



सम्पादकीय

पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि पूर्वाधार विकास

तराईको उखरमाउलो गर्मी छल्न अर्धाखाँचीको नरपानीमा पुगेको घुँइचो छ । सुपादेउराली मन्दिरमा पूजाआजा गरी नरपानीको चिसोमा रमाउनेको घुँइचोले यहाँको पर्यटन प्रवर्द्धनमा बल पुगेको छ । तराईमा गर्मी हुँदा यहाँ चिसो हुने र जाडोयाममा शितलहर चल्दा पारिलो घाम लाग्ने मात्रै नभइ यहाँबाट सुन्दर हिमश्रृंखला देख्न पाउँदा यहाँ आउनेहरु रमाइलो महशुस गर्दछन् । पछिल्ला केही वर्षयता भारतीय पर्यटकको आगमनले नरपानी आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्य भएको छ ।

यो एउटा उदाहरण हो । नरपानीमा भैँँ यहाँका धेरै पहाडी डाँडामा आन्तरिक र बाह्य पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ । पाल्पाको श्रीनगर, नुवाकोट, बसन्तपुर, दाङको घोरबन्डालगायत डाँडालाई 'हिलस्टेशन'को रूपमा विश्रामस्थल बनाउन सकिन्छ । त्यसका लागि राजनैतिक नेतृत्वको इच्छाशक्ति, योजना र कार्यक्रम आवश्यक पर्छ । प्राकृतिक दृष्टिले वैभवयुक्त यी स्थलमा पूर्वाधार निर्माणलाई प्राथमिकता दिन ढिलाइ भइरहेको छ । पर्यटकका लागि पहिलो प्राथमिकता हो, सडक पूर्वाधार । सडक यातायात सहज र भरपर्दो हुने बित्तिकै सीमावर्ती भारतीय क्षेत्रका बासिन्दा हाम्रा हिल स्टेशनमा विश्राम गर्न आउनेहरु हवात्तै बढ्न सक्छन् । हिल स्टेशनमा पर्यटकीय पूर्वाधार बन्न ढिलाइ भइरहेको छ । नुवाकोट र श्रीनगरमा लुम्बिनी प्रदेश सरकारले सांस्कृतिक डबली निर्माण गरेको भए पनि ती डबली सञ्चालन गर्न ध्यान दिइएको छैन । ती डबली निर्माण गर्नुको उद्देश्य हो, हिल स्टेशनमा आन्तरिक र बाह्य पर्यटक आकर्षित गर्नु । तर ती डबली सञ्चालन नहुँदा माल पाएर चाल नपाएजस्तो भएको छ । पाल्पाको बसन्तपुर र नुवाकोटमा निजी क्षेत्रको लगानीमा केबुलकार सञ्चालनमा आएको छ । बसन्तपुरमा कामाख्यादेवीको मन्दिर बनाएर सांस्कृतिक पर्यटक आकर्षित गर्ने योजना बनाइएको छ । नुवाकोटमा पहिलेदेखि रहेको भैरव मन्दिरलाई नयाँ बनाएर सांस्कृतिक पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने योजना अघि सारिएको छ । प्राकृतिक वैभव एकातिर छँदैछ, अर्कोतिर सांस्कृतिक स्थलको विकासले पनि आन्तरिक र बाह्य पर्यटक आकर्षित गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा पर्यटनको प्रचुर संभावना छ, तर त्यो संभावनाको पहिचान गरी योजना र कार्यक्रम बनाउने, ती योजना कार्यान्वयनका लागि बजेट विनियोजन गर्ने भिजनरी नेतृत्वको खाँचो छ । पर्यटनबाट मुलुकको समृद्धि संभव छ, तर बजेट कनिका छरेभै छर्ने तर पूर्वाधार निर्माणमा बजेट खर्च नगर्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्दै अघि बढ्नुको विकल्प छैन । अहिले बजेट बनाउने बेला छ, लुम्बिनी प्रदेशका संस्थापक मुख्यमन्त्री शंकर पोखरेलका पालामा अघि बढाइएका पर्यटन प्रवर्द्धनका दुरगामी महत्त्वका योजनामा बजेट विनियोजन गर्दा विकासको नतिजा पाउन सकिन्छ । प्रतिफल र नतिजामुखी आयोजनामा बजेट खर्च गर्न ध्यान दिनुपर्छ ।

नेप्से परिसूचक ४० अंकले बढ्यो



काठमाडौं । सेयर बजारमा बुधबार हरियाली छाएसँगै ४० दशमलब ४७ अंकले बढेर २६२३ दशमलब ४७ अंकमा पुगेको हो । बजार परिसूचक बढे पनि कारोबार भने घटेको छ । मंगलबार ५ अर्ब माथि रहेको कारोबार आज ४ अर्ब १९ करोडमा सीमित भएको हो ।

बजारमा २४३ वटा सयर स्क्रिपमध्ये २३१ वटाको मूल्य बढेको छ भने १२ वटाको मूल्य घटेको छ । बजारमा सबै समूहको सूचक बढेको छ । त्यसमध्ये जीवन बिमा र अन्य समूहको मूल्य २ प्रतिशतभन्दा धेरैले बढेको छ । उत्पादनमूलक, ट्रेडिङ र म्युचुअल फण्ड समूहको परिसूचक १ प्रतिशतभन्दा कमले बढेको छ भने बाँकी समूहको परिसूचक १ प्रतिशत भन्दा धेरैले बढेको छ ।

बजारमा कुनै पनि शेयरमा नकारात्मक र सकारात्मक सर्किट लागेको छैन । सबैभन्दा धेरै मूल्य बढ्ने कम्पनी माउन्टेन हाइड्रो, स्वेगंगा, मनकामना इन्जिनियरिङ रहेको छ । ती कम्पनीहरूको शेयर ५ प्रतिशतभन्दा धेरैले बढेको छ । त्यस्तै, उपकार लघुवित्त र नारायणी डेभलपमेन्ट बैंकको शेयर ५ प्रतिशत भन्दा धेरैले घटेको छ ।

कारोबार रकमका आधारमा पनि कारोबारका आधारमा हिमालयन रिइन्स्योरेन्स र नेपाल पुनर्बिमा कम्पनी सबैभन्दा अगाडि रहेका छन् । कारोबारमा सँख्यामा समेत हिमालयन रिइन्स्योरेन्स र घलेमदी हाइड्रोपावर अगाडि रहँदा कारोबार भएको शेयर सँख्या साईमना ग्रोथ फण्ड र हिमालय रिइन्स्योरेन्स कम्पनी अगाडि छ ।



श्रीमननारायण

नेपालले भारतबाट अपेक्षा राख्नु स्वाभाविकै हो । एउटा छिमेकीसित राम्रो सम्बन्ध राख्न अर्को छिमेकीसित सम्बन्ध बिगानुं बुद्धिमानी होइन । जब अमेरिका, रूस, भारत र चीन पनि कतिपय मामिलामा एकै ठाउँमा आउन सक्छन् भने हामी किन होइन ? राजनीतिक विचारधारा राष्ट्रहितभन्दा ठूलो हुन सक्दैन ? घरेलु राजनीतिमा असफल वर्तमान सरकारको परराष्ट्र नीति पनि सही बाटोमा छैन ।

दोहो-च्याएर

कहीं तरकारीहरू यस्ता हुन्छन् जसलाई बारबार तताउंदै यसमा भएको पोषक तत्त्व घट्दै वा नष्ट हुन सक्छ । साथै खानेकुरा विषाक्त पनि बन्न थाल्छन् । यसलाई खाँदा शरीरमा 'स्तो पोइजन्'को जस्तो असर देखाउन थाल्छ ।

तरकारीलाई दोहोयाएर तताउन किन हुँदैन ?
 धेरैजसो हरियो पतेदार तरकारी अनि जमिनमुमि फल्ले गाजर, सलामा जस्ता तरकारीमा नाइट्रेट पच्योमा मात्रामा पाइन्छ । तरकारीहरूलाई दोहोयाएर तताउँदा नाइट्रेटको मात्रै भन्नु धेरै बढ्छ । यसले शरीरमा हानि पुर्याउन सक्छ । दोहोयाएर तताउँदा नाइट्रेट विषाक्त बन्दैन । यी तरकारीलाई तताउँदा कार्बोनोजेनिक प्रपर्टीज रिलिज हुन्छ । अर्थात् यो तत्वले शरीरमा क्यान्सर उत्पन्न गराउन कोषहरूलाई सक्रिय गराउँछ ।

पालुङ्गोलाई पाँच पकाइसकेपछि तताउनु हुन्न
खासगरी पालुङ्गोलाई एक पटक पकाइसकेपछि
दोहोर्‍याएर तताउनु हुँदैन । पालुङ्गोमा आइरन धेरै मात्रामा
पाइन्छ । आइरनलाई धेरै तातो पारियो भने यो अक्सिडाइज्ड
हुन थाल्छ । आइरन अक्सिडाइज्ड भयो भने फ्री-र्याडिकल्स

दिशाहीन अवस्थामा परराष्ट्र सम्बन्ध

प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली

नतृत्वका सरकार अस्तित्वमा आएपछि भारतसँगको सम्बन्धमा सुधार ल्याउने प्रयास जारी छ । यसै क्रममा परराष्ट्रमन्त्री डा. आरजु राणा देउवाको भारत भ्रमण हालै सकिएको छ ।

भारतीय विदेश मन्त्रालयद्वारा नयाँ दिल्लीमा आयोजित रायसिना संवादको साइडलाइन बार्ताका क्रममा हुनुपर्ने देशका परराष्ट्रमन्त्रीबिच भेटवार्ता हुने साथै द्विपक्षीय हितका विषयमा छलफल पनि भए । नेपालका परराष्ट्रमन्त्री डा. अरजु राणा देउवाले आफ्नो भारत भ्रमणलाई सफल बताएकी छन् । दिशाहीन अवस्थाबाट गुञ्जि रहेको नेपालको परराष्ट्र समन्वयलाई सहि मार्गमा डोयान्ने प्रयासको थालनी भएको देखिन्छ ।

नेपालका पराष्ट्रमन्त्री डा. आरुण
राणा देखाउँदा भारतीय विदेशमन्त्री
ए. जयशङ्करबिच दुई देशको
सम्बन्धलाई थप प्रगाढ बनाउने विषयमा
सहमति भएको छ । नयाँ दिल्लीमा
भएको द्विपक्षीय भेटवार्तामा दुई
देशको मुलुकको योग्यतायुक्त लामो
यात्रालाई नयाँ आयाम दिएर आगाडि
ढाडउनुभन्ने पनि दुई विदेशमन्त्रीबीच
सहमति भएको । भेटका क्रममा मन्त्री डा.
राणा नेपाल-भारतबीको सम्बन्धलाई
उच्च महत्त्व दिँदै आएको र आगामि
दिनमा पनि दुवै देशको साम्ना हितका
तर्फा भारतसँग सहकार्य गर्न नेपाल सधै
ने रच्नकुरा रहेको सङ्घा राख्नु ।

भारतका विदेशमन्त्री डा. एस. जयशङ्करले भारत सरकार नेपालको जनसङ्ख्या बढ्ने र खेतीको रुपमा रहेको नेपालको प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीको 'खिमेको पछिल्लो' को नीतिबाट नेपाललाई पनि लाभान्वित भइरहेको बताए। नेपालबाट भारतपछि पछिल्लो समयमा जोरले उभिरहेका दुईपक्षीय भेटवार्ता, भ्रमणहरुको आदानप्रदान तथा आपसी सहकार्यका साथै दुई देशकाविचको व्यापार क्षेत्रमा भएका प्रतातिबारे पनि दुवै देशका परराष्ट्रमन्त्रीबीच वार्ता भएको थियो। रायसिना संवादमा साइडलाइन वार्ताको क्रममा दुई देशका परराष्ट्रमन्त्री भेटवार्ता भए पनि त्यसले अपेक्षाकृत

अपलाइब हुन नसकेको निक्कवममा काठमाडौंको बौद्धिक वृत्त पोएकोको कारणले होन सक्छ । आउँदो जेठमा काठमाडौंमा हुने सम्गममा संवादका लागि भारतीययात्री नरेन्द्र मोदीलाई निम्तो दिने निर्णयमा पनि भ्रसक सफल हुन सकेन त्यसैमा पनि भारत भ्रमणको निम्तो आउने अवस्थामा रहेका प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको निम्ति खासै उत्साहवर्द्धकका लागि नदेखिने ।

नेकपा एमालेले भारतसँगको सुधान्तरसम्बन्धलाई सुधान्तर चाहनेको देशियान्तरसम्बन्धमा ड. आरुण देववालाले

प्रकाशित भारतसंगीको सम्बन्धलाई
 सुधार चाहने, जबकि नेकपा एमाले
 भने यस्तो नचाहने अवस्था उत्पन्न
 भएपछि नेपालको परराष्ट्र सम्बन्ध
 अझै अवस्थाबाट गुञ्जिरहेको छ ।
 गएको फाल्गुण महिनामा काठमाडौँमा
 भएको पूर्वराजा समर्थित आन्दोलनमा
 अप्रत्यासित जनसहभागिता देखिएपछि
 सरकारले संस्थाधारी गठबन्धन र प्रमुख प्रतिपक्षी
 नेकपा माओवादी केन्द्र पनि

आश्चर्यचकित भएको छ ।

आम्ना घट्टा लोकप्रियता
जनाधारको कारण पता लगाउन देशक
राजनीतिक दलहरूले आत्मसमीक्षा
गर्नुको सट्टा अरुमाथि दोषारोपण गरे
कार्पेटयुगि धूलो थुपार्ने काम गरिरहेक
छन् । हुन त प्रतिनिधिसभाको बैठकम
प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले
सांसदहरुसितको प्रश्नोत्तर कार्यक्रममा
भारतसँग सुमधुर सम्बन्ध बनाउ
चाहेको आशयका टिप्पणी गरेको छ
तर यसबनाद अगाडि बढ्दै थप न
पहल के हुने हो ? त्यो हेर्न बाँकी छ

पूरा राजा को समर्थना देविएक
जानसहभागीताबाट अवचित नकेक
एमाएले लेने बसमा भारतको खा
गरीकन उत्तर प्रदेशका मुख्यको खा
योगी आदित्यनाथको नैतिक समर्थ
होकेको आरोप लगाएको छ। हजारौंको
भिडमा कुनै एकजनाले योगी
आदित्यनाथको तस्वीरलाई भिडमा
लिएर आनुको अर्थ भारतको अख
सर्गो आदित्यनाथको समर्थन
सकिंदैन। नकेक एमाएलेलगायत देशक
प्रायः सबैजसो राजनीतिक कार्यालयम
र प्रत्येक दस्तावेजमा मावस, लेनिन
माओको तस्वीर देखिन्छ। पार्टीक
नेता र कार्यकर्ताहरू आफ्नो छातीम
टाँसेर हिँड्ने ब्याचमा पनि मावस
लेनिन र माओकै फोटो हुन्छ। यसक
अर्थ मावस र लेनिनकै निर्देशनम
पार्टीहरू आफ्नो गतिविधि चलाइरहेक
छन् त ?

वर्तमान सरकारमा नेपाल
काग्रेसको पनि सहभागिता छ। नेपाल
काग्रेस एउटा लोकतन्त्रवादी पार्टी हो
र दक्षिणी छिमेकी भारतसँग सुमुष्ण
सम्बन्ध पनि राख्न चाहन्छ, त
भएको नैतुत्वकर्ता नेकपा एमाले
भने उत्तर छिमेकी चीनसँग
सम्बन्धलाई मात्रै सुमुष्ण बनाउ
चाहन्छ। परराष्ट्रमन्त्री आरजु देववा
भारतका विदेश मामिलामन्त्री डा
ए जयशंकरसँग रायसिमा सम्बन्ध
पृष्ठभूमिमा एक अत्यन्त फलदाय
संवाद भएको र द्विपक्षीय सम्बन्धक
अवस्थाबारे मूल्याङ्कनका साथै विभिन्
क्षेत्रहरूमा जारी सहकार्यबारे छलफ
भएको जानकारी गराउँदा ।

उत्तले दुवे देशका जनतासंगका सम्बन्ध र कूटनीतिक आदानप्रदानलागि सुदृढ ढङ्गांका लागि नयाँ मागहरूको पहिचान गर्नु भन्दै भारतको छिमेक पहिलो नीतिाेको आफूले प्रशंसा गरिको बताइन् । नेपालमा वामपन्थीहरूको नेतृत्वमा सरकार अस्तित्वमय आउनेछाैं किनै उनी उत्तरी छिमेकी चीनतिर बढी उदार देखिने र भारत एवं अमेरिकाकागतका पश्चिम राष्ट्रहरूसित अपेक्षाकृत राम्रो सम्बन्ध कायम राख्न नसक्ने धारणा विकसित भएकोको छ ।

भारत तथा पश्चिमा शक्तिका लागि
पनि नेपाल एउटा भरपर्दो, स्वाभिमानी
विचारसयोग्य मुलुक हो भन्ने व्यवहारमा
प्रस्तुत हुनु आश्चर्यक छ । जोश तथा
भाववैशेषमा आएर कुनै एउटा मि
राष्ट्रको पक्षमा उभिने र अर्कोको विरो
गर्ने काम गर्नुहुँदैन । विदेश नीतिक
आधार जनता र राष्ट्र हुनुपर्छ, अर्थ
अर्थतन्त्र हुनुपर्छ । व्यक्तिगत अर्थव
दलीय चिन्तनको आधारमा पररा

नीतिको सञ्चालन हुन सक्दैन, तर दुर्भाग्य नेपालमा यही नै हुँदै आएको छ ।

वर्धमान परिस्थितिमा नेपालमात्र नभारत, नचीन, नत अमेरिकासँग नै विश्वास गर्ने सङ्केतहरू अवस्थित छ। सरकारको व्यवहारले पनि उपरोक्त आशंकालाई बलियो बनाउने कारण गरेको छ। जब-जब नेपालमा समानतामा आधारित विदेश नीति अवलम्बन गर्ने कुरा गरिन्छ, अनि त्यसको सोभ्रो अर्थ हुन्छ, अनि छिमेकी चीनमात्र बढी सदासत्यता देखाउने काम। केपी शर्मा ओलीले आफ्नो प्रधानमन्त्रित्व कालमा उत्तरी छिमेकी चीनसित दर्जनौं सम्झौता गरेको छुन्, तर एउटा पनि धातलमा उत्रेको छैन। चीनले नेपाललाई समुद्रमा सुख्खा बन्दरगाह र तीनवटा चापुटी बन्दरगाह उपलब्ध गराउने कुरा कागजमा सीमित छ।

सुसमा भूकम्प र पछि कोभिड १९ को बहानामा चीनले सात वर्षसम्म नेपालसँगको आफ्नो नात सुचारु हुन दिएन, तर नेकपा एमालेलागत देशका कुनै पनि वामपन्थी दलले यसको निमित्त पहल गरेनन् । विरोध पनि गरेनन् । हुन पनि दासको कर्तव्य त मालिकालाई आदेश पालन गर्नु मात्रै हुन्छ, प्रश्न सोध्नु होइन । केरूङ-काठमाडौँ रेलमार्गको सपना देखाइएको एक एक दशक हुन थालेको छ । काठमाडौँ-पोखरा रेलमार्गको कुरा पनि नगरिएको होइन, तर खोई धरातलमा उत्रेको ? एक दशकअघि नै घोषणा गरिएको थियो कि अब काँचामा ग्यास मिलिन्द बोकने होइन सोभै भान्छाकोठामा ग्यास पाइप लाइन जोडिनेछ, त्यो पनि देखियो ? बीआरआरको ऋण बोकेर नयाँ सपना बोलाईदै छ, तर यसबाट पनि गरिबी र महँगो मात्रै बढ्नेछ ।

भारत, चीन, रूस र अमेरिका एक
ठाऊँमा उभिको एक अवस्थामा हामी
युकेको पश्चिम भागमा उभियौं त युकेको
कब्जामा रहेका नेपाली युवाको रिहाइका
कुरा गर्ने ? हाम्रोको आक्रमणमा
नेपाली युवा मारिँदा हामी शान्त
थियौं तर इजरायलको आक्रमणमा
पलायस्थानी मारिँदा हामी प्लेकार्ड
लिपि काटामाईमा प्रदर्शन गर्थौं ।
यही हाम्रो तरस्थ नीति हो ? जित्त
साढे सात दशकमा भारतसँगको हाम्रो
दुपुपक्षीय सम्बन्ध कहिल्यै धेरै खराब
बुझिँदैन ? हामी पनि रहे । भारत र
अमेरिकाको नाम सुनेपछि त्यसमा पनि
अनर्थ मान्ने हेर्ने हाम्रो भ्रुवलिने विषयमा
अनर्थ देशहरूसँगको सम्बन्धलाई पनि
प्रभावित गर्ने ।

नेपालले भारतबाट अपथी राख्नु स्वाभाविककै हो । अर्को छिमेकीसित राम्रो सम्बन्ध राख्न अप्ठो छिमेकीसित सम्बन्ध बिगानु बुझिमानु होइन । जब अमेरिका, रूस, भारत र चीन पनि कतिपय मामिलाका एकै ठाउँमा आउन सक्छन् भने हामी किन होइन ? राजनीतिक विचारधारा राष्ट्रहितभन्दा ठूलो हुन सक्दैन ? घरेलु राजनीतिमा असफल वर्तमान सरकारको पराष्ट्र नीति पनि सही वाटोमा नै छ । रायसिना सवादको हरेक नेपालले बुझ्न सके यो हाम्रो हितमा हुनेछ । समाचार पत्रबाट

दोहोच्याएर तताएर खान हुँदै न यी तरकारी



बन्ध । शरीरभित्र छिपेपछि यसले प्राणघातक रोग पैदा गर्न सक्छ । यसका कारण बाँधोपना र व्यासर्पण पनि देखिन सक्छ ।

पाकिस्तानीको भालाउँ दोहोयाएर तेहराएर तताएर खाँदा फूड प्वाजर्जिन हुन सक्छ । भात चिसो हुनु थालेपछि यसमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ । भात तताउँदा यी ब्याक्टेरिया निच त हुन्छन्, तर यसको तत्व भातमा पूरै मिसिन्छ । जुन पचाउनु हुन सक्छ । फूड स्ट्र्याण्डेड एसेमीका अनुसार भात पकाएर सामान्य तापमानमा छाडिदिँदा यसमा बेसिलस सेरेस ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ ।

आलुलाई पनि तताउनु हुन्न

आलुबाट बनेका तरकारी या उस्मिनको आलुलाई हामी नाराम्बाएर तताएर खान्छौं । तर यस्तो गर्नु हुन्न । यसो गर्दा

ब्याक्टेरियाबाट हुने बोटुलिज्म नामक रोगको खतरा हुन्छ ।



उसिनैको अन्डा पनि दोहोर्‍याएर नतार्छौं
अन्डामा प्रोतिन भरपुर मात्रामा पाइन्छ
धेरै मानिसहरू यसै रमाई उसिनैको अन्डा
खान्छन् । तर तारिएको या उसिनैको
अन्डालाई दोहोर्‍याएर तातो बनाउँदा यसमा
भएको प्रोटीन नष्ट हुन्छ । यसलाई खँदा पेरि
दुख्ने समस्या देखिन सक्छ । च्याउमा पनि
भएको मात्रामा प्रोटीन हुन्छ । यसलाई फकाउँ
बित्तिकै खाइहाल्नु पर्छ । फेरि ताउँदा यसमा
भएको प्रोटीन नष्ट हुन्छ । यसले पाचन तन्त्रमा
क्षति पुर्‍याउँछ । मासुलाई पनि बारम्बार
तताएर खानु हुन्न । ओलिभ आयल पनि पटक पटक तातो
बनाएर खलाउँनु हुन्न ।

समाधान के ही त ?

पालुशेलाई कूनी पर्वि हालतमा तताएर खानु हुन । न त
हरियो पनेदार कूनीलाई न तताएर खानु हुन्छ । त्यसैले जाँ
मात्रमा खाएर सकिन्छ त्यति मात्रै पकाउनुस् । भात, आलु
शखरखन्द, सलंगम जस्ता तरकारी पनि पकाउने बित्तिकै
तातातो खानुस् । उम्रिक्को छ भने फ्रिजमा राख्नुस् ताहि
ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन नसकोस् । जति खानो हो त्यति मात्रै
लिकोलेर खानुस् । फल वा दुई दिनभित्र खाएर सक्काउनुस्
नभएको समयसम्म फ्रिजमा पक्को गरेर पनि राख्नुस् ।

एपीएफ तिलोत्तमा गोल्डकपको फाइनलमा



बुटवल । सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ क्लब बुटवलमा जारी २३औं तिलोत्तमा गोल्डकप प्रतियोगिताको फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । देवीनगरस्थित एन्फा टेक्निकल सेन्टरको खेलमैदानमा सम्पन्न पहिलो सेमिफाइनल खेलमा संकटा क्लब काठमाडौंलाई एक शून्य गोल अन्तरले पराजित गर्दै एपीएफ क्लब फाइनलमा प्रवेश गरेको हो । पहिलो हाफ गोलरहित रहेको खेलमा एपीएफको जितका लागि दोस्रो हाफको अन्त्यमा फरवार्ड खेलाडी युवराज खड्काले निर्णायक गोल गरे । दोस्रो हाफको निर्धारित ४५ मिनेटमा पनि दुवै टोलीले गोल गर्न सकेका थिएनन् । त्यसपछि खेल बराबरी हुँदै टाइब्रेकउमुख भइरहेको थियो । तर, थप गरिएको ६ मिनेटको इन्जुरी समयको ९४औं मिनेटमा

युवराजले दिएको बललाई सुजन पुलामी एकलैले पेनाल्टी बक्स नजिक पुर्‍याए लामो प्रहार गरेका थिए । तर, उक्त प्रहार संकटाका गोलकिपर विशाल केसीले राम्रोसँग नियन्त्रण लिन सकेनन् ।

रिवाउन्डमा आएको उक्त बललाई नै युवराजले गोल गर्दै एपीएफलाई अन्तिम समयमा जित दिलाएका हुन् । खड्का म्यान अफ द म्याच घोषित हुँदै ११ हजार १११ रूपैयाँ हात पारे ।

फाइनलमा पुगेसँगै एपीएफले कम्तीमा ६ लाख, ६६ हजार, ६६६ रूपैयाँ नगद पुरस्कार पक्का गरेको छ ।

अब एपीएफले उपाधिका लागि 'ए' डिभिजन लिग च्याम्पियन चर्च ब्याडज युनाइटेड र मच्छिन्द्र फुटबल क्लबबिचको विजेतासँग खेल्ने छ ।

अब एपीएफले फाइनलमा मच्छिन्द्र

एफसी र चर्च ब्याडज युनाइटेडबिच हुने अन्तिम सेमिफाइनलको विजेतासँग उपाधिका लागि फाइनलमा खेल्नेछ ।

चैत १६ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगिताको उपाधि विजेता टिमले नगद १२ लाख १२ हजार २ सय २२ रूपैयाँ, उपविजेता टिमले ६ लाख, ६६ हजार, ६ सय, ६६ रूपैयाँ, उत्कृष्ट गोलरक्षक, डिफेन्डर, मिड फिल्डर, फरवार्ड र कोचलाई नगद ३१ हजार रूपैयाँका दरले तथा सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई स्कुटर वा मोटरसाइकल पुरस्कार दिइने संघका महासचिव हिमाल गौचनले जानकारी दिए ।

नेपालमा हुने 'क' श्रेणीका चार गोल्डकपमध्येको एक तिलोत्तमा गोल्डकपमा दुई विभागीय र भारतका दुईसहित ८ टिमले प्रतिस्पर्धा गरेका छन् ।



भैरहवा । नेपाल एपीएफ क्लबले प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा आफ्नो फाइनल सम्भावना कायमै राखेको छ । एपीएफले बुधबार रुपन्देहीको भैरहवास्थित सिद्धार्थ क्रिकेट मैदानमा भएको खेलमा अंक तालिकाको पुछारमा रहेको कोशी प्रदेशलाई २ विकेटले पराजित गर्दै फाइनल सम्भावना जीवित राखेको हो ।

एपीएफको जितमा लोकेश बमले उत्कृष्ट ब्याटिङ गरे । उनले नटआउट ८४ रन जोडेपछि एपीएफले कोशीले दिएको २ सय ५५ रनको लक्ष्य ४४.४ ओभरमा ८ विकेट गुमाए पूरा गर्यो । लोकेशले दबावपूर्ण अवस्थामा ५४ बल खेलेर ६ चौका र ६ छक्का प्रहार गरे । लोकेशलाई साथ दिएका इशाद अहमदले नटआउट १६ रन जोडे ।

पीएम कप क्रिकेट:

एपीएफ क्लबको जित

यस्तै, कप्तान रोहितकुमार पौडेलले ६१ र र दीपक बोहराले ३६ रन बनाए । बल्लडमा कोशीका फिर्दास अन्सारी र दिपेश कँडेलले समान ३-३ तथा ज्ञानेन्द्र श्रेष्ठ र भुपाल लुईटेलले १-१ विकेट लिए ।

त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको कोशीले शकिब हकको ६८, आइस भट्टाईको ३४, सुजन थपलियाको ३३ र कप्तान अंकित सुवेदीको ३५ रनको मद्दतमा २५४ रन जोडेको थियो । बल्लडमा एपीएफका अभिषेक गौतम र मौसम ढकालले ३-३ तथा रोहितकुमार पौडेलले २ विकेट लिए ।

लोकेश प्लेयर अफ द म्याच भए । अंक तालिकाको तेस्रो स्थानमा रहेको एपीएफले लिग चरणका सबै खेल खेल्दा १४ अंक जोडेको छ ।

एक खेल बाँकी रहेको त्रिभुवन आर्मी क्लबको पनि १४ अंक छ । रनरेटमा आर्मी अघि छ । अन्तिम खेलअघि १६ अंक जोडेको शीर्ष स्थानको नेपाल पुलिस क्लब भने फाइनलमा पुगिसकेको छ ।

अब पुलिस र आर्मीबिच बिहीबार एक्सट्राटेक ओभल क्रिकेट मैदानमा हुने लिगको अन्तिम खेलपछि फाइनलमा पुग्ने दोस्रो टोलीको टुंगो लाग्नेछ । आर्मी फराकिलो अन्तरले पराजित भएमा एपीएफको फाइनल सम्भावना हुनेछ । यद्यपी आर्मी भित्रो अन्तरले हारे पनि फाइनलमा पुग्ने सम्भावना छ । कोशी भने प्रधानमन्त्री कपमा ९ खेल खेल्दा केवल १ खेलमा मात्र जित निकाल्न सफल भयो भने अंक तालिकाको पुछारमा छ ।

उपचारको गन्तव्य बन्दै प्राकृतिक चिकित्सालय



नवलपरासी । यहाँको देवचुली नगरपालिका-१७ रजहरस्थित सामुदायिक प्राकृतिक चिकित्सालय पछिल्लो समय स्वास्थ्य उपचारको गन्तव्य बनेको छ ।

प्राकृतिक चिकित्सा, योग, आयुर्वेद तथा स्वस्थ जीवनशैली प्रवर्द्धन गर्ने यस केन्द्रमा सर्वसाधारण मात्र नभई सरकारी अधिकारी, राजनीतिक दलका नेताहरू, कलाकार, व्यवसायी तथा अन्य विशेष व्यक्तिहरू उपचारका लागि आउने गरेका छन् ।

प्राकृतिक चिकित्सालयमा उपचारका लागि आएका नेकपा माओवादी केन्द्रका उपमहासचिव एवं पूर्व अर्थमन्त्री वर्षमान पुन र पूर्व सभामुख ओनसरी घर्ती १३ दिनको प्राकृतिक उपचारपश्चात् मन्त्रलवार फर्किएका छन्

यहाँ आधुनिक औषधिको सट्टा प्राकृतिक

तथा वैकल्पिक उपचार पद्धति अपनाइनाले उपचारका लागि धेरैको आकर्षण बढेको हो । पूर्व सभामुख ओनसरी घर्तीका अनुसार यहाँको उपचार विधि तनावमुक्त जीवनशैली, प्राकृतिक उपचार, स्वास्थ्यकर खानपान, र योग साधनामा केन्द्रित छ ।

प्राकृतिक चिकित्सालयमा सर्वसाधारणसँगै विशेष व्यक्तिहरू उपचारका लागि आएका सो चिकित्सालयका व्यवस्थापक हरि सापकोटाले जानकारी दिए ।

केही वर्षयता यहाँ विदेशी पर्यटक तथा प्राकृतिक चिकित्सा रुचाउने विदेशीहरू पनि आउन थालेका छन् ।

वर्स २०६४ मा महायज्ञमार्फत् सञ्चालित रकमबाट स्थापना गरिएको प्राकृतिक चिकित्सालयमा सेवा लिन मुलुकाभित्रका मात्रै

नभई भारत, क्यानडा, अमेरिका, फ्रान्स, बेल्जियम, अस्ट्रेलिया, दक्षिण कोरिया, न्युजिल्यान्ड, जापान, नर्वे, इजरायललगायतका देशबाट उपचारका लागि बिरामी आउने गरेका छन् । तत्कालीन समयमा ५२ शय्याबाट सुरु गरिएको संस्थामा हाल तीन सय शय्याको क्षमता रहेको छ ।

“अन्य उपचार पद्धतिबाट निको नभएका बिरामीले पनि यहाँ उपचारपछि पुनः जीवन पाएका उदाहरण छन्”, व्यवस्थापक सापकोटाले भने-“सर्जरीबाहेकका रोग निको पार्न सकिने प्राकृतिक चिकित्सालाई दिगो रूपमा टिकाउन सरकारले नीतिगत सहजताका साथै बजेट विनियोजन गर्नुपर्छ ।”

चिकित्सालयमा बिरामीका लागि उपचार, आवास र खाना गरी दैनिक रु एक हजार एक सय शुल्क तोकिएको छ । कुल ५० जना जनशक्ति रहेको चिकित्सालयमा मासिक रु १५ लाख खर्च रहेको व्यवस्थापक सापकोटाले भनाइ छ । “चिकित्सालयमा हालसम्म ५० हजार जनाको सफल उपचार गरिसकिएको छ ।”- उनले भने ।

प्राकृतिक चिकित्सा उपचार विधिदेखि शरीरमा नकारात्मक असर नपर्ने चिकित्सालयका चिकित्सक डा.आजाद पुरीले बताए । प्राकृतिक चिकित्सा र योगमा प्रतिक्षात्मक, उपचारात्मक र निधानात्मक तीनवटै आयाममा उपचार गरिने र यसले जटिल, दीर्घरोग हुने बाटो नै बन्द गर्ने डा. पुरीको भनाइ छ ।



बुटवल । रोट्याक्ट क्लब अफ बुटवल साउथले १२औं संस्करणको भलिबल प्रतियोगिता गर्ने आयोजना गर्ने भएको छ । क्लबले बुधबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै स्वर्गीय रोटारियन कमलराज पाठकको स्मृतिमा यही चैत १५ र १६ गते दुईदिन प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागेको जानकारी गराएको छ ।

क्लबका अध्यक्ष सुदीप पौडेलले प्रतियोगिताको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको जानकारी दिए । रोट्याक्ट क्लब अफ बुटवल साउथले यस क्षेत्रमा रहेका रोट्याक्ट र रोटरी क्लबहरूलाई सहभागी गराएर हरेक वर्ष प्रतियोगिता आयोजना गर्दै आइरहेको बताए ।

प्रतियोगिताको उद्घाटन नगर खेलकुद विकास समितिका संयोजक बोनिन पियाँले गर्ने क्लबका निवर्तमान अध्यक्ष तथा डिस्ट्रिक्ट सेक्रेटरी सुविन खड्काले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार हालसम्म र १५ वटा रोट्याक्ट र ५ वटा रोटरी क्लबले टिम दर्ता गराइसकेका छन् । टिम दर्ता शुल्क ४ हजार तोकिएको कार्यक्रम संयोजक तुलसीराम भण्डारी (इपल) ले जानकारी दिए । प्रतियोगिता दीपनगरस्थित लाफा समूहको मैदानमा आयोजना हुने उनले बताए । अघिल्लो वर्ष आयोजना गरिएको प्रतियोगितामा २० वटा टिम सहभागी भएको डीआरआर विक्रम क्षेत्रीले जानकारी दिए ।

बस दुर्घटनामा चालकसहित चार जनाको मृत्यु



अर्घाखाँची । अर्घाखाँचीको शीतगंगामा बस दुर्घटना हुँदा चार जनाको ज्यान गएको छ ।

शीतगंगा नगरपालिका वडा नम्बर-२, भुवनपाटामा बस दुर्घटना हुँदा चार जनाको मृत्यु भएको छ, भने २२ जना घाइते छन् । त्यसमध्ये सात जनाको अवस्था गम्भीर रहेको इलाका प्रहरी कार्यालय ठाडाले जनाएको छ ।

बस नवलपरासीको बर्दघाटबाट सुपा देउराली मन्दिर दर्शन गर्न आएको थियो । लु २ ख ३०३ नम्बरको परिचम नेपालको बस मन्दिर दर्शनपछि फर्किने क्रममा दुर्घटनामा परेको हो । दुर्घटनामा च्यापिएर तीन महिला र एक पुरुषको मृत्यु भएको प्रहरीले पुष्टी गरेको छ ।

मृत्यु हुनेमा बुटवल उप-महानगरपालिका-८ निवासी ५५ वर्षीया जमुना बस्न्याल, नवलपरासी परिचम भुमही बस्ने ४५ वर्षीया उमा न्यौपाने, न्यौपानेकी ६५ वर्षीया सासु आमा (नाम नखुलेको) र परिचम बर्दघाट बस्ने ५० वर्षीय चालक मदनकुमार विक रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

घाइतेहरूमा नवलपरासी परिचम बर्दघाट वडा नम्बर-१२ बस्ने वर्ष ३६ का सन्तोष कडेल, सोही ठाउँका वर्ष ४ का

अमर कडेल, वर्ष १९ का अरुण भट्टराई, वर्ष ३१ का आशिष अधिकारी, वर्ष २७ की लक्ष्मी अधिकारी, वर्ष ४ की आन्दा अधिकारी, वर्ष १४ का आयान्स अधिकारीलाई लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवल रिफर गरिएको छ ।

यस्तै वर्ष ४० की चन्द्रकला भट्टराई, रुपन्देहीको देवदह बस्ने वर्ष १७ का सक्षम चापागाउँ, बर्दघाट-१५ बस्ने वर्ष ४५ का मित्रबन्धु अधिकारी, बर्दघाट-१४ बस्ने वर्ष ५५ का कलम सापकोटा, वर्ष ४८ का लक्ष्मण पौनी, वर्ष ४० की मनकुमारी धिमिरे, वर्ष २९ का दिपक अधिकारी, बुटवल बस्ने वर्ष ५० का दण्डपानी बस्न्याल, बर्दघाट-१४ वर्ष ३६ की भविकला पाण्डे, बुटवल बस्ने वर्ष २५ का गणेश बस्न्याल, बुटवल उ.म.न.पा.-१३ बस्ने वर्ष ३२ का रामु अधिकारीको प्राथमिक उपचार केन्द्र ठाडामा उपचार भइरहेको छ ।

अन्य केही घाइतेको परिचय खुल्न बाँकी रहेको प्रहरीको भनाइ छ । उद्धारपछि घाइतेहरूलाई उपचारका लागि प्राथमिक उपचार केन्द्र ठाडा र ७ जनालाई लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवल पठाइएको हो ।

आकर्षक डिजाइन तथा छपाई

सबै किसिमका रंगिन तथा सादा डिजाइनका

साथै सम्पूर्ण छपाईको लागि सधै हामीलाई

सम्पर्कनुहोस् !

आइडिया डिजाइन्स/अफसेट प्रेस

सम्पर्क:

बुटवल-७, पुरानो बसपार्क (सब्जीमण्डी पछाडि)

यातायात मजदूर संघको भवनमा

फोन:-०७९-५५०२९३३ मो.९८५७०३५३८०, ९८४७९२३९५७

E-mail:ideapressbtl@gmail.com

प्रो. मञ्जु एण्ड सन्स

फोन: ०७९-५३५३९७

९८५७०६०३६८, ९८५७०६०३८४



न्यू कूमकूम ज्वेलर्स

वि.पि. चोक, बुटवल-४, रुपन्देही



स्वदेशी तथा विदेशी डिजाइनका शुद्ध

सुन चाँदीबाट बनेका गर-गहनाको

तपाईंको सेवामा समर्पित

एकमात्र विश्वासिलो पसल

पुराना गहनाहरू संग नयाँ गहना साट्नुका साथै

खरिद विक्री गर्नुपरेमा हामीलाई सम्पर्कनुहोस्