स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

पूर्वमिस नेपाल श्रृंखला खतिवडा र सञ्चार उद्यमी सम्भव सिरोहियाबीच बिहीबार काठमाडौंको हायात होटलमा विवाह गरेका छन् । विवाह समारोहमा दुवै पक्षको परिवार, आफन्तजनदेखि पूर्वमिस नेपालहरु पनि सहभागी रहेका थिए । श्रृंखलाको विवाहकै लागि भनेर हार्वर्ड विश्वविद्यालयका उनका सहपाठी अमेरिकादेखि काठमाडौं आएका छन् । केही दिन चलेको हल्दी, मेहेन्दी र संगीत सेरेमोनीपछि मंगलबार स्वयम्वर हुन भएको हो । यी दुईले केही वर्षदेखिको प्रेम सम्बन्धलाई विवाहमा परिणत गरेका हुन् ।

आजको विचार...

पूर्ण ओली

सरकारले...
(दुई पेजमा)

अभिनेत्री पूजा शर्मा फिल्म 'दान्भी'मा पहिलोपटक एक्सन भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछिन् । यसकारण पनि यो फिल्म उनका लागि विशेष छ । एक्सनमा राम्रो सम्भावना देखाएको अवस्थामा उनको पहिचान नै फरक बन्नेछ । बिहीबार काठमाडौंमा एक कार्यक्रमबीच फिल्मको टिजर सार्वजनिक गरिएको छ, जसमा पूजा 'फुल अन एक्सन' अवतारमा चित्रित छिन् । १ मिनेट ३३ सेकेण्ड लम्बाईको टिजर जलिरहेको चिताको दृश्यबाट सुरु छ । र, पृष्ठभूमिमा पूजाको 'भ्वाइस ओभर' राखिएको छ । तर, वजनदार संवादमा उनको डाइलग डेलिभरी निकै कमजोर देखिन्छ ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक १३७ ❑ २०८० मंसिर २९ गते शुक्रबार 15 December 2023, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

पाल्पा काँग्रेस जिल्ला सम्मेलन

'समुन्नत पाल्पा, सम्मानित पाल्पाली' उजागर गर्न केन्द्रित छ : सभापति श्रेष्ठ

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, मंसिर २८/नेपाली काँग्रेस पाल्पाका सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठले नेपाली काँग्रेसको जिल्ला सम्मेलन 'समुन्नत पाल्पा, सम्मानित पाल्पाली' भन्ने नारालाई उजागर गर्न केन्द्रित रहेको बताएका छन् । बिहीबार तानसेनस्थित पार्टी कार्यालयमा सम्मेलनको पूर्वसंध्यामा आयोजित पत्रकार सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्दै सभापति श्रेष्ठले प्रथम जिल्ला सम्मेलनको मुख्य उद्देश्य र दृष्टिकोण भनेकै 'समुन्नत पाल्पा, सम्मानित पाल्पाली' रहेको बताएका हुन् ।

विगतमा भेला हुने भए पनि यस पटक वृहत्त सम्मेलन हुन लागेको र सम्मेलन ऐतिहासिक रहने उनले बताए । सभापति श्रेष्ठले भने 'पाल्पाको विकास, समृद्धिका लागि हाम्रो सम्मेलन केन्द्रित रहन्छ ।' राजनैतिक दस्तावेजमा 'समुन्त पाल्पा, सम्मानित पाल्पाली' भन्ने नारा साकार पार्नका लागि पाल्पाको शिक्षा, स्वास्थ्य, कुटीर उद्योग, पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्ने सोंचलाई अगाडि बढाएर पार्टी एकताको

महत्वपूर्ण सन्देश दिइने पनि उनले बताए । सम्मेलन विधान कार्यान्वयनको महत्वपूर्ण खुड्किलो हुने समेत सभापति श्रेष्ठको भनाई छ ।

यही मंसिर ३० गते हुने सम्मेलनका लागि ३ सय १ सदस्य मूल समारोह समिति र १७ वटा उपसमिति गठन गरि तयारी पूरा भएको बताइएको छ । सम्मेलनमा राजनैतिक, आर्थिक र सांगठनिक प्रतिवेदन प्रस्तुत र कार्यान्वयनमा जोड दिइने सभापति श्रेष्ठले बताए । उनका अनुसार सम्मेलनमा नेपाली काँग्रेसका महामन्त्री द्वय गगनकुमार थापा, विश्वप्रकाश शर्मा, केन्द्रीय सदस्य, लुम्बिनी प्रदेश सभापति अमरसिंह पुन लगायतका विशिष्ट व्यक्तिहरूले सम्वोधन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । सम्मेलनमा जिल्लाका ८१ वडाका क्षेत्रीय प्रतिनिधि, १० वटै पालिकाका पदाधिकारी, पर्यवेक्षकहरुको समेत सहभागिता रहने हुँदा यो सम्मेलन ऐतिहासिक हुने सभापति श्रेष्ठले बताए । सम्मेलनमा पूर्व सभापति, जिल्लाबाट पार्टीलाई विभिन्न क्षेत्रबाट योगदान गरेका व्यक्तित्व र अक्षकोषदाताहरुलाई सम्मान गरिने, वर्तमानमा देखिएको आर्थिक संकटलाई मध्यनजर गरी मितव्यायी र कम खर्चमा सम्मेलन गर्ने गरी कार्यक्रम अगाडि बढेको काँग्रेसले जनाएको छ ।

पत्रकार सम्मेलनमा नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष रेखीराम रानाले सम्मेलन सफलताको कामना गर्दै काँग्रेस भित्रको गुट उपगुटको अन्त्य गर्न सम्मेलन महत्वपूर्ण बन्नेमा विश्वास व्यक्त गरे । कार्यक्रममा पत्रकारहरुले सम्मेलन मार्फत वर्तमान सन्दर्भमा काँग्रेसको कमजोर अवस्था, कार्यकर्तामा छाएको निरासाको समीक्षा र पार्टीलाई गुट उपगुट अत्यन्त गर्न केन्द्रित गर्न सुझाव दिएका थिए । सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठको अध्यक्षता, सचिव सन्तोष थापा मगरको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

सक्षिप्त समाचार

जन्ती बोकेको गाडी दुर्घटनामा एकको मृत्यु

खलङ्गा (प्युठान), मंसिर २८/प्यूठानमा जन्ती बोकेको गाडी दुर्घटना हुँदा एकजनाको मृत्यु भएको छ । प्यूठानको ऐरावती गाउँपालिका-२ बरौलाबाट खलङ्गाको बुढाचौर जन्ती लिएर आउँदै गरेको स्कार्पियो बरौलाको मोति माध्यमिक विद्यालयको पूरानो भवन नजिकै दुर्घटना भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

बिहीबार बिहान ११:२० बजे लु ३ च ६८७४ नं को स्कार्पियोको अगाडीको टायर पङ्चर भई ब्रेक फेल भएर दुर्घटना भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी हुमानन्द खनालले जानकारी दिए । दुर्घटनामा परि गाडीको अगाडि बाटोमा हिडेका मल्लरानी गाउँपालिका-३ का वडासदस्य दामोदर नेपालीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख इश्वर थापाले जानकारी दिए । उनका अनुसार दुर्घटनामा घाइते भएकाहरुको जिल्ला अस्पताल बिजुवारमा उपचार भइरहेको छ । *-रासस*

पूर्व गृहमन्त्री खाणलाई धरौटीमा छोड्न आदेश

पाल्पा, मंसिर २८/नक्कली भुटानी शरणार्थी बनाएर अमेरिका लैजाने प्रकरणमा पुर्पक्षका लागि थुनामा रहेका पूर्व गृहमन्त्री बालकृष्ण खाणलाई धरौटीमा छोड्न उच्च अदालत पाटनले आदेश दिइएको छ । न्यायाधीश कृष्णराम कोइरालाको एकल इजलासले उनलाई ३० लाख धरौटीमा छोड्न बिहीबार आदेश दिएको हो ।

यसअघि न्यायाधीशहरूबीच राय बाझेपछि बिहीबार तेस्रो न्यायाधीशको इजलासले छोड्ने पक्षमा राय दिएको हो । न्यायाधीश कोइरालाको इजलासले खाणलाई ३० लाख रुपैयाँ धरौटीमा छाड्ने भनी यसअघि नै जनक पाण्डेले व्यक्त गरेको रायलाई समर्थन गरेको छ । उनको यो रायसँगै जिल्ला अदालतको आदेश बदर भएको हो । यसअघि उच्च अदालतमा दुई न्यायाधीशहरुबीच राय बाझिएको थियो । न्यायाधीश जनक पाण्डेले खाणलाई धरौटीमा छाड्नुपर्ने भनी राय दिएका थिए भने प्रकाश खरेलले थुनामा पठाउनुपर्ने राय व्यक्त गरेका थिए । अदालतले मंसिर १५ मा मुद्दामा थुनामा नेकपा एमालेका सचिव एवं पूर्व उपप्रधानमन्त्री टोपबहादुर रायमाझीसहित ९ जनालाई पुर्पक्षका लागि थुनामा पठाउने आदेश भएको थियो । मुद्दा संलग्न २० मध्ये ६ जनालाई फरक धरौटी रकम लिएर रिहा गर्ने र ४ जनालाई साधारण तारेखमा रिहा गर्ने आदेश भएको थियो ।

गुल्मीका किसान मौरीपालनमा आकर्षित

गुल्मी, मंसिर २८/गुल्मीको ग्रामीण भेगका किसान पछिल्लो समयमा मौरीपालनमा आर्कषित हुन थालेका छन् । मौरीपालनबाट कम लगानीमा धेरै आम्दानी हुने भएपछि मौरीपालन गर्ने किसानको संख्या बढ्न थालेको हो ।

गुल्मीदरबार गाउँपालिका-१ बलिथुमका मानबहादुर फुङ्जेली विगत १३ वर्षदेखि व्यावसायिक रुपमा मौरीपालन गरिरहेका छन् । त्यसबाहेक उनले कागती र सुन्तलाखेती पनि गरेका छन् । फङ्जेलीसँग यतिबेला ४० मौरीका घार छन् । उनले कृषिज्ञान केन्द्र गुल्मीबाट हालै १० वटा मौरीका घार पनि अनुदानमा पाएका छन् । उनका अनुसार मह बिक्रीबाट मात्रै वार्षिक एक लाख ५० हजारभन्दा बढी आम्दानी हुने गरेको छ । मह दमका बिरामी र रुघाखोकीको समस्याबाट ग्रसित

व्यक्तिका लागि निकै उपयोगी मानिन्छ । तोरी, चिउरीलगायतका फूल फुल्ने समयमा किसानले एक सिजनमा दुई पटकसम्म मह काढ्छन् । अर्गानिक मह उत्पादन गर्न सकेमा बजारीकरणको कुनै समस्या नरहेको कृषि ज्ञान केन्द्र गुल्मीका प्रमुख नवराज भण्डारीले बताए । यहाँ मह प्रतिकेजी एक हजार पाँच सय र मौरीसहितको घार आठ हजारदेखि नौ हजारसम्म बिक्री हुँदै आएको छ ।

गुल्मीमा उत्पादन भएको मह स्थानीय बजारदेखि बाह्य बजारमा खपत हुँदै आएको छ । जिल्लामा व्यावसायिक रुपमा पाँच वटा घारभन्दा बढी मौरीपालन गर्ने किसानको संख्या दुई सयभन्दा बढी छ । तीमध्ये तीन हजार छ सय आधुनिक र दुई सय ३६ परम्परागत घारमा मह उत्पादन भइरहेको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ । *-रासस*

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

चिसोबाट मर्न नदेऊ

दिनप्रतिदिन चिसो बढ्दै गएको छ । चिसो बढेसँगै नेपालीहरुले ज्यान गुमाउनु परेका समाचारहरु समेत आउन थालेका छन् । अझ भूकम्पबाट ज्यान बचाउन सफल भएका कतिपय नागरिकहरुले चिसोबाट ज्यान गुमाउनु परेको घटना भने अत्यन्त दुखद् हो । जाजरकोट केन्द्रबिन्दु बनाएर गएको भूकम्पको अहिले एक महिनाभन्दा बढी समय भैसकेको छ । यति लामो समय व्यतित भैसक्दासमेत त्यसबाट प्रभावितहरुको पीडा कम हुन सकेको देखिँदैन । प्रभावितहरुका लागि अहिलेसम्म अस्थायी आवास निर्माण हुन नसक्दा खुला आकाशमै बस्न बाध्य भएका छन् । चिसोको मौसममा खुला आकाशमा दिन काट्न बाध्य उनीहरु चिसोका कारण थप सकसमा छन् । सरकारले आफ्नो अभिभावकीय जिम्मेवारी निर्वाह गर्न नसक्दा भूकम्प पीडितहरू चिसोकै कारण ज्यान गुमाउनु परेको छ । जाजरकोट र रुकुम पश्चिममा जाडोबाट हालसम्म २३ जनाले ज्यान गुमाइसकेका छन् । सरकारको अकर्मण्यताले गर्दा भूकम्पमा जसोतसो बाँचेकाहरू चिसोबाट मर्न विवश हुनु विडम्वना हो ।

प्रभावितसँग चिसो सिरेटो र शीतबाट जोगिन छानो त छैन नै आङ छोप्न एक सरो न्यानो लुगा पनि छैन । यस बारेमा सरकारको एक रत्ति पनि ध्यान छैन् । भूकम्प गएका सुरुवाती दिनहरुमा प्रधानमन्त्री, मन्त्रीदेखि नेताहरु हेलिकप्टर लिएर भूकम्प प्रभावित क्षेत्रमा पुगेर राहत र उद्धारको आश्वासन नबाँडेका हैनन् । उनीहरुले विपद् खाता खोलेर सबैसँग पैसा पनि उठाएका छन् तर, तत्कालको समस्या समाधानप्रति कुनै चासो छैन । हुन्थ्यो भने भूकम्प गएको एक महिना बित्दासम्म प्रभावितहरुका लागि अस्थायी टहराको प्रबन्ध गर्नुपथ्र्यो । त्यसो हुन सकेन । नहुनु पर्ने भइसक्यो तर अब चेत्नुपर्ने थियो सरकारले । कि भूकम्पबाट बचाउन नसके पनि बाँचेकाहरूलाई अकालमा मृत्युको मुखमा पुग्ने नबनाउने उपाय रच्नुपर्ने थियो । सामान्य त्रिपाल पनि सबैलाई पुऱ्याउन नसक्नु भनेको हदैसम्मको लापरवाही र विडम्बना हो । साच्चिकै दृढ इच्छा शक्ति हुन्थ्यो भने एक महिनामा प्रभावितहरुले केही न केही महसुस हुने गरी काम गर्न सकिन्थ्यो । अब पनि सरकार भूकम्प प्रभावितहरुका लागि अस्थायी आवास बनाउन ढिलाई गर्ने हो भने अझै धेरै प्रभावितहरुले चिसोबाट ज्यान गुमाउनु पर्ने हुन सक्छ । यसर्थ सरकार जनताको अभिभावक भएकाले छिटो भन्दा छिटो अस्थायी आवास निर्माण गरी चिसोबाट कुनै पनि नागरिकलाई मर्न दिनु हुन्न । यसतर्फ सरकारका सम्पूर्ण सयन्त्रहरु तदारुकताका साथ लाग्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

एक्लै अगाडि बढ्न सिक्नुहोस् जिन्दगीमा जब दुःख पर्छ नि तब साथ दिनेहरू भन्दा तमसा हेर्नेको भिड धेरै लाग्ने गर्छन् वरिपरी ।
(शोभा पुनको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//shova.pun.)

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

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

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

सरकारले अब यति हिम्मत गरोस्

पूर्ण ओली

नेपालमा अबैधरुपमा सुन आउन थालेको पञ्चायती ब्यवस्थादेखि नै हो । त्यतिखेर पनि केही बरिष्ठ ब्यक्ति बाहिरबाट आउँदा सुन बोकेर ल्याउनेमा सामेल भएका पाइएका थिए । नेपाली एयरलाइनको बैंकक, हङकङ उडानमा जाने पाइलट, एयर होस्टेजले आफ्ना ब्यागमा सुन हालेर ल्याउँथे भन्ने सुनिन्थ्यो । पछि एकजना एयर होस्टेजले खाजा खाने नाममा रोटी भित्र लुकाएर ल्याएको सुनपछि मारवाडीको भएको बुझियो । तर त्यतिखेर निकै सीमित मात्रमा थियो । अहिले दैनिक जसो दर्जनौं किलोका किलो सुन आइरहेको सुनिन्छ । यो सबै सरकार कै सेटिङमा भएको कुरा निर्बिबाद छ । यसबाट सरकारमा बस्ने प्रमुख व्यक्तिदेखि सम्बन्धित मन्त्री, सचिव, प्रहरीका हाकिम तथा भन्सारका कर्मचारीले पैसा कमाउने अवसर पाइरहेका छन् । जसरी खुला सिमानाबाट चोरी छिपी ल्याउने सामानबाट सम्बन्धित प्रशासन प्रहरी तथा बिभागीय मन्त्री सचिवले फाइदा लिइरहने कुरा लुकाइरहनु पर्दैन । पञ्चायती व्यवस्थामा बिदेशी सामान भारतमा चोरी निकासी हुने गथ्र्यो । यसबाट भारतीय रुपैयाँ आउने हुँदा सरकारले पनि चुपचाप तरिकाबाट स्विकृति गरेको बुझिन्थ्यो । अब नेपालमा यसरी कहिले नरोकिने गरेर अवैधरुपमा सुन तस्करी भइरहने कुरालाई अब सरकारले वैध गरे हुन्छ । किनकि अवैधरुपमा आउँदा सम्बन्धित तस्कर व्यापारी र केही नेता कर्मचारीलाई मात्र फाइदा भइरहन्छ भने कानुनीरुपमा ल्याउँदा राष्ट्रलाई करबाट राजस्वमा धेरै फाइदा हुनेछ ।

देशमा अहिले भ्रष्टचारले पराकाष्टा नाघिसकेको छ । प्रमुख नेता र उनीहरुका परिवार नै ठूला भ्रष्टचारमा संलग्न सप्रमाण बाहिर आइसकेका छन् । यसको सुरुवात नेपाली काँग्रेसका तात्कालीन सभापति र पूर्वप्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाबाट सुरु भएको हो । उनकी छोरी सुजाता जोष्ट जर्मनबाट फर्केर आएपछि बाबुको शक्तिको दुरुपयोग गरी अकुत सम्पति कमाइन् । उनले आफ्ना बंगलादेशी ज्वाइँ रुबेल चौधरीलाई समेत भ्रष्टचारमा सगाइन् । पछि जनतामा ब्यापक बदनाम भएपछि रुबेल बंगलादेश गए । त्यसपछिका प्रधानमन्त्री शेरबहादुरको पालामा ठूला ठूला भ्रष्टचार काण्ड भए । त्यसमा उनकी पत्नी आरजू राणा हरेकजसो भ्रष्टचार काण्डमा संलग्न भएका मिडियामा छताछुल्ल भइरहेको छ । त्यसपछि देशको लागि केही राम्रा काम गरेका केपी ओली दोश्रो पटक प्रधानमन्त्री भएपछि धेरै नीतिगत भ्रष्टचारमा मुछिएका खवर बाहिर आए । केपी ओलीको परिवार भ्रष्टचारमा मुछिएको नदेखिएपनि उनका पिए नक्कली भुटानी शरणार्थी काण्डमा पैसा लिएको कुरा बाहिर आएको छ । हालका प्रधानमन्त्री प्रचण्ड क्यान्टोन्मेन्ट काण्डदेखि अहिले सुन काण्डमा पूरा भासिएका छन् । उनका भाटभटेनीलगायत धेरै ब्यापारमा शेयर भएको कुरा बाहिर आएका छन् । एनसेल काण्डमा ठूला दलका सबै प्रमुख नेताहरु संलग्नता भएको कुरा संचार माध्यममा देखिन्छ । काँग्रेस र माओबादीका नाम चलेका नेताहरु पनि भुटानी शरणार्थी काण्ड र सुन काण्डमा संलग्न भएका पाइए ।

नेपालमा अबैधरुपमा सुन आउन थालेको पञ्चायती ब्यबस्थादेखि नै हो । त्यतिखेर पनि केही बरिष्ठ ब्यक्ति बाहिरबाट आउँदा सुन बोकेर ल्याउनेमा सामेल भएका पाइएका थिए । नेपाली एयरलाइनको बैंकक, हङकङ उडानमा जाने पाइलट, एयर होस्टेजले आफ्ना ब्यागमा सुन हालेर ल्याउँथे भन्ने सुनिन्थ्यो । पछि एकजना एयर होस्टेजले खाजा खाने नाममा रोटी भित्र लुकाएर ल्याएको सुनपछि मारवाडीको भएको बुझियो । तर त्यतिखेर निकै सीमित मात्रमा थियो । अहिले दैनिक जसो दर्जनौं किलोका किलो सुन आइरहेको सुनिन्छ । यो सबै सरकार कै सेटिङमा भएको कुरा निर्बिबाद छ । यसबाट सरकारमा बस्ने प्रमुख व्यक्तिदेखि सम्बन्धित मन्त्री, सचिव, प्रहरीका हाकिम तथा भन्सारका कर्मचारीले पैसा कमाउने अवसर पाइरहेका छन् । जसरी खुला सिमानाबाट चोरी छिपी ल्याउने सामानबाट सम्बन्धित प्रशासन प्रहरी तथा बिभागीय मन्त्री सचिवले फाइदा लिइरहने कुरा लुकाइरहनु पर्दैन । पञ्चायती व्यवस्थामा बिदेशी सामान भारतमा चोरी निकासी हुने गथ्र्यो । यसबाट भारतीय रुपैयाँ आउने हुँदा सरकारले पनि चुपचाप तरिकाबाट स्विकृति गरेको बुझिन्थ्यो । अब नेपालमा यसरी कहिले नरोकिने गरेर अवैधरुपमा सुन तस्करी भइरहने कुरालाई अब सरकारले वैध गरे हुन्छ । किनकि अवैधरुपमा आउँदा सम्बन्धित तस्कर व्यापारी र केही नेता कर्मचारीलाई मात्र फाइदा भइरहन्छ भने कानुनीरुपमा ल्याउँदा राष्ट्रलाई करबाट राजस्वमा धेरै फाइदा हुनेछ । सुनको वैध ब्यापारबाट नेपाललाई कुनै बेफाइदा छैन । यदि भारतले बिरोध गरेमा हामी सुरक्षा निकायलाई बढी सतर्क गराएर उक्त रकम आतंककारीको हातमा पर्न दिने छैनौं भन्न सक्नुपर्छ । शायद हाम्रो देशमा यसरी सुनलाई खुला रुपमा आउन जान दिने हो भने धेरै रकम वैधरुपमा नेपालको आम्दानी हुनेगर्छ । जसरी स्विजरल्याण्डमा जति रकम सुन जम्मा गरेपनि पाइन्छ तर त्यो रकम प्राय गोप्य हुन्छ । यसरी रकम जम्मा गर्न दिएर आज स्विजरल्याण्ड धनी भएको छ । यो बिषयमा कानुनविद् स्वागत नेपालको भनाइ पनि बाहिर आएको छ । त्यस्तै गरेर रक्त चन्दनलाई पनि सरकारले राजश्व लिएर आयत र निर्यात गरे हुन्छ ।

अब सरकारले यस्ता बिषयमा ध्यान देओस् जुन देशको आम्दानीमा बढोत्तरी हुन्छ त्यस्ता कार्यमा बिचार गरेर नीति तथा कानुन ल्याओस् । यति हिम्मत गर्न सरकारले लाज मान्नु पर्दैन । राजस्व बढ्ने कुराले देशको हितमात्र गर्ने होइन यसबाट सरकारप्रति जनताको समर्थन बढ्ने छ । त्यस्तै गरेर नेपालमा उत्पादन हुने गाँजा खेतीलाई पनि कुनै लाज नमानी अब बैधता प्रदान गरियोस् । यसबाट धेरै किसान लाभान्वित भएर देशलाई बिदेशी मुद्रापनि प्रशस्तै आम्दानी हुनेछ । पहिला अमेरिकाको दवावमा रोकिएको गाजा खेती अहिले अमेरिका लगायत धेरै बिकसित देशमा खुला गरिसकिएको छ । अत्यन्त महत्वपूर्ण औषधिको रुपमा प्रयोग हुने गाँजा अहिले औषधिको लागि हामीले बिदेशबाट आयत गर्न बाध्य हुनु परेको छ । यसबाट उत्पादन हुने कपडा निकै महँगा पनि हुन्छन् । गाँजालगायतको बस्तु निर्यात बढेर देशको ब्यापार घाटा घट्ने छ । यसको सदुपयोग गर्न सके देशको राजश्व धेरै बढ्ने छ । यसको लागि कडा नियम बनाइ तोकिएको स्थानमा स्थानीय निकायको समन्वयमा सरकारबाट ठेक्का पट्टा गरी नियन्त्रित रुपमा उत्पादन र निर्यात गर्न सकिन्छ ।

आज हाम्रा युवाहरु स्वदेशमा रोजगारी गर्न नपाएर अरब मलेसियामा मात्र होइन युद्ध भइरहेको देशसमेत ज्यानको बाजी लगाएर गइरहेका छन् । भरखर मात्र रसिया युक्रेनको युद्धमा नेपाली ६ जना युवा मरेको खवर आएको छ ।यो अत्यन्त दुखदायी घटना हो । अहिले कतिपय युवाहरु लाखौं रुपैयाँ खर्च गरेर ज्यानको बाजी राखेर अमेरिका युरोप पुगिरहेका छन् । यी सबै आफ्नो परिवार पाल्नको लागि हो । हाम्रा कम्युनिष्ट नेताहरु कुनै दिन बिदेशी भर्ती केन्द्र बन्द गर भनेर ठूलो ठूलो स्वरमा नारा लगाउँदै थिए । भारतीय बिस्तारबाद, अमेरिकी साम्राज्यबाद भनेर घनघोर बिरोध गर्ने आज उनीहरुको बोली र ब्यबहार ठिक उल्टो भएको छ । युवाहरुलाई बिदेश जान प्रोत्साहन गरिन्छ । नेताहरु बिदेशीको चाकडी गर्छन् । उनीहरुको हितमा देशलाई बन्दक राख्छन् । स्वदेशमा युवालाई रोकेर राख्ने बिभिन्न आयमुलक खेती, ब्याबसायतर्फ युवाहरुलाई प्रोत्साहन गर्न कुनै सहयोग र सल्लाह दिएको देखिँदैन । कमसेकम गाँजा खेतीलाई वैध गर्ने हो भनेपनि धेरै युवाहरु स्वरोजगार गरेर आफ्नै गाउँमा बस्न पाउने छन् । गाँजा खेतीको लागि जंगली पशु बाँदरबाट सुरक्षा गरिरहनु नपर्ने हुन्छ । अरुजस्तो धेरै पानी पनि लगाइरहनु नपर्ने सजिलो खेती हो । अहिले १-२ केजी गाँजा बेचेर केटाकेटीको स्कुलको फी तिर्ने किसानलाई प्रहरीले पक्राउ गरेर जेलमा सडिनु पर्ने हुन्छ । अनि ठूला तस्करलाई भने सम्मान गरिन्छ । अहिलेको अत्यन्त बदनाम सरकार र दलका नेताले यसतर्फ सोचेर जनताको जीवनस्तर उकास्न कुनैपनि कार्यलाई बैध गरेर भएपनि अघि बढाइयोस् । नत्र सुनको तस्करका मुख्य मालिक कहिल्यै पक्राउ नपर्ने खाली गाउँका सोझा साझा किसान गोठाला मात्र पक्राउ पर्ने नीति यो सरकारले बन्द गर्नैपर्छ ।

आज किसानले लिएको ऋृण वर्ष दिनमा डबल हुने अनि त्यही ऋृण तिर्न नसकेर उनीहरु आत्महत्या गर्न बाध्य पार्ने पनि उही सरकारको तस्कर र दलालको मात्र हित हेरेर बनाइएका आर्थिक नीतिको कारण हो । यदि समयमै सरकारले जनताको हितमा ठोस नीति बनाएर कार्यन्वयन नबनाउने हो भने नेपालमा युवा शून्य हुने दिन आउने छ । बाँकी भएका केही झोले पनि भड्किएर सरकारको बिरुद्धमा बिद्रोह गर्ने संभावना बढ्दै छ । सरकारले हिम्मत गरेर राष्ट्र र जनताको हितमा ठोस निर्णय गरोस् ।

-डिसी नेपाल डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

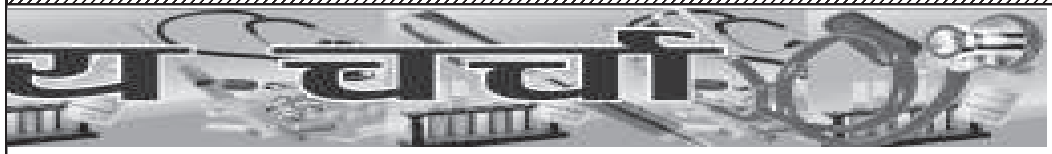
प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्का रामपुर ०७५-६९१५१५

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
सिद्धार्थनगर महिला अस्पताल ०७१-५४४५५०
बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

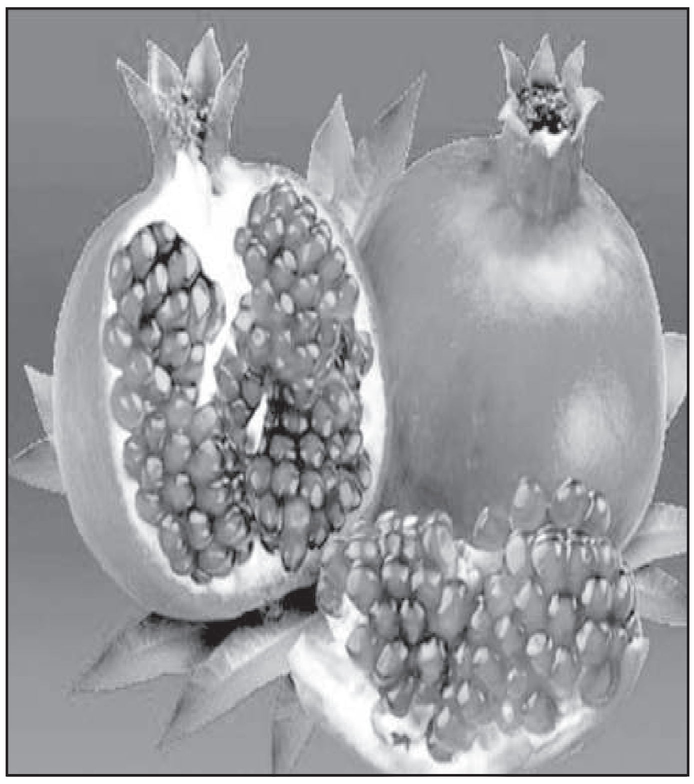
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०२९५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००७५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
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 क्वेदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७०२०७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६७५०४

दैनिक राशिफल

मेष: सानो प्रयत्नले महत्वपूर्ण काम बन्न सक्छ । मानसम्मान बढ्नेछ ।	**तुला** : अस्वस्थता र चोटपटक पनि सम्भावना छ । विशेष कामलाई समय पर्खनु राम्रो हुनेछ ।
वृष :पढाइलेखाइमा मन जानेछ । व्यवसायमा पनि राम्रै लाभ हुने छ ।	**वृश्चिक** : व्यावहारिक समस्या आउन सक्छन्, सचेत रहनु नै राम्रो होला ।
मिथुन: खर्च बढ्ने र काम रोकिने योग छ । यात्रामा कष्ट, शारीरिक थकाइ पनि बढ्नेछ ।	**धनु** :कामका चुनौतीहरू पनि हट्ने छन् । आतिथ्यपूर्ण सम्मान पाइनेछ ।
कर्कट : टाढाको यात्रा सम्भावना छ । पुराना साथीभाइसँग भेटघाट होला ।	**मकर** :काममा थप प्रगति हुने योग छ । स्वास्थ्य पनि सबल बन्नेछ ।
सिंह :आम्दानी पनि प्रशस्तै हुनेछ । विभिन्न अवसरले पछ्याउने छन् ।	**कुम्भ** : रोकिएका काम बन्नेछन्। पढाइ लेखाइमा प्रगतिको योग छ।
कन्या :धर्मकर्म र परोपकारमा धन र समय खर्च गरिनेछ । अँटिका काम सजिलै पूरा हुनेछन् ।	**मीन** : व्यवसायमा फाइदा होला । प्रतिस्पर्धीहरूले हार खानेछन् ।



स्वास्थ्यका लागि अनार



फलफूलहरूले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्नका लागि अहं भूमिका खेलेका हुन्छन् । यस्तै फलफूलमध्ये एक महत्वपूर्ण फलफूल हो अनार । अनारमा थुप्रै प्रकारका भिटामिन, खनिज र बायोएक्टिव तत्व पाइने गर्छन् । जसको हाम्रो शरीरलाई नियमितरूपमा आवश्यकता पर्ने गर्छ । विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानअनुसार नियमित अनारको सेवनले स्वास्थ्यमा थुप्रै लाभ हुन्छ । अनार यौन समस्या, मुटु रोगदेखि क्यान्सरका लागिसमेत राम्रो मानिन्छ । अनारमा 'पुनिक्लागिन्स' नामक 'एन्टिअक्सिडेन्ट' पाइन्छ । विभिन्न अनुसन्धानका अनुसार १७४ ग्राम अनारको दाना सेवन गर्दा सात ग्राम फाइबर, तीन ग्राम प्रोटिन, भिटामिन 'सी' आरडिआई ३० प्रतिशत, भिटामिन 'के' आरडिआई ३६ प्रतिशत, फोलेट आरडिआई १६ प्रतिशत, पोटासियम आरडिआई १२ प्रतिशत पाइन्छ । एक सय ग्राम अनार खाँदा हाम्रो शरीरलाई करिब ६५ किलो क्यालोरी ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । यसको प्रयोग थुप्रै आयुर्वेदिक औषधि बनाउनसमेत गरिन्छ । अनारमा रक्त सञ्चारसम्बन्धी रोगसँग जुध्ने क्षमता हुन्छ ।

अनारको सेवनले 'प्रोस्टेट क्यान्सर' हुनबाट केही हदसम्म बच्न सकिने अध्ययनले देखाएको छ । प्रोस्टेट क्यान्सर पुरुषमा हुने क्यान्सर हो । दैनिक २३७ मिलिग्राम अनारको जुस पिउँदा प्रोस्टेट क्यान्सर कम गर्न मद्दत मिल्छ । अनारको जुसले ब्लड प्रेसर कम गर्न पनि सहयोग गर्छ । एक अध्ययनका अनुसार दुई हप्ता १५० मिलिलिटर अनारको जुस पिउँदा मानिसको रक्तचाप विशेषरूपमा नियन्त्रित पाइएको थियो । अनारको जुस नियमित सेवन गर्दा जोर्नीहरूमा पनि विशेष फाइदा पुग्छ । यस्तै अनारले प्रजनन् क्षमता र यौन कार्यमा सुधार गर्छ । यो गुणकारी फलबारे दुई सयभन्दा बढी अध्ययन/अनुसन्धान भएका छन् । इजराइलस्थित हाइफा विश्वविद्यालयका प्रा. लास्कीले यो फलमा पाइने उपयोगी तत्वले शरीरको रोग प्रतिरोधी प्रणाली रक्षा गर्छ भनेर प्रमाणित गर्नुभएको छ । उक्त अध्ययनअनुसार यसमा पाइने भिटामिन, खनिज तत्व र एन्टिअक्सिडेन्टले रुघाखोकी आदिमा प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिने किसिमले आराम पुऱ्याउँछ । अनारले छाला, स्तन र पेटको अल्सरको सम्भावनामा समेत कमी ल्याउँछ । अमेरिकी चिकित्सकहरूले उल्लेख गरेअनुसार यसको रसको सेवनले वृद्धावस्थामा हुने रोग अल्झाइमरको जोखिमसमेत कम पार्छ । वैज्ञानिकहरूले अनारमा रेड वाइन वा हरियो चियाको तुलनामा तीनदेखि चार गुणा बढी पालिफेलोन जस्तो एन्टिअक्सिडेन्ट पाएका छन्, जसले ऱ्याडिकल्सलाई बाँध्ने काम गर्छ । प्रयोगहरूअनुसार एक वर्षसम्म अनार सेवनपछि 'आर्टेरियोस्क्लेरासिस' अर्थात् धमनी सम्बन्धी रोगीको गलाको धमनीको मोटाइ ३० प्रतिशतसम्म घट्यो । यस्तै उच्च रक्तचाप २१ प्रतिशतसम्म तल आयो र हृदयनजिकको धमनीमा तनावजन्य कठोरताले गर्दा मत्थर हुन गएको रक्त प्रवाहमा तीन महिनामै १७ प्रतिशतसम्म सुधार देखियो । अनारलाई बिहान खानु निकै फाइदाजनक मानिन्छ । यसमा हुने सुगर र भिटामिनले दिनभर ऊर्जा प्रदान गर्छ । त्यसैले बिहान ब्रेकफास्टमा अनार खानुपर्छ । माथिका फाइदाहरू अनारको दानाका मात्रै हुन् । अनारको दाना जस्तै अनारको बोक्रा र अनारको पातमा पनि औषधीय गुणहरू हुन्छन् । तर, केही व्यक्तिहरूका लागि अनार खानु फाइदाभन्दा बेफाइदा बढी हुन्छ । जस्तै एलर्जीबाट समस्यामा परेका व्यक्तिहरूले अनार खानुहुँदैन । यसले एलर्जीको समस्या झन् बढाउँछ । शरीरमा रगत बढाउँछ र रगतको धब्बा झनै बढाउँछ । त्यस्तै, रक्तचाप कम (लो ब्लडप्रेसर) कम हुने व्यक्तिहरूले अनार खानुहुँदैन ।

अनार चिसो हुने भएकाले यसले रक्तसञ्चारको गति ढिलो गराउँछ । जसले 'बिपी फल' गराउन सक्छ । यसका साथै अनारमा हुने तत्वले न्यून रक्तचापको औषधिसँग प्रतिक्रिया जनाउने हुँदा शरीरलाई हानी पुग्छ । यस्तै, अनार खाँदा खोकी वा इन्फ्लुएन्जाको समस्या झनै बढ्छ । अनारले कब्जियत र ग्याष्ट्रिकको समस्या पनि झन् बढाउँछ । यदि तपाईं मानसिक समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने अनार खान बन्द गर्ने सल्लाह दिइन्छ । किनकि मानसिक समस्यामा खाइने औषधिसँग प्रतिक्रिया गर्छ । र, दिमागको नशा चिसो बन्न सक्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

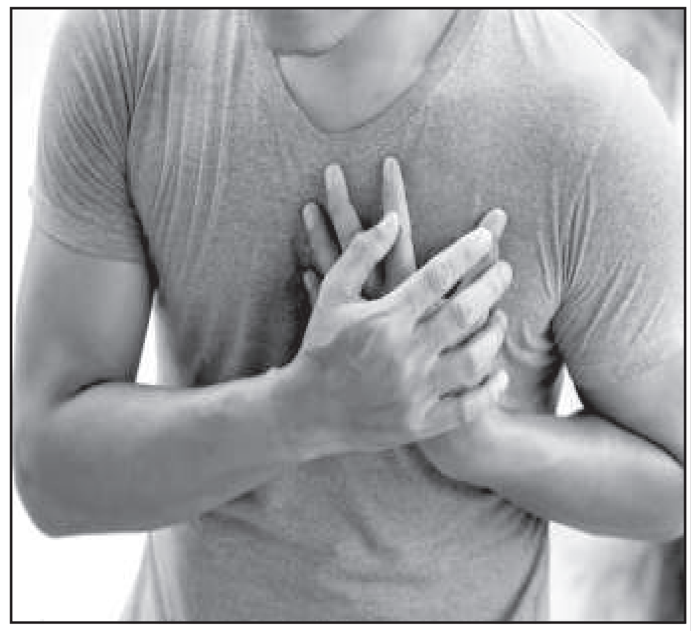
छिट्टै रुने व्यक्तिलाई कहिल्यै पनि कमजोर नसोच्नुस्

फिल्म हेर्दा होस् या किताव पढ्दा । कसैसँग कुराकानी गर्दा नै किन नहोस्, कोही व्यक्ति यस्ता हुन्छन् भावनात्मक विषयमा आँसु झारिहाल्छन् । फिल्मका इमोशनल दृश्य हेर्दा यस्ता व्यक्तिको आँखामा आँसु देखिहालिन्छ । केटाले रुँदा धेरैले 'केटा भएर पनि रुन्छन् ?' भन्छन् भने केटीले रुँदा सम्झाउने कोशिष गरिन्छ । भावनात्मक कुरा गर्दा आँसु झार्ने व्यक्तिलाई कमजोर मुटु भएको भनेर चित्रित गरिन्छ । तर यसमा सत्यता छैन । जो व्यक्ति भावनात्मक कुरा गर्दा रुन्छन्, उनीहरु भावनात्मक रुपमा अरु व्यक्तिभन्दा राम्रा हुन्छन् । साथै यस्ता व्यक्तिको स्वभाव पनि धेरै राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं पनि यस्ता व्यक्तिमा पर्नुहुन्छ भने यसमा शरम मान्नुको अर्थ छैन । यो तपाईंभित्र एक राम्रो गुण भएको संकेत हो ।

जो व्यक्ति रुन्छन्, त्यस्तालाई कहिल्यै पनि कमजोर सोच्नुहुँदैन । यस्ता व्यक्ति यो सोच्दैनन् कि सबैको अगाडि रुँदा अरुले के सोच्लान ? न त उनीहरु आफूलाई कमजोर नै ठान्छन् । जो एक राम्रो वानी हो । भनिन्छ कि रुनु तनाव भागउने सबैभन्दा उत्कृष्ट उपाय हो । यदि तपाई तनावमा हुनुहुन्छ र त्यसलाई दूर गर्न सकिरहनु भएको छैन भने तपाईको मनमा नकरात्मक कुराले बढी स्थान लिन्छ । जसका कारण तपाईं विभिन्नखाले रोगको चपेटमा पनि आउन सक्नुहुन्छ । यसकारण तनावका बेला केही समय रुनुहोस्, जसले तपाईको मन हलुको हुनेछ ।

-लोकान्तर डटकम

कसरी थाहा पाउने छातीको दुखाई हृदयघातकै लक्षण हो ?



छाती दुख्ने समस्या अनेक कारणले हुनसक्छ । दुखाईको अनुभव पनि फरक फरक हुनसक्छ । कसैलाई छातीको बायाँ छेउमा दुख्छ, कसैलाई दायाँतिर दुख्छ । कहिले हल्का दुख्छ, कहिले सहनै नसक्ने गरी दुख्छ । दुखाईको स्थिती, मान्छेको स्वास्थ्य अवस्था वा आनीबानीलाई आधार मानेर यसको कारण पहिल्याउन सकिन्छ । जस्तो कतिपयलाई पेटमा ग्याँस भरिएर पनि छाती दुखेको महशुस हुन्छ । कतिलाई निमोनियाको कारण यस्तो हुन्छ । लगातार खोकीले पनि छाती दुख्छ । फोक्सोको संक्रमण, आहार नलीमा समस्या, हड्डी वा मांशपेशीको कारणले छाती दुख्छ । त्यसबाहेक केही गंभिर रोगहरुले पनि दुख्छ । जस्तो कि, हृदयघात । मुटुकै कारण छाती दुखेको हो वा अरु कारणले ? यसबारे छुट्याउन कठिन हुन्छ । अस्पताल पछि नै त्यसबारे टुंगो गर्न सकिन्छ ।

हामीले गंगालाल अस्पतालमा हेरेको बिरामीमध्ये धेरैमा हृदयघात देखिएको थियो, जो छाती दुखेको कारण अस्पताल आएका थिए । त्यसैले यदि छाती दुखेको छ भने हामीले मुटुको कारण हो वा होइन भनेर थाहा पाउनै पर्छ । हृदयघात अचानक हुने जोखिम हो । यद्यपि यसअघि केही सामान्य संकेत पाउन सकिन्छ । जस्तो सामान्य हिँडडुल गर्दा छाती दुख्नु, आरम गर्दा नदुख्नु, खलखल पसिना आउनु हृदयघातको लक्षण पनि हुनसक्छ । हुन त हृदयघातको लक्षण सबैमा एकनास नहुन सक्छ । मुटुको समस्या हुँदा छाती दुखाईको केही फरक अनुभव हुनसक्छ । जस्तो छाती दुख्ने वा भारीपन महशुस हुने, छाती दुखाईसँगै वान्ता हुने, अचानक पसिना आउने, सास फेर्नमा असहज हुने, मुटुको धड्कन अनियमित हुने । तर, लक्षण नै पर्खेर बस्नु उचित होइन । संभव भएसम्म छाती दुख्यो भने नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा गएर जँचाउनु पर्छ । छाती दुख्नु हृदयघातको प्रमुख लक्षण हो । यसलाई खेलाँची नगरौं ।

हृदयघातकै संकेत हो त ?

यदि हृदयरोगको जोखिम बर्गमा कोही छन् भने उनीहरुले छाती दुख्नसाथ सजग हुनुपर्छ । खासगरी हृदयरोग भएका, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, उच्च कोलेस्टोरोलको समस्या भएका, परिवारमा कसैलाई हृदयघात भएको इतिहास छ भने त्यस्ता व्यक्ति जोखिम बर्गमा हुन्छन् । धेरै चुरोटको धुँवा तान्ने, रक्सी पिउने व्यक्तिलाई पनि हृदयघातको जोखिम छ । त्यसो अन्य व्यक्ति यसबाट सुरक्षित छन् भन्ने होइन । जो कोहीलाई हृदयघात हुनसक्छ तर जोखिम कसैलाई बढी र कसैलाई कम हुनसक्छ । उमेरको आधारमा पनि हृदयघातको जोखिम देखिन्छ । जस्तो पुरुषको हकमा ४५ बर्ष वा सो भन्दा माथि उमेर छ भने उनीहरुलाई हृदयघातको जोखिम छ भने महिलाको हकमा ५५ बर्ष माथिलाई यस्तो जोखिम छ ।

जाडो याम र हृदयघात

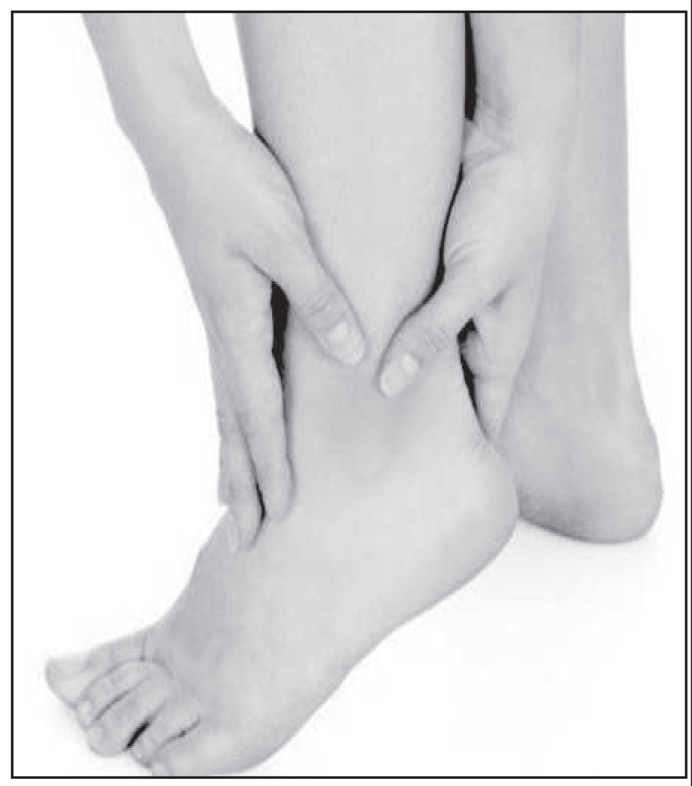
अक्सर के देखिन्छ भने तुलनात्मक रुपमा जाडो याममा हृदयघातको घटना बढी हुन्छ । यसो हुनुमा जाडो वा चिसोको कारण रक्त प्रवाहमा आउनसक्ने अवरोध नै हो । जाडोमा मुटुको नली वा धमनी खुम्चने र साँघुरिने हुन्छ । यसले गर्दा रक्त प्रवाहमा अवरोध आउँछ र हृदयघातको जोखिम बढ्छ ।

छाती दुख्नसाथ जँचाउनु पर्छ ?

यदि तपाईं जोखिम बर्गमा पर्नुहुन्छ र छातीको दुखाई हृदयघातको लक्षणसँग मिल्दो छ भने अस्पताल वा चिकित्सकको सम्पर्कमा पुग्नैपर्छ । किनभने बाहिरबाट हेर्दा किन र कुन भागमा दुखेको भन्ने ठिम्याउन सकिदैन । यसका लागि सम्बन्धित चिकित्सकले जाँच गरेर मात्र थाहा हुन्छ । संभव भएसम्म कुनैपनि छाती दुखाई महशुस हुनसाथ चिकित्सकलाई जँचाउनु पर्छ । कतिपयले छाती दुखाईलाई अरु नै समस्या होला भनेर बेवास्ता गरिरहेका हुन्छन् । ग्याष्ट्रिकले वा चिसोले छाती दुखेको होला भनेर घरमै बस्छन् । यसले गर्दा उनीहरु थप जोखिममा पर्न सक्छन् । किनभने गंगालाल अस्पतालमा छाती दुखेर आउने बिरामीमध्ये अधिकांशमा हृदयघात देखिएका छन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

युरिक एसिडको समस्या छ ? जाडोमा नखानुस् यी चीज



शरीरमा युरिक एसिड जम्मा हुनुलाई निकै खतरनाक मानिन्छ । रगतमा युरिक एसिडको मात्रा बढ्यो भने जोर्नी दुख्ने समस्या आउँछ, मृगौलासम्बन्धी रोग, हर्ट अट्याक जस्ता प्राणघातक रोग पनि लाग्न सक्छन् । कयौं पटक त युरिक एसिडले शरीरमा क्रिष्टलको रुप लिन्छ अनि बिस्तारै थुप्रिन थाल्छ । यसका कारण जोर्नी दुख्ने समस्या देखिन थाल्छ ।

तपाईंको शरीरमा पनि युरिक एसिडको मात्रा धेरै छ भने विशेषगरि जाडो याममा खानपानमा विशेष ख्याल राख्नुस् । प्रायः सर्दिको मौसममा खाइने केही खानेकुराले युरिक एसिडको स्तरलाई झन् बढाउन सक्छ । सर्दीमा युरिक एसिडका बिरामीले खान नहुने यी खानेकुराहरू के के हुन्, हेरौं ।

मासुः

चिसोमा शरीरलाई तातो राख्ने भन्दै मानिसहरू मासु खान मन पराउँछन् । तर रेड मिट, मिर्गौला आदिले शरीरमा युरिक एसिडको स्तर बढाउन सक्छ ।

सी फूडः

केही प्रकारका सी फूडले शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढाउन सक्छ । त्यसैले सी फूड खानु अघि डाक्टरसँग सोध्नु होला ।

किसमिसः

खास भन्ने हो भने किसमिस स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । तर युरिक एसिडका बिरामीका लागि भने यसको सेवन खतरनाक साबित हुन सक्छ ।

सलगमः

चिसोयाममा बजारमा टन्नै सलगम पाइन्छ । यसलाई केहीले सलाद त केहीले तरकारीको रुपमा खान्छन् । तर युरिक एसिडका बिरामीले भने यो खानु हुन्न । यसमा केही यस्तो तत्व पाइन्छ जसले युरिक एसिडको मात्रा बढाउन सक्छ ।

खजूरः

खजुर कम प्युरिनयुक्त फल हो । तर यसमा फ्रुक्टोजको मात्रा भने धेरै हुन्छ । युरिक एसिडका बिरामीले खजुर खाादा रगतमा फ्रुक्टोजको मात्रा बढ्न सक्छ ।

चुकन्दरः

चिसोमा चुकन्दरको सेवन निकै धेरै हुन्छ । तर यसमा युरिक एसिडको स्तर बढाउने तत्त्वहरू पाइन्छ । त्यसैले तपाईंमा युरिक एसिडको समस्या छ भने यसलाई खानु हुन्न ।

मिठाईः

गुलियो धेरै पाइने खानेकुरा खाँदा शरीरमा युरिक एसिडको स्तर बढ्न सक्छ । मिठाईमा चिनीको मात्रा निकै धेरै हुन्छ । त्यसैले यसलाई खाएपछि युरिक एसिड बढ्न थाल्छ ।

-रातोपाटी डटकम

चार महिनाको वित्तीय विवरण सार्वजनिक

२६ प्रतिशतले बढ्यो रेमिट्यान्स

पाल्पा, मंसिर २८/नेपाल राष्ट्र बैंकले चालु आर्थिक वर्षको चार महिनाको वित्तीय प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको छ । बैंकले साउनदेखि कार्तिकसम्मको वित्तीय प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको हो ।

सार्वजनिक प्रतिवेदन अनुसार साउनदेखि कार्तिकसम्म चार खर्ब ७७ अर्ब ९६ करोड बराबरको (विप्रेषण) रेमिट्यान्स मुलुक भित्रिएको छ । यो रकम गत वर्षको यसै अवधिको तुलनामा २६ दशमलव चार प्रतिशतले बढी हो । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा विप्रेषण आप्रवाह २० दशमलव चार प्रतिशतले बढेको थियो । अमेरिकी डलरमा विप्रेषण आप्रवाह २३ दशमलव एक प्रतिशतले वृद्धि भई तीन अर्ब ६० करोड पुगेको छ । अघिल्लो वर्ष यस्तो आप्रवाह १० दशमलव आठ प्रतिशतले बढेको थियो । समीक्षा अवधिमा वैदेशिक रोजगारीका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत-नयाँ) लिने नेपालीको संख्या एक लाख ३७ हजार चार सय ७५ र पुन: श्रम स्वीकृति लिनेको संख्या ६८ हजार आठ सय ४१ छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो संख्या क्रमश: एक लाख ९६ हजार सात सय ३५ र ८७ हजार चार सय २८ थियो ।

समीक्षा अवधिमा खुद ट्रान्सफर २४ दशमलव नौ प्रतिशतले वृद्धि भई पाँच खर्ब २१ अर्ब ४० करोड पुगेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो ट्रान्सफर २० दशमलव दुई प्रतिशतले बढेको थियो ।

यस्तै चालुआर्थिक वर्षको चार महिनामा विदेशी मुद्रा सञ्चिति १० दशमलव दुई प्रतिशतले बढेको छ । विवरण अनुसार गत कात्तिक मसान्तसम्म विदेशी मुद्राको विनिमय सञ्चिति १६ खर्ब ९६ अर्ब ७८ करोड पुगेको छ । कूल विदेशी सञ्चितीमध्ये नेपाल राष्ट्र बैंकमा रहेको सञ्चिति १४ खर्ब ९० अर्ब ८३ करोड बराबर छ । केन्द्रीय बैंकका अनुसार २०८० असार मसान्तमा १५ खर्ब ३९ अर्ब ३६ करोड रहेको कुल विदेशी विनिमय सञ्चितिमा १० दशमलव दुई प्रतिशतले वृद्धि भई गत कात्तिक मसान्तमा १६ खर्ब ९६ अर्ब ७८ करोड पुगेको हो ।

चिसो बढे पनि पानी नपर्ने

पाल्पा, मंसिर २८/पाल्पासहित देशका अधिकांस भागमा जाडो बढेको छ । धेरै ठाउँमा राम्रोसँग घाम लागेको छैन । कतिपय स्थानमा तुवाँलो लागेको छ । तुवाँलोले वायुमण्डलमा खराबी आएका कारण जनजीवन प्रभावित भएको छ । एलर्जी, दम र रुघाका बिरामी बढेका छन् ।

हाल नेपालमा पश्चिमी वायुको आंशिक प्रभाव रहेको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभाग मौसम पूर्वानुमान महाशाखाका अनुसार अहिले देशका पहाडी भू-भागमा आंशिक बदली रही बाँकी भू-भागमा मौसम सामान्यतया सफा रहेको छ । बिहान बेलुका मौसम धुम्म भइ चिसो बढे पनि तत्काललाई पानी पर्ने सम्भावना भने नरहेको महाशाखाले जनाएको छ । शुक्रबार कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशसहित देशका पहाडी भू-भागमा आंशिक बदली रही बाँकी भ-भागमा मौसम सामान्यतया सफा रहनेछ । शनिबार दिउँसो गण्डकी प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश, कर्णाली प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा आंशिक बदली रही बाँकी भू-भागमा मौसम सामान्यतया सफा रहनेछ । कर्णाली प्रदेशको उच्च पहाडी तथा हिमाली भू-भागको केही स्थानमा हलुका हिमपातको सम्भावना छ । महाशाखाका अनुसार गण्डकी, लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशसहित देशका पहाडी भू-भागमा आंशिक बदली रही बाँकी भू-भागमा मौसम सामान्यतया सफा रहनेछ ।

गण्डकी प्रदेशको उच्च पहाडी तथा हिमाली भू-भागको केही स्थानमा हलुका हिमपातको सम्भावना छ । देशभरी चिसो भने बढ्दै गएकाले चिसोबाट हुनसक्ने असरबाट बच्नका लागि आवश्यक सतर्कता अपनाउन मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले सबैमा अनुरोध समेत गरेको छ ।

खेलकुद समाचार

नेपाली खेलाडी बिनाको पीएसएल र आईपीएल

काठमाडौं, मंसिर २८/आगामी सिजनको इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) र पाकिस्तान सुपर लिग (पीएसएल) दुवै विदेशी फ्रेन्चाइज क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपाली खेलाडीलाई मैदानमा देख्न नपाइने भएको छ । पीएसएलको बुधबार राति सम्पन्न 'ड्राफ्ट' मा कुनै पनि नेपाली खेलाडी बिकेनन् ।

आगामी सिजनको पीएसएलका लागि १० जना नेपाली खेलाडीले नाम दर्ता गराएका थिए । नेपालका चर्चित लेग-स्पिनर सन्दीप लामिछाने 'प्लाटिनम' समूहमा थिए । उक्त समूहमा रहेका खेलाडीलाई यदि कुनै क्लबले खरिद गरेको भए सबैभन्दा बढी रकम प्राप्त गर्ने थिए । तर, यसपटक सन्दीप पनि पीएसएलमा कुनै क्लबको रोजाइमा परेनन् । सन्दीपले यसअघि नै पीएसएल खेलिसकेका खेलाडी हुन् । यसपटक 'डायमन्ड' समूहमा नेपालका कुनै पनि खेलाडी सहभागी थिएनन् । 'गोल्ड' समूहमा भने नेपालबाट गुल्सन झाको नाम दर्ता भएको थियो । नेपालबाट 'सिल्भर' समूहमा सबैभन्दा बढी खेलाडीले नाम दर्ता गराएका थिए । उक्त समूहमा नेपालबाट आरिफ शेख, आसिफ शेख, अर्जुन साउद, यू-१९ टोलीका कप्तान देव खनाल, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, कुशल भुर्तेल, कुशल मल्ल र सोमपाल कामीको नाम दर्ता रहेको थियो । तर, यसपटक कुनै पनि नेपाली खेलाडी पीएसएल क्लबहरुको रोजाइमा परेनन् । पीएसएलको 'ड्राफ्ट' लाहोरस्थित राष्ट्रिय क्रिकेट एकेडेमीमा भएको थियो । यसपटक पीएसएलमा २२ राष्ट्रका चार सय ८५ जना खेलाडीले आफ्नो नाम दर्ता गराएका थिए । पीएसएलको आगामी संस्करण सन् २०२४ को फेब्रुअरी १३ देखि मार्च १८ सम्म आयोजना हुँदैछ ।

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

कर्पोरेट/अर्थ समाचार

ग्लोवल बैंकले ९ प्रतिशत लाभांश वितरण गर्ने

Global IME Bank
ग्लोबल आइएमई बैंक लि.

पाल्पा, मंसिर २८/ग्लोवल आईएमई बैंकले ९ प्रतिशत लाभांश वितरण गर्ने भएको छ । उसले मुनाफाबाट बैंकका शेयरधनीहरुलाई ८ प्रतिशत नगद र १ प्रतिशत शेयर गरी ९ प्रतिशत लाभाश वितरण गर्ने भएको हो ।

बैंकले १७ औं वार्षिक साधारणमार्फत उक्त प्रस्ताव पेश गरेको थियो । बैंकका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकालले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० को नाफाबाट १ प्रतिशत बानेस शेयर वितरण प्रश्चात बैंकको चुक्तापुँजी ३६ अर्ब १२ करोड ८७ लाख पुग्ने बताए । उनले गत आर्थिक वर्षमा बैंकको कुल निक्षेप ४ खर्ब ६९ अर्ब र कर्जा ३ खर्ब ७४ अर्ब रहेको दावी गरे । ढकालले गत आर्थिक वर्षमा बैंकको ब्याजदर आम्दानी ६६ प्रतिशतले वृद्धि भएको जानकारी दिए । उनले चालु आर्थिक वर्षको पछिल्लो ३ महिनामा बैंकको निक्षेप ४ खर्ब ५६ अर्ब,कर्जा ३ खर्ब ७५ अर्ब पुगेको उल्लेख गरे । ढकालले भने, 'आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा बैंकको मुनाफा ९ अर्ब २६ करोड ५५ लाख करपछिको मुनाफा ६ अर्ब ६९ करोड ४४ लाख हासिल गरेको छ । बैंकले मुनाफाबाट शेयरधनीहरुलाई ८ प्रतिशत नगद र १ प्रतिशत शेयर गरी ९ प्रतिशत लाभाश वितरण गर्ने प्रस्ताव गरिएको हो ।' आर्थिक वर्ष२०७९/०८०को नाफाबाट १ प्रतिशत बानेस शेयर वितरण प्रश्चात बैंकको चुक्तापुँजी ३६ अर्ब १२ करोड ८७ लाख पुग्नेछ । गत आर्थिक वर्षमा बैंकको कुल निक्षेप ४ खर्ब ६९ अर्ब कुल कर्जा ३ खर्ब ७४ अर्ब रहेको छ । गत आर्थिक वर्षमा बैंकको ब्याजदर आम्दानी ६६ प्रतिशतले वृद्धि भइ १७ अर्ब १० करोडका साथै खुदमुनाफामा ३५ प्रतिशतले वृद्धि भइ ६ अर्ब ६९ करोड ४४ लाख हासिल गर्न सफल भएको छ । ७७ जिल्लामा बैंकको शाखा सञ्चालनमा रहेको छ । बैंकले ३ सय ५५ वटा शाखा,राजश्व शाखा ६५ लगायत अन्य सबै गरी १ हजार ७२ वटा आउटलेट मार्फत सेवा प्रदान गर्दै आइरहेको छ ।

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

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी.कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

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