स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

'लुट'पछि निश्चल बस्नेतको पुनरागमनलाई लिएर फिल्म वृत्तमा पर्खाइ छ । 'निर्देशकीय स्टाइल'को कारण दर्शकमाझ चर्चित उनी निर्देशित पछिल्लो फिल्म 'दिमाग खराब' कात्तिक २४ गते प्रदर्शन हुँदैछ । बिहीबार फिल्मको औपचारिक पोस्टर सार्वजनिक भएको छ, जहाँ पात्रको 'मुड' परख गर्न सकिन्छ । 'पिपुल भर्सेस पावर' थिममा बनेको यो फिल्मको पोस्टरले पात्रहरुको 'योग्री' लुक्स चित्रण गर्छ ।

**आजको विचार...**

अंग्रेजलाई...
(दुई पेजमा)

केशवप्रसाद चौलागाई

भदौ २९ गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको झरना थापाद्वारा निर्देशित फिल्म 'एक भगवत् गीता'को दोस्रो गीत सार्वजनिक गरिएको छ । बुधबार श्रीकृष्ण जन्माष्टमीको अवसर पारेर युट्युबमा सार्वजनिक गरिएको 'के तिमीलाई यो कुराको खबर छ' बोलको गीतमा हर्कुसल बस्नेत, राजाज्ञा श्रेष्ठ र सुमन गुरुङको स्वर रहेको छ भने सविन एकतारेको शब्द रचना तथा हर्कुसल स्वयंको संगीत छ । मैथिली भाषाको पनि प्रयोग भएको गीतमा फिल्मकी मुख्य अभिनेत्री सुहाना थापा र बाल कलाकार जेभिन श्रेष्ठ प्रस्तुत छन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ५३ ❒ २०८० भदौ २२ गते शुक्रबार 8 September 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

# पाल्पाको करुवा र ढाकाको अध्ययन गरी 'ब्राण्डिङ' गर्छौं : मुख्यमन्त्री चौधरी

रामचन्द्र रायमाझी

**पाल्पा,** भदौ २१/लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरीले पाल्पाको पहिचनाको रुपमा रहेको करुवा र ढाकाको विस्तृत अध्ययन गरी 'ब्राण्डिङ' गर्ने बताएका छन् । बिहीबार तानसेनमा नेपाली काँग्रेसले आयोजना गरेको भेटघाट कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले पाल्पाको ढाका र करुवाको विज्ञ टोलीमार्फत अध्ययन गरी त्यसको 'ब्राण्डिङ' गर्ने बताएका हुन् ।

मुख्यमन्त्री चौधरीले करुवा र ढाकाको कसरी बजारिकरण गर्ने भन्ने कुरामा आफु अत्यन्त चिन्तित रहेको बताए । उनले भने 'यहाँका ढाका र करुवालाई उचित व्यवस्थापन गरी रोजगारीसँग जोड्ने कुरामा प्रदेश सरकार प्रतिवद्ध छ ।' उनले करुवा र ढाका पहिले प्रदेश सरकारले नै किन्ने बताए । मुख्यमन्त्री चौधरीले भने 'बजारको कुनै समस्या हुँदैन,पहिले हामीले नै किनिदिन्छौं ।' उनले करुवा र ढाकाको 'ब्राण्डिङ' गर्ने विषय क्याविनेटबाटै पारित गराउने समेत बताए । उनले करुवा र ढाकालाई रोजगारीसँग जोड्न सके आर्थिक विकास

गर्न सकिने धारणा व्यक्त गरे । मुख्यमन्त्री चौधरीले भारत, बंगलादेशबाट ढाका आयात भएकाले त्यसलाई विस्थापित गरी गाउँ-गाउँमा पाल्पाली ढाका पुऱ्याउनुपर्ने बताए । उनले पाल्पा पर्यटनको सम्भावना भएकाले पनि पर्यटनको विकासमा प्रदेश सरकारले ध्यान दिएको बताए । पाल्पालाई टुरिजमको हव बनाउने कुरामा प्रदेश सरकार लागि परेको समेत उनले बताए । मुख्यमन्त्री चौधरीले भने' पाल्पालाई कसरी चलायमान बनाउने भन्ने कुरामा म आफै चिन्तित छु, लुम्बिनीमा आउने पर्यटकहरुलाई पाल्पामा कसरी बसाई बसाल्न सकिन्छ भन्ने कुरामा जिल्लाका निजी क्षेत्रले पनि सोच्नुपर्छ ।' मुख्यमन्त्री चौधरीले अहिले विदेशी मदिराहरू जताततै छ्याप्छ्याप्ती रहेको तर नेपालमै उत्पादन हुने मदिराको भने कुनै मूल्य नरहेको बताए । 'बाहिरबाट आउने छ्याङ हामी किन्छौं, अनि यहाँ मगरको घरमा बनेको चाहिँ घोप्ट्याउनुपर्ने स्थिति छ,' मुख्यमन्त्री चौधरीले भने, 'यसको अन्त्य गरेर मास बेसमा स्वदेशी उत्पादनहरू बढाउने र रोजगारी सिर्जना हुनुपर्छ ।' स्वदेशी उत्पादनहरू धेरै राम्रा भए पनि मार्केटिङ गर्न नसकेको चौधरीको भनाइ छ । अब हरेक स्वदेशी उत्पादनलाई प्राथमिकता राख्नुपर्नेमा उनले जोड दिए ।

प्रदेश सरकारले आर्थिक विकासलाई पहिलो प्राथमिकता दिएर काम गरेको भन्दै मुख्यमन्त्री चौधरीले युवा र महिलालाई स्वरोजगार बनाई आत्मनिर्भर बनाईने सेमत बताए । उनले भने 'व्यक्तिलाई पैसा कमाउने बाटो बनाउनु अहिलेको आवश्यकता रहेको छ, प्रदेश सरकारले सोही अनुसार योजना बनाएर आगाडि बढेको छ ।' मुख्यमन्त्री चौधरीले प्रत्येक युवा र महिललाई कम्तीमा २५/३० हजार कमाउने वातावरण प्रदेश सरकारले सिर्जना गर्ने गरी काम गरेको बताए । सहभागीहरुले राखेको जिज्ञासाको जवाफ दिर्दै उनले अबको १०/१५ दिनमा प्रदेश सरकारले पूर्णता पाउने समेत बताए । उनले गठबन्धन एक रहेकाले माओवादीले समर्थ फिर्ता लिने भन्ने हल्लामा कुनै सत्यता नभएको बताए । कार्यक्रममा नेपाली काँग्रेसका पूर्व केन्द्रीय सदस्य राजनप्रसाद पन्तले शैक्षिक हवका रुपमा रहेको पाल्पा पछिल्लो समय खस्कदै गएको भन्दै यसतर्फ ध्यान दिन प्रदेश सरकारलाई आग्रह गरे । उनले पाल्पाको शैक्षिकस्तर उकास्न प्राविधिक शिक्षा सञ्चालनमा पहल गर्न मुख्यमन्त्री चौधरीलाई आग्रह गरे ।

काँग्रेसका निवर्तमान जिल्ला सभापति तथा लुम्बिनी प्रदेश सदस्य एवं पूर्वमन्त्री वीरबहादुर रानाले भगवती जात्रा राष्ट्रिय गौरवको पर्व रहेकाले प्रदेश सरकारले सोही अनुसार ध्यान दिएको बताए । उनले संघीय सरकारले पनि यसतर्फ चासो देखाउनुपर्नेमा जोड दिए । सांसद रानाले भगवती मन्दिरको छानो चुहिने भएकाले त्यसको मर्मत संभारका लागि प्रदेश सरकारले ध्यान दिन आवश्यक रहेको औल्याए । उनले पाल्पा दरबार, रानीमहल, रम्भादेवी जस्ता पाल्पाका मुख्य पर्यटकीय क्षेत्रहरुको विकासमा लाग्नुपर्ने बेला आएको धारणा व्यक्त गरे । काँग्रेस जिल्ला सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठले संस्थागत रुपमा पार्टीलाई अगाडि बढाउन आवश्यक रहेको बताए । उनले संस्थागत रुपमा नहिड्ने हो भने पार्टी संस्थागत बन्न नसक्ने धारणा व्यक्त गरे । सभापति श्रेष्ठले पार्टीले ल्याएका संस्थागत योजनाका फाइलहरु कार्यान्वयनमा ध्यान दिन मुख्यमन्त्री चौधरीलाई आग्रह गरे । काँग्रेस जिल्ला सचिव सन्तोषकुमार थापाको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## संक्षिप्त समाचार

### लम्पी स्किनबाट ५२ हजार भन्दा बढी पशुको मृत्यु

**काठमाडौं,** भदौ २१/कृषि तथा पशुपक्षीमन्त्री डा.बेदुराम भुसालले लम्पी स्किन रोगको संक्रमणबाट अहिलेसम्म १५ लाख १९ हजार सात सय ७९ पशु संक्रमित भएको जानकारी दिए ।

प्रतिनिधिसभाको बिहीबारको बैठकमा सांसदहरुले सोधेको प्रश्नको जवाफ दिँदै मन्त्री भुसालले सरकारले उपचारमा सक्दो प्रयास गरिरहेको समेत दाबी गरे । हालसम्म उपचार पश्चात् १३ लाख ८३ हजार पाँच सय ९५ पशु निको भएको र अहिले बिरामी अवस्थामा ७३ हजार ६ सय ३६ पशु रहेको मन्त्री भुसालले बताए । रोगको सङ्क्रमणबाट हालसम्म ५२ हजार पाँच सय ४८ पशुको मृत्यु भएको मन्त्रालयले जनाएको छ । मन्त्री भुसालले कृषि क्षेत्रको विकासका लागि यानिन्त्रकिकरण गर्ने सरकारको नीति भएको बताए । यो नीति प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकिकरण परियोजना अन्तर्गत ७७ वटै जिल्लामा सञ्चाललित भएको उनको भनाइ छ । उनले भने, 'माटो परीक्षण, रोग, कीरा परीक्षण, रोग निदानका साथै किसान, कृषि फार्म, कृषक समूह, सहकारीलाई प्राविधिक तालिम दिइएको छ ।' सांसद दीलेन्द्रप्रसाद बडूले गरेको प्रश्नको जवाफ दिँदै उनले स्वदेशमै रासायनिक मल उत्पादन गर्ने सवालमा अध्ययन भइरहेको बताए । सांसद प्रेम सुवालले नेपालमा कृषि यान्त्रिकिकरण किन हुनसकेको छैन भनि प्रश्न गरे । -रासस

## आज साक्षरता दिवस मनाइँदै

**पाल्पा,** भदौं २१/आज अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष सेप्टेम्बर ८ का दिन अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस मनाउने गरिन्छ । युनेस्कोले सन् १९६५ नोभेम्बर १७ मा सेप्टेम्बर ८ लाई अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस घोषणा गरेको हो ।

संयुक्त राष्ट्रसंघका सदस्य राष्ट्रमा साक्षरताको महत्व उजागर गर्नु यसको मुख्य उद्देश्य थियो । नेपालले पनि यसलाई शैक्षिक पर्वका रूपमा मनाउँदै अएको थियो । नेपालले विक्रम संवत् २०३२ देखि २०६३ सालसम्म शिक्षा दिवस र अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस छुट्टाछुट्टै मनाउँदै आएकोमा २०६२/०६३ को परिवर्तनपछि सेप्टेम्बर ८ लाई नै राष्ट्रिय शिक्षा तथा अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवसका रूपमा मनाउँदै आएको छ ।

## अंग्रेजलाई पराजित गरेको सम्झनामा पाल्पामा निकालियो भगवती रथयात्रा

**पाल्पा,** भदौ २१/नेपाली सेनाले अंग्रेजलाई युद्धमा हराएको सम्झनामा पाल्पामा विजयोत्सव स्वरुप ऐतिहासिक भगवती जात्रा (रथयात्रा) निकालिएको छ । पाल्पाको ऐतिहासिक महत्व बोकेको भगवतीको २ सय ३ औं भगवती जात्रा बिहीबार निकालिएको हो ।

तानसेनमा जात्रा हेर्न हजारौ जात्रालु जिल्ला र जिल्लाबाहिरबाट आएका थिए । जात्राका अवसरमा तानसेन, भगवतीटोलमा रहेको श्री ७ रणउज्जेश्वरी भगवतीको मूर्ति रथमा राखेर सिन्दुर जात्रा गरिएको हो । बजारमा जय जयकारको गुञ्जनसहित भगवतीको रथयात्रा निकालिएको थियो । कुमाल जातीका जवानले १२ बजेर ३० मिनेटमा भगवतीको प्रतिमुर्ती राखिएको रथलाई उठाएर नगर

परिक्रमा गराएका थिए । भगवतीको रथको दुवैतिर तेर्साईएका दुई बलिया नोलहरुलाई काधमा बोकी जयजयकारको गुञ्जन ध्वनी र बन्दुकको बडाईका साथ मुर्तीलाई रथमा राखेर नगर परिक्रमा गरिएको थियो । ऐतिहासिक महत्व बोकेको जात्राका क्रममा शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्न जिल्लाको सुरक्षा व्यवस्था समेत कडा बनाइएको थियो ।

नेपाली सेनाले अंग्रेज सेनालाई युद्धमा पराजित गरेको खुसीयालीमा विक्रम सम्वत् १८७७ सालदेखि मनाउन सुरू गरिएको विजय उत्सव यसवर्ष पनि निरन्तरता दिइएको भगवती मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष अशोकमान महर्जनले बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

# सम्पादकीय

## साक्षरता दिवसको सार्थकता

आज अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस मनाइँदैछ । यस वर्षका लागि 'संक्रमणमा रहेको विश्वको लागि साक्षरता प्रवर्द्धन गर्दै : दिगो र शान्तिपूर्ण समाजको आधार निर्माण गर्दै' भन्ने नारा तय गरिएको छ । विश्वमा कोही पनि निरक्षर नरहुन् भन्ने उद्देश्यका साथ हरेक वर्षको सेप्टेम्बर ८ तारिखलाई अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवसका रूपमा मनाइँदै आइएको छ । मुलुकमा गणतन्त्र स्थापनापछि नै राष्ट्रिय शिक्षा दिवस पनि मनाउने चलन चलाइएको थियो । 'शिक्षाको उज्यालो घामबाट कुनै पनि बालबालिका बञ्चित हुन् नपरोस्' भन्ने आदर्श नाराका साथ विसं २०३१ देखि राष्ट्रिय शिक्षा दिवस मनाउन थालिएको थियो । १२ फागुनमा मनाइने शिक्षा दिवस दोस्रो जनआन्दोलनपछि सेप्टेम्बर ८ तारिखमा मनाउन थालिएको हो । यो दिवस अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा मनाइरहँदा विश्वका ६० मुलुकको साक्षरता प्रतिशत अझै पनि ९५ भन्दा तल रहेको पाइन्छ । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । नेपालमा ९५ प्रतिशतभन्दा बढी साक्षरता भएका जिल्लालाई पूर्णसाक्षर घोषणा गरिँदै आएको छ । अहिले नेपालको साक्षर जनसंख्या ८१ प्रतिशत पुगेको दाबी गरिएको छ । विद्यालय जाने उमेरका बालबालिकालाई विद्यालयमा प्रवेश गराउन झण्डै सतप्रतिशत सफल भए पनि प्रौढहरूलाई साक्षर तुल्याउने कार्यमा सन्तोषजक प्रगति हुन सकेको छैन ।

२०६५ सालमा सरकारले साक्षरता अभियान नै सञ्चालन गरेको थियो । यो निकै सकारात्मक पक्ष थियो तर त्यसबाट खासै उपलब्धि हासिल हुन सकेन । सरकारले सञ्चालन गरेको साक्षरता अभियानले साक्षरता प्रतिशत बढाउन केही सहज भएपनि निरक्षर उन्मूलनचाहिँ चुनौतीकै विषयका रुपमा देखापरेको छ । अहिले पनि पूर्णसाक्षर जिल्ला घोषणाको क्रम जारी छ तर, साक्षर जिल्ला घोषणाको दौडमा तथ्यांक बढाइएको, साक्षरता घोषणा गरिएअनुसारको सुधार गाउँमा नदेखिएका गुनासा पनि आइरहेकै छन् । सरकारको महत्वाकांक्षी घोषणालाई सार्थक बनाउनकै लागिमात्रै निरक्षरहरुलाई रातारात साक्षर बनाइनु विडम्बनाकै कुरा हो । सरकारले संख्यात्मक भन्दा पनि गुणात्मक पक्षलाई ध्यान दिएर साक्षर अभियानलाई निरन्तरता दिन सकेमा साक्षरता दिवस मनाउनुले सार्थकता प्राप्त गर्न सक्छ । अन्यथा दिवस औचारिकतामै सिमित नहोला भन्न सकिदैन ।

## Opinion @ Social Network

जिन्दगीलाई यति महङ्गो बनाउन मन छ कि,
हिजो सस्तो भन्नेहरुले आज मूल्य सोध्ने साहास पनि नगरून् ।
*(प्रतिभा मगरको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/pratibha.magar)*

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

**नवजनचेतना दैनिक**को 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

# हिन्दुराष्ट्र, स्वराज्य र धार्मिक स्वतन्त्रता

केशवप्रसाद चौलागाई

*राज्य र धर्मलाई तटस्थ राख्ने प्रयास स्वरूप प्रचलनमा ल्याइएको सेक्युललाई धर्म निरपेक्ष अनुवाद गर्नु मूर्खतापूर्ण कार्य हो । भारतमा अंग्रेजीमा लेखी हिन्दीमा 'पन्थ निरपेक्ष' लेखिएकाले नेपालको संविधानमा धर्म निरपेक्ष लेखिइनु नसुहाउने देखिन्छ । राज्यको कुनै धर्म हुँदैन भन्दै धर्मनिरपेक्ष घोषणालाई विश्लेषण गर्दा धेरै इस्लामिक राष्ट्र, क्रिश्चियन राष्ट्र, बुद्धिष्ट राष्ट्र अस्तित्वमा रहेको कुराले पुष्टि गर्न सक्दैन । नर्वेको संविधानमा उल्लेखित यस प्रावधानले राज्यको धर्म हुन्छ भनाइलाई नै प्रमाणित गर्दछ । अर्थात् इभान्जिलिकल क्रिश्चियन धर्म राज्यको धर्म रहेनछ भनिएकोबाट पनि राज्यको धर्म हुँदो रहेछ भन्ने प्रमाणित हुन्छ ।*

भारतीय युवा गुरु धीरेन्द्र शास्त्रीजीको नेपाल आगमनसँगै हिन्दुराष्ट्र र धार्मिक स्वतन्त्रताको विषय चर्चामा रहेको छ । बागेश्वरधामबाट प्रसिद्धि बटुलिइरहेका हनुमानका भक्त धीरेन्द्र शास्त्रीले भारतलाई पनि हिन्दुराष्ट्र बनाउने उद्घोष गरेका हुनाले विश्वभरका हिन्दुहरूका माझ लोकप्रिय बन्दै गइरहेका छन् । सेक्युलर राष्ट्रका रूपमा रहेको भारतलाई हिन्दुराष्ट्र बनाइ छाडने उनको अभियान अब नेपाललाई पनि धर्मनिरपेक्ष राष्ट्रको स्थानमा हिन्दुराष्ट्र बनाउने कुराले धार्मिक स्वतन्त्रतालाई निस्तेज त पार्दैन ? केही अन्य धर्मावलम्बीले गर्ने प्रश्न हुन् । धर्म निरपेक्षता, धर्म सापेक्षता र धार्मिक स्वतन्त्रतालाई परिभाषित गर्ने तथ्यलाई विश्लेषण गर्दै निर्णयमा पुग्नु मनासिव हुनेछ । हिन्दुराष्ट्रको रूपमा सवैंधानिक तथा ऐतिहासिक हिसाबले मान्यता पाइरहेको नेपाललाई 'धर्म निरपेक्ष' घोषणा गरेपश्चात यस विषयमा धेरै बहस हुनु स्वभाविकै हो । हिमालहरूद्वारा आच्छादित, विश्वका सम्पूर्ण हिन्दुहरूको आराध्यदेव पशुपतिनाथ, विश्वका हिन्दुहरूको पुजनीय शालग्राम प्राप्त हुने गण्डकी तथा मुक्तिनाथ, माता जानकी, गुरु गोरखनाथ, सुदूरपश्चिमका बडिमालिका, मष्टो देवताहरूद्वारा रक्षित नेपाल आध्यात्मिक परिवेशका कारण हिन्दुराष्ट्रको रूपमा स्वभावैले पुजनीय रहेको देखिन्छ सबै धर्मावलम्बी र संस्कृतिप्रति सम्मान भाव राख्द-राख्दै धर्म निरपेक्ष घोषणा गरिइनु उचित नभएको आमबुझाइ छ । धर्म निरपेक्ष र हाम्रो बुझाइ : धर्म निरपेक्ष घोषणामार्फत धर्मलाई राज्यबाट अलग राख्ने वा धार्मिक स्वतन्त्रताको ग्यारेन्टी गर्ने सिद्धान्तको रूपमा बुझाउन खोजिएको प्रसंगले असी प्रतिशत भन्दा बढिरहेको हिन्दु जगतलाई चित्त बुझाउन सकेको देखिँदैन ।

धार्मिक सहिष्णुता रहेको मुलुकमा धर्म र राज्यलाई छुट्टाउन किन आवश्यक पऱ्यो ? जवाफ कसैसँग पनि छैन । धार्मिक स्वतन्त्रताकै कुरा गर्दा पनि विश्वका धेरै देशको संविधानमा उल्लेख गरेको पाइन्छ, न कि धर्मनिरपेक्ष । राज्य र धर्मलाई तटस्थ राख्ने प्रयास स्वरूप प्रचलनमा ल्याइएको सेक्युललाई धर्म निरपेक्ष अनुवाद गर्नु मूर्खतापूर्ण कार्य हो । भारतमा अंग्रेजीमा लेखी हिन्दीमा 'पन्थ निरपेक्ष' लेखिएकाले नेपालको संविधानमा धर्म निरपेक्ष लेखिइनु नसुहाउने देखिन्छ । राज्यको कुनै धर्म हुँदैन भन्दै धर्मनिरपेक्ष घोषणालाई विश्लेषण गर्दा धेरै इस्लामिक राष्ट्र, क्रिश्चियन राष्ट्र, बुद्धिष्ट राष्ट्र अस्तित्वमा रहेको कुराले पुष्टि गर्न सक्दैन । नर्वेको संविधानमा उल्लेखित यस प्रावधानले राज्यको धर्म हुन्छ भनाइलाई नै प्रमाणित गर्दछ । अर्थात् इभान्जिलिकल क्रिश्चियन धर्म राज्यको धर्म रहेनछ भनिएकोबाट पनि राज्यको धर्म हुँदो रहेछ भन्ने प्रमाणित हुन्छ । दश वर्षे रक्तपातपूर्ण द्वन्द्वबाट भर्खरै नयाँ संविधान निर्माण गरी शान्तिपूर्ण तरिकाले अघि बढिरहेका बेला धार्मिक-जातीय द्वन्द्वमा फस्न पुग्ने अवस्था निश्चय दुःखद् हुनेछ । द्वन्द्व विश्लेषणका हिसाबले अहिले पनि विभिन्न ६ प्रकारको हिंसाको सम्भावना रहेको छ ।

(१) धर्म निरपेक्षता विरुद्ध हिन्दुराष्ट्र समर्थकहरूको आन्दोलन र हिंसा । (२) एक मधेस प्रदेश तथा मधेस स्वराज्यका लागि हुनसक्ने आन्दोलन र हिंसा । (३) आत्मनिर्णयको अधिकारसहित किरात, लिम्बुवान, खुम्बुवानका लागि हुनसक्ने आन्दोलन र हिंसा । (४) भारत र चीनबीच आफ्नो प्रभाव बनाउन हुनसक्ने प्रयास र हिंसा (५) तिब्बतको स्वतन्त्रताका लागि पश्चिमा शक्तिराष्ट्रबाट हुनसक्ने गतिविधि र हिंसा (६) धर्म परिवर्तन तथा बाफय हस्तक्षेपको विरुद्ध हुनसक्ने आन्दोलन र हिंसा ।

उपरोक्त सबै द्वन्द्वका लक्षण देखापरिरहेको वर्तमान अवस्थालाई निम्न घटनाले पुष्टि गरिरहेका छन् । (क) भारतीय युवा धीरेन्द्र शास्त्रीको नेपाल आगमन र हिन्दुराष्ट्रको चर्चा । (ख) धरानस्थित कृष्ण मन्दिरकै सामुन्ने चर्च निर्माण गरी द्वन्द्व चर्काउने प्रयास । (ग) धरानमै किरात समुदायले गोरुको मासु खाएर प्रचार गर्ने जातीय द्वन्द्वका लागि उकास्ने कार्य । (घ) मिलिनियम च्यालेन्ज कपेरेसन र वेल्ट एण्ड रोड इनिसियटिभका बीच आपसी प्रतिस्पर्धा आदि । विभिन्न सम्भावित द्वन्द्वहरूलाई समाधान गर्दै सबैले मान्य हुने सिद्धान्तका रूपमा स्वराज्य र मेलमिलापलाई प्रस्तुत गरिएकाले दिगो शान्ति र समृद्धि सम्भव हुने देखिन्छ । स्वराज्य र मेलमिलापः भावी नेपालको आधार । 'आ यद् वामीयचक्षसा मित्रवयं च सुरयः । व्यचिष्ठे बहुपाथ्ये यतेमही स्वराज्ये ।।' अर्थात् विस्तृत र बहुमतद्वारा जसको पालन हुन्छ त्यस्तो स्वराज्य शासनमा जनताको भलाइमा लागि रहौं भन्ने ऋगवेदको भनाइले प्रजातन्त्र, राष्ट्रियता र समावेशीतालाई सम्बोधन गर्दछ । सबै विचार, धर्म र संस्कृतिका जनताले अपनत्व अनुभव गर्ने स्वराज्यका कारण कसैले पनि अपमानित वा उपेक्षित हुनु पर्दैन । 'यज्ञेन द्विषन्तो मित्रा भवन्ति' अर्थात् यज्ञद्वारा शत्रु पनि मित्र बन्दछन भन्ने नारायण उपनिषद्को वचननुरूप मेलमिलापको वातावरण बन्न गई सहकार्य र सहयोगको प्रारम्भ हुनेछ । पौराणिक र आधुनिक शासन व्यावस्थाको ज्ञानद्वारा द्वन्द्वको भावना उत्पन्नै हुन नदिने हुँदा शान्तिका अनुभूति भइरहने छ । अल्पसंख्य र बहुसंख्यक भन्ने भावनानै उत्पन्न नहुने हुँदा छुट्टै धार्मिक स्वतन्त्रताको कुरा औचित्यहीन बन्नेछ । निम्न कार्यक्रमका कारण स्वराज्य र मेलमिलाप स्थानीय सरकारको मार्गचित्र बन्नेछ ।

(१) स्थानीय सरकार : संवैधानिक व्यवस्था र लोकतान्त्रिक अवधारण । (२) न्यायिक समिति र स्थानीय सरकारः मेलमिलापको मार्ग चित्र । (३) स्थानीय तहः कार्यसम्पादन तथा सुशासन । (४) जातीय छुवाछूत उन्मूलनमा धार्मिक क्षेत्रको भूमिका । (५) द्वन्द्व रूपान्तरण र शान्ति स्थापनामा धर्म तथा अध्यात्मिक क्षेत्रको भूमिका । (६) सम्पदा र शान्ति (७) संस्कृति, स्वराज्य र समाजबाट (८) शान्ति, न्याय र मिलापका लागि अन्तर्सांस्कृतिक सहिष्णुता । नागरिक अभियानका रूपमा स्वराज्य र मेलमिलापको सिद्धान्तले कार्य गर्ने हुँदा सबै प्रकारको द्वन्द्वलाई समय अगावै समाधान गर्न सक्षम हुनेछ ।

महात्मा गान्धीका विचारहरू पनि स्वराज्य-मेलमिलाप अभियानका लागि उपयुक्त छन् । 'स्वराज्य थोरै मानिसले सत्ता प्राप्त गर्नु होइन । बरु सत्तामा बस्नेहरूले सत्ता दुरूपयोग गरे भने सारा जनताले त्यसको प्रतिकार गर्ने क्षमता राख्नु पर्दछ । सत्ता कब्जा गर्ने र नियन्त्रण गर्ने क्षमता छ भन्ने ज्ञान जनतामा जगाएर स्वराज्य प्राप्त गर्न सकिन्छ ।' नागरिक अभियानद्वारा स्वराज्य प्राप्ति गर्ने विचारकै कारण ब्रिटिश उपनिवेशबाट भारतलाई स्वतन्त्र बनाउन सकिए झैँ नेपालमा पनि सुशासन, शान्ति र समृद्धिप्राप्ति गर्न सकिन्छ । स्वराज्यको रक्षा त्यहाँमात्र हुन सक्छ जहाँ देशको भलाइ मात्र महत्व दिइन्छ । व्यक्तिगत लाभ या अन्य चिजमाथि महत्व दिँदैन । स्वराज्यको अर्थ देशका बहुसंख्यक जनताको शासन हो जहाँको बहुसंख्यक जनता नीति भ्रष्ट हुन्छन् या स्वार्थी हुन्छन् त्यहीं अराजकताको स्थिति उत्पन्न हुन्छ' भन्ने गान्धीजीको भनाइ आजको हाम्रो अराजक स्थितिलाई बुझाउने देखिन्छ । स्वराज्यले सवैलाई भलो गर्ने छ भन्ने महात्मा गान्धीको यस भनाइप्रति सबै निश्चिन्त हुन सकिन्छ । मेरो-हाम्रो सपनाको स्वराज्यमा जातीय धर्मका आधारमा भेदभाव गरिइने छैन, न त त्यहाँ शिक्षित, धनवानका लागि एकाधिपत्य नै हुनेछ । त्यो स्वराज्य सबैका लागि सबैको कल्याणका लागि हुनेछ । सबैको गणनामा किससहरू त आउने नै छन । लुला लंगडा, अन्धा र भोक भोकै मर्ने लाखौं करोडौं मजदुरसमेत आउनेछन् । एवं प्रकार स्वराज्य र मेलमिलापको मार्ग चित्रबाट सबैको कल्याण हुने हुँदा आपसी द्वेष र द्वन्द्व बढाउने कुरा समाप्त भएर जानेछ ।

अर्वोच्च अदालत र धार्मिक स्वतन्त्रताः सर्वोच्च अदालतबाट २०७७ चैत ८ गते भएको आदेशबाट धर्म निरपेक्ष र धार्मिक स्वतन्त्रताको विषयमा स्पष्ट हुन सकिनेहुँदा उल्लेख गर्नु उचित हुन्छ । 'धर्म निरपेक्षताको अर्थ राज्यले धार्मिक विषयमा आँखा चिम्लिनुपर्छ भन्ने होइन धर्म संस्कृति, धार्मिक आस्था सनातनदेखि चलिआएको मान्यताको रक्षा गर्नु र धर्मको नाममा कुनै थिचो मिचो, उपेक्षा, बहिष्करण र धमान्तरण गर्न नदिनु भन्ने नै हुन्छ । संविधानको धारा २६ मा धार्मिक स्वतन्त्रताको हकबारे उल्लेख गर्दै धर्ममा आस्था राख्ने प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो आस्था अनुसारको धर्मको अवलम्बन, अभ्यास र संरक्षण गर्ने स्वतन्त्रता हुने कुरा प्रत्याभूत गरिएकोबाट सनातन धर्म संस्कृतिको 'अवलम्बन, अभ्यास र संरक्षण' गर्ने कार्यलाई पनि धार्मिक स्वतन्त्रताकै एक पक्षको रूपमा लिन सकिनेछ । आदेश नं. १०६२३ अनुरूप गरिएको उपरोक्त व्याख्या र व्यवस्थाले धर्म परिवर्तनलाई निषेध, थिचो मिचो निषेध र संरक्षणलाई महत्व दिएकाले त्यस्ता गतिविधिलाई दण्डनीय बनाएको छ । धर्मान्तरणलाई धार्मिक स्वतन्त्रताको रूपमा बुझाउन खोज्ने विदेशी प्रयासलाई सर्वोच्च अदालतको निर्णयले गलत सावित गरिदिएको छ । भारतको सर्वोच्च अदालतले सन् १९७७ मै धर्म परिवर्तनलाई कानुनी मान्यता दिन मिल्दैन भन्ने निर्णय गरिसकेकाले नेपालको सर्वोच्च अदालतको निर्णय सबैको मान्य देखिन्छ । धर्मजस्तो सवेदनशील विषयमा सांसद, बुद्धिजीवी, जनताले बृहत् बहस गर्दै धार्मिक द्वन्द्व हुनबाट बचाऔं । स्वराज्य र मेलमिलापको मार्गचित्रबाट अघि बढ्दै शान्ति र समृद्धि प्राप्त गरौं ।

**-इहिमालय टाइम्स 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 पाल्पाः०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पतालः 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 ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
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 क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

## दैनिक राशिफल

| | |
|---|---|
| **मेष** : निर्णय कार्यान्वयन हुन सक्दैनन् । आत्मबलमा कमी आउनेछ । | **तुला** : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । धार्मिक कृत्यमा सहभागी बन्नु पर्नेछ । |
| **वृष** : मिष्ठान्न भोजनको अवसर मिल्ने छ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । | **वृश्चिक** : मित्रसँग भेटघाट हुनेछ । साथै सफल यात्राका योगपनि देखिन्छन् । |
| **मिथुन** : राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । जोश जाँगर बढ्नेछ । | **धनु** : नजिकको व्यक्तिबाट सहयोग पाईनेछ । शुभ समाचार सुन्न पाइनेछ । |
| **कर्कट** : विपरित वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । हिम्मत बढ्नेछ । | **मकर** : गरेका कामबाट राम्रै लाभ हुने छ । दैनिक कार्यहरूमा प्रगति नै हुनेछ । |
| **सिंह** : मन भावुक र उत्ताउलो बन्नेछ । अनावश्यक ठाउँमा धन खर्च हुनेछ । | **कुम्भ** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । |
| **कन्या** : जोश, जाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ । | **मीन** : धार्मिक कार्यमा रुचि रहनुका साथै सामाजिक प्रतिष्ठा प्राप्त होला । |

य-चर्चा

# यी कुराहरु अपनाए जीवन सरल बनाउन सकिन्छ

बढ्दो आधुनिकतासँगै मानिसको जीवन अरु जटिल बन्दै गइरहेको लाग्छ । करिअरका लागि भागदौड, डिजिटल प्रविधिको लत, आधुनिक जीवनशैली जस्ता कुराले जीवनलाई सरल बनाउन निकै सकस भइरहेको छ । तर यसभित्र पनि जीवनलाई सरल र सहज बनाउने उपाय छन् । यसका लागि अव्यवस्था हटाएर, सन्तुलित रहेर, आफ्नो सम्बन्धलाई सरल बनाउन धैर्यता पनि राख्नुपर्ने हुन्छ ।

**अनावश्यक वस्तु हटाउने**

दैनिक जीवनका लागि चाहिने महत्वपूर्ण चीजहरू पहिचान गरेर बाँकी अनावश्यक चीजलाई हटाउनुपर्छ । यदि अचानक कतै जानुपरेमा आफूलाई चाहिने अति आवश्यक समान राख्नुपर्छ । अन्य छोड्न वा दान गर्न सकिन्छ । कुनै पनि वस्तु राख्नु अघि त्यसको प्रयोग बुझ्नुपर्छ । यदि कुनै वस्तु आफ्नो लागि प्रयोगविहीन छ भने त्यसलाई कसैलाई दान दिनुपर्छ । ताकि त्यो समान अरू कसैको लागि उपयोगी हुन सकोस् । उदाहरणको लागि कुनै सामान १८ महिनासम्म उपयोग गरेको छैन भने त्यसलाई फेरि प्रयोग गरिँदैन भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

**समय-समयमा घरको सरसफाइ गर्ने**

दैनिक घरमा बढार्ने र भाँडाकुँडा माझ्ने गरिन्छ । दैनिक एकपटक घरमा भएको सामान कुन प्रयोग भएको छ कुन छैन हेरेर प्रयोग नभएको सामान हटाइहाल्नुपर्छ । अनावश्यक समान हटाउँदा सफा हुनुका साथै ठाउँ खाली देखिन्छ । विशेषगरी भान्सा र बैठक कोठालाई सधैं सफा राख्नुपर्छ ।

**हरेक मौसममा सफाइ गर्ने**

घरमा जमेको धुलो, घरपालुवा जनावरको कपाल र अन्य फोहोर सफा हरेक मौसममा सफा राख्नुपर्छ । जस्तै बेलाबेलामा कार्पेट राम्ररी धुने, शौचालय सफा गर्ने र समय-समयमा झ्याल र ढोका पछ्ने गर्नुपर्छ । साथै आफूले प्रयोग गर्ने टेबलका महत्वपूर्ण कागजातबाहेक अन्य सामान व्यवस्थित ठाउँमा राख्ने गर्नुपर्छ । आजभोलि त सकेसम्म कागजभन्दा पनि डिजिटलमा नै काम गर्न सकिन्छ । जसले कागजको प्रयोग कम गराउँछ ।

**आफ्नो कोठा वा दराजबाट लुगा घटाउने**

दराज वा कोठामा आफूलाई मन पर्ने लुगा मात्र छानेर बाँकी प्रयोग नहुने कपडा दान गर्न सकिन्छ । यदि कुनै सानो भइसकेको छ वा लगाउन मन छैन भने अरुलाई दिन सकिन्छ । त्यस्तै दराजलाई सफा राख्न लुगालाई मौसमअनुसार छुट्याएर राख्न सकिन्छ । साथै प्रयोगविहीन अरु सामान पनि हटाउन सकिन्छ ।

**बजारबाट कुनै पनि नयाँ कुरा किन्नुअघि सोच्ने**

बजारमा जाँदा प्रायः धेरै मन पर्छ र किनिहालौं जस्तो लाग्छ । तर यसरी किनिहाल्नु हुँदैन । कुनै सामान किन्नुअघि त्यो आफूलाई अति आवश्यकता वा प्रयोग हुने हो कि होइन भनेर सोच्ने गर्नुपर्छ । साथै त्यसको विकल्प छ ? भनेर सोचेर आवश्यक भएको खण्डमा मात्र किन्नुपर्छ । त्यस्तै किताब किन्दा पनि पढिसकेपछि पुनः प्रयोग हुने खालको किताब किन्दा उपयुक्त हुन्छ । अर्को घरेलु सामग्रीहरु अति आवश्यक परेमा मात्र किन्ने नभए अन्य अतिरिक्त सामान साथीहरु, परिवार र छिमेकीहरुसँग लिएर प्रयोग गर्न सकिन्छ । जसले पैसाको बचत हुनुका साथै ठाउँ ओगट्ने समस्या पनि कम हुन्छ ।

**कटौती गर्ने**

जीवनलाई सरल बनाउने अर्को उपाय हो खर्च कटौती । जुनसुकै कुरा किन्दा कम किन्ने तर राम्रो किन्ने गर्नुपर्छ । बाँकी पैसा जम्मा गरेर त्यो पैसा कठिन समयमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । उदाहरणको लागि घर किन्नुभन्दा भाडामा बस्नु राम्रो हुन्छ । किनकि यस्तो गरेमा घरको कुनै पनि प्रकारको मर्मत खर्च र अन्य कुनै समस्या झेलिरहनु पर्दैन ।

**खाली ठाउँ सिर्जना गर्ने**

घर, कार्यालय वा कोठामा खाली ठाउँको सिर्जना गर्न सकिन्छ, जसले आराम महसुस गराउँछ । त्यस्तै घरको भित्तालाई विभिन्न रंगरोगन गरेर राम्रो बनाउनुभन्दा प्राकृतिक रुपमा काठ, खुला इँटा वा अन्य ढाँचा प्रयोग गरेर आफ्नो बैठक कोठालाई आरामदायी र प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ।

**ओछ्यानलाई दैनिक मिलाउने**

आफ्नो कोठा सफा, सुन्दर र सरल बनाउन आफ्नो ओछ्यानलाई दैनिक राम्रोसँग मिलाएर राख्ने बानी बसाल्नुपर्छ । यसो गर्नाले कोठा सफा देखिन्छ ।

**अग्रिम कार्यतालिका बनाउने**

अन्तिम मिनेटमा तनाव लिएर काम गर्नुभन्दा अग्रिम कार्यतालिका बनाएर रमाइलो तरिकाले काम गर्न सकिन्छ । यदि काम अलमल वा ढिला गरेर गर्दा पनि समयमा राम्रोसँग काम भइरहेको छ भने त्यो बानी परिवर्तन गर्नु पर्दैन । तर काम गर्दा समयसीमा तोकेर काम गर्दा समयमा नै काम पूरा हुन्छ । काम सुरु गरिसकेपछि बीचमा नरोकी निरन्तर रुपमा लागेर सकाएर मात्र आराम गर्ने गर्नुपर्छ ।

**घरायसी कामलाई विभाजन गर्ने**

घरका कामहरू जस्तै भाँडाकुँडा र लुगा धुने, खाना पकाउने, सरसफाइ गर्ने जस्ता काम घरका सदस्यहरूबीच समान रूपमा बाँडेर गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा घरको एक जनालाई मात्र तनाव हुँदैन र आफ्नो काम सजिलै गर्न सकिन्छ ।

**आफ्नो वित्तलाई सरल र सुव्यवस्थित बनाउने**

पैसा बिना जीवन चल्दैन । त्यसैले आफ्नो आम्दानी अनुसार खर्च गर्ने योजना बनाउनुपर्छ । त्यस्तै योजना अनुसार नै बचत गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । सकेसम्म कम खर्च गरेर अधिकतम बचत गर्ने सोच गर्नुपर्छ ।

**सामान राख्ने ठाउँ बनाउने**

सबै चीजको लागि एक तोकिएको ठाउँ बनाउनुहोस् । कुनै पनि चीज किन्नुअघि त्यसको लागि तोकिएको ठाउँ बनाउनुपर्छ । त्यसपछि मात्र किन्ने सोच राख्नुपर्छ किनकि त्यसलाई राख्ने ठाउँ नै छैन भने किनेर के गर्ने ? त्यसैले नयाँ किन्ने भन्दा आफूसँग भएका समानलाई व्यवस्थित तरिकाले राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

**खाना छिट्टै पकाउने प्रयास गर्ने**

भान्साकोठामा लामो समयसम्म खाना पकाउने प्रक्रियामा नबिताई छिटो खानेकुरा पकाउने प्रयास गर्न सकिन्छ । यस्तो गर्नाले सबै जना सँगै बसेर खाना खाएर परिवारसँग बढी समय बिताउन सकिन्छ ।

**अभिभावकत्वलाई सरल बनाउने**

बालबालिकालाई आफ्नो सरसफाइ आफैं गराउने बानी बसाल्नुपर्छ । साथै उनीहरुलाई खेल्न समय दिने र केही काम दिएको अवस्थामा पूरा गर्न समय दिनुपर्छ ।

**नराम्रो सम्बन्ध त्याग्ने**

सुखी जीवनको लागि खराब सम्बन्धको अन्त्य गर्नुपर्छ । किनकि नराम्रो सम्बन्ध चलाउनुको कुनै अर्थ हुँदैन । त्यसैले हरेक पल ठट्टा गरेर समय बर्बाद गर्ने र स्वाभिमानमा चोट पुऱ्याउने साथीहरू छोडिहाल्नुपर्छ । जीवनमा सधैं केही राम्रो सन्देश दिने, प्रोत्साहन दिने, ऊर्जा ल्याउने व्यक्तिसँग बढी समय बिताउने प्रयास गर्नुपर्छ । सम्बन्धमा निरन्तर परिवर्तन भइरहने भएका कारण यसलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

**'हुन्छ' भन्ने बानी छाड्ने**

हरेक कुरामा हो भन्ने बानी सुधार्नुपर्छ । सधैं सबै कुरामा सहमत हुँदा मानिसहरूले तपाईबाट फाइदा उठाउने कोसिस गर्न सक्छन् । त्यसैले सोचेर मात्रै सहमति जनाउने र आफ्नो कुरामा दृढ हुनुपर्छ ।

**आफैँसँग पनि धेरै समय बिताउने**

सबै सम्बन्ध कायम राख्न जटिल हुन सक्छ । त्यसैले आफ्नो बारेमा पनि सोच्नुपर्छ । जस्तै आफूलाई मनपर्ने ठाउँमा घुम्न जाने, खाने, डुल्ने, रमाइलो गर्ने गर्नुपर्छ । यी सबै कुरा एक्लै गर्न हिच्किचाउनु पर्दैन । किनकि सम्बन्ध समयअनुसार परिवर्तन भइरहेको हुन्छ ।

**सामाजिक सञ्जालमा कम समय बिताउने**

सामाजिक सञ्जालमा समय बिताएर आफ्नो अमूल्य समय बर्बाद गर्नुभन्दा त्यसलाई अन्य कुनै रुचि भएको विषयमा प्रयोग गर्दा राम्रो हुन्छ । साथै यसलाई छोड्न सके सही ठाउँमा ध्यान केन्द्रित गर्न सकिन्छ ।

**फोन टाढा राख्ने प्रयास गर्ने**

अहिले प्रायः सबै जना फुर्सद भयो कि मोबाइलमै झुन्डिरहेको देखिन्छ । साथीभाइ, परिवारसँग भएको बेला फोनबाट टाढा रहने गर्नुपर्छ । यसले नजिकका मानिसमा बढी ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गर्छ । किनकि एकैचोटि धेरै ठाउँमा आफ्नो ध्यान बाँडेर, कुनै एक ठाउँमा पूरा समय दिन सकिँदैन ।

**व्यवस्थित सूचीअनुसार काम गर्ने**

व्यवस्थित सूची बनाएर प्राथमिकता अनुसार काम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । सूची बनाउँदा दीर्घकालीन लक्ष्य र योजनाहरूलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । यसो गर्नाले आगामी समयलाई राम्ररी संगठित गर्न मद्दत गर्नेछ । प्राथमिकता अनुसार आफ्नो लक्ष्य सूचीबद्ध गरेर समय-समयमा त्यसको समीक्षा पनि गर्नुपर्छ ।

**आफ्ना इलेक्ट्रोनिक उपकरणहरू व्यवस्थित गर्ने**

कम्प्युटरमा प्रयोग नहुने वा प्रयोग नगर्ने सफ्टवेयर हटाउने र समय समयमा आफ्नो उपकरण जाँच गरिरहने गर्नुपर्छ । इमेल पढेपछि यदि यो उपयोगी छैन भने तुरुन्तै डिलिट गर्नुपर्छ । सकेसम्म इनबक्स खाली राख्न प्रयास गर्नुपर्छ ।

**एक पटकमा एउटै कुरामा केन्द्रित हुने**

एक पटकमा धेरै काम नगरी सकेसम्म एउटै कुरामा केन्द्रित भएर काम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । त्यस्तै काम राम्ररी पूरा नभएसम्म अन्यत्र ध्यान दिनु हुँदैन ।

**कार्यालयको काम कार्यालयमै छाड्ने**

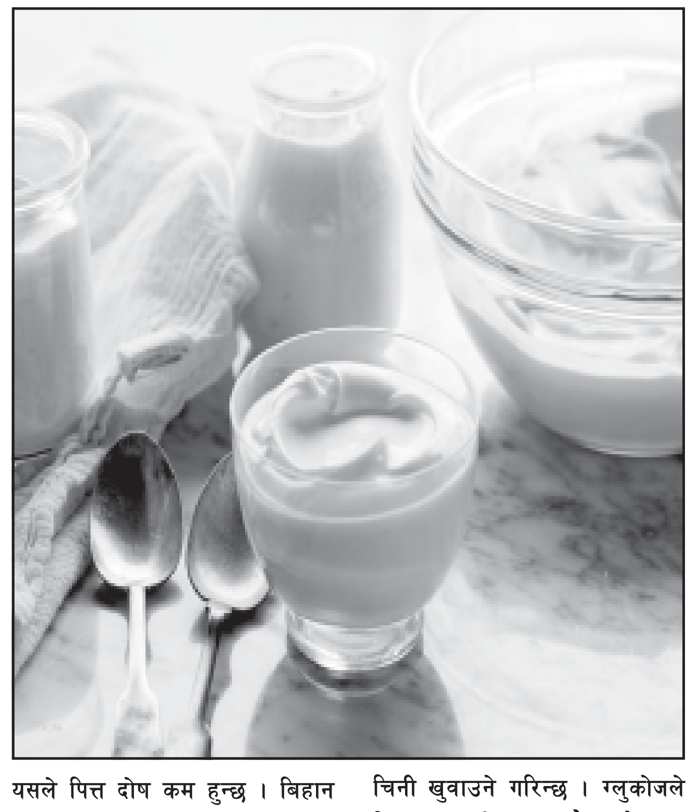
कार्यालयको काम कहिले पनि घरमा नल्याउनुहोस् । यसको लागि कार्यालयको काम चाँडै सकाउनुपर्छ । कार्यालयको तनाव घरमा नलैजाँदा जीवन सरल बनाउन सहयोग पुग्छ ।

**दैनिक १५ मिनेट भए पनि ध्यान गर्ने**

हरेक दिन कम्तीमा १५ मिनेट भए पनि ध्यान गर्नुपर्छ । यसले तनाव कम गर्न, मनलाई शान्त राख्न र जीवनलाई सजिलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

*-अनलाइन खबर डटकम*

# बिहानको नास्तामा दही र चिनी, यस्ता छन् फाइदा



नेपाली परम्परामा दही र चिनी शुभसाइतका लागि खाने प्रचलन रहेको छ । तर, वैज्ञानिक रुपमा खाली पेटमा दही र चिनी खाँदा स्वास्थ्यलाई निकै फाइदा पुग्छ । दहीलाई चिनीमा मिसाएर खाँदा यसले क्याटालिस्टको काम गर्छ जुन शारीरिक र मानसिक रुपमा फाइदाजनक हुन्छ ।

**'सुपर फुड':** दहीलाई सुपर फुड मानिन्छ । यसमा थुप्रै गुणहरु पाइन्छ । जुन हाम्रो शरीरका लागि फाइदाजनक छ । दहीले पाचन प्रक्रियालाई मजबुत बनाउँछ । हरेक दिन दहीको सेवनले पेटसम्बन्धी समस्याको समाधान गर्छ । यसका साथै दहीमा विभिन्न प्रकारका पोषक तत्व पनि पाइन्छ । दहीमा क्यालिसयम, भिटामिन बी-१२, भिटामिन बी-२, म्याग्नेशियम, पोटाशियम जस्ता महत्वपूर्ण पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ । दहीलाई चिनीसँग खाने हो भने यसले शरीरलाई अझ धेरै फाइदा पुर्याउँछ । घरबाट बाहिर निस्किँदा दही र चिनी खाने हो भने यसले शरीरमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउँछ र शरीरलाई उर्जा दिन्छ ।

**१. गुड ब्याक्टेरिया :** दहीमा पाइने गुड ब्याक्टेरियाले पाचनप्रक्रियामा मद्दत गर्छ । यो ब्याक्टेरिया पेटको लागि फाइदाजनक मानिन्छ । दही खाँदा यस्तो ब्याक्टेरिया बढ्छ । जसले इम्युनिटी पावरलाई बढावा दिन्छ । साथै उक्त ब्याक्टेरियाले क्यान्सर जस्ता गम्भीर रोगबाट पनि बचाउँछ ।

**२.पेटमा जलन हुँदैन :** बिहानको नास्तामा दही-चिनी खाने हो भने दिनभर पेटमा जलन पैदा हुँदैन । यसले पेटमा अम्लियताको मात्रा कम गराइदिन्छ । आयुर्वेदमा चिनीलाई पेटका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । यसले पित्त दोष कम हुन्छ । बिहान खाली पेटमा दही खाँदा दिनभर स्फुर्ती रहिरहन्छ ।

**३. युटीआई र जलन कम :** दही र चिनी खाँदा सिस्टिटिस र युटिआई जस्ता समस्याबाट छुटकारा मिल्छ । मलद्वार र मुत्राशयमा हुने जलन कम गराउँछ । जो व्यक्तिले पानी कम पिउने गर्छन् ति व्यक्तिहरुका लागि दही आवश्यक मानिन्छ । दहीमा भिटामिन ए, भिटामिन ई, भिटामिन सी, फोलेट, क्यालिशयम, भिटामिन बी-१२, भिटामिन बी-२, म्याग्नेशियम, पोटाशियम, भिटामिन पाइरिडोक्सिन, क्यारोटिनाइड जस्ता भिटामिनहरु पाइन्छ जसले पेटलाई तन्दुरुस्त राख्छ ।

**४. ग्लुकोज :** दहीचिनी खाँदा शरीरमा तुरुन्तै ग्लुकोजको मात्रा पूरा हुन्छ । त्यसैले घरबाट बाहिर निस्किँदा दही र चिनी खुवाउने गरिन्छ । ग्लुकोजले दिमाग र शरीरमा तुरुन्तै उर्जा प्रदान गर्छ ।

**५. पचाउँन सहज :** दूधभन्दा छिटो दही पच्छ । दहीमा हुने प्रोटीन सजिल्यै पचाउन सकिन्छ । नास्तामा दही वा दहीबाट बनेको खानेकुरा खाँदा दूधभन्दा छिटो पच्ने भएकाले पेटलाई हल्का राख्न मद्दत पुग्छ ।

**ध्यान दिनुहोस् :**

दहीचिनी शरीरका लागि फाइदाजनक त छ तर रातमा दहीचिनी खानु भने राम्रो हुँदैन । जो व्यक्तिलाई चिसो लाग्ने तथा खोकी, दमको समस्या छ त्यस्ता व्यक्तिहरुले दहीचिनी खानुहुँदैन । तौल बढी छ, मधुमेहको समस्या छ भने दहीमा चिनी हालेर खानुहुँदैन ।

*-रातोपाटी डटकम*

# कसरी बच्ने आँखाको वरिपरी आउने 'डार्कसर्कल' बाट ?

आँखा, हेर्ने कामका अतिरिक्त साथै अनुहारको सुन्दरताका लागि अति आवश्यक छ । आँखा सही स्थिति, आकार तथा रङ्गमा हुँदा अनुहारको सुन्दरता बढ्छ । तर, कतिपय अवस्थामा आँखाको वरिपरि कालो दाग(दब्बा) देखिन्छ । जसले अनुहारको सुन्दरतामा असर गरिरहेको हुन्छ । आँखा वरिपरि कालो दाग देखिनुलाई बोलिचालिको भाषामा 'डार्कसर्कल' भनिन्छ ।

यो किन र के कारणले आउँछ ? भन्ने आममानिसलाई थाहा नहुन सक्छ । हाम्रो आँखाको बनावट अनुसार कहीं होचो, कहीं उचो हुन्छ । आँखाको बनावटले समेत मानिसहरूमा डार्कसर्कल बढी वा कम देखापर्ने हुन्छ । त्यस्तै आँखा वरिपरि चोटपटक लागेमा पनि डार्कसर्कल देखापर्ने गर्दछ । आँखाको वरिपरिका छालामा धेरै नशाहरू हुन्छ । उक्त नशा धेरै देखिएमा कालो दाग देखा पर्छ । आँखाको वरिपरि कालो दाग देखिनुमा आँखाको भित्री भाग र बाहिरी भागको प्रमुख भूमिका हुन्छ । चुरोट बढी खाने, घाममा बढी बस्ने वा काम गर्ने, पानी कम सेवन गर्ने मानिसहरुको आँखाको भित्री भागमा बढी कालो दाग देखापर्दछ । कसैको आँखाको भाग भित्र पसेको हुन्छ त कसैको बाहिर निस्केको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा आँखाको भाग भित्र पसेको मानिसमा दाग देखापर्ने समस्या बढी हुन्छ ।

**कसरी बच्ने डार्कसर्कलबाट ?**

आँखामा आउने कालो दागले सौन्दर्यमा कमी ल्याउनुका साथै आत्मबल घटाउने गर्दछ । एक जना वयस्क मानिसलाई स्वस्थ शरीर र स्वस्थ्य आँखाका लागि दैनिक कम्तिमा ८ घण्टा सुत्नु आवश्यक रहेको चिकित्सक को भनाइ छ । यो डार्कसर्कल आउन नदिन छालाको उचित रेखदेख गर्नु आवश्यक छ। त्यसका लागि घाममा निस्किनुपूर्व सनब्लक क्रिम लगाउने, प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, चुरोट बिँडी सेवन नगर्ने, शरीरलाई आवश्यकता अनुसार दैनिक ८ घण्टा सुत्ने र कुनै पनि दीर्घरोग लागेको छ भने समयमै उपचार गराउनु पर्दछ । यतिगर्दा पनि डार्कसर्कल नगएमा यसको उपचार नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।

यो हटाउनका लागि विभिन्न खाले कस्मेटिक क्रिम बजारमा उपलब्ध छन् । तर, चिकित्सकको सल्लाह वा निगरानी बिना जथाभावी त्यस्ता क्रिमको प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुँदैन । 'हाइड्रोकुइनोर' नामक मल्हमले हाम्रो छालाको रङ फिका गर्दछ । यतिले नभएमा लेजरको प्रयोग गरेर यसलाई कम गर्न सकिन्छ । यसले छालाको रङ्गलाई फिका बनाउन मद्दत गर्दछ र कालो दागलाई हटाउँदछ ।

**आँखाको वरिवरि कालो देखिने कारणहरू**

१. अनिदो बस्नु
२. तनाव बढी लिनु
३. शरीरमा खनिज पदार्थ (आइरन)को मात्रा कमी हुनु
४. घाममा धेरै बेर बस्नु वा काम गर्नु
५. चुरोट रक्सी सेवन गर्नु
६. एलर्जी हुनु, आँखामा धुलो पस्नु
७. शरीरमा पानीको कमी हुनु

आँखाको वरिपरि कालो आउन नदिन अपनाउनुपर्ने उपायहरू

१. शरीरलाई पर्याप्त पुग्ने मात्रामा पानी पिउनु
२. तनावरहित जीवनयापन
३. सन्तुलित आहार
४. 'जङ्क फुड' नखाने
५. ताजा फलफूलको जुस पिउने
६. मदिराजन्य तथा सूर्तिजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने
७. घाममा धेरैबेर नबस्ने

*-डिसी नेपाल डटकम*

# तानसेनमा निकालियो अमरनारायणको रथयात्रा

**पाल्पा,** भदौ २१/जिल्लाको सदरमुकाम तानसेनमा अमरनारायणको रथयात्रा निकालिएको छ । तत्कालीन समयमा सेन राज्य पाल्पा नेपालमा राज्य विलय भएपछि पाल्पाको कमाण्डर भएपछि काजी अमरसिंह थापाले नारायणको कलात्मक मन्दिर निर्माण गरी हरेक वर्ष तानसेनमा जात्रा निकाल्ने प्रचलन अनुरुप यस वर्ष विहीबार निकालिएको हो ।

काठमाडौंको जात्राबाट प्रभावित भएका थापाले नारायणको रथयात्रा सुरु गरेका हुन् । भजनकीर्तन, नेपाली सेनाको ब्यान्ड बाजा, सलामीसहित, टोलविकास संस्था, विद्यालयका विद्यार्थीसमेतको सहभागितामा रथयात्रा गरिएको हो । तानसेनको नारायणस्थान, मखनटोल, पाल्पा दरबार संग्रहालय, शीतलपाटी हुँदै भगवती मन्दिर, वसन्तपुर हुँदै पुन: शीतलपाटीको बाटो भएर टक्सार, लहरेपीपल, ब्यारेक हुँदै नगरपालिका क्षेत्रबाट पुन: अमरनारायण मन्दिरमा रथ लगेर विर्सजन गरिएको छ । रथ यात्रा परम्परागत शैलीमै निकालिएको थियो । प्रत्येक वर्ष भाद्र कृष्ण नवमीको दिन रथयात्रा निकाली बजार परिक्रमा गर्ने परम्परा रहेको छ । यस वर्ष अष्टमीका दिन सुभसाइत परेकाले बिहीबार रथ निकालिएको बताइएको छ । भगवती जात्रा र अमरनारायणको जात्रा एकै दिन निकालिएको थियो । नेपाल एकीकरणको सिलसिलामा सबैभन्दा पछि मात्र विलय भएको पाल्पा राज्यको प्रशासन चलाउन प्रथम बडाहाकिमको रूपमा जनरल अमरसिंह थापा आएका थिए । जनरल अमर सिंह थापाले वि.सं. १८६३ मा वार्षिक खर्च चलाउन माडी फाँटमा हजार मुरी माटो गुठीको व्यवस्था गरी यो अमरनारायणको मन्दिर निर्माण गराएका थिए । मन्दिरमा भगवान नारायणको मुर्ति राखिएको भएपनि अमरसिंह थापाले आफै बनाएकाले उक्त मन्दिरको नाम नै अमरनारायण मन्दिर राखिएको छ । मन्दिर निर्माण पुरा भएपछि यो मन्दिर बनाउन काठमाडौंका नेवार कालीगढहरु झिकाएका कारण पनि तानसेनमा काठमाडौंमा जस्तै असन, टुँडिखेल, मखन आदि नामहरु राखी सोही अनुसार कला संस्कृती जात्रा सञ्चालन हुँदै आएको छ । पाल्पाको अमरनारायण मन्दिरमा किर्तीपुरको उमामहेश्वरको मन्दिरमा जस्तै पेगोडा शैलीको टुँडालको पुछारमा विभिन्न आसनमा कामक्रिडाका चित्रहरु कुँदिएका छन् । काजी अमर सिंह थापाकै कारण पाल्पाका विभिन्न मन्दिरहरुको रथयात्रा निकाल्ने परम्परा चलेको बुढापाकाहरुको भनाईरहेको छ । गुठीको जग्गा प्रशस्त भएपनि मोहीबाट कति पनि खर्च नआएकाले रथयात्रा सञ्चालन गर्न कठिनाई भएको अमर नारायण मन्दिर गुठि व्यबस्थापन समितिले जनाएको छ । पाल्पामा गाठे मंगलदेखि शुरु भएको जात्राको रौनक भगवती जात्रा र नारायण जात्रासम्म रहने गरेको छ । तानसेनमा गाईजात्रा, रोपाइँजात्रा, गणेशजात्रा, बाघ जात्रा, भीमसेन जात्रा, लक्ष्मीनारायण जात्रा, हनुमान जात्रा, शिवजात्रा, कृष्णजात्रा लगायतका जात्राहरु सञ्चालन हुँदै आएको पाइन्छ ।

# अंग्रेजलाई पराजित गरेको...

...विश्व विजयको यात्रामा हिँडेको अंग्रेज सेनासँग नेपाली सेनाले विक्रम सम्वत् १८७१ पुसदेखि १८७२ जेठसम्म पाल्पाको नुवाकोट र बुटवलको जितगढीमा युद्ध लडेर विजयको झण्डा फहराएको थियो । तत्कालीन पाल्पाका प्रशासक कर्णेल उजिरसिंह थापाको नेतृत्वमा दुई पटकसम्म भएका युद्धमा अंग्रेज फौजलाई पराजित गरेपछि त्यसको खुसीयालीमा विक्रम सम्वत् १८७७ सालदेखि हरेक वर्ष कृष्ण जन्माष्टमीको भोलिपल्ट भगवतीको रथयात्रासहित विजय उत्सव मनाउन सुरू गरिएको हो । बुटवल क्षेत्रलाई अंग्रेजको हातमा पर्न नदिन कर्णेल उजिर सिंह थापाले युद्धमा विजयी भएमा भगवतीको मन्दिर बनाई सिन्दुरजात्रा गर्ने भाकल गरेअनुसार यो जात्रा मनाउने गरिएको किबदन्ती रहेको छ । ऐतिहासिक भगवती जात्रा राष्ट्रिय विरतासँग जोडिएको भए पनि यो जिल्लामै सिमित बन्न पुगेको छ ।

रथयात्रामा लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरी, नेपाली सेनाका बलाधिकृत रथी सरोज प्रताप राना र कर्णेल उजिरसिंह थापाका नाती तथा पलाती सहित हजारौं भक्तजनहरुको समेत सहभागिता रहेको थियो । जिल्लाका सरकारी कार्यालयहरु, संघसंस्था, समूहहरु सबै रथयात्रासँगै सदरमुकाम तानसेन परिक्रमा गरेका थिए । रथ यात्रालाई भजनकिर्तन, पञ्चेबाचा, सहितको साँस्कृतिक झाँकी ऱ्यालीले तानसेन नगर परिक्रमा गराइएको थियो । जात्रामा सहभागिताका लागि गुल्मी, अर्घाखाँची, स्याङ्जा, पर्वत, कास्की, रुपन्देही, काठमाडौं लगायतका जिल्लाबाट श्रद्धालु भक्तजनहरु पाल्पा आएका थिए । राष्ट्रिय विरतासँग जोडिएको भगवती जात्राका दिन लुम्बिनी प्रदेश सरकारले पाल्पामा सार्वजनिक विदा समेत दिएको थियो ।


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



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


## खेलकुद समाचार

# नेदरल्यान्ड्सले विश्वकप खेल्ने टोली घोषणा गऱ्यो

**काठमाडौं,** भदौ २१/यसै वर्ष आयोजना हुने आईसीसी एकदिवसीय विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि नेदरल्यान्ड्सले आफ्नो टोली घोषणा गरेको छ । नेदरल्यान्ड्सको टोलीमा तीनजना खेलाडीलाई फिर्ता बोलाइएको छ । कोलिन एकरम्यान, पल भान मिकेरन र रोएलोफ भान डेरलाई टोलीमा फिर्ता बोलाइएको हो । यसअघि जिम्मबोबमा सम्पन्न एकदिवसीय विश्वकपको छनोट प्रतियोगितामा यी तीन खेलाडी टोलीमा सहभागी थिइनन् । नेदरल्यान्ड्सले बिहीबार घोषणा गरेको १५ सदस्यीय टोलीमा साइब्रान्ड एङ्गलब्रेच्टलाई पनि स्थान दिइएको छ । ब्याट्सम्यान साइब्रान्ड दक्षिण अफ्रिकामा जन्मिएका हुन् । उनले उमेरसमूह हुँदै राष्ट्रिय टोलीमा स्थान बनाएका हुन् । विश्वकपका लागि घोषित टोलीमा स्कट एडवार्डस (कप्तान), कोलिन एकरम्यान, सारिज अहमद, वेस्ली बारेसी, लोगन भान बीक, आर्यन दत्त, साइब्रान्ड एंगलब्रेच्ट, रायन क्लेइन, बास डे लिडे, पल भान मिकेरन, रोएलोफ भान डेर, तेजा निदामानुरु, म्याक्स ओडड, विक्रम सिंह र साक्विब जुल्फिकर रहेका छन् । नोच क्रोएस र काइली क्लेइनलाई अतिरिक्त खेलाडीका रुपमा टोलीमा समावेश गरिएको छ ।

## कर्पोरेट/अर्थ समाचार

# लगातार घट्दै नेप्से

**पाल्पा,** भदौ २१/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक लगातार घट्दै गएको छ । साताको अन्तिम कारोबार दिन बिहीबार बजार परिसूचक नेप्से २८.९२ अंकले घटेर हुँदा १९३२.४५ को बिन्दुमा बन्द भएको हो ।

नेप्सेका सबै उपसूचकमा गिरावट हुँदा हाइड्रोपावरका लगानीकर्ता सबैभन्दा निराश बनेका छन् । हाइड्रोपावर कम्पनीहरुको उपसूचक २.५२ प्रतिशतले गिरावट हुँदा अन्य उपसूचक २.०४ प्रतिशले गिरावट भएको छ । यस्तै बैंकिङ उपसूचक पनि १.०७ प्रतिशतले गिरावट भएको हो । नेप्सेमा गिरावट भएपनि कारोबारमा भने केही सुधार देखिएको छ । गत सोमबार १ अर्ब माथिकै कारोबार भएपनि मंगलबार भने करिब ८० करोडमा सीमित भएको थियो । तर बिहीबार कारोबार रकम पुन: १ अर्ब नाघेको छ । नेप्सेमा ३२ हजार १३९ वटा कारोबारमा ३७ लाख ६९ हजार ३३ कित्ता सेयर कारोबार हुँदा १ अर्ब १५ करोड ९ लाखको कारोबार भएको हो । जसमध्ये लिवर्टी इनर्जीको सर्वाधिक ६ करोड १५ लाखको कारोबार हुँदा सोल्टी होटलको ४ करोड २ लाख र शिवम् सिमेन्टको ३ करोड ७८ लाखको सेयर कारोबार भएको छ । नेप्सेमा कुल २२८ सुचिकृत कम्पनीको सेयर कारोबार भएको छ । जसमध्ये २०३ कम्पनीको सेयरमूल्य गिरावट हुँदा २१ कम्पनीको मात्रै सेयरमूल्य बढेको छ । त्यस्तै ४ कम्पनीको सेयरमूल्य भने स्थिर छ । कारोबार भएकामध्ये बाराही हाइड्रोपावरको सेयरमूल्य सर्वाधिक ९.७१ प्रतिशतले गिरावट हुँदा सिटिजन्स म्युचुअल फण्ड २ को इकाइमूल्य ९.३६ प्रतिशतले गिरावट भएको छ । त्यस्तै अपर स्याङ्रुगे हाइड्रोपावरको सेयरमूल्य ९.०१ प्रतिशतले गिरावट भएको छ । शुभम् पावर कम्पनीको सेयरमूल्य १० प्रतिशतले बढेर सकारात्मक सर्किट मूल्यमा बन्द हुँदा थ्री स्टार हाइड्रोपावरको सेयरमूल्य ७.४६ प्रतिशत र इङ्वा हाइड्रोपावरको सेयरमूल्य ४.५५ प्रतिशतले बढेको छ ।


श्री कृष्णगण्डकी साना किसान कृषि सहकारी संस्था लि.
कालीगण्डकी गाउँपालिका-६, छाप, स्याङ्जा
गण्डकी प्रदेश नेपाल

## Invitation for Catalogue Shopping of Vehicle

***Date of Publication: 8th September 2023, (22st Bhadra 2080)***

Office of Shree Krishna Gandaki Sana Kishan Agricultural Cooperative Institute Pvt. Ltd. located at Kaligandaki Rural Municipality ward no.6 Syangja Nepal intends to procure single cab pickup as listed on the table below, under the Catalogue Shopping procedure as described on the Public Procurement Act, 2063. All eligible manufacturers or authorized dealers are invited to submit sealed proposal with their catalogue containing technical data, specifications, price and services within 7 (seven) days of first publication date during office hour at office of Shree Krishna Gandaki Sana Kishan Agricultural Cooperative Institute Pvt. Ltd. Kaligandaki Rural Municipality ward no.6 Chhapa, Syangja. The manufacturers or authorized dealer must submit copy of firm registration certificate, copy of business registration certificate, copy of VAT and PAN registration certificate, copy of tax clearance certificate of last fiscal year and the letter of manufacturing authorization along with the application. The detail specification can be collected from office of Shree Krishna Gandaki Sana Kishan Agricultural Cooperative Institute Pvt. Ltd. at Kaligandaki Rural Municipality ward no.6.or website (kaligandakimunsyangja.gov.np)

| Vehicle Type | General Specification | Quantity | Remarks |
|---|---|---|---|
| Single Cab **4WD** Pickup Vehicle (Agricultural Ambulance) | • Minimum 2500 CC, power output not less than 60 HP and Maximum torque should not be less than 190 N-m at governed RPM,<br>• Best operation/performance of various vehicle systems like Braking System, Steering System & Suspension system, etc.<br>• Best suited for agricultural products carriage. | 1 unit | Specifications not included in this notice shall be as per approved Technical Specification |



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