



प्रभात समाचार

PRAVAT SAMACHAR

National Daily

राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष २४ अंक ३३५, २०८१ साल चैत ०८ गते शुक्रवार (Mar - 21, 2025) नेपाल सम्वत १९४५ पृष्ठ ४ मूल्य रु. ०५१-

म्याद नाघेको मैदाबाट बन्दै गरेको म:म र मैदा बरामद

● प्रभात समाचार

सिन्धुली ७ चैत / सिन्धुलीमाढी बजारका केहि खाजा घरहरूमा म्याद नाघेका खाद्य सामग्रीहरू प्रयोग गरि म:म बनाएको भेटिएको छ। सिन्धुलीमा रहेका चलेका साना खाजा घरहरूमा बन्दै म:म मा प्रयोग गरिने मैदा म्याद गुजेको भेटिएको जिल्ला स्तरीय अनुगमन समितिले जनाएको छ। अनुगमन टोलीले सिन्धुलीमाढीको गैह्री बजारमा रहेका दुई वटा म:म पसलबाट म्याद नाघेका ५० केजीको ८ बोरा मैदा बरामद गरिएको जनाएको छ। ती होटलबाट १० केजी मैदाको बन्दै गरेको म:म समेत बरामद गरिएको छ। म्याद सकिएका मसला, होटलमा बेच्न राखिएका फुटी जस्ता पेय पदार्थहरू लगाएतका सामग्रीहरू बिक्री गरेको पाईएको छ।



प्रमुख तथा सूचना अधिकारी विक्रम श्रेष्ठले बताए। उद्योग तथा वाणिज्य कार्यालय सिन्धुली, जिल्ला प्रशासन कार्यालय सिन्धुली, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालयका निमित्त कार्यालय

कार्यालय सिन्धुली, कमलामाई नगरपालिका, सञ्चारकर्मी सहितको टोलीले गरेको अनुगमनमा ५२ हजार ३ सय ७५ रुपैया बराबरको म्याद गुजेको सामान बरामद गरिएको उद्योग

तथा वाणिज्य कार्यालय सिन्धुलीका प्रमुख ध्रुव ढकालले बताए। बरामद गरिएको सामग्री कमलामाई नगरपालिकाको डम्पिङ साईडमा लगेर नष्ट गरिएको ढकालले बताए।

विद्युत् कटौतीको सम्भावनाले चिन्ता

● प्रभात समाचार

विराटनगर ७ चैत ७ / भारतले साँझ ६ देखि बिहान ६ बजेसम्मका लागि विद्युत् कटौती गरेपछि त्यसको मारमा सुनसरी-मोरङ औद्योगिक कोरिडोरका उद्योग पर्ने देखिएको छ। उद्योगीले भारतले विद्युत् कटौती गरेपछि औद्योगिक क्षेत्रमा १२ घण्टासम्म लोडसेडिङ हुन सक्ने सम्भावना बढेको भन्दै चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। उद्योग सञ्चालन मोरङका अध्यक्ष राकेश सुरानाले गत पुसदेखि दैनिक चारदेखि छ घण्टासम्म विद्युत् कटौती हुँदै आएको औद्योगिक क्षेत्रमा रातभर आपूर्ति बन्द हुने कुराले उद्योगीलाई समस्यामा पार्ने बताए। उद्योग सञ्चालनले विद्युत् आपूर्ति सहज बनाइदिनुपर्ने भन्दै नेपाल विद्युत् प्राधिकरणलाई ध्यानाकर्षणसमेत गराइसकेको अध्यक्ष सुरानाले बताए। मोरङ व्यापार सङ्घका अध्यक्ष अनुपम

राठीले रातभर विद्युत् आपूर्ति बन्द हुने अवस्था आए उद्योगको उत्पादन पनि ७० प्रतिशत कटौती हुन सक्ने बताए। सुनसरी-मोरङ कोरिडोरमा पाँच वर्षयता सुक्खा मीसममा यो समस्या कायम रहँदै आएको थियो तर ट्रान्समिसन लाइन निर्माण भइसकेपछि समस्या नहुने आश्वासन पाएका उद्योगी फेरि निराश हुनु परेको राठीको भनाइ छ।

प्राधिकरण दुहवी ग्रिडका प्रमुख रोशन खड्काले भारतले चैत ३ देखि ढल्केबर-मुजफ्फरपुर प्रसारण लाइनबाट साँझ ६ देखि बिहान ६ बजेसम्म विद्युत् आपूर्ति बन्द गरेको जानकारी दिनुभयो। त्यसकारण ५०० मेगावाट विद्युत् अणु हुने भएकाले औद्योगिक क्षेत्रमा कटौती गर्नुपर्ने स्थिति आएको बताए।

विद्युत् प्राधिकरण साढे दुई खर्ब घाटामा

● प्रभात समाचार

काठमाडौं ७ चैत / ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाइमन्त्री दीपक खड्काले बाहिर चर्चामा आए जसरी नेपाल विद्युत् प्राधिकरण नाफामा नरहेको दावी गर्नुभएको छ। उहाँले प्राधिकरण अर्भै साढे दुई खर्ब घाटामा रहेको तथ्याङ्क प्रस्तुत गर्दै यथार्थ जनताले बुझ्नुपर्ने भएकाले सदनमार्फत जानकारी गराएको बताए।

राष्ट्रिय सभामा सो मन्त्रालयसँग दिएको बताए। प्राधिकरणका प्रबन्ध निर्देशक कुलमान घिसिङप्रति पूर्वाग्रही भएर सरकारले उहाँसँग प्रतिशोध साँध्न लागेको सभामा सदस्यले लगाएको आरोपबारे मन्त्री खड्काले जवाफ दिए। मन्त्री खड्काले विद्युत् प्राधिकरणले हाल सात सय मेगावाट मात्रै विद्युत् उत्पादन गरेको सदनलाई जानकारी



सम्बन्धित सभामा सदस्यको मौखिक प्रश्नको उत्तर दिँदै उहाँले महालेखा परीक्षकको कार्यालयको प्रतिवेदनलाई आधार मान्दा विद्युत् प्राधिकरण अर्भै साढे दुई खर्बले घाटामा रहेको उल्लेख गरे।

उन्ले भने, "बाहिर एउटा कुरा छ। सरकारकै निकायको प्रतिवेदनले यथार्थ अर्कै देखाउँछ। सभामा सदस्यले पनि लहलहैमा लागेर बोल्नुभन्दा यथार्थसँग साक्षात्कार हुनुपर्ने भएकाले जानकारी गराउन चाहन्छु।"

मन्त्री खड्काले नेपाल सरकारको शतप्रतिशत स्वामित्व रहेको कम्पनीको गतिविधिबारे नेपाल सरकारलाई नै जानकारी नरहेकामा चिन्ता व्यक्त गरे। उनले कसैप्रति पूर्वाग्रही नभएर सो सम्बन्धमा प्राधिकरणलाई सबै कागजात मन्त्रालयमा बुझाउन निर्देशन

गराउनुभयो। उनले भने, "सरकारको शतप्रतिशत लगानी रहेको प्राधिकरणले सात सय मेगावाट विद्युत् उत्पादन गर्दा निजी क्षेत्रले दुई हजार आठ सय मेगावाट उत्पादन गरेको छ। अर्भै पनि लोडसेडिङ छ। हिजो पनि उद्योगको बिजुली कटौती गरेर घरमा आपूर्ति गर्दै लोडसेडिङ अन्त्य गरेको घोषणा गरियो। आज पनि सोही अवस्था छ।" उहाँले ८३० मेगावाट विद्युत् भारतबाट आयात भइरहेको जानकारी गराए। मन्त्री खड्काले लोडसेडिङ अन्त्य गर्ने नायक व्यक्तिविशेष कोही नभएर जनताको आवश्यकता पूर्ति गर्ने निजी क्षेत्र र भारतलाई धन्यवाद दिनुपर्ने धारणा राखे।

आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवामा नागरिकको आकर्षण बढ्दो

● प्रभात समाचार

सिन्धुली ७ चैत / जिल्लामा आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवा तर्फ आकर्षण बढिरहेको छ। आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय सिन्धुलीका अनुसार तीन वर्षमा क्रमशः सेवा लिनेको संख्यामा वृद्धि भएको छ। कार्यालयको तथ्यांक अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/८० देखि चालु आर्थिक वर्षको माघ मसान्तसम्म ४६ हजार १ सय ९५ जनाले आयुर्वेद सेवा लिएका छन्। कार्यालयका निमित्त कार्यालय प्रमुख दिपकराज तिमल्सिनाले



आर्थिक वर्ष २०७९/८० मा १० हजार ९ सय ५० जना, आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २० हजार १ सय ५० जना र चालु आर्थिक वर्षमा १५ हजार ९५ जनाले

आयुर्वेद सेवा लिएको जानकारी दिएका छन्। उनले हरेक वर्ष नागरिकहरूको आयुर्वेद स्वास्थ्य सेवामा आकर्षण बढ्न थालेको बताए।

कार्यालयले ४ वटा नागरिक आरोग्य केन्द्र, ५ वटा औषधालय र आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय सहित १० स्थानबाट सेवा दिइरहेको छ। गोलञ्जोर गाउँपालिका बाहेक ९ वटा स्थानीय तहबाट सेवा प्रवाह गरिरहेको तिमल्सिनाले बताए।

आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सालय सिन्धुलीले १० वटा स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क गरेको छ। कार्यालयले निःशुल्क फिजियोथेरापी सेवा, निःशुल्क योग सेवा, निःशुल्क स्वस्थ जीवन प्रवर्द्धन कार्यक्रम, निःशुल्क औषधी वितरण सेवा, निःशुल्क स्तनपार्थी आमालाई मातृशिशु सुरक्षार्थ सेवा, दुग्धवर्धक आयुर्वेद औषधी वितरण तथा प्रवर्द्धन कार्यक्रम, निःशुल्क जेष्ठ नागरिकका स्वास्थ्य प्रवर्द्धन सेवा कार्यक्रम, निःशुल्क मुख्यमन्त्री जनता स्वास्थ्य कार्यक्रम (हरेक बुधवार), निःशुल्क पथ्य आहार कार्यक्रम, निःशुल्क जानुसन्धीगत वात लगायतका सेवाहरू दिइरहेको छ।

यस्तै अकुपञ्चर सेवा, ल्याव सेवा, भिडियो एक्सरे सेवा, जलौका अवचरण सेवा, अग्निर्कर्म सेवा, वस्तिर्कर्म सेवा, क्षारशुत्र सेवा, बहिरंग सेवा, पञ्चकर्म (पूर्वकर्म सेवा), फार्मसी सेवा लगाएतका सेवाहरू सञ्चालन गरेको छ। तिमल्सिनाका अनुसार प्रचारप्रसार र सेवा वृद्धिका कारण सेवाग्राहीमा आयुर्वेद सेवातर्फ विश्वास बढ्दै गएको छ। यस्तै पछिल्लो समय योग सेवा, पञ्चकर्म (पूर्वकर्म) सेवा, अकुपञ्चर सेवा लिनेको संख्या अत्यधिक बढेको छ।



च्याउकोटबाट चियाउँदा



प्रभात समाचार

राष्ट्रिय दैनिक National Daily



सम्पादकीय

स्वास्थ्यलाई खेलवाड नगर

स्वास्थ्य क्षेत्र संवेदनशील मानिन्छ। जथाभावि औषधि सेवनले मानिसको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्छ। चिकित्सकको सल्लाह विना औषधि सेवन गर्ने परम्परा भै बन्दै गएको छ। जसले मानिसको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्दै जान्छ। चिकित्सकको सिफारिस विना औषधि विक्रि वितरण गर्न नहुने कतिपय औषधिमा कडाई गर्ने बताएको छ।

चिकित्सकको सल्लाह विना प्रयोग गर्न नहुने कतिपय औषधिहरु मानिसको स्वास्थ्यका लागि निकै घातक मानिन्छ। चिकित्सकको सल्लाह विना औषधि प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा थप समस्या आउनेको संख्या बढ्दै गएकोदेखाएको छ। नियमक निकाय कमजोर बन्दा औषधिको विक्री वितरणमा ब्यबस्थापन हुन सकेको छैन। जिल्लाका ग्रामिण देखी सदरमुकाम सम्म रहेका औषधि पसिलबाट सर्वसाधारणले अन्दाजको भरमा औषधि खरिद गरेर सेवन गर्ने गरेका छन्।

बिरामी हुने बित्तिकै औषधि सेवन गर्नुभन्दा आफ्लुइ के रोग लागेको पत्ता लागेर चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम औषधि सेवन गर्नुनै बुद्धिमानी हो। जनताको स्वास्थ्यमा असर पर्न नदिन जिम्मेवार निकाय गम्भिर बन्नु पर्दछ भने नागरिक स्वयम आफैले आफ्नो स्वास्थ्यमा ख्याल गर्नुपर्दछ।

शिद्धबाबा दाना चल्ला सप्तशायर्स

क.न.पा.-६, कृषि उपज बजार, सिन्धुली

यहाँ ब्रोइलर्स, लियर्स, गिरिराज, हास, बटाई, कडकनाथ, टर्की, लोकाट तथा लोकल कुखुराका चल्ला पाउनुका साथै कुखुरा, गाई, भैसी, बंगुर, बाखा, माछाका दाना पाईन्छ।

यहाँ पशु पालनका लागि आवश्यक पर्ने सम्पूर्ण समाग्रीहरु सस्तो र सुपथ मुल्यमा उपलब्ध छ।



सम्पर्क

९८४४०४१०९०, ९८४४०४५४००, ०४७-५२०६१२

लोकतन्त्रको विकल्प 'उन्नत लोकतन्त्र'



केदारप्रसाद आचार्य

प्रकृतिले धेरै कुरा दिएको मुलुकमा नेतृत्वको इच्छाशक्ति हुनु पर्छ यहाँबाट भ्रष्टाचारको निर्मूल, बेथितिको अन्त्य, शान्ति सुव्यवस्था, शिक्षाको विकास र आर्थिक उन्नतिका बाटारु सबल बनाउनेतर्फ अग्रसर हुनु पर्छ अनि त्यो 'गरिखाइयो मा परिणत हुन्छ। लोकतान्त्रिक नेतृत्व र जनताको सम्बन्ध नड र मासु जस्तै हुनु पर्छ।

दक्षिण एसिया महादेशभित्र 'सार्क' का सात देशमध्ये भूभागमा हिसाबमा नेपालभन्दा ठुला देश भारत, पाकिस्तान, बङ्गलादेशले बहुदलीय शासन व्यवस्थाको अभ्यास थालेको लामो समय व्यतीत भए पनि भारतमा जति लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्था अरू देशमा फस्टाएको पाईँदैन। ब्रिटिस सरकारको प्रत्यक्ष शासनबाट मुक्त भएपछि भारतमा लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको अभ्यास थालिएको हो। त्यहीँभित्र जे जस्ता बेथिति, विकृति र गरिबीले बास गरे पनि त्यहाँको लोकतन्त्र कहिल्यै धर्मराएन, कहिल्यै विचलितको मार्गतर्फ अग्रसर भएको देखिएन। बङ्गलादेशको शासन व्यवस्थामा उतारचढावको घटना बेलाबेलामा सुनिन्छ। उता पाकिस्तानको इतिहास अलग छ। पाकिस्तानले आजभन्दा फ्रन्ट ७६ वर्षअघि स्वतन्त्रता प्राप्त गरेको हो। स्वतन्त्रता प्राप्त गरेपछि त्यहाँ राजनीतिक दल जननिर्वाचित भई शासन सत्तामा आउने, भ्रष्टाचारमा चुल्मु डुब्ने अनि त्यस्तो शासकलाई अपदस्त गरी सैनिक शासकले शासन गर्ने, सैनिक शासकले फेरि जननिर्वाचित शासकलाई शासन सुम्पने यस्तो अभ्यास लामो समयसम्म चल्यो। खास गरी सन् १९४७ ताका मोहम्मद अलि जिन्हा गभर्नर जनरल भएदेखि नै त्यहाँ राष्ट्रपति कमजोर शासकको रूपमा स्थापित भयो। राष्ट्रपतिलाई मन्त्रीपरिषद्को अध्यक्षता गर्नेबाहेक अरु अधिकार पनि थिएन। त्यसैले राजनेताहरू आफूलाई सङ्घटनार्थ सैनिकलाई गुहारिँ। सन् १९८८ र १९९३ मा बेनजिर भुट्टो अनि १९९० र १९९७ मा नवाज सरिफ फौजकै महत्त लिएर सत्तासिन भएका थिए। यसरी सत्तासिन भएपछि उनीहरू भ्रष्टाचारमा चुल्मु डुब्दथे। पाकिस्तानमा नवाज सरिफ दोस्रो पटक सत्तासिन भएताका अर्थात् सन् १९९९ अक्टोबर ३० तारिखमा न्युयोर्क टाइम्समा पाकिस्तानका सम्बन्धमा एउटा टिप्पणी छापिएको थियो। त्यो टिप्पणीको शीर्षक थियो : 'पाकिस्तानमा किन गरिबहरूका निमित्त प्रजातन्त्रको अर्थ छैन ?'

यसमा उल्लेख गरिएको घटना थियो, पाकिस्तानको राजधानी नजिकैको सइदपुर नाउँको एउटा गाउँमा सरकारी बुल्डोजरद्वारा ५०० भन्दा बढी घर ध्वस्त पारिए। कारण थियो-नवाज सरिफको चम्किलो मर्सिडिज बेन्जकार दिनहुँ त्यही बाटो भएर आउजाउ गर्थ्यो, त्यो गरिब बस्तीले सरिफको बेन्जकारलाई चुनौती दिन्थ्यो। त्यसैले त्यो गरिब बस्तीलाई नै उजाड पारियो। ती गरिबहरूको भनाइ थियो-उनीहरूसित सरकारी अधिकृतलाई घुस दिने पैसा भएको भए त्यो बस्ती उजाड पारिने थिएन। अर्को कुरा सरकारको त्यो खैयाको विरोध गर्न केही युवा निस्किएका थिए तर प्रशासनले उनीहरूलाई जेलमा कोचिदियो। अर्को रोचक कुरा के थियो भने, सइदपुरबाट १५ मिनेट मात्र पर अर्को गाउँ थियो-बानिगला। त्यहाँ सरकारी बुल्डोजर जाँदै गएन किनकि, त्यहाँ धनीहरूको बसोबास थियो। त्यस कारण पाकिस्तानमा तत्कालीन समयमा के भनिन्थ्यो भने त्यहाँको प्रजातन्त्रमा गरिबहरूको कुरा सुनिँदैन। सइदपुरमा त्यो घटना सन् १९९९ अक्टोबरको बिहान भएको थियो भने त्यसै दिन दिउँसो संयोगवश भर्ना, नवाज सरिफको सत्ता उल्टियो। अनि सइदपुरका गरिबहरूको भनाइ थियो, "नवाजले हामीलाई घरबारविहीन बनायो, अल्लाहले उसलाई नै बरबाद पारिदिए।" त्यसपछि त्यहाँ सैनिक शासन सुरु भयो। सैनिक शासन सुरु भएको केही समयमा नै त्यहाँ अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता खतरामा पर्‍यो। त्यहाँका चर्चित कवि तथा प्राध्यापक अफताव आलम भारतमा निर्वासित जीवन जिउन विवश पारिए। उता नवाज सरिफको सत्ता उल्टिएको दिन ढोल पिटेर नाँचगान गर्दै मिठाइ बाँड्ने गरिबहरू पनि कवि आलमले निर्वासित जीवन जिउन थालेको समयमा सत्तासँग निराश हुँदै गएका थिए। त्यसपछि यो २६ वर्षको समयमा पाकिस्तान भएर बग्ने सिन्धु नदीमा थुप्रै पानी बग्यो। पाकिस्तानको प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थामा जुल्फकर अलि भुट्टो,

बेनजिर भुट्टो, नवाज सरिफका समयमा जस्तो समय दोहोरिएको अहिले सुनिँएको छैन। पाकिस्तानको इतिहासको बारेमा मैले निकै लामो व्याख्या किन गरेको हो भने हामीले पनि नेपालमा सन् १९९० कै दशकबाट प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थाको अभ्यास थालेका हौं। त्यति बेला एकदलीय शासन व्यवस्थाबाट मुलुकको मुक्ति सम्भव छैन भनेर नै बहुदलीय प्रजातान्त्रिक अभ्यास थालिएको हो। प्रजातान्त्रिक अभ्यासको सुरुको समयमा नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेलागतका दुई राजनीतिक शक्ति र अन्य राजनीतिक शक्तिहरू पनि अस्तित्वमा थिए तर सत्ता र प्रमुख प्रतिपक्षको जिम्मेवारी कांग्रेस र एमालेकै काँधमा थियो। कांग्रेसमा आन्तरिक विवाद उत्पन्न भयो। संसदीय कांग्रेसका चौहत्तरे र छत्तिसै समूह बने। कांग्रेसभित्रको यो तिकताले २०५२ सालको मध्यावधि निर्वाचनमा एमालेले अल्पमतको भए पनि 'वाम' सरकार बनायो। एमालेको सरकारले त्यो समयमा केही सकारात्मक कामको सुरुवात पनि गरेको हो। अल्पमतको सरकार हुनाले नौ महिना टिकेपछि उक्त सरकार विघटन भयो। त्यसपछि त्यो पार्टीमा पनि आन्तरिक कलह सुरु भयो र पहिला कांग्रेस दुई भागमा बाँडियो अनि पछिल्लो समय एमालेमा पनि त्यही स्थिति देखियो तर पछि कांग्रेस र एमाले जस्ता राजनीतिक दलले फुटेर भन्दा जुटेरै अगाडि बढ्दा फाइदा हुने पाठ सिके। यसै समयको वरिपरि नेकपा (माओवादी) जन्मियो। माओवादीले सुरुमा सरकारलाई जनपक्षीय काम गर्न सुझाव दियो र त्यो सुझाव सरकारले नमान्दा अथवा माओवादी शक्तिलाई कम आँकडा उक्त शक्तिले सशस्त्र द्वन्द्वको बाटो लियो। प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्था स्थापित भएको तर त्यो प्रजातन्त्रले मुलुकभित्रका उत्पीडित जाति, वर्ग, लिङ्ग आदिको पक्षपोषण नगरेको हुनाले माओवादीको सशस्त्र द्वन्द्व घनाजलमा डडेलो लागे भै गरी मुलुकमा फैलियो। एक दशकसम्म फैलिएको द्वन्द्वमा धेरै हताहती र थुप्रै

धनको क्षति भयो। यसैबिचमा लामो इतिहास रहेको नेपालको विद्यमान राजतन्त्रको दरबारीभन्ने वंश विनाश भयो। नयाँ राजा गद्दीनसिन बने। नयाँ राजा प्रत्यक्ष राजनीतिमा उत्रिनुभयो। उहाँले दलहरूमाथि प्रतिबन्ध लगाइ पुरानै शैलीमा अर्थात् एकदलीय पञ्चायती व्यवस्थाको अभ्यास सुरु गर्न खोज्नुभयो। त्यसै समयमा सशस्त्र द्वन्द्वमा रहेको शक्ति र मुलुकको राजपाठमा संलग्न रहेको राजनीतिक शक्तिबिच द्वन्द्ववादी शक्ति प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थामा आउने र तत्कालीन प्रजातान्त्रिक राजनीतिक शक्ति गणतन्त्रमा जाने गरी एक सम्झौता भयो र २०६२/६३ को जनआन्दोलन सुरु भई त्यसले सफलता प्राप्त गरी लोकतन्त्रको जग राख्यो। यसैको पेरिफेरिमा भएको निर्वाचनबाट गठित संविधान सभाको पहिलो बैठकले २०६५ जेठ १५ गते नेपाललाई 'सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र' घोषणा गर्‍यो। २३८ वर्ष लामो शाह वंश राजपरम्पराको अन्त्यको घोषणा भएको उक्त दिनलाई प्रत्येक वर्ष गणतन्त्र दिवसका रूपमा मान्न थालियो। त्यसपछि फेरि संविधान सभाको दोस्रो निर्वाचन भयो। दोस्रो पटकको संविधान सभाले सङ्घीय लोकतान्त्रिक संविधान जारी गर्‍यो र नेपालमा लोकतान्त्रिक अभ्यास सुरु गरियो तर व्यवस्था 'लोकतान्त्रिक' भनिए पनि हाम्रा नेताहरूमा लोकतान्त्रिक अभ्यासको विकास र आचरण नहुनाले अभ्यास थालिएको एक दशक समय व्यतीत हुन थाल्दा पनि जुन गतिमा लोकतन्त्रको जरा फैलिनुपर्थ्यो, त्यो फैलिन सकेको छैन। कथनीमा जुन बोली निस्कन्छ, त्यो करणीमा देखिएको छैन। हाम्रो आचरण, व्यवहार, पद्धति संविधानमा लेखिए जस्तो बन्न अर्फै सकेको छैन, त्यसका लागि अभ्यासको कमी देखिएको छ। हुनुपर्ने जति शैक्षिक विकास हुन सकेन। रोजगारी सिर्जना हुन सकेन। मुलुकभित्र कलकारखाना स्थापित हुन सकेनन्। कृषिप्रधान देशमा आधारित कृषि बाँकी ३ पेजमा

"किसानको उन्नती देशको पगती"

संजितकार इन्टरप्राइजेज

७८४४१५६०६६६

क.न.पा.-६, १ नं. बजार, सिन्धुली, सम्पर्क नं. ०४७-५२११५८
मो. ९८४४०७५४७२, ९८४४१५९७८८, ९८४४०४२५५९



यहाँ सबै किसिमका मिल मेथिनरी, ट्र्याक्टर तथा घामी तान्ने चम्पको पार्टपुजिहरु सुपथ मूल्यमा पाईन्छ।

"जङ्गल र जुनार सिन्धुली जिल्ला विकासको मुख्य आधार"- जिल्ला समन्वय समिति, सिन्धुली

गमीमा काँक्रो खानुका अनेक फाइदा



के धेरै काँक्रो खाँदा कुनै हानि हुन सक्छ? काँक्रोमा लगभग ९६% पानी हुन्छ, जसले गर्मीमा शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्छ। यसले ताजगी प्रदान गर्छ र स्वास्थ्यको लागि पनि धेरै फाइदाजनक छ।

दक्षिण एसियामा काँक्रो खेती लगभग ३ हजार वर्ष पहिले सुरु भएको थियो। यो पहिलो पटक भारतमा उब्जाउ गरिएको मानिन्छ। यहाँबाट यो बिस्तारै सिल्क मार्ग र व्यापार मार्गहरू हुँदै चीन, मध्य पूर्व र युरोपमा फैलियो। प्राचीन इजिप्टियन, ग्रीक र रोमन सभ्यताहरूमा पनि काँक्रोको उल्लेख छ। त्यतिबेला पनि यसलाई स्फूर्तिदायी र स्वस्थकर आहार मानिन्थ्यो।

मानिसहरूको मनमा प्रायः एउटा प्रश्न उठ्छ कि काँक्रो फल हो कि तरकारी? वनस्पतिशास्त्र अनुसार काँक्रो एक फल हो। काँक्रो भिटामिन र खनिजले भरिपूर्ण हुन्छ। यसले छालाको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ, तौल नियन्त्रणमा राख्छ र पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ। १०० ग्राम काँक्रोमा लगभग १५ क्यालोरी हुन्छ। यसको धेरैजसो भाग पानी हो। यसमा प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट र फाइबर पनि पाइन्छ। यसमा अरू के के पोषक तत्वहरू छन्, ग्राफिक्समा हेर्नुहोस्- काँक्रोमा भिटामिन ए र के पाइन्छ। यसमा शरीरको लागि आवश्यक पोटासियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिजहरू पनि हुन्छन्। ग्राफिक्समा तिनीहरूको मात्रा हेर्नुहोस्- सबैभन्दा पहिले, काँक्रोले गर्मीमा डिहाइड्रेसनबाट बचाउँछ। यो कम क्यालोरी भएको खाना हो। त्यसैले,

यसले तौल नियन्त्रणमा पनि मद्दत गर्छ। यसमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्ट छालाको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ। काँक्रोले शरीरलाई विषाक्त पदार्थबाट मुक्त गर्न पनि मद्दत गर्छ। यस्ता छन् यसका फाइदाहरू शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्छ हरेक दिन कम्तीमा ७-८ गिलास पानी पिउनु स्वास्थ्यको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ। यसले पाचन, जोर्नी दुखाइ, मिर्गौलाको कार्य, स्मरणशक्ति र शरीरको तापक्रम नियन्त्रणमा राख्छ। यदि धेरै गर्मी छ वा कसैले पर्याप्त पानी पिइरहेको छैन भने काँक्रो राम्रो विकल्प हुन सक्छ। यसमा ९६% पानी हुन्छ, जसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ। यसलाई सलादको रूपमा खान सकिन्छ। हड्डी बलियो बनाउँछ काँक्रोमा भिटामिन के र क्याल्सियम प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जुन हड्डीको लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ। काँक्रो खाँदा हड्डी बलियो हुन्छ। पाचनमा मद्दत गर्छ काँक्रोमा पाइने पानी र फाइबरले पाचनमा मद्दत गर्छ। यसले खानाको उचित पाचन र पोषक तत्वहरूको अवशोषणमा मद्दत गर्छ। फाइबरले कब्जियत रोक्न र पेट सफा राख्न पनि मद्दत गर्छ। काँक्रोमा क्यालोरी कम हुन्छ र यसको पोषक मूल्य पनि उच्च हुन्छ। त्यसैले यसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ। मधुमेह रोगीहरूको लागि फाइदाजनक काँक्रोमा ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम हुन्छ। यसको ग्लाइसेमिक भार पनि कम छ। त्यसैले काँक्रो खाँदा रगतमा चिनीको

मात्रा बढ्दैन। यसबाहेक, काँक्रोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले मधुमेहबाट हुने जटिलताबाट पनि बचाउँछ। मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्छ काँक्रोमा पोटासियम धेरै र सोडियम कम हुन्छ। त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा रहन्छ। यसमा पाइने फाइबर र क्याल्सियमले कोलेस्ट्रॉल कम गर्न र घमनीहरूमा बोसो जम्मा हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छ। यसले मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ। क्यान्सरबाट बचाउँछ काँक्रोमा क्याल्सियम बी (क्याल्सियम) नामक यौगिक हुन्छ। यसले कलेजो, स्तन, फोक्सो र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ। यसले क्यान्सर कोषहरूको वृद्धिलाई रोक्न र हटाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ। काँक्रोको बोकामा क्यान्सरबाट बच्ने तत्व पनि पाइन्छ। त्यसैले यसलाई बोकामा नतासेर खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ। काँक्रोसँग सम्बन्धित सामान्य प्रश्न र उत्तरहरू प्रश्न: दैनिक कतिवटा काँक्रो खान सुरक्षित छ? उत्तर: दैनिक १ देखि २ वटा मध्यम आकारको काँक्रो खानु सुरक्षित र लाभदायक हुन्छ। प्रश्न: के धेरै काँक्रो खाँदा कुनै हानि हुन सक्छ? उत्तर: धेरै काँक्रो खाँदा यी साइड इफेक्टहरू हुन सक्छ- धेरै काँक्रो खाँदा पेटमा ग्यास, दुखाइ वा अपच हुन सक्छ किनभने यसमा फाइबरको मात्रा बढी हुन्छ। काँक्रोमा ९६% पानी हुन्छ, त्यसैले तपाईंलाई बारम्बार पिसाब फेर्न मन लाग्न सक्छ।

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

लोकतन्त्रको . . .

वस्तुहरू आयात गर्नुपर्ने अवस्था छ। वन, कृषि र प्राकृतिक स्रोतको सदुपयोग सही किसिमले सञ्चालन हुन नसक्दा हाम्रो अर्थतन्त्र निर्वाहमुखी पनि हुन सकेन। यी सबै वस्तुमा मुलुक परजीवी बन्नुपर्ने अवस्था सिर्जना भयो। मुलुकको दक्ष जनशक्ति मुलुकभित्र भविष्य नै नदेख्ने अवस्थामा पुग्यो। उता राजनेताको जीवनशैली ऐयासी बन्यो। लोकतन्त्रमा आमूल परिवर्तन हुन नसकेको भन्दै सशस्त्र द्वन्द्वमा गएको शक्ति पटक पटक सत्तासीन हुँदा नेपाल समुन्नतिको मार्गमा नलम्किएकोमा युवामा भन्ने निराशा छायो। त्यसैले अहिले नेपालमा फेरि 'राजा शासन' को कुरा उठेको हो तर जसरी एकतन्त्रीय तानाशाही शासनको विकल्प प्रजातन्त्र या लोकतन्त्र हुन्छ, त्योभन्दा कता हो कता जटिल विषय हो लोकतन्त्र या गणतन्त्रबाट पुनः राजतन्त्रको कल्पना। त्यो वर्तमान परिवेशमा त्यति सम्भव कुरा हुँदै होइन। यो निराशा र छटपटीबाट निस्किएको क्रन्दन मात्र हो। मुलुकको समृद्धिका

लागि अब राजतन्त्र वैकल्पिक शक्ति कहिल्यै बन्न सक्दैन। अब हामीले पाकिस्तान र बङ्गलादेशका इतिहास हेरेर र भारतबाट लोकतान्त्रिक अभ्यास सिकेर अगाडि बढ्नु जरुरी छ। बरु अब के गर्नु पर्छ भने मुलुकका लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्था अँगाल्ने दलबिचमा एकता र साझा सङ्कल्प जागृत हुनु पर्छ। त्यो सङ्कल्प मुलुकको समृद्धिका अग्रसर हुनु पर्छ। अबको सङ्कल्प महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले मुनामदनमा भने जस्तै 'कि गरिछाड्यो, कि मरिछाड्यो मर्दको इराधा' जस्तै हुनु पर्छ। हामीले मरिछाड्ने होइन। प्रकृतिले धेरै कुरा दिएको मुलुकमा नेतृत्वको इच्छाशक्ति हुनु पर्छ यहाँबाट ध्रष्टाचारको निर्मूल, वैधितिको अन्त्य, शान्ति सुव्यवस्था, शिक्षाको विकास र आर्थिक उन्नतिको बाटोहरू सबल बनाउनेतर्फ अग्रसर हुनु पर्छ अनि त्यो 'गरिछाड्यो' मा परिणत हुन्छ। लोकतान्त्रिक नेतृत्व र जनताको सम्बन्ध नष्ट र मासु जस्तै हुनु पर्छ। जनताको आशा नेतामाथि र नेताको भरोसा जनतामाथि हुनु पर्छ। त्यसरी अगाडि बढ्न सकिने भने

लोकतन्त्रको विकल्प पनि लोकतन्त्र नै हुन पुग्छ। संविधान सभाको दुई तिहाइले विसर्जन या बिदाइ

गरिसकेको शक्तिले कहिल्यै टाउको उठाउन सक्दैन। गोरखापत्र अनलाईनबाट साभार

विमालेख हराएको सूचना

लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन (नेपाल) लि. बाट जारी. गएको पोलिसी २५३१००७४१ (म सुवर्ण जंग रायमामी) को बिमालेख हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभावले नाजिकको प्रहरी कार्यालय वा कम्पनिको शाखा कार्यालय बुभाई दिनहुन अनुरोध गर्दछु। सुवर्णजंग रायमामी मो. ५८६३६३५४३०

विमालेख हराएको सूचना

लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेशन (नेपाल) लि. बाट जारी भएको पोलिसी २५३१०२८८६ (म सुहाना रायमामी) को विमालेख हराएको हुँदा पाउनुहुने महानुभाव ले नाजेक को प्रहरी कार्यालय वा कम्पनिको शाखा कार्यालयमा बुभाई दिनहुन अनुरोध गर्दछु।

समयमा नै व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं

जन्म, मृत्यु, विवाह, सम्बन्ध बिच्छेद र बसाइसराई जस्ता व्यक्तिगत घटना, घटना घटेको ३५ दिन भित्र आफ्नो स्थायी ठेगाना वा घटना घटेको स्थानको वडा कार्यालयमा गई अनिवार्य रूपमा दर्ता गरौं र गराऔं। विद्यालय भर्ना गर्न, सामाजिक सुरक्षा भत्ता प्राप्त गर्न, राहदानी बनाउन, नावालक परियपत्र बनाउन, बैंकमा खाता खोल्न तथा सरकारले दिने अन्य सेवा लिन व्यक्तिगत घटना दर्ता आवश्यक हुने भएकाले नर्विस आजै वडा कार्यालय जाऔं। व्यक्तिगत घटना दर्ता गराउनु सबै नागरिकको कर्तव्य हो। व्यक्तिगत घटना घटेको ३५ दिन भित्र व्यक्तिगत घटना दर्ता गरौं। जिम्मेवार नागरिकको परिचय दिऔं।



ध्याडलेख गाउँपालिका, सिन्धुली

SUBMERSIBLE PUMPS			
Model: QDX (0.5 HP) Chotu Max Head: 16 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"	Model: QDX (1 HP) Champion Max Head: 32 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"	Model: QDX (1 HP) Champion Float Max Head: 32 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"	Model: QDX (1.2 HP) Champion Max Head: 34 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"
Model: QDX SS (1 HP/1.5HP) Steelman Max Head: 32 mtrs. 38 mtrs. 1HP 1.5HP Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"	Model: QDX (1.5 HP) Jalraaj Max Head: 38M Rated Flow: 1.5m ³ /h Coil: 100% Copper Outlet: 1" x 1"	Model: QDX (1.5 HP) Ganga Max Head: 20 mtrs. Rated Flow: 6m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 2" x 2" (Wooden Box)	Model: QDX (2 HP) Jamuna Max Head: 9 mtrs. Rated Flow: 40m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 3" x 3" (Wooden Box)
Model: QDX (3 HP) Saraswati Max Head: 8 mtrs. Rated Flow: 55m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 4" x 4" (Wooden Box)	Model: QDX (1 HP) NZ Trishul Max Head: 16 mtrs. Rated Flow: 10m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 2" x 2"	Model: WQD 1HP Hilo Mud Water Pump Max Head: 8 mtrs. Rated Flow: 10 m ³ /h Coil: 100% copper Outlet: 2" x 2" (Wooden Box)	Model: WQD 8 MTR. (1HP) Hilo Mud Water Pump Max Head: 8 mtrs. Rated Flow: 10 m ³ /h Coil: 100% copper Outlet: 2" x 2" (Wooden Box)
Model: QDX AQUAFLO (1 HP) Max Head: 32 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Coil: 100% copper Outlet: 1" x 1"	Model: GAYATRI-QDX (1 HP) Max Head: 32 mtrs. Rated Flow: 1.5m ³ /hrs Outlet: 1" x 1"		

श्रेष्ठ ट्रेडर्स
क.न.पा. ६, १ नं. बजार, सिन्धुली
०१७-५२९९८९ / २५४०४५२२२

लयमा आउँदै अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार

काठमाडौं ७ चैत / दुई वर्षदेखि खस्कंदो क्रममा रहेको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार केही महिनायता क्रमशः सुधारको लयमा आउन थालेको छ। भन्सार विभागले सार्वजनिक गरेको चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को फागुनसम्मको व्यापार तथ्याङ्कले विगत वर्षका तुलनामा व्यापारसम्बन्धी अधिकांश सूचक लयमा आउन थालेको देखाएको छ। यद्यपि व्यापारको अवस्थामा दुई वर्षअघिको जस्तो उच्च लयमा भने छैन। विभागका अनुसार नेपालले यस आवको आठ महिनामा ११ खर्ब ४५ अर्ब रुपैयाँको वस्तु आयात गरेको छ। जुन २०८० फागुनको तुलनामा आयात ११.२० प्रतिशतले बढी हो। उक्त अवधिमा १० खर्ब ३० अर्ब रुपैयाँको वस्तु आयात भएको थियो। मूल्यका हिसाबले एक वर्षकै अन्तरमा आयात एक खर्ब १५ अर्ब रुपैयाँले बढेको तथ्याङ्कले देखाउँछ।

समीक्षा अवधिमा नेपालले सबैभन्दा धेरै ७९ रुपैयाँको डिजेल आयात गरेको छ। त्यसपछि ५१ अर्ब ३५ करोड रुपैयाँको कच्चा भटमास तेल आयात गरेको छ, जसलाई नेपालमा प्रशोधन गरेर भारत निर्यात गरिएका कारण नेपालको समग्र निर्यात व्यापारमा उल्लेख्य वृद्धि देखिएको छ। त्यस्तै ४३ अर्ब रुपैयाँको पेट्रोल आयात हुँदा ४१ अर्ब रुपैयाँको एलपी ग्यास आयात भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ।

नेपालको निर्यात व्यापारमा उल्लेख्य वृद्धि देखिएको छ। विभागका अनुसार नेपालले फागुनसम्म एक खर्ब ५८ अर्ब रुपैयाँ बराबरको वस्तु निर्यात गरेको छ। यो निर्यात गत आवको फागुनसम्मको तुलनामा ५७.२० प्रतिशतले बढी हो। गत आवको समीक्षा अवधिमा



नेपालले एक खर्ब रुपैयाँको वस्तु निर्यात गरेको थियो। निर्यातको तीव्र वृद्धिमा भटमासको तेलको महत्वपूर्ण भूमिका देखिन्छ। नेपालले आठ महिनामा करिब ४८ अर्ब रुपैयाँ बराबरको भटमास तेल निर्यात गरेको छ। भटमास आयात गरेर त्यसलाई नेपालमा प्रशोधन गरेर भारत पठाउने विगतको प्रवृत्तिमा सुधार आउँदा यसको निर्यात बढेको हो। भारतीय बजारमा भटमास तेलको माग उच्च भइरहनु र नेपालबाट निर्यात गर्दा प्राप्त भन्सार सहूलियतका कारण यसको निर्यातमा उल्लेख्य वृद्धि भएको हो। विगतमा पाम तेलको निर्यातमा पनि यस्तै प्रवृत्ति देखिएको थियो। नेपालमा उत्पादन नै नहुने पाम इन्डोनेसिया र मलेसियाबाट आयात गरी नेपालमा प्लान्ट राखेर प्रशोधन गरेर भारतीय बजारमा पठाउँदा

पाम तेल नेपालबाट सबैभन्दा धेरै निर्यात हुने वस्तुमा परेको थियो। भारतले ती देशबाट पाम आयातमा लगाएको रोक र नेपालले भारतसँग प्राप्त गरेर भन्सार सहूलियतका कारण यहाँबाट हुने निर्यात सस्तो परेपछि भारतीय व्यापारीले नेपालबाट त्यसको आपूर्ति व्यवस्थापन गर्दथे। नेपालको निर्यात बढाउन भटमास तेलपछि सूर्यमुखी तेलको पनि उल्लेख्य भूमिका छ। समीक्षा अवधिमा नेपालले करिब आठ अर्ब रुपैयाँको सूर्यमुखी तेल निर्यात गरेको छ। यो तेलको बजार पनि भारत नै रहेको तथ्याङ्कले देखाउँछ। त्यसपछि करिब छ अर्ब रुपैयाँको अलैची निर्यात हुँदा साढे चार अर्ब रुपैयाँको गलैँचा नेपालबाट निर्यात भएको देखिन्छ। नेपालले आफैँ उत्पादन गर्ने अलैची, गलैँचा, जुट जस्ता वस्तुको

निर्यातमा भने सामान्य मात्र वृद्धि देखिन्छ। निर्यातमा भएको वृद्धिले व्यापार घाटाको विस्तार केही सुस्त बनाइदिएको छ। विभागका अनुसार चालु आर्थिक वर्षको आठ महिनासम्म नेपालको व्यापार घाटा नौ खर्ब ८७ अर्ब रुपैयाँ पुगेको छ। २०८० फागुनसम्म नेपालको व्यापार घाटा नौ खर्ब २९ अर्ब रुपैयाँ थियो। व्यापार घाटाको वृद्धि केवल ६.२२ प्रतिशतमा रहेको छ। आयात र निर्यात बढ्दा कुल अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारको आकार दुई खर्ब रुपैयाँले बढेको छ। आठ महिनामा नेपालले कुल १३ खर्ब ३० अर्ब रुपैयाँको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार गरेको छ। जुन अघिल्लो फागुनसम्म ११ खर्ब ३० अर्ब रुपैयाँ थियो। गोरखापत्र अनलाईनबाट साभार

आजको राशीफल

मेष - अस्वस्थताले कमजोरीको अनुभूति हुनेछ। बेसुरको निर्णयले समस्या आउला। अध्ययन र व्यापारमा सोचेको फाइदा नउत्तन सक्छ। केही बाघ्यात्क परिस्थितिमा अलमलनुपर्ला। पहिले बिग्रिएको काममा दोहोर्‍याएर प्रयत्न गर्दा लाभ उठाउन सकिनेछ। स्वास्थ्यका लागि खानपानमा ध्यान पुर्‍याउनुहोला। तत्काल समस्या देखिए पनि पछिका लागि काम गर्ने समय छ।

वृष - प्रियजनसँग भेटघाट वा सम्पर्क हुनेछ। अतिथिको रूपमा सत्कार पाइने ग्रहयोग छ। प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ। आफन्तबाट सहयोग मिल्नेछ। उपहार आदिमा खर्च बढ्न सक्छ। सोख पूरा गर्न खर्चिलो कामतर्फ अग्रसर भइनेछ। व्यर्थमा वादविवाद गर्दा समस्या पर्न सक्छ। तापनि भौतिक साधन जोड्ने समय छ। ईर्ष्या गर्नेहरूबाट जोगिएर काम लिनुहोला। मिथुन - समयमा होस नपुनाले व्यवहारमा पछि परिएला। परिस्थितिवश चिताएको काममा बाधा पुग्नेछ। अरूका लागि रकम र बुद्धि खर्चनुपर्ला। आशिक फाइदा भए पनि चिताएको काम पूरा गर्न समय लाग्नेछ। अवसरवादीहरूले आफ्ना कमजोरीको फाइदा उठाउन सक्छन्। तापनि भविष्यका लागि सम्भावना खोजी गर्ने समय छ। पदीय जिम्मेवारी हातपार्न सकिनेछ।

कर्कट - बुद्धिको उपयोगले लक्ष्य प्राप्त हुनेछ। फाइदाको स्रोत पहिल्याउन सकिनेछ। अध्ययनमा राम्रो उपलब्धि प्राप्त हुनेछ। बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ। प्रतिष्ठित काम सम्पादन गर्ने मौका छ। सेवामूलक काम सम्पादन गर्न सकिनेछ। प्रतीक्षा गरिएको नतिजा सबल रहनेछ। गुरुजन र सन्तानको सहयोग लाभदायी बन्नेछ। पछि लाभ हुने काम प्रारम्भ हुनेछ।

सिंह - निर्णायक मोडमा दुविधा उत्पन्न हुने समय रहेकाले हतारमा निर्णय नलिनुहोला। अवसरले पछ्याए पनि चुनौतीहरूसँग जुध्नुपर्नेछ। समय लागे पनि बुद्धि लगाउँदा लक्ष्य पहिल्याउन सकिनेछ। प्रतिष्ठित व्यक्ति र साथीभाइले साथ दिनेछन्। पशुधन र जमिनबाट लाभ हुनेछ। शुभचिन्तकहरूलाई साथमा लिएर काममा जुट्नुहोला, नयाँ योजना थाल्न केही समय लाग्नेछ।

कन्या - मिहिनेतले नियमित कामबाट फाइदा उठाउन सकिनेछ। तर अनावश्यक हल्लाको पछि लाग्दा व्यर्थमा दुःख पाइनेछ। प्रक्रिया नमिल्नाले काम दोहोर्‍याउनुपर्ला। अरूका लागि उपयोग भइनेछ र बेसुरामा काम गर्ने बानीले अप्ठ्यारो पर्न सक्छ। दिगो योजनाका साथ अघि बढ्दा विस्तारै लाभ उठाउन सकिनेछ। शत्रु र प्रतिस्पर्धीबाट जोगिएर काम गर्नुहोला।

तुला - अवसर प्राप्त भए पनि समयको महत्त्व नबुझनाले पछि परिनेछ। अध्ययनमा धेरै समय दिन नसकिनेछ। अरूको मुख ताक्ने बानीले पनि काम अधुरो रहनेछ। व्यवहारमा शुभचिन्तकहरूको भावना बुझ्ने चेष्टा गर्नुहोला। सोखले खर्च बढाउने हुँदा अर्थ अभाव समेत देखापर्न सक्छ। आफ्ना कमजोरीमाथि टिप्पणी हुने समय भएकाले बोली-व्यवहारमा सजग रहनुपर्ला। वृश्चिक - अवसरका साथ चुनौती पनि देखा पर्नेछन्। आगन्तुकहरूले अलमल्याउने हुनाले जीवनशैली व्यस्त रहनेछ। खानपानको असावधानीले स्वास्थ्य प्रतिकूल बन्न सक्छ। परिस्थिति अनुकूल देखिए पनि काम बिग्रने डरले सताउनेछ। पछिका लागि केही वस्तु त्याग्नुपर्ने हुन सक्छ। मौकामा आलस्य गर्ने प्रवृत्तिले पछि परिनेछ। रोकिएका काममा दोहोर्‍याएर प्रयत्न गर्नुपर्ला।

धनु - दिगो योजनाका लागि धेरै रकम जुटाउनुपर्ला। अवसरका लागि केही दौडधुप गर्नुपर्नेछ। खर्च लागे पनि नयाँ तथा दिगो काममा लगानी बढाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। यात्राको प्रक्रिया अघि बढ्न सक्छ। टाढाका साथीभाइसँग आत्मीयता बढ्नेछ। प्रयत्न गर्दा फसेको रकम उठाउन सकिनेछ। लाभांश सञ्चय नभए पनि मिहिनेत गर्दा पछिको खर्च घटाउन सकिनेछ।

मकर - प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ। आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन्। पहिले गरेका कामबाट प्रशस्त लाभ हुनेछ। आयआर्जन बढ्ने र उद्वृत्त नभए पनि मिहिनेत गर्दा पछिको खर्च घटाउन सकिनेछ।

कुम्भ - पहिलेका कमजोरी बाहिर आउनाले प्रतिष्ठाका समस्या पर्न सक्छ। बाध्यताले अलमल्याउन सक्छ। अरूका लागि समय, धन र बुद्धि खर्चनुपर्ला। तापनि, लगनशीलताले उपलब्धिको स्रोत प्राप्त हुनेछ। काम पूरा नभए पनि दोहोर्‍याएर प्रयत्न गर्दा लाभ हुनेछ। विवादास्पद जिम्मेवारी वहन गर्नुपर्ला। चिताएको मूल्य प्राप्त नभए पनि पछि फाइदा हुने काम हातलागी हुन सक्छ।

मीन - फाइदा सामान्य भए पनि तारिफयोग्य काम थालनी हुनेछ। धर्मकर्म तथा परोपकारमा प्रवृत्त भइएला। चिताएको काम छिट्टै सम्पादन हुनेछ। सहयोगीहरूले हिम्मत दिलाउनेछन्। व्यापार-व्यवसाय विस्तार गर्ने समय छ। आफ्नो क्षेत्रमा राम्रै प्रभाव जमाउन सकिनेछ। सामाजिक दायित्व बढ्नेछ। दिगो कामको जग बसाउनुका साथै दाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ।

Golanjor Rural Municipality

Office of the Rural Municipal Executive
Gwaltar-3, Sindhuli

Invitation for Bids

(First Date of Publication: 8thChaitra 2081)

1. The Golanjor Rural Municipality invites electronics bids from the eligible bidders for the procurement of following works:

Contract ID No.	Description	Estimated or Minimum Bid Amount NRs. (Excluding Vat&Contingencies)	Minimum Bid Security Amount (NRS)	Cost for Bid document (NRs)
GRM/SIN/GOODS/SQ/27/081/082	Supply and Delivery of Protein Bait	9,99,824.00	25,000.00	1000

2. Eligible bidders may obtain the further information and inspect the bidding documents at the office within office hours or may visit PPMO egp system website www.bolpatra.gov.np/egp.

पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं ।

- वनसम्पदाको संरक्षण गरौं,
- खुला ठाउँमा वृक्षरोपण गरौं,
- इनार, कुवा, पोखरी, पानी पँधेरोजस्ता पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं,
- भूमिगत पानीको दोहन नगरौं,
- पानीका स्रोतको संरक्षणबारे जनचेतना अभिवृद्धि गरौं,
- खोलानाला, पोखरी, ताल वरिपरि सफा र हराभरा राखौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आशिका स्कार्पियो सेवा

मनकामना, मुक्तिनाथ, कालिञ्चोक, पाथिभारा, दर्शन गर्न तथा विवाह लगाएत नेपाल भरि जुनसुकै ठाउँमा जानको लागि स्कार्पियो चाहिएमा हामीलाई सम्भन्नुहोस् ।

इन्द्र तामाङ

वाल्क : ९८६०३५७२६०

हरि बहादुर माग्गी

फो . ९८८८८२५२९०

९८९३९९९९९७

