजनिक सवारीमा भाडा छुट र सार्वजनिक सरकारी सेवालाई अपाङ्गता मैत्री बनाउने विषयलाई विशेष चासो दिई कार्यान्वयन गराउन पहल गर्नुपर्ने छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९१५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : वित्तिय संस्थाबाट सहयोग मिल्नेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।	**तुला** : व्यक्तिगत कार्यमा सफलता मिल्नेछ। चिन्ता हटेर मन हलुका हुनेछ ।
वृष : आर्थिक संकटले गर्दा मनमा अशान्ति र छटपटी व्याप्त हुनसक्छ ।	**वृश्चिक** : आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । समस्या सुल्झाउन पनि सकिनेछ।
मिथुन : काममा अपेक्षाकृत सफलता हात पर्नेछ । काम गर्ने जोशजाँगर बढ्नेछ ।	**धनु** : नयाँ कार्यको योजना बन्ने छ । नजिकको व्यक्तिबाट काम सफल हुनेछ।
कर्कट : बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । आर्थिक लाभ पनि रहनेछ।	**मकर** : समय मध्यम खालको रहेको छ। कार्यबाट मन सन्तुष्ट नहुनसक्छ ।
सिंह : शुभ चिन्तकहरूले पूर्ण समर्थन प्रदान गर्नेछन् । अतिथिको आगमन हुनेछ।	**कुम्भ** : लाभदायक र खुसीको यात्रा हुनेछ। कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ।
कन्या : शरीरमा स्फूर्तिको कमी हुनेछ । आत्मबल बढाएर काम गरे सफल भइनेछ।	**मीन** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नयाँ जिम्मेवारी पाइएला ।

कम्मर दुखिरहन्छ ? यी योगासन लाभदायक हुन्छ

कम्मर दुख्ने समस्याले जुनसुकै उमेरका व्यक्तिलाई सताइरहेको हुन्छ । यद्यपि ३० वर्ष माथिका व्यक्ति यो समस्याबाट अझ बढी पीडित भएको पाइन्छ । सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन 'सीडीसी'का अनुसार करिब ७० देखि ८५ प्रतिशत मानिसमा कम्मर दुखाइको समस्या हुन्छ । कम्मर दुखाइको एक मात्र कारण छैन । शारीरिक निष्क्रियता, बसाइको पोजिसन नमिल्नु, मोटोपन, एउटै पोस्चरमा लामो समय बसेर काम गर्नु, भारी सामान उचाल्नु, हड्डी कमजोर हुनु, निहुरिएर बसिरहनु, शरीरमा क्याल्सियम र भिटामिन डीको कमी हुनु, दुर्घटनामा परी मेरुदण्ड भाँच्चिनु जस्ता कारणले कम्मर दुख्छ ।कम्मर दुखेमा सहेर बस्ने र अति गाह्रो भए पेन किलर खाने धेरैको बानी छ । नतिजास्वरुप यसले ठूलो रुप लिन्छ । कुनै पनि दुखाइ निवारक औषधिले केही घण्टाको लागि मात्र राहत दिनसक्छ । यस्तोमा कम्मर दुखाइबाट राहत मिल्ने एउटा विकल्प हो, 'योग' दिनको १५ मिनेट दिएर केही योगासन गरेमा कम्मर तथा मांसपेशीहरूमा दबाब कम हुन्छ, साथै शरीरभरि रक्त सञ्चार राम्रो भई अक्सिजन पुग्छ ।

कम्मर दुखाइबाट राहत पाउन कस्तो योगासन ?

बालासन : कम्मर दुखाइका लागि बालासनबाट योगको सुरुवात गर्न सकिन्छ । यस आसनका लागि पहिले घुँडा टेकेर म्याटमा बज्रासनमा आरामसँग बस्नुपर्छ । श्वासप्रश्वास सामान्य अवस्थामा राखेर कम्मरलाई सिधा राख्नुपर्छ । अब अगाडि हेर्दै गहिरो सास लिएर शरीरको माथिल्लो भागलाई अगाडितिर झुकाउने र दुवै हात अगाडि राखी टाउकोको अगाडि जमिन छुने प्रयास गर्नुपर्छ । यसमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने घुँडा धेरै फाटनु पर्दैन । घुँडाको लम्बाइ जति छ, त्यति फाट्नु उचित हुन्छ । हत्केलालाई काँधको सिधा तल राख्नुपर्छ ।

माजरी आसन : माजरी आसनलाई अंग्रेजीमा क्याट काउ पोज पनि भनिन्छ । सर्वप्रथम श्वास लिंदै पेटलाई तल लैजानुपर्छ । यस क्रममा कुहिनोलाई खुम्च्याउनु हुदैंन । शरीरलाई अलिकति अगाडि ल्याएर काँधलाई पछाडितिर धकेलेर माथि हेर्ने र श्वास छोड्दै पेटलाई हल्कासँग खुम्चाएर जति सकिन्छ त्यति माथि आफूलाई खिच्नुपर्छ । काँधलाई फराकिलो भएको महशुस गर्नुपर्छ । यस क्रममा चिउँडोलाई आफ्नो छातीतर्फ धकेल्ने प्रयास गर्नुपर्छ । माजरी आसनले मेरुदण्ड र पिठ्युको मांसपेशीहरूलाई लचिलो बनाउँछ । यसले पिठ्यूका साथै गर्धनको दुखाइमा पनि राहत दिन्छ । यो आसन तीन पटकसम्म गर्नु राम्रो हुन्छ ।

ताडासन : दुवै खुट्टालाई जोडेर दुवै हातलाई शरीरको दुवै तर्फ राखी सतर्क अवस्थामा उभिने र दुवै हातका औंलाहरूलाई कैंची पारी एकापसमा कसेर हत्केलाले नाइटोमा छुने गरी राख्नुपर्छ । अब बिस्तारै श्वास लिदै हातलाई माथि उठाउदैं टाउकाको माथि पारी खुट्टाको पञ्जाले टेकेर सम्पूर्ण शरीरलाई तनक्क तन्काउनुपर्छ । त्यही अवस्थामा शरीरलाई सन्तुलित राख्नुपर्छ । बिस्तारै श्वास छोड्दै हातलाई तल ल्याई पूरै पैतालाले जमिनलाई छुने गरी पहिलेकै अवस्थामा फर्किनुपर्छ । यसलाई पनि तीन पटकसम्म दोहोऱ्याउनु पर्छ ।

धनुरासन : यो आसन गर्नका लागि सबैभन्दा पहिला दायाँ खुट्टालाई खुम्चाउने र त्यसपछि बायाँ खुट्टालाई खुम्चाउनु पर्छ । त्यसपछि हल्का आफ्नो टाउकोलाई उठाएर दायाँ हातले दायाँ खुट्टा र बायाँ हातले बायाँ खुट्टा समाउनुपर्छ । यो अवस्थामा घाँटी र काँधलाई सिधा राखेर अगाडि हेर्नुपर्छ । त्यसपछि हिपलाई खुम्चाएर हल्कासँग श्वास लिदै दुवै खुट्टालाई सहज तरिकाले उचाल्दै अगाडि हेर्ने र श्वास छोड्दै खुट्टा भुईंमा छोड्ने र सास लिदै पुन: खुट्टा उचाल्नुपर्छ । यसलाई पनि तीन पटक नै अभ्यास गर्नुपर्छ ।

भुजंगासन : सर्वप्रथम पेट टेकेर सुत्ने र आफ्नो हात आफ्नो छातीको छेउमा राखी निधार म्याटमा टेकाउनु पर्छ । अब लामो गहिरो सास लिंदै शरीर माथि उठाउनुपर्छ । नाइटोलाई म्याट नजिक राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ । आफ्नो आँखा खुला राखी बिस्तारै घाँटी पछाडि सार्नु पर्छ । अब श्वास छोड्दै पहिलो स्थितिमा फर्कनु पर्छ । यस आसनमा कम्मर तथा घाँटीको तनावले दुखाइ कम गर्ने काम गर्छ ।

उष्ट्रासन : उष्ट्रासनका लागि सबैभन्दा पहिले घुँडाको सहारा लिएर योगा म्याटमा बस्नुपर्छ । अब मेरुदण्डलाई पछाडि झुकाउँदा दुवै हातलाई खुट्टामा राखेर कुर्कुच्चा समाउने र हिपलाई अगाडि ठेल्नुपर्छ । यस्तोमा पाँच देखि दश पटक गहिरो सास लिने र त्यसपछि बिस्तारै सामान्य अवस्थामा आउनु पर्छ । घाँटीमा अत्यधिक दबाब हुनु हुदैंन र कम्मर देखि घुँडासम्मको भाग सिधा रहनुपर्छ । उष्ट्रासनले पनि पेटको बोसो घटाउन सहयोग गर्छ । उष्ट्रासनपछि पुन: बालासन गर्न सकिन्छ । यसले अन्य आसनबाट बढिरहेको रक्त सञ्चारलाई एक लयमा ल्याई आराम दिन्छ ।

कसले गर्न मिल्छ ? कुन समयमा गर्ने ?

यी आसन दैनिक बिहानको खाली पेटमा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । बिहान शरीरमा ऊर्जा पनि हुन्छ । र, खाली पेट पनि हुने भएकोले यसको नतिजा राम्रो हुन्छ । माथि उल्लेखित आसन सकिन्छ भने सबै गर्नु राम्रो हुन्छ । यदि सम्भव हुदैंन भने दैनिक दुई-तीन आसन गर्नाले पनि दुखाइमा राहत मिल्न सक्छ । यी योगासन जुनसुकै उमेरकाले गर्न सकिन्छ । योग गर्ने क्रममा कठिनाइ भइरहेको छ भने सम्बन्धित चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

उच्च युरिक एसिड भएकाले खानुहोस् यो चटनी

युरिक एसिडको मात्रा बढ्नु अहिले सामान्य समस्या बन्दै गएको छ । शरीरमा युरिक एसिडको अत्यधिक मात्राले हाइपरयुरिसेमिया वा गाउट निम्त्याउन सक्छ । युरिक एसिड बढ्दा जोर्नीमा गम्भिर दुखाइ हुने गर्दछ । युरिक एसिड शरीरमा ढुङ्गाको रुपमा जम्मा भएर हड्डीमा ग्याप बनाउने गर्दछ । शरीरको हरेक अंग र हड्डीमा दुखाइ रहन्छ र समयसगैं बढ्दै जान्छ । उच्च यूरिक एसिड भएका बिरामले आफ्नो खानपानमा धेरै सावधानी अपनाउने गर्नु पर्दछ । यस्तो अवस्थामा, उच्च यूरिक एसिड भएका बिरामीहरूले यो चटनी खानुपर्छ जसले प्यूरिन पचाउन मद्दत गर्दछ र गाउटको दुखाइ कम गर्दछ। त्यसोभए, हाई यूरिक एसिडका बिरामीहरूलाई लसुन पुदिनाको चटनी खानुका फाइदा हने आर्युवेदिक विज्ञ बताउँछन् ।

उच्च युरिक एसिडमा लसुन पुदिनाको चटनी खाँदा फाइदाहरु : लसुन र पुदिना दुवैमा प्रचुर मात्रामा एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छन् । लसुनले दुखाइ र सुनिने कम गर्छ भने पुदिनाले दुखाईबाट राहत दिन्छ । यसले हड्डीको दुखाइ र जलन कम गर्छ, जसले गाउटको समस्याबाट राहत दिन्छ । यस कारणले गर्दा युरिक एसिड बढी भएमा लसुनको पुदिनाको चटनी खानुपर्छ, जसले युरिक एसिडको पीडा कम गर्न र सुजनसँग लड्न मद्दत गर्छ ।

प्युरिन पचाउन सहयोगी : लसुन पुदिनाको चटनी उच्च यूरिक एसिडका बिरामीहरूका लागि पनि धेरै लाभदायक छ किनभने यी दुवैले प्यूरिनको पाचन प्रक्रियालाई गति दिन्छ र प्रोटीन मेटाबोलिजमलाई गति दिन्छ । यसले पेटमा आगोको तत्व बढाउँछ र पाचन प्रक्रियालाई गति दिन्छ । यस बाहेक, पुदिनाले शरीरमा हाइड्रेटरको काम गर्छ र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ । यसरी प्युरिन पचाउन सहयोगी हुन्छ । त्यसो भए, पुदीना पातहरू लिनुहोस् र यसमा केही लसुनका पोटीहरु साथमा स्वाद अनुसार हरियो खुर्सानी हाल्नुहोस् र पीस्नुहोस् । त्यसपछि यसमा थोरै तोरीको तेल र नुन हाल्नुहोस् । त्यसपछि सबै कुरा मिलाएर चटनी बनाउनुहोस् र खानुहोस् । यो चटनी स्वादिलो हुनुका साथै युरिक एसिडका बिरामीका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

सेतो चिया कि कालो चिया ?

वैज्ञानिक भाषा अनुसार क्यामेलिया साइनेन्सिस प्रजातीको बोटका प्रशोधित पातहरु दुध वा तातो पानीमा मिसाइ बनाइने पेय पदार्थ नै चिया हो । चिया विश्वमा पानीपछि दोश्रो धेरै पिइने तरल पर्दाथ हो । प्राय जसो नेपालीले हरेक मौसममा चिया पिउने गर्दछन् । नेपालीहरुका लागि चिया दैनिक जीवनशैली जत्तिकै बनेको छ ।

चिया पिउनुको फाइदा

-चियाले शरीरको आलस्यता भगाई मानिसलाई स्फूर्त राख्दछ ।

-नियमित ग्रीन टी पिउनाले मोटोपना कम भई क्यान्सरसंग लड्ने शरीरको क्षमतामा वृद्धि हुन्छ ।

-अत्यधिक निन्द्रा लाग्ने मानिसले चिया पिउँदा निन्द्रा भगाउन मद्दत गर्छ ।

-क्याफिन नभएको हर्बल चिया पिउनाले शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति बढाउँछ ।

-तलतल लाग्ने तथा भोक लागेमा समेत चिया उपयोगी हुन्छ ।

-दूधको चिया पिउनाले मानसिक तनाव कम गरी मानिसलाई थकान कम गर्छ ।

-क्याफिनेटेड तातो चियाले शरीरमा ग्लुकोमाको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्छ ।

-कालो रंगको चियाले उच्च रक्तचाप कम गरी सामान्य अवस्थामा फर्काउँछ ।

चिया सेतो पिउने कि कालो

यदि तपाईलाई मधुमेह रोग छ, रगतमा ट्राइग्लाइसेराइडको मात्रा धेरै बढेको ९४०० भन्दा बढी नै ० छ, शरीर मोटो छ भने चियामा चिनी नहालीकन पिउनुहोस् । तपाईले हरियो चिया पिएको राम्रो । पेटको समस्या छ, पेट फुल्छ, पोल्छ, ग्यास्ट्रिक बढ्ने समस्या छ, डकार धेरै आउँछ, अमिल्युकी आउँछ भने चियामा दूध नहालेको राम्रो । यस्तो समस्या भएकाहरुले दूधविनाको कालो या हरियो चिया पिउँदा राम्रो हुन्छ । तौल घटाउने इच्छा छ भने दूध-चिनी नहालेको हरियो चिया दैनिक ४ कपसम्म पिउनुहोस् । यो भन्दा धेरै पिउँदा हानि पुग्न सक्छ, विचार पुऱ्याउनुहोला । तपाई स्वस्थ हुनुहुन्छ भने दैनिक २ कपसम्म दूध-चिनी हालेर भकभकी पकाएको नेपाली चिया आनन्द पूर्वक पिउन सक्नुहुन्छ । चियामा रहेको पौष्टिक तत्व नष्ट भयो भनी चिन्ता नगर्नु होस्, चियाको स्वादमा रमाउनुहोस् ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

झगडाको बिच पनि सम्बन्धलाई कसरी मजबुत राख्ने ?

आफ्नो सम्बन्ध बलियो होस्, सुमधुर होस् भनेर त हरेक व्यक्तिले चाहेका हुन्छन् । तर कहिले काहीँ स्थिति चाहेको भन्दा अलग भइदिन्छ । कयौं सम्बन्ध आपसी झैं-झगडा र मनमुटाबको चपेटामा परेर समाप्त हुन्छन् । सम्बन्धलाई हराभरा राख्ने कुनै सर्वमान्य सूत्र हुन्न । हरेक सम्बन्धलाई जोगाइराख्न समय र साथ र विश्वासको मलजल चाहिन्छ । पछिल्लो समय विश्वभर सम्बन्ध विच्छेदका मामिलाहरू तीव्र गतिमा बढिरहेका छन् । प्रेम सम्बन्ध बिहेसम्म पुग्नु अगावै टुटिरहेका छन् । हालै भएको एउटा अनुसन्धान चाहिँ सम्बन्ध जोगाउने मामिलामा सहायक साबित हुने देखिएको छ । अमेरिकामा मनोवैज्ञानिकहरूको एउटा समूहले माया प्रेमलाई सधैं जवान राख्न एउटा सूत्र खोजेका छन् । यो अनुसन्धानमा कुन चाहिँ कुरा सम्बन्धलाई अगाडि लैजान र बलियो बनाउन उपयोगी हुन्छ भनेर बताइएको छ ।

के हो सम्बन्ध 'मर्मत सम्भार'को अवधारणा ?

नेपालीमा एउटा उखान छ नि बुढाबुढीको झगडा परालको आगो । एकै क्षणमा हुर्रर बलेर सकिहाल्छ । सगैं बस्दै गर्दा श्रीमान्-श्रीमती वा पार्टनरको बिचमा स-साना मनमुटाव अनि तनाव त भइहाल्छन् । यस्तो स्थितिमा काम आउँछ, 'सम्बन्ध मर्मत' । पार्टनरहरूमा सम्बन्धलाई यथावत् राख्ने, जोगाइराख्ने व्यवहार छ भने झगडा पनि छिट्टै मायामा बदलिन्छ । कुनै पनि झगडा वा तनाव सम्बन्धलाई खोक्रो बनाउने स्तरसम्म पुग्नै पाउदैंन । सामान्य भाषामा भन्दा सम्बन्ध 'मर्मत सम्भार'को अर्थ सम्बन्धमा क्षति पुऱ्याउन कारणहरूलाई सुरुमै पत्ता लगाएर हटाउने भन्ने हो । सामाजिक समर्थन र परिवारको साथ वैवाहिक होस् वा प्रेम सम्बन्ध घर परिवारको साथ छ र सामाजिक समर्थन पाइएको छ भने यस्ता सम्बन्ध टुट्ने खतरा कम हुन्छन् । यस्तो सम्बन्धमा एक जना मात्रै पार्टनरको मनपरी चल्दैन । केही भइहाल्यो भने पनि घरपरिवारका सदस्यहरू मिलेर बिग्रिएको कुरालाई बनाएरै पनि सम्बन्ध जोगाउन मद्दत गर्छन् । घरपरिवारको भूमिका नभएको सम्बन्ध चाँडै बिग्रिने एउटा अध्ययनले देखाएको छ । सामाजिक समर्थन नभइकन अनलाइनबाट बनेको सम्बन्धमा सम्बन्ध विच्छेद हुने सम्भावना ६ गुणा धेरै पाइएको छ । सन् २०२१ मा म्यारिज फाउन्डेशनले एउटा सर्वेक्षण गरेको थियो । यसमा अनलाइनबाट भेटिएका १२ प्रतिशत जोडी बिहे भएको तीन वर्षभित्र अलगिएको पाइएको थियो । तर फेस -टू-फेस भेटेर डेटिङ गरेका अनि मात्रै बिहे गरेका जोडीमा यस्तो आँकडा २ प्रतिशत मात्रै थियो । कुराकानी गर्ने कला र आपसी बातचित सम्बन्धका लागि दोस्रो ठुलो सम्बन्ध मर्मत व्यवहार कुराकानी गर्ने कला र आपसी बातचित नै हो । अमेरिकी लेखक जोसेफ ग्रेनीले आफ्नो किताबमा श्रीमान्-श्रीमतीबिच हुने आपसी कुराकानी र बहसका अनेकौं फाइदा लेखेका छन् । उनका अनुसार श्रीमान्-श्रीमती कुनै विषयमा लडाई वा बहस गर्छन् भने सो मामिलामा उनीहरूको बुझाई झन् धेरै हुन्छ । एक अर्कालाई मन पर्ने नपर्ने कुराहरू दुवैले बुझ्छन् । एक अर्का माथि भरोसा समयसँगै सम्बन्धमा उतारचढाव आइरहन्छ । तर पार्टनरहरुलाई एक अर्काप्रति अनि आफूमाथि भरोसा छ भने कुनै पनि हालतमा सम्बन्ध बिग्रिदैंन । उतारचढाव खास कारणले गर्दा आएको हो अनि समयसगैं यसलाई आफूहरू मिलेर ठिक गर्न सक्छौं भन्ने दुवैले बुझेका हुन्छन् । तर पार्टनरहरूबिच भरोसा छैन भने सानो उतारचढाववले नै सम्बन्धको अन्त्य गराउन थाल्छ । सम्बन्धमा केही कुरा पनि ठिक हुन्न भनेर उनीहरूले सोच्न थाल्छन् । त्यसैले दिन राम्रो चलिरहँदा एक अर्काबिच भरोसा बढाउने काम गर्नुस्, ताकि अप्ठ्यारो बेलामा यसले सम्बन्धलाई मर्मत गर्ने औजारको रूपमा काम गरोस् । सकारात्मकता र उदारता सकारात्मकता र उदारताले पनि सम्बन्धलाई स-साना अवरोध अनि चोटबाट पार पाउन मद्दत गर्दछ । सम्बन्धमा सकारात्मक दृष्टिकोण छ र पार्टनरहरू खुला विचारधाराका छन् भने यिनीहरूले सम्बन्धलाई राम्रो तरिकाले निर्वाह गर्न सक्छन् । त्यसैले कसैले पनि आफ्नो पार्टनरसँग कुरा लुकाउने वा ढाँट्ने गर्नु हुन्छ । कुराकानी गर्नुस् अनि सबन्धलाई सकारात्मक राख्नुस् । सम्बन्धमा उतारचढाव सामान्य हो । सानातिना झगडा टार्न सकिन्न । यस्तोमा सम्बन्ध मर्मत गर्ने व्यवहारले नै सबन्धलाई जोगाइराख्छ । तर एक पट्टीबाट मात्रै त रोटी पाक्दैन । त्यसैले यस्तो व्यवहार दुवै तिरबाट देखाउन जरुरी छ । नत्र त्यस्तो सम्बन्ध बोझ मात्रै बन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु

पाल्पा, फागुन १०/देशका विभिन्न जिल्लामा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार रूपन्देही, बर्दिया, पर्सा र सुनसरीका छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा परी चार जनाले अकालमै ज्यान गुमाएका हुन् ।

रूपन्देहीको सिद्धार्थनगर नगरपालिका-१० शंकरपुरस्थित सडकमा सवारी साधानको ठक्करबाट एक साइकलयात्रीको मृत्यु भएको छ । हाल नम्बर नखुलेको सवारी साधनको ठक्करबाट साइकलयात्री सिद्धार्थनगर नगरपालिका-४ सिद्धिविनायक खाद्य उद्योगमा काम गरी बस्ने भारतका ५५ वर्षीय चन्द्रदेव तिवारीको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको भिम अस्पताल भैरहवामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । हाल फरार सवारी साधन र चालकको प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ ।

यस्तै बर्दियाको मधुवन नगरपालिका-२ खैरेनीस्थित सडकमा साइकलबाट लडेर साइकलयात्रीको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा मधुवन नगरपालिका-३ खाताका ४५ वर्षीय लोहारी थारू रहेका छन् । साइकलबाट लडेर गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारको लागि बर्दिया अस्पताल गुलरियातर्फ लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको हो । उता पर्साको वीरगंज महानगरपालिका-२९ मुसैली टोलस्थित सडकमा ट्याक्टरको ठक्करबाट साइकलयात्रीको मृत्यु भएको छ । ना.५ त ८९३६ नम्बरको ट्याक्टरको ठक्करबाट साइकलयात्री सोही ठाउँका १६ वर्षीय रुपेश महतो मण्डलको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको एलएस न्युरो अस्पताल बारामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । हाल फरार ट्याक्टर चालकको प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ ।

यस्तै सुनसरीको ईटहरी उपमहानगरपालिका-२० शान्तीचोकमा स्कुटर दुर्घटना हुँदा चालकको ज्यान गएको छ । मे.१० प ४९२९ नम्बरको स्कुटर अनियन्त्रित भई बुधबार राति दुर्घटना हुँदा चालक सोही ठाउँका ३८ वर्षीय तेन्जिङ तिताङको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको घोपा अस्पताल धरानमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जनाइएको छ । चारवटै दुर्घटनाका विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

विद्यार्थी बेहोस हुन थालेपछि विद्यालय बन्द

कृष्णनगर (कपिलवस्तु), फागुन १०/ कपिलवस्तुको एक विद्यालयका विद्यार्थी एकाएक बेहोस हुन थालेपछि दुई दिनका लागि विद्यालय बन्द गरिएको छ । जिल्लाको शिवराज नगरपालिका-१ शिवपुरमा रहेको नेपाल आदर्श उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी बेहोस हुन थालेपछि विद्यालय बन्द गरिएको शिवराज नगरपालिकाका शिक्षा शाखा प्रमुख दिनेश चौधरीले जानकारी दिए ।

पठन-पाठनकै समयमा केही दिनयता बेहोस हुने, चिच्च्याउने, रुनेलगायत समस्या देखिन थालेपछि विद्यालय बन्द गरिएको हो । विद्यार्थीको स्वास्थ्य अवस्थालाई दृष्टिगत गरी विद्यालय बन्द गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मुक्तिनाथ पोखेलले बताए । बुधबार मात्र १० जनाभन्दा धेरै छात्रामा त्यस्तो समस्या देखिएपछि चिकित्सकको सल्लाहमा आइतबार सम्मका लागि विद्यालय बन्द गरिएको प्रधानाध्यापक पोखरेलले बताए ।

विद्यालयमा समस्या देखिएपछि मनोविश्षेलकहरूसँग परामर्श गरिएको नगरप्रमुख अजय थापाको भनाई छ । केही बेर बेहोस हुने, कराउने गरेपछि आफैँ ठीक हुने गरेको बताइएको छ । केही समयपछि फेरि अरू विद्यार्थीलाई पनि यस्तो समस्या देखिएपछि विद्यालयको पठनपाठन बन्द भएको हो । केही समयअघि सरस्वती आधारभूत विद्यालयमा पनि यस्तै समस्या भएको थियो । छात्रामा देखिएको समस्या 'मास हिस्टेरिया' भएको चिकित्सकहरू बताउँछन् । छात्रामा देखिएको समस्या मास हिस्टेरिया भएकाले केही दिन विद्यालय बन्द गरेर सम्पर्क विच्छेद गरेमा समस्या आफैँ समाधान हुने मनोविश्षेलकहरूको दाबी छ । ***-रासस***

मालपोत कार्यालय तानसेन पाल्पाबाट जारी भएको श्रेस्ता कायम सम्बन्धी ३५ दिने हकदाबी गर्न आउने सार्वजनिक सूचना

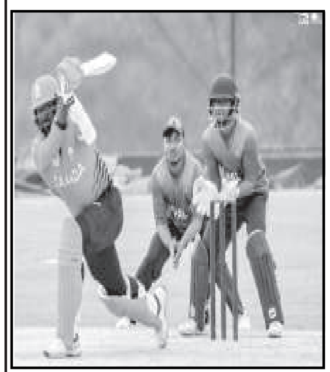
उप्रान्त निवेदक रुपन्देही जिल्ला तिलोत्तमा-१६ निवासी राम प्रसाद बस्यालले आफ्नो नाममा रहेको पाल्पा जिल्ला साविक दर्लमडाँडा-८ को कि.नं. १७१ जग्गाको जग्गाधनी पूर्जा हराएको हुँदा श्रेस्ता कायम गरी पाँउ भनी गा.वि.स. लगत उतार, प्लट रजिष्टर उतार, तिरो रसिद, नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, बसाई सराई दर्ता प्रतिलिपी, बगनासकाली गा.पा.-५ को च.नं.४९६ मिति २०८०/११/०८ को किटानी सिफारिस, वडा मुचुल्का संलग्न राखी मिति २०८०/११/०८ मा यस कार्यालयमा निवेदन दिनुभएको ।

यसमा पाल्पा जिल्ला साविक दर्लमडाँडा-८ को कि.नं. १७१ जग्गाको जग्गाधनी प्रमाणपूर्जा हराएको हो वा होइन ? उक्त जग्गामा हाल कसको हकभोग छ ? निवेदक राम प्रसाद बस्यालको हकभोग छ वा छैन ? अन्य कोही कसैको हकभोग छ की ? माथि उल्लेखित कि.नं. को जग्गा निवेदक राम प्रसाद बस्यालले अन्यत्र बेचविखन वा अन्य तरिकाले हकहस्तान्तरण गरेका छन् वा छैनन् ? उक्त कि.नं. को जग्गाको श्रेष्ता कायम हालसम्म किन नगरिएको हो ? निवेदक राम प्रसाद बस्यालको नाउँमा उक्त कि.नं. को जग्गा श्रेष्ता कायम गरिदिन मिल्छ कि मिल्दैन ? निवेदकका नाममा श्रेष्ता कायम गरिदिँदा कोही कसैलाई असर पर्छ वा पर्दैन ? निवेदन मागदाबी बमोजिम गरिदिँदा कोही कसैलाई असर पर्ने भएमा वा श्रेस्ताकायम गर्न नमिल्ने भएमा बाटोको म्याद बाहेक ३५ दिनभित्र यस कार्यालयमा सप्रमाण उपस्थित भई निवेदन दिनुहुन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । म्यादभित्र दाबी विरोध नपरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम भई जाने र पछि कोही कसैको उजुर बाजुर नलाग्ने व्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत सर्वसाधारण सबैका लागि जानकारी गराईन्छ ।

इति सम्वत २०८० साल फागुन १० गते रोज ५ मा शुभम् ।

खेलकुद समाचार

नेपाल ए ४ विकेटले पराजित



काठमाडौं, फागुन १०/एकदिवसीय क्रिकेटको अन्तिम खेलमा क्यानडा-११ ले नेपाल एलाई ४ विकेटले हराएको छ । यो जितसँगै नेपाल एविरुद्धको सिरिज क्यानडा-११ ले हातपारेको छ । क्यनाडाले तीन म्याचको सिरिज २-१ ले जितेको हो ।

सिरिज जित्न नेपाल एले दिएको १८२ रनको लक्ष्य क्यानडाले निकोलस किर्तोनको अर्धशतकको मदतमा ३८.५ ओभरमा ६ विकेट गुमाएर पुरा गऱ्यो । ७१ रन जोड्दा महत्वपूर्ण विकेट गुमाएको क्यानडाको पारी किर्तोनले सम्हाले । उनले पाँचौं विकेटका लागि निखिल दत्तसँग २९ रनको साझेदारी गरे । दत्त १४ रनमा आउट भए । त्यसपछि किर्तोनले नवदित दलिवालसँग छैटौं विकेटका लागि ६८ रनको साझेदारी गरे । ३९औं ओभरको दोस्रो बलमा बसिर अहमदले दत्ताई ३८ रनमा आउट गरेका थिए ।तर पाँचौं बलमा किर्तोनले चौका हान्दै क्यानाडालाई सिरिज दिलाए । उनी ५८ रनमा अविजित रहे । आरोन जोनसनले ३६ रन जोडे । नेपालका साहब आलमले ४ विकेट लिए भने शेर मल्ल र बसिर अहमदको नाममा एक विकेट रह्यो । यसअघि मुलपानीमा टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको नेपाल ए ले ४६.६ ओभरमा १८१ रन बनाउँदा सबै विकेट गुमाएको थियो । नेपालको सुरुवात भने राम्रो थियो । अर्जुन कुमाल र आशुतोष घिरैयाले पहिलो विकेटका लागि ५१ रनको साझेदारी गरे । १४औं ओभरको पाँचौं बलमा घिरैया २८ रन बनाएर आउट भए । त्यसपछि नेपालले ठूलो साझेदारी गर्न सकेन । अर्जुन कुमाल २७ रनमा आउट भए भने बसिर अहमदले २४ र सन्दीप जोराले २४ रन बनाए । सुजन थपलियाले २० रन बनाउँदा रासिद खान र प्रतिश जीसी समान १९/१९ रनमा आउट भए । क्यानडाका निकोलस किर्तोन, डिलोन हेलिगर र हर्श थाकरले समान २/२ विकेट लिएका छन् ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस मणिमुकुन्द बचत तथा ऋण सहकारी सस्थाबाट कर्जा लिई कारोवार गर्नु हुने सम्पूर्ण ऋणीहरुले नियमित रुपमा बुझाउनु पर्ने साँवा र ब्याज संस्थामा बुझाउनु हुन अनुरोध गर्दछौं । यो सूचना प्राप्त भएको मितिले ७ दिन भित्र संस्थामा सम्पर्कको लागि अनुरोध गर्दछौं । अन्यथा सस्थाको नियमानुसार कानूनी कारवाही प्रक्रिया अगाडि बढाउने यसै सूचना मार्फत जानकारी गराउँदछौं ।

श्री मणिमुकुन्द बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
तानसेन-३, पाल्पा
सम्पर्क नम्बर : ०७५-५२०७९४ र ०७-५५२२५४५

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सातको अन्तिम दिन पनि नेप्सेमा गिरावट

पाल्पा, फागुन १०/सेयर कारोबार साताको अन्तिम दिन बिहीबार पनि नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले घटेर बन्द भएको छ । साताको चार कारोबार दिन (आइतबार, मंगलबार, बुधबार र बिहीबार) नेप्से परिसूचक लगातार घटेको हो । सोमबार सार्वजनिक बिदा परेकाले सेयर कारोबार भएन ।

नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार विहीबार नेप्से परिसूचक २० दशमलव ७६ अंकले ओरालो लागेर दुई हजार पाँच दशमलव ८३ मा सीमित भएको छ । ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापक सेन्सेटिभ परिसूचक तीन दशमलव ४९ अंकले ओरालो लागेर तीन सय ५९ दशमलव ५७ मा सीमित भएको छ । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये दुई उपसमूहको शेयर मूल्यमा वृद्धि हुँदा ११ उपसमूहको शेयर मूल्यमा भने गिरावट आएको छ । कूल ९५ लाख १८ हजार ७५ कित्ता शेयर रु तीन अर्ब २० करोड ६१ लाख ६७ हजार २५ मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । कारोबारका आधारमा हिमालयन रिइन्स्योरेन्स शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको १४ करोड ८७ लाख ९७ हजार एक सय ७८ बराबरको कारोबार भयो । गुर्खाज फाइनान्स १४ करोड एक लाख १० हजार छ सय ८८, जोशी हाइड्रोपावर आठ करोड ९३ लाख ४८ हजार एक सय ६१, एनआइसी एसिया बैंक छ करोड ४० लाख ३८ हजार एक सय ८० र न्यादी ग्रुप पावरको छ करोड २४ लाख ४० हजार तीन सय ३५ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् । नेप्सेका अनुसार समाज लघुवित्तको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । जोशी हाइड्रोपावर नौ दशमलव ८७, सामलिङ पावर नौ दशमलव ८५, बोटलर्स नेपाल बालाजु आठ दशमलव २४, बोटलर्स नेपाल तराईका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव ७३ प्रतिशतले कमाएका छन् ।

यस्तै हिमालयन ऊर्जा विकास कम्पनी सात दशमलव ६०, बाराही हाइड्रोपावर छ दशमलव ६७, पिपल्स पावर कम्पनी छ दशमलव २६, अप्पर स्याङ्गे हाइड्रोपावर पाँच दशमलव १३ र रावा इनर्जी डेभलपर्सका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव शून्य आठ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई