स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

आचल शर्मा र सहयोगराज अधिकारीलाई शीर्ष भूमिकामा लिएर सहारा शर्माले फिल्म 'एक मुठी बादल' निर्देशन गर्ने भएकी छन् । फिल्म घोषणा गर्दै पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ ।'इन्द्रेणी खोज्दै जाँदा' पछि सहाराको यो दोस्रो कथानक फिल्म हो । फेमिली ड्रामा जनरामा बन्ने फिल्मले केही अप्रत्यासित, दुर्भाग्यपूर्ण घटनापछि एउटी आमा र उनको परिवार वर्षौं देखिको रहस्य र कुन्ठा सामना गर्न बाध्य हुने कथावस्तु पेश गर्छ । निर्माता अभिमन्यू दीक्षितले फेब्रुअरी वा मार्चदेखि पोखरा उपत्यकामा फिल्म सुटिङ हुने बताए ।

आजको विचार...

टिकट..
(दुई पेजमा)

डा. शान्तिकृष्ण अधिरी

युट्युबको नेपाल ट्रेन्डिङमा म्युजिक भिडियो, फिल्मका गीत र सिरिजको वर्चस्व छ । छिटफुट रुपमा समसामयिक घटनाक्रमका भिडियो पनि समेटिएका छन् । युट्युबका चारवटा ट्रेन्डिङ खण्डमध्ये 'नाउ'तर्फको शीर्ष स्थानमा ९ दिन अघि रिलिज भएको प्रकाश सपुतको गीत 'मुटु कटक्कै' छ । म्युजिक खण्डतर्फ भने बलिउड फिल्म 'एनिमल'को गीत 'पेहेली भी मैं' शीर्षस्थानमा छ । ट्रेन्डिङको 'नाउ' खण्डको चर्चा गरौं । प्रकाश सपुतको गीत माथि हुँदा दोस्रो स्थानमा राजु मास्टरको सिरियल 'सकस'को नयाँ भाग दोस्रो स्थानमा छ । बीचमा छोटा भिडियो ट्रेन्डिङमा छन् ।

❐ वर्ष २९ ❐ अंक १६५ ❐ २०८० पुस २७ गते शुक्रबार 12 January 2024, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

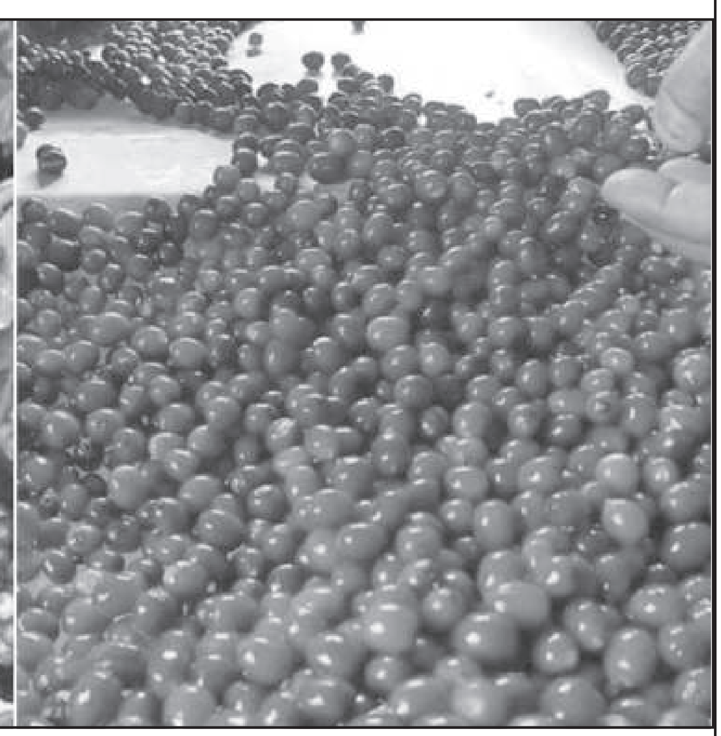
कफीखेतीमा गवारोको प्रकोप

छहारी र सिँचाइ अभावमा बिरुवा जोगाउनै मुस्किल

रासस

गुल्मी, पुस २६/चिसो मौसम सुरु भएसँगै गुल्मीमा कफीखेतीमा गवारोको प्रकोप देखिएको छ । गवारोका कारण किसानले लगाएका अधिकांश कफीका बोट मर्न थालेका छन् ।

चिसो मौसममा बढी मात्रामा तुसारो पर्ने र गवारो प्रकोप देखिने भएकाले किसानलाई कफीका बिरुवा र बोट जोगाउन समस्या भएको कफी विकास केन्द्र, आँपचौरका प्रमुख जीवन आचार्यले जानकारी दिए । कफीमा पर्याप्त मात्रामा छहारी नहुँदा चिसो मौसममा गवारोले आक्रमण गर्ने गरेको उनी बताउन्छन् । 'तुसारो र गवारोबाट जोगाउन कफीका बिरुवा र बोटलाई छहारी दिने खालका रुख तथा बिरुवा लगाउनुपर्छ', प्रमुख आचार्यले भने । कफीखेतीबाट मनग्य आम्दानी हुने हुँदा किसानले कफीखेतीलाई व्यावसायिक रूपमा अघि बढाउन थालेका छन् । स्थानीय पालिकाले पनि व्यावसायिकरूपमा कफीखेती गर्ने किसानलाई बिरुवामा



अनुदान उपलब्ध गराउने नीति बनाएका छन् । तर छहारी र सिँचाइ अभावमा कफीका बिरुवा जोगाउन मुस्किल भएको किसानको गुनासो छ ।

रुरुक्षेत्र गाउँपालिका-१ अन्तर्गत भड्कुवाकी मना भट्टराईले चिसो मौसम सुरु भएपछि कफीका बिरुवा मर्ने र फल्ने समयमा सेतो गवारोले सताउने गरेको बताइन् । तुसारो र छहारीको समस्याका कारण अधिकांश कफीका बोटमा पात पहेँलो हुने र बोट विस्तारै सुक्दै जाने समस्या देखिएको उनको भनाइ छ । लामो समयदेखि व्यावसायिकरूपमा कफीखेती गर्दै आएका मुसिकोट नगरपालिका-३ का पदमपाणि घिमिरेको समस्या पनि भट्टराईको जस्तै छ । उनको बगैँचामा अहिले सात सयभन्दा बढी कफीका बोट छन् । कफी बगैँचामा गवारोको प्रकोप देखिन थालेपछि घिमिरले प्राविधिकलाई समस्याबारे जानकारी गराएको बताए ।

जिल्ला सदरमुकाम र स्थानीय पालिकामा आयोजना हुने कफीका कार्यक्रममा अधिकांश कफी किसानले गवारो कफीखेतीका लागि मुख्य समस्या भएको भन्दै गुनासो गर्ने गरेको प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजना गुल्मीका प्रमुख गंगाकुमारी पोखेलले जानकारी दिइन् । केन्द्रले जिल्लामा कफीखेतीबाट कसरी उत्पादन र उत्पादकत्व वृद्धि गर्न सकिन्छ भनेर किसानलाई बिरुवामा अनुदानका साथै प्राविधिक ज्ञान र सीप उपलब्ध गराउँदै आएको छ । किसानले गरेको मेहनतको आधारमा कफीबाट सोचेजस्तो प्रतिफल हात पार्न नसकेको कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख नवराज भण्डारीले बताए ।

कफी किसानले कफीका बिरुवामा अनुदान दिनुभन्दा बरु एउटा ज्यामी बराबरको पारिश्रमिक उपलब्ध गराउनुपर्ने माग गर्दै आएका छन् । गुल्मीमा हाल दुई सय ४१ हेक्टर क्षेत्रफलमा कफीखेती गरिएको छ । यस वर्ष जिल्लामा ३० मेट्रिक टन कफी उत्पादन भएको छ । जिल्लामा फ्रेसचेरी कफीको मूल्य प्रतिकिलो एक सय, ड्राइचेरीको एक सय ५० र पार्चमेण्ट कफीको मूल्य प्रतिकिलो पाँच सय रहेको छ । पछिल्लो समयमा गुल्मीमा कृषि ज्ञान केन्द्र, प्रधानमन्त्री तथा कृषि आधुनिकीकरण परियोजनाअन्तर्गत कफी सुपरजोन, कफी विकास केन्द्र आँपचौर, कफी अनुसन्धान केन्द्र भण्डारीडाँडा लगायत स्थानीय तहले समेत जिल्लामा कफीको अनुसन्धानसँगै कफीखेती विस्तारमा काम गर्दै आएका छन् । जिल्लामा एक हजार आठ सयभन्दा बढी किसान र विभिन्न संघसंस्था कफीखेतीमा संलग्न रहेको बताइएको छ ।

सक्षिप्त समाचार

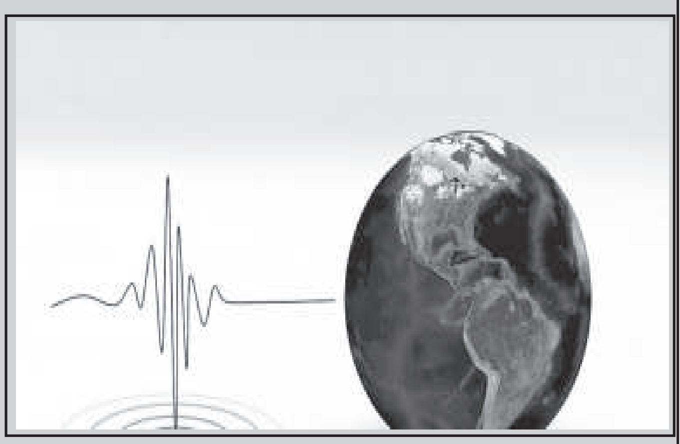
सुन्तला बोकेको गाडी दुर्घटना

पाल्पा, पुस २६/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका-१ गोर्खेकोटमा गाडी दुर्घटना भएको छ ।

बिहीबार विहान गुल्मीको तम्घासबाट बुटवलतर्फ सुन्तला बोकेर जाँदै गरेको बा. प्रदेश ०३ -००१ च ०३०३ नम्वरको पिकप गाडी गोर्खेकोट नजिकै दुर्घटना भएको हो ।

गाडीमा चालक र सह चालक रहेका थिए । उनीहरु सकुशल रहेका छन् । गाडी सडकबाट ५० मिटर तल खसेको छ । सुन्तलाहरु यत्रतत्र छरिएका थिए । के कति कारणले गाडी दुर्घटना भएको हो भन्ने विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको घटनास्थलमा पुगेको प्रहरीले जनाएको छ । स्थानीयहरुको सहयोगमा यत्रतत्र छरिएका सुन्तला उठाइएको थियो ।

सरकारले भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउने



पाल्पा, पुस २६/सरकारले माघ २ गते भूकम्प सुरक्षा दिवस, २०८० मनाउने भएको छ । 'स्थानीय स्रोत र प्रविधि समेत प्रयोग गरौँ, भूकम्प थेग्ने संरचना बनाऔँ' भन्ने मूल नारासहित सरकारले २६ औँ दिवस मनाउन लागेको हो ।

विगतका वर्षको जस्तै यो वर्ष पनि सरकारले देशभर विभिन्न भूकम्पीय सचेतना कार्यक्रम गर्दै मनाउने तयारी गरेको जनाएको छ ।

वि.स. १९९० साल माघ २ गतेका दिन गएको महाभूकम्पको स्मृतिमा २०५५ सालदेखि सरकारले हरेक वर्ष माघ २ गते भूकम्प सुरक्षा दिवस मनाउँदै आएको छ । भूकम्पका बारेमा जनचेतना जगाउने उद्देश्यले सरकारले यो दिवस मनाउन शुरु गरेको थियो । यो दिवस मनाउन थालेपछि विसं २०७२ वैशाख १२ गते शनिबार ११:५६ बजे गोरखाको बारपाक केन्द्र बिन्दु भएको भूकम्पले करीब नौ हजार मानिसको ज्यान लियो ।

आठ लाखभन्दा बढी निजी घर ध्वस्त भए । नौ सयभन्दा बढी पुरातात्विक सम्पदा भत्किए । सिन्धुपाल्चोक, दोलखा, गोरखा, रामेछाप, ओखलढुङ्गा, सिन्धुली, काभ्रेपलाञ्चोक, मकवानपुर, धादिङ, नुवाकोट, रसुवा, काठमाडौँ, ललितपुर र भक्तपुरमा भूकम्पले बढी क्षति पुऱ्यायो । अन्य १८ जिल्लामा आंशिक क्षति पुगेको थियो ।

आज पृथ्वी जयन्ती तथा राष्ट्रिय एकता दिवस मनाइँदै

पाल्पा, पुस २६/आज पुस २७ गते पृथ्वी जयन्ती तथा राष्ट्रिय एकता दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरेर मनाइँदैछ । नेपाल एकीकरणका अभियन्ता पृथ्वीनारायण शाहको योगदान स्मरण गरेर पृथ्वी जयन्ती हरेक वर्ष पुस २७ गते मनाउने गरिन्छ । यस वर्ष ३०२ औं पृथ्वी जयन्ती मनाइँदैछ ।

विशेष गरी आज राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीले देशैभर विभिन्न कार्यक्रम गर्दै छ । विभिन्न राज्यलाई एकीकृत गरी आधुनिक नेपाल निर्माणमा योगदान गरेका राष्ट्र निर्माताको सम्मानमा कार्यक्रम गर्न लागेको पार्टीले जनाएको छ । एकता दिवसलाई केन्द्र, प्रदेश र स्थानीय तीनै तहमा पृथ्वीनारायण शाहको व्यक्तित्व तथा इतिहास झल्काउने गरी सभा गोष्ठी, शुभकामना आदान-प्रदान तथा चियापान

समारोह, अन्तर्क्रिया, दीपावलीलगायत कार्यक्रम गरी उत्सवका रूपमा मनाउन राप्रपाले यस अघि नै पार्टी मातहतका सबैलाई सर्कुलर गरेको थियो । उसले जिल्लामा हुने कार्यक्रमलाई प्रभावकारी बनाउन केन्द्रीय प्रतिनिधिलाई जिल्ला खटाइ सकेको पनि छ । आजभन्दा लगभग ३ सय वर्षअघि २२ से अनि २४ से राज्यहरुका रुपमा नेपाल एउटा बिभाजित अनि ससाना राजा रजौटाको देश थियो । यस्तै एउटा सामान्य राज्य हालको गोर्खामा थियो जहाँको राजपरिवारमा पृथ्वी नारायण शाहको जन्म भएको हो, आधुनिक नेपालको संरचना, सपना, साकारोक्ति अनि गोर्खाली बीर सिद्धान्तका प्रतिपादक यिनै महान राजालाई मानिन्छ ।

...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

एकता दिवसको औचित्य

अखण्ड नेपालका पहिलो राजा पृथ्वीनारायण शाहको जन्मको सम्झनामा हरेक वर्ष पुस २७ गते राष्ट्रिय एकता दिवस मनाउने गरिन्छ । आजको दिनलाई पृथ्वी जयन्ती र नेपाल एकीकरण दिवस पनि भनिन्छ । १८औँ शताब्दीको मध्यतिर पृथ्वीनारायण शाहले स-साना राज्यहरूलाई एकीकरण गर्ने प्रयास गरेका थिए । जसले अहिलेको नेपाल बनेको थियो । यस अवसरमा धेरैले शाहको शालिकमा माल्यार्पण गर्ने, परेडमा सहभागी हुने र नेपालका लागि उनले पुऱ्याएको योगदानको स्मरण गर्ने गर्दछन् ।

आजको दिन केवल एउटा राजाको जन्मदिन मात्र नभई सिंगो नेपालको पहिचान अनि नेपालीपनाको बिगुल फुकिएको र झकझक्याउने दिनका रुपमा पनि लिइने गरिन्छ । पृथ्वी नारायण शाहालाई नेपालमात्र नभई दक्षिण एसियासम्मनै एउटा दुरदर्शी अनि राष्ट्रियताको प्रतिक नेतृत्वका रुपमा हेरिन्छ । विक्रम सम्वत २०१२ देखि नेपालमा पुष २७ गते राष्ट्रिय एकता दिवसको रुपमा मनाउन थालिएको हो । हरेक वर्ष यो दिवस मनाइए पनि एकताको उपहास भएको छ । आज देशभित्रै राजनीतिक दलहरु सत्ताको लडाईमा लागेका छन् । जसका कारण नेपालको राष्ट्रियता धमिलिएको छ भने राष्ट्रको अस्तित्व नै खतरामा परेको छ । यस्तो अवस्थामा राष्ट्रिय एकताको आवश्यकता रहेको छ । स्वभावत: यस्तो अवस्थामा राष्ट्रिय एकताको आवश्यकता महसुस गरिनु स्वाभाविक हुन आउँछ । राष्ट्र एक रहोस् भनी कामना गर्नु र त्यसका लागि सतत् प्रयत्न गर्नु हरेक राष्ट्रभक्त नागरिकको कर्तव्य पनि हो । तर त्यसो हुन सकिरहेको छैन् । जसका कारण राष्ट्रिय एकता दिवसको औचित्यमाथि नै प्रश्न चिन्ह खडा भएको छ ।

नेपालका राजनीतिक दलका नेताहरूले छातीमा हात राखेर सोच्ने हो भने पृथ्वीनारायणको सम्झना नगरेर बस्न सकिने अवस्था छैन । हिजो पृथ्वी नारायण शाहाले एकीकरण गरेका नेपाली भूमिहरु छिमेकी देशहरुले अतिक्रमण गर्दा समेत नेपालका राजनितिक दलहरु मौन हुनु दुखद् हो । पृथ्वीनारायण शाहकै सन्तान बहादुर शाहले नेपालको एकीकरण अभियानलाई निरन्तरता दिएर पश्चिममा सतलज र पूर्वमा टिष्टासम्म पुऱ्याएका थिए । तर आज त्यो सत्यलाई नेपाली राजनितिक दलहरुले आत्मसात् गर्न सकेका छैनन् । दिवसलाई औपचारिकता दिनका लागि मात्र दिवस मनाइनु हुँदैन । देशभक्ति पृथ्वी नारायण शाहाको योगदानलाई शिरोधार्य गर्न सकिएन भने एकता दिवस मनाउनुको कुनै औचित्य रहदैन ।

Opinion @ Social Network

जीवनका रहस्य कहिँ जीत हार भैदिन्छन्...
यसैगरी सुख दु:खका दिन पार भैदिन्छन् ।
(शिव बस्यालको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Shiva Bashyal)

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

टिकट वितरणले बढाएको निराशा

डा. शान्तिकृष्ण अधिारी

सत्यनिरुपण र बेपत्तासम्बन्धी विधेयक अनावश्यक हो भने राष्ट्रियसभाका १९सै सिट दिए पनि नेकपा एमाले जस्तो दलले पारित हुन दिन हुँदैन । यदि त्यो विधेयक देश र जनताका लागि आवश्यक छ भने एक सिट नपाए पनि पारित गर्नका लागि सहयोग गर्नुपर्ने मात्रै होइन दबाव नै दिनुपर्ने हो तर तीन-चारजना सांसदको बार्गेनिंगमा विधेयकलाई त्रिशंकु बनाउने भन्ने चर्चाले जनताको मन दुखायो । आफ्नो दलको दलीय स्वार्थ पूरा नहुने हो भने देश र जनतालाई जेसुकै होस् राजनीतिक दलहरूले वास्ता नगर्ने रहेछन् भन्ने प्रमाणित हुन पुग्यो ।

नवलपरासीको बर्दघाटमा मेरा एकजना दाजु हुनुहुन्छ, वासुदेव अधिकारी । कम्युनिष्ट राजनीति गर्न उहाँ रुचाउनु हुन्छ र त्यसैका बलमा एकपटक वडाअध्यक्ष सम्मको पदमा निर्वाचित हुनुभएको पनि थियो । वर्तमान राजनीति र नेताहरूका कार्यशैलीका सन्दर्भमा कुरा चल्दै गर्दा उहाँले भन्नुभयो, राजा, राजपरिवार र पञ्चहरूले एकलौटी रूपमा खाए, हामीले खान पाएनौं, हामीले पनि खान पाउनु पऱ्यो भनेर आन्दोलन गऱ्या होइन र ? अहिले कांग्रेस र कम्युनिष्ट पार्टीका नेताहरूले खाएका छन्, किन विरोध गर्छौं ? आन्दोलन सफल भएको मान्नु परेन र भाइ ? जे उद्देश्य राखेर आन्दोलन गरिएको थियो, त्यो त पूरा भएकै छ नि, होइन र ? वहाँ अहिले पनि कम्युनिष्टहरूकै विश्वास गर्नुहुन्छ तर यो असन्तोषको पराकाष्ठा नै रहेको मान्नुपर्दछ ।

सरकार र राजनीतिक दलहरूको कर्तव्य जनताको मनोबल बढाउनु, आशामा तुषारापात हुन नदिनु र आमनागरिकको विश्वास जित्दै जानु हो । नेपालमा भने दलहरूका एकपछि अर्को क्रियाकलापहरूले जनतालाई हतोत्साही बनाउँदै लग्ने गरेका छन् । देश र जनताको जिम्मा लिएका दलहरूका पटकै पिच्छेका काम कारबाहीहरू प्रशंसायोग्य हुँदै जानुपर्नेमा जति पछि नयाँ निर्णय गर्दछन्, ती सबै निर्णय पहिलेका भन्दा बढी आलोचनायोग्य हुने गरेका छन् । नेपालको पछिल्लो समयको मूल समस्या नै यही बन्दै गएको छ । यसपटकको राष्ट्रियसभाको टिकट वितरणको प्रारम्भमै दलहरूले जनताको विश्वास गुमाउने काम गरे भने जनताको दलहरूको विश्वासमाथि ठेस लाग्ने काम भयो । सत्यनिरुपण र बेपत्तासम्बन्धी विधेयक अनावश्यक हो भने राष्ट्रियसभाका १९सै सिट दिए पनि नेकपा एमाले जस्तो दलले पारित हुन दिन हुँदैन । यदि त्यो विधेयक देश र जनताका लागि आवश्यक छ भने एक सिट नपाए पनि पारित गर्नका लागि सहयोग गर्नुपर्ने मात्रै होइन दबाव नै दिनुपर्ने हो तर तीन-चारजना सांसदको बार्गेनिंगमा विधेयकलाई त्रिशंकु बनाउने भन्ने चर्चाले जनताको मन दुखायो । आफ्नो दलको दलीय स्वार्थ पूरा नहुने हो भने देश र जनतालाई जेसुकै होस् राजनीतिक दलहरूले वास्ता नगर्ने रहेछन् भन्ने प्रमाणित हुन पुग्यो । यही परिस्थितिमा जनतालाई अँध्यारो मुख नबनाउन तीन नेताहरू निरन्तर उर्दी जारी गरिरहन्छन् । नकारात्मक कुरा गर्नेहरू गणतन्त्रविरोधी हुन् भन्ने आरोप प्रधानमन्त्रीको पदमा रहेका प्रचण्ड बताइरहेका छन् । राजावादी राजेन्द्र लिङ्देनलाई जिताउने र उनको सहयोगमा आफूले पनि जितेका केपी ओली अहिले तीनजना नेताको विरोध गर्ने सबैलाई नै राजावादीको बिल्ला भिराउने गर्दछन् । लोकतन्त्रको विकल्प उन्नत लोकतन्त्र नै हो भन्दै शेरबहादुर देउवा अहिलेको जस्तै लोकतन्त्रलाई अझ उन्नत बनाउने कुरा गर्दछन् । अनि जनता यसैमा खुशी भइदिए सच्चा गणतन्त्रवादी हुने उहाँहरूको भनाइलाई विवेकशील मान्छेले ठीक भन्न गाह्रै हुन्छ । राजनीतिक दलहरू अझभन्दा नेपाली काँग्रेस, नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी यी तीन दलहरूले जे गर्छन् त्यसमा ल्याप्चे लगाए गणतन्त्र समर्थक अन्यथा व्यवस्थाविरोधी हुने भाष्य निर्माण भइसकेको छ । दलहरूले भन्दा पनि यी दलहरूका मुख्य शीर्षस्थ शेरबहादुर देउवा, केपी ओली र पुष्पकमल दाहालले ढ्वाइँय पारे पनि क्या बसायो भन्ने हो भने लोकतान्त्रिक संविधानको समर्थक अन्यथा राजावादी वा गणतन्त्रविरोधीको बिल्ला भिर्न बाध्य हुनुपर्ने अवस्थाको सिर्जना गरिएको छ । त्यसैले यो आलेख तयार गर्दैगर्दा कतै एकतन्त्रीय व्यवस्थाको समर्थक भएको आरोप लाग्ने डर पनि छ तर विवेक गुमाएर अन्धभक्त हुनुभन्दा कायरपना केही पनि होइन भन्ने मान्यताले मुटुको कुनै कुनामा बास गरिरहँदा सत्य कुरा ओकल्न पनि पर्ने रहेछ ।

अरूले नगरे पनि नेपाली काँग्रेसले नेपालको संविधानको रक्षा गर्दछ भन्ने आममानिसमा विश्वास रहेको थियो । अन्य दलहरूले गणतन्त्रका मूलमर्म माथि प्रहार गर्दै जाँदा पनि नेपाली कांग्रेस त छ नि भन्दै गणतन्त्रप्रेमी जनता ढुक्क बसेका थिए । कतिपय कांग्रेसी नेताहरू भ्रष्टाचारमा मुछिँदै गए पनि लोकतन्त्रमाथि संकट आइपऱ्यो भने नेपाली कांग्रेस सडकमा उत्रिन्छ भन्ने विश्वास कांग्रेसप्रति राखेका थिए । नेपाली कांग्रेसले नै यी सबै जनताका आशा भरोसाहरू तोड्यो भने अब जनताले कसलाई आस्थाको केन्द्रविन्दु बनाएर बस्लान् ? अन्यौलको अवस्था सिर्जना भएको छ । केपी ओलीले दुई-दुई पटक संसद् विघटन गरे, दुबैपटक अदालतले असंवैधानिक ठहर गऱ्यो । मैले गलत कदम चालेछु भनेर न कहिल्यै ओलीले जनतासामु माफी मागे न उनको दल नेकपा एमालेले नै क्षमायाचना गऱ्यो । प्रचण्डको नेतृत्वमा गरिएको आन्दोलनका कारण सत्र हजार निर्दोष नेपालीको ज्यान गयो, हजारौं अंगभंग भए, लाखौं विस्थापित भए । उनै प्रचण्ड अहिले राजामहाराजाको शैलीमा जीवनयापन गरिरहेका छन् तर उनले कहिल्यै विगतमा आफूबाट चालिएको कदम गलत रहेछ भनी नेपाली जनतासामु माफी माग्न परेकै छैन तर पनि यी नेताहरूलाई ईश्वर मानेर दौडने लाखको संख्यामा मानिसहरू भेटिएकै छन् । चुनाव हारेपछि पनि मन्त्री बन्नका लागि माओवादीका नारायणकाजी श्रेष्ठ घुमाउरो बाटो तय गरेर राष्ट्रियसभामा प्रवेश गरे । प्रधानमन्त्री बन्ने इच्छाका साथ नेकपा एमालेबाट वामदेव गौतम राष्ट्रिय सभामा गए । संविधानले मान्दै नमानेको कुरालाई पेलेरै प्रधानमन्त्री हुने उनको चाहना थियो र त्यसमा नेकपा एमालेले पनि त्यति धेरै असहमति जनाएको थिएन । यी दुबै प्रकरणमा नेपाली कांग्रेसले भने निर्वाचनमा हारेको व्यक्ति पाँच वर्ष नबित्दै सांसद् बन्न हुँदैन भनेर धूमधामका साथ विरोध जनाएको थियो । संविधानमा काला अक्षरले नलेखिएको भए पनि यसले संविधानको आशय मार्छ भनेर कांग्रेस उफ्रँदा संविधानको रक्षा चाहिँ कांग्रेसले गर्छ है भन्ने विश्वास आर्जन गरेको थियो । त्यतिबेला माओवादी र नेकपा एमालेको विरोध आफूले गरेको कुरा गलत रहेछ भनेर नेपाली कांग्रेस पार्टी र यसका नेताहरूले कतै बोलेको सुनिएको छैन । कांग्रेसले कि त अहिले जानाजान गल्ती गर्दैछु भनेर घोषणा गर्नुपर्दछ कि त पहिला गलत बोलिएछ भनेर पश्चात्ताप गर्नुपर्दछ तर विना कुनै स्पष्टीकरण माओवादी र एमालेले गरेकै गल्ती कांग्रेसले दोहोऱ्याउन हुन्छ कि हुँदैन ? यसले जनतामा आक्रोश बढाएको छ भने संविधानको प्रखर समर्थक अहिलेका कुनै पनि राजनीतिक दल रहेनछन् भन्ने कुरा स्थापित हुन पुगेको छ । जनताको चाहना र ठूला भनिएका तीन दलहरूको इच्छा आकांक्षामा दूरी बढ्दै जान थालेको छ । यी दलहरूकै आफवानमा हत्केलामा ज्यान राखेर आन्दोलनमा होमिएका स्वतन्त्रताप्रेमी नागरिकहरू यिनै दलहरूबाट टाढिन थालेका छन् । दलका नेताहरूको चाहना भनेको नेताहरूले जे गर्छन् त्यो जनताले सहर्ष स्वीकार गर्नुपर्दछ भन्नेछ भने गलत काम गर्ने राजनीतिक दल र नेताहरूलाई अब अस्वीकार गर्नुपर्दछ भन्नेमा जनमत सिर्जना हुन थालेको छ । अर्को चुनाव जितिन्छ कि जितिन्न कुनै ग्यारेण्टी छैन, भोलि के हुन्छ कसले भन्न सक्छ र भन्दै आजै लुट्ने हो भन्नेमा नेताहरू पुगेका छन् । बहुमतको निर्णय मान्नु लोकतन्त्रवादीको कर्तव्य हो । अल्पमतको कदर गर्नु प्रजातन्त्रवादीको चरित्र हो तर बहुमतको कदर त्यहाँसम्म गर्न सकिन्छ जहाँसम्म संविधान, नियम, कानुन र ऐनहरूको बर्खिलाप हुँदैन । भीडले कहिले काहिँ गलत निर्णय पनि गर्दछ तर आफ्नो अन्तर्मनले गलत भन्ने ठान्यो भने त्यस्ता निर्णयलाई अस्वीकार गर्न पनि सक्नुपर्दछ । जबसम्म जनमत र जनचाहनाको अपमान हुँदैन तबसम्म मात्रै बहुमत स्वीकार्य हुन्छ । संविधानको मूलमर्म र आशयमाथि नै कालो पोत्ने गरी बहुमतले निर्णय गऱ्यो भने त्यसलाई सहर्ष समर्थन गर्नुलाई उचित मान्न सकिँदैन । हिम्मत भएको व्यक्तिले त्यसको विपक्षमा उभिन सक्नै पर्दछ ।

सांसद् भएको मान्छेले मन्त्री हुने रहरमा गलत निर्णयको विरोध नगर्ने, पार्टीको केन्द्रीय सदस्यले कतै सांसद्को टिकट त खोसिन्न भनेर चाकडी मात्रै गर्ने, जिल्ला सभापति भएको मान्छेले केन्द्रीय सदस्य हुने आकांक्षा राखेर ठूला नेताहरूको गलत कदमको समर्थन गरिरहँदा राजनीतिक दलहरूका शीर्ष नेताहरूले बारम्बार गल्ती गर्दै गएका छन् । बुद्धिजीवी भनिएकाहरू पनि भोलिको मेरो नियुक्ति कतै संकटमा त पर्दैन भनेर पार्टीका सभापति, महासचिवहरूको मात्रै होइन, भुरा नेताहरूको गल्तीमा समेत औंला ठड्याउन डराउने गर्नाले बेथिति बढ्दै गएको छ ।

राजनीतिक दलहरूले भर्खरै गरेको राष्ट्रियसभाको टिकट वितरणले त संविधानको धज्जी त उडाएकै छ, आमनागिरकलाई पनि दिसा पुछेको टालो बराबर पनि नगनेको देखिन्छ । सधैं एक्लै चुनाव जित्ने चित्रबहादुर केसीका कुरा जनताले राम्रोसँग सुन्ने गर्दथे । विचारका दृष्टिले फरक मत राखे पनि उनका आशयलाई सबैले सम्मान गर्दथे । राजनीति र जीवनको उत्तरार्धमा आएपछि उनले पनि उही अरू नेताकै चरित्र देखाएर आफूमाथिको सम्मान खस्काए । नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी मिले त दुई तिहाइ बहुमत पुगिहाल्छ । बरू यी तीन दल मिलेर संविधान परिवर्तन गरी आफूले चाहेका जस्तोसुकै निर्णय गर्ने गरे त जनतामा असन्तुष्टि बढ्दै गए पनि संविधान मिचेको आरोप त लाग्ने थिएन । यसैगरी चल्दै जाने रहर ठूला दलहरूमा छ भने मेरो विनम्र सल्लाह छ- राष्ट्रियसभाको नयाँ प्रस्तावना तयार गरियोस् । प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रियसभामा बारम्बार प्रतिनिधित्व गरेका, अघिल्लो निर्वाचनमा जनताले नपत्यकाएका कारण चुनाव हारेका, खान र खुवाउन राम्ररी जानेका, गुट-उपगुटको राजनीतिका खेलाडी, नेताहरूको ढोका कुर्न राम्ररी जानेका अति योग्य पात्रहरूको सभा राष्ट्रियसभा हुनेछ । जनताबाट तिरष्कृत तर पार्टी नेताबाट रुचाइएका व्यक्तिहरूलाई सम्मानपूर्वक भत्ता खाने थलोका रूपमा राष्ट्रियसभालाई विकसित गरिनेछ । जनता केही होइनन्, पार्टी सभापति नै सबैथोक हो भन्ने कुरा जनतालाई बुझाउने थलोका रूपमा समेत राष्ट्रियसभालाई प्रयोग गरिनेछ ।

-इहिमालयटाइम्स 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 ०७१-५४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

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

दैनिक राशिफल

मेष : आफ्नै दक्षतामा कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ ।	**तुला** : प्रेम जीवन सफल र सुखद् रहने देखिन्छ । इच्छाहरु पूर्ण हुनेछ ।
वृष : विपक्षीको छलकपट तथा जाल झेलबाट सावधान रहनुपर्नेछ ।	**वृश्चिक** : जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ । प्रेमीको सहयोग भने पाइनेछ ।
मिथुन : सामाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला ।	**धनु** : श्रमको उचित मूल्याङ्न हुनेछ । दिनको उत्तरार्ध बढी सुखद् रहनेछ ।
कर्कट : आज अँटिको कार्य पुरा होला । ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ ।	**मकर** : बोलीको प्रभाव पनि बढ्नेछ । शुभकार्यको चर्चा पनि चल्नेछ ।
सिंह : अधुरो काम पूरा हुनेछ । व्यवसायका लागि यात्राको सम्भावना पनि छ ।	**कुम्भ** : महिला मित्र बाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।
कन्या : आम्दानी प्रशस्तै बढ्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।	**मीन** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नयाँ सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

अजिनोमोटो धेरै खाँदा स्वास्थ्यमा पर्ने असरहरू

के तपाईले अजिनोमोटो नाम कहिल्यै सुन्नु भएको छ ? वास्तवमा, यो सेतो रङको नुन जस्तो पदार्थ हो, जुन प्राय: चाइनिज खाना जस्तै सूप, चाउचाउ, सस, फ्राइड राइस, डिब्बाबंद तरकारी, मन्चुरियन, फास्ट फूडमा प्रयोग गरिन्छ । खानेकुरा आदि यो खानामा हाल्दा यसको स्वाद बढ्छ । यसमा कुनै सुगन्ध, गन्ध हुँदैन र सेतो रंगको क्रिस्टल जस्तो देखिन्छ । यसमा एक तिहाइ सोडियम पनि पाइन्छ । यसको कुनै स्वाद नभए पनि खानेकुराको स्वाद बढाउँछ । तर कुनै पनि वस्तुको जसरी फाइदा हुन्छ, त्यसैगरी अत्यधिक सेवनले बेफाइदा पनि हुन्छ । अजिनोमोटोको प्रयोगले पनि शरीरलाई धेरै हानी पुऱ्याउन सक्छ । यो मुख्यतया एक प्रकारको रसायन हो । यो प्रोटिन एमिनो एसिडको भाग हो । यो अजिनोमोटो बनाउनको लागि प्राय: प्रयोग हुने भएकोले यसलाई मोनोसोडियम ग्लुटामेट भनिन्छ । Myoclinic.org मा प्रकाशित समाचार अनुसार अमेरिकी खाद्य तथा औषधि प्रशासन (एफडीए) ले मोनोसोडियम ग्लुटामेटलाई खाद्य सामग्रीको रूपमा वर्गीकृत गरेको छ, जुन सामान्यतया सुरक्षित मानिन्छ । तर यसको प्रयोगमा अझै बहस भइरहेको छ । यो वर्षौं देखि खाद्यान्नको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । तर, यसको अत्यधिक प्रयोगले शरीरमा केही हानि पनि गर्छ, जसमा धेरै प्रकारका लक्षणहरू देखन सकिन्छ । तर यो आवश्यक छैन कि यहाँ उल्लेख गरिएका लक्षणहरू सबैले देख्छन् ।

अजिनोमोटोको अत्यधिक प्रयोगका लक्षणहरू

- अनुहार, घाँटीमा झनझन गर्नु वा जलन
- टाउको दुख्नु
- फ्लसिङ
- पसिना आउनु
- अनुहारको कडापन
- मुटुको धड्कन बढ्नु
- वाकवाकी महसुस गर्नु
- बिरामी महसुस गर्न
- छातीमा कमजोर महसुस गर्नु

मोनोसोडियम ग्लुटामेटको प्रयोग वर्षौं देखि विवादको विषय बनेको छ, तर यसको प्रयोगको बारेमा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईले यसलाई कुन मात्रामा प्रयोग गर्नु हुन्छ भन्ने हो । यसलाई कहिलेकाहीं ठिक मात्रामा प्रयोग गर्दा कुनै हानि हुँदैन । यदि तपाई हरेक आपनो खानामा अजिनोमोटो प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यसले तपाइँको स्नायु प्रणालीलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ । अजिनोमोटोमा सोडियमको मात्रा बढी हुने भएकाले यसको अत्यधिक सेवनले उच्च रक्त चापको समस्या निम्त्याउन सक्छ । उच्च रक्त चापको समस्या भएका व्यक्तिले यसको सेवन गर्नु हुँदैन । उच्च रक्त चापको कारणले तपाईंलाई हृदय रोगको समस्या हुन सक्छ । यसले कुनै पनि खानेकुराको स्वाद सुधार्ने र त्यसमा स्वाद थप्ने भएकाले मानिसहरूले बढी खाने गर्छन्, जसले गर्दा तौल बढ्न सक्छ । यसमा कुनै प्रकारको पोषक तत्व समावेश छैन, किनभने यो एक कृत्रिम एडिटिभ हो, जसले स्वाद मात्र बढाउन काम गर्दछ । **-रातोपाटी डटकम**

रक्तचाप बिना औषधि यसरी निको पार्नुहोस्

तपाई लाई उच्च रक्तचाप छ ? आउनुहोस् आज यसलाई कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा चर्चा गरौं ।

उच्च रक्तचापको उपचारमा जीवनशैलीले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । स्वस्थ जीवनशैलीको साथ रतचाप नियन्त्रण गर्नाले औषधिको आवश्यकतालाई रोक्न, ढिलाइ वा कम गर्न सक्छ ।

यी उपाय अपनाउनुहोस् :-

- तौल नियन्त्रण गर्नुहोस् र आफ्नो कम्मर रेखा हेर्नुहोस् : तौल बढ्दै जाँदा रक्तचाप अक्सर बढ्छ । अधिक तौलले पनि सुत्दा श्वासप्रश्वासमा बाधा पुग्न सक्छ । जसले रक्तचापलाई थप बढाउँछ । तौल घटाउनु रक्तचाप नियन्त्रणको लागि सबैभन्दा प्रभावकारी जीवनशैली परिवर्तनहरू मध्ये एक हो । यदि तपाई धेरै तौल हुनुहुन्छ वा मोटोपना हुनुहुन्छ भने, थोरै मात्रामा पनि तौल गुमाउनुले रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्दछ । सामान्यतया, प्रत्येक किलोग्राम 'लगभग २.२ पाउण्ड' तौल गुमाउँदा रक्तचाप लगभग १ मिलिमिटर पारा 'मिमी एचजी' ले घट्न सक्छ । साथै, कमरको आकार महत्वपूर्ण छ । कम्मर वरिपरि धेरै तौल बोक्दा उच्च रक्तचापको जोखिम बढ्न सक्छ । सामान्यतया पुरुषमा यदि कम्मरको नाप ४० इन्च '१०२ सेन्टिमिटर' भन्दा बढी छ भने पुरुषहरू जोखिममा हुन्छन् । यस्तै महिलाको हकमा कम्मरको नाप ३५ इन्च '८९ सेन्टिमिटर' भन्दा बढी भएमा महिलाहरू जोखिममा हुन्छन् ।

- नियमित व्यायाम : नियमित शारीरिक क्रियाकलापले उच्च रक्तचापलाई ५ देखि ८ एमएम एचजीले कम गर्न सक्छ । रक्तचाप फेरि बढ्नबाट जोगाउन व्यायाम जारी राख्नु महत्वपूर्ण छ । सामान्य लक्ष्यको रूपमा, हरेक दिन दस मिनेट मध्यम शारीरिक व्यायाम गर्नुहोस् । उच्च रक्तचाप भएकाहरूको लागि, नियमित शारीरिक गतिविधिले रक्तचापलाई सुरक्षित स्तरमा ल्याउन सक्छ । हिँड्ने, दौडने, साइकल चलाउने, पौडी खेल्ने वा नृत्य गर्नाले उच्च रक्तचाप कम गर्छ ।

- स्वस्थ खानेकुरा खानुहोस् : सम्पूर्ण अन्न, फलफूल, सागसब्जी र कम फ्याट डेरी उत्पादनहरू र कम फयाट र कोलेस्ट्रोलयुक्त आहारले उच्च रक्तचापलाई ११ मिमी एचजी सम्म कम गर्न सक्छ । आहारमा पोटासियमले रक्तचापमा नुनको प्रभावलाई कम गर्न सक्छ । पोटासियमको सबैभन्दा राम्रो स्रोत पूरक भन्दा सट्टा फलफूल र तरकारी जस्ता खानाहरू हुन् ।

- खानामा नून कम गर्नुहोस् : आहारमा सोडियमको थोरै कमीले पनि मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन सक्छ र उच्च रक्तचापलाई ५ देखि ६ एमएम एचजीले घटाउन सक्छ । रक्तचापमा सोडियम सेवनको प्रभाव व्यक्तिहरूको समूहमा फरक हुन्छ । सामान्यतया, सोडियमलाई प्रति दिन २३०० मिलिग्राममा सीमित गर्नुहोस् ।**- इहिमालय टाइम्स डटकम**

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८०/०९/२६

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालयको वि.व्य.स. को मिति २०८०/०९/२२ को निर्णय तथा रैनादेवी छहरा गा.पा. को २०८०/०९/२६ गतेको च.नं. १०५२ को सिफारिस पत्र र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको च.नं. ७१०, मिति २०८०/०८/२६ को अनुमति पत्र अनुसार तपसीलमा उल्लेखित तह र पदमा शिक्षक आवश्यक्ता भएकोले योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुबाट १५ दिन भित्र दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :
विज्ञापन नं. : ०१/२०८०/०८१, **पद** : शिक्षक, **दरबन्दीको प्रकार** : अस्थायी करार
तह/श्रेणी : प्रा.वि., तृतीय करार, **न्युनतम शैक्षिक योग्यता** : आई.एड. वा सो सरह
उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको, **निबेदन दस्तुर** : रु १,०००/-
तलब भत्ता : नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार
निवेदन दिनुपर्ने मिति : २०८०/०९/२६ गते देखि २०८०/१०/११ गतेसम्म
सम्पर्क मिति : २०८०/१०/११ गते, **परीक्षा मिति र स्थान** : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ
परीक्षाको किसिम : लिखित, अर्न्तवार्ता,
पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : शैक्षिक योग्यता, स्थायी अध्यापन अनुमतिपत्र, नेपाली नागरिकता, निरोगिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि २/२ प्रति
थप जानकारीको लागि सम्पर्क : ९८५७०६२२२३
नोट : परीक्षामा आउँदा सक्कल प्रमाणपत्र ल्याउनुपर्ने छ ।

श्री भुटुक्दी देवि आधारभूत विद्यालय
रैनादेवी छहरा गा.पा.-१, सिद्धेश्वर, भुटुक्दी, पाल्पा

पेन किलरले कसरी तुरुन्तै दुखाइ कम गर्छ ?

पेन किलर । नाम नै काफी छ । यसको काम हो दुखाइ हटाउनु । चाहे चोटपटक लागेर होस् वा अरुरोगव्याधि लागेर, शरीरमा कुनै पनि किसिमको दुखाइ छ भने त्यसको निवारणका लागि हामी 'पेन किलर' खाने गर्छौं ।

सामान्य व्यक्तिहरूले बुझ्ने पेन किलरलाई 'ननस्टेरोइडल एन्टिइन्फ्लामेटरी ड्रग्स' भनिन्छ । यसको प्रयोग विभिन्न दुखाइबाट अस्थायी रूपमा छुटकारा पाउनको लागि गरिन्छ । पेन किलरमा मुख्यत: तीन वटा तत्व हुन्छ, जसले सुन्निन कम गर्ने, दुखाइ कम गर्नेर ज्वरो कम गर्ने गर्छ । सिटामोल, फ्लेक्जन, ब्रुफिनर निम्स आदि पेन किलरका यस्तै केही उदाहरण हुन् । पेन किलर खाना साथ दुखाइ कम भएको अनुभव पनि हुन्छ । पेन किलरमा के हुन्छ, जसले दुखाइ केही समयमै कम हुन्छ ? यसको कुनै साइड इफेक्ट छ कि छैन ?

हामीलाई किन दुख्छ ?

चोटपटक लाग्दा वा बिरामी हुँदा किन हाम्रो शरीर दुख्छ ? जब हामी घाइते हुन्छौं, शरीरले घाउ भएको ठाउँमा बढीरगत आपूर्ति गर्न थाल्छ । योरगतमा सेतोरक्तकणहरू पनि हुन्छन्, जुन चोट निको पार्नमा संलग्न हुन्छन् । यी सेतोरक्त कणसँगै धेरै महत्वपूर्ण रसायनहरू पनि चोटग्रस्त ठाउँमा पुग्छन् । तीमध्ये मुख्य रसायन प्रोस्टाग्ल्याण्डिन हो । योरसायनले दुखाइर जलन महसुस गराउँछ ।

पेन किलरले कसरी दुखाइ कम गर्छ ?

प्रोस्टाग्ल्याण्डिन नामक उक्तरसायनलाई उत्पादन हुन दिएन भने हामीलाई दुखाइ महसुस हुँदैन । पेन किलरले त्यही काम गर्छ । अर्थात् प्यारासिटामोल वा फ्लेक्जन जस्ता पेन किलरले योरसायनलाई शरीरमा उत्पादन हुन दिंदैन । जब पेन किलर खाइन्छ, त्यो बिस्तारैरगतमा मिसिन्छर चोट लागेको ठाउँ तथा मस्तिष्कमा पुग्छ । दुवै ठाउँमा यसले दुखाई कम गर्न प्रोस्टाग्ल्याण्डिन रसायनको उत्पादनलाई रोक्छ, ताकि मस्तिष्कले हामीलाई दुखाइ छैन भन्ने संकेत दिन्छ ।

कस्तो अवस्थामा पेन किलर खानैपर्छ ?

जब हामीलाई चोट लाग्छ हाम्रो शरीरबाट संकेत सोझै मस्तिष्कमा जान्छ, परिणाम स्वरुप हामीलाई सन्देश दिन्छ कि हामी पीडामा छौं । त्यही दुखाइ महसुस भएकै कारण हामी त्यसको निवारण खोज्न थाल्छौं । अर्थात् किन दुख्यो, कसरी निको बनाउने भन्ने तर्फ लाग्छौं । यसको सोझो अर्थ के हो भने दुखाइ भनेको संकेत हो । यसले शरीरमा कुनै न कुनै गडबड छ भन्ने जनाउ दिएको हो । दुखाइको स्थितिमा कतिपयले पेन किलर खान मान्दैनन् । उनीहरुलाई लाग्छ, 'दुखाइ सहेको राम्रो हो, पेन किलर खान नराम्रो हो' । तर दुखाइ सहेर बस्दा शारीरिकर मानसिक रुपमा बढी पीडा हुन्छ । चोट पटक लागेर सुन्निएको पनि छ भने सुन्निने समस्या कम गर्न पनि पेन किलर खानु उपयुक्त हुन्छ । दुखाइ असाध्यै छ भने त्यसलाई कम गर्न औषधि खानुपर्छ । ज्वरो कम गर्न पनि पेन किलर खान सकिन्छ । हरेक औषधिको फाइदा बेफाइदा दुवै हुन्छ । यस्तोमा पेन किलरका पनि फाइदा बेफाइदा छन् । त्यसैले कुन पेन किलर कस्तो दुखाइका लागि बढी फाइदाजनक हो भन्ने कुरा विशेषज्ञलाई थाहा हुने भएको विशेषज्ञको सल्लाहमा मात्रै पेन किलर खानुपर्छ । शरीरको मांसपेशीको दुखाइ, नसाबाट उत्पन्न भएको दुखाइ वा कुनै चोटपटक लागेको कारण उत्पन्न भएको दुखाइ । पहिला दुखाइ कस्तो प्रकारको हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । सबै प्रकारको दुखाइका लागि एउटै पेन किलरले काम गर्दैन । हरेक किसिमको दुखाइका लागि विभिन्न प्रकारका पेन किलर बनेको हुन्छ । त्यसैले कुन दुखाइका लागि कुन पेन किलर लिनेर कुन दुखाइमा नलिने भन्ने कुरामा सचेत हुन जरुरी छ ।

दीर्घकालीन दुखाइका लागि पनि पेन किलर : दुखाइका प्रकार, अवधि, औषधिको सम्भावित लाभर जोखिमहरूमा निर्भर गर्दै, दुखाइ कम गर्ने औषधि छनोट गर्नुपर्छ । धेरै जसो पेन किलर दुखाइका लागि प्रभावकारी हुन्छन् । तर जोर्नी खिइएको दुखाइ, नसा च्यापिएको दुखाइ वा विभिन्न रोगका कारण निम्तिएको दुखाइका लागि त्यस्तो पेन किलर कम प्रभावकारी हुन् । जोर्नी खिइएको दुखाइमा 'प्लेटलेटरिच प्लाज्मा' खोपद्वारा बिरामीको उपचार गरिन्छ । प्लेटलेटरिच प्लाज्मा व्यक्तिको आफ्नैरगतबाट उत्पादन गर्न सकिन्छ । खासमा यो एक प्रकारको रक्त कोषिका (प्लेटलेट) हो । प्लेटलेटरिच प्लाज्मामा चोटपटक लागेको बेला पुन:निर्माण गर्न सघाउने 'ग्रोथ फ्याक्टर' हुने भएकाले खिइएको ठाउँलाई निको पार्न मद्दत गर्छ । साथै यसले क्षतिग्रस्त लिगामेन्ट, मांसपेशी, हयीर जोर्नीहरूलाई निको पार्न पनि सहयोग गर्छ । ढाडको नसा च्यापिएर दुखेको छ भने त्यसको कारण अनुसार उपचार खोज्नुपर्छ । यस्तोमा कुन दुखाइ कम गर्न 'स्टेरोइडयुक्त पेन किलर' वा 'लोकल एनेस्थेसिया' दिने कि च्यापिएको नसा खोल्नका लागि शल्यक्रियार त्यसपछि फिजियोथेरापी गर्नुपर्ने हुन्छ ।

पेन किलर खाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुरा : सबै प्रकारको दुखाइमा चिकित्सकको सल्लाहबिना औषधि पसलमा गएर आफू खुसी पेन किलर खाने बानीले विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छ । पेन किलरको बढी प्रयोग गर्दा सामान्यतया ग्यास्ट्राइटिसको समस्याले सताउँछ । लामो समय पेन किलर खाँदा मिर्गौलाको समस्या, मुटुको समस्या पनि निम्तिन सक्छ । त्यसैले दुखाइको कारण पत्ता लगाएर चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र पेन किलर खानुपर्छ । पेन किलर खाँदा कुन समयमा खाने भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुपर्छ । दिनमा तीन पटक खानुपर्ने पेन किलर खाँदैछौं भने सकेसम्म ८ घण्टाको फरकमा खानुपर्छ । त्यसो गर्दा यसले प्रभावकारी रुपमा काम गर्छ । पेन किलरको सेवनले सामान्यतया ग्यास्ट्राइटिसको समस्या निम्त्याउने सम्भावना बढी हुने भएकाले पेन किलर खानु अघि केही खानेकुरा खानु राम्रो हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८०/०९/२७

स्थायी ठेगाना जिल्ला पाल्पा बगनासकाली गा.पा. २ पोखराथोक बस्ने ज्ञानेन्द्र प्रसाद पहारीको मिती २०८०/०३/२४ मा मृत्यु भएको र निजको श्रीमती मन कुमारी पहारी पनि २०७९/०५/३० मा मृत्यु भैसकेकाले मृतक ज्ञानेन्द्र प्रसाद पहारीको खाताको रकम भूक्तानी पाउँ भनी मृतक खातावालाको हकवाला छोराहरु शंकर पहारी र नारायण पहारीले यस बैंकमा मिती २०८०/०६/०९ मा संयुत्त निबेदन गरेको हुँदा निज खातावालाको नाममा यस बैंकमा रहेको रकममा अन्य कसैको हकदावी लाग्ने भए बैंक तथा वित्तिय सस्था सम्बन्धि ऐन २०७३ को दफा १११ बमोजिम अग्राधिकारवालाको हकदारहरुले यो सूचना प्रथम पटक प्रकासित भएको मितिले बाटो म्याद बाहेक ३५(पैतिस) दिन भित्र आ-आफ्नो सबुत प्रमाण सहित यस राष्ट्रिय वाणिज्य बैक लि. शाखा कार्यालय आर्यभञ्ज्याङ्गमा हकदाबी गर्न आउनुहोला । सो म्याद भित्र नआएममा बैंक तथा बित्तिय सस्था सम्बन्धि ऐन २०७३ को दफा १११ बमोजिम भई जाने हुँदा यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । उल्लेखित म्याद भित्र हकदाबी गर्न नआएमा पछि कुनै उजुर नलाग्ने समेत यसै हकदाबी गर्ने सूचनाबाट सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०८०/०९/२७

स्थायी ठेगाना जिल्ला पाल्पा बगनासकाली गा.पा. -३ करङ्गा बस्ने कुल बहादुर थापाको मिती २०८०/०५/०५ मा मृत्यु भैसकेको हुनाले मृतक कुल बहादुर थापाको खाताको रकम भक्तानी पाउँ भनी मृतक खातावालाको हकवाला श्रीमती धनिकला थापाले यस बैंकमा मिती २०८०/०९/०८ मा निबेदन गरेको हुँदा निज खातावालाको नाममा यस बैंकमा रहेको रकममा अन्य कसैको हकदावी लाग्ने भए बैंक तथा बित्तिय सस्था सम्बन्धि ऐन २०७३ को दफा १११ बमोजिम अग्राधिकारवालाको हकदारहरुले यो सूचना प्रथम पटक प्रकाशित भएको मितिले बाटो म्याद बाहेक ३५ (पैतिस) दिन भित्र आ-आफ्नो सबुत प्रमाण सहित यस राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक लि. शाखा कार्यालय आर्यभञ्ज्याङ्गमा हकदाबी गर्न आउनुहोला । सो म्याद भित्र नआएममा बैंक तथा बित्तिय सस्था सम्बन्धि ऐन २०७३ को दफा १११ बमोजिम भई जाने हुँदा यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ । उल्लेखित म्याद भित्र हकदाबी गर्न नआएमा पछि कुनै उजुर नलाग्ने समेत यसै हकदाबी गर्ने सूचनाबाट सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरुको जानकारीका लागी यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तानसेनमा 'माघे संक्रान्ति,मेला'

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, पुस २६/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका- ४ स्थित मखनटोल टोल विकास संस्थाले एक दिने माघे संक्रान्ति मेला सञ्चालन गरेको छ ।

संस्थाले माघे संक्रान्ति आउन केही दिन बाँकी छर्दै बिहीबार तानसेनमा मेला सञ्चालन गरेको हो । परम्परागत कलासंस्कृतिलाई जोगाउन, माघे संक्रान्तिमा खाने परिकारहरुको जानकारी गराउँदै प्रचार प्रसार गर्न एक दिने माघे संक्रान्ति मेला गरिएको मेला संयोजक मञ्जु कुवँरले बताईन् ।

जिल्ला प्रशासन कार्यालय अगाडि हुलाक चोकमा राखिएको मेलामा सोही दिन खाने परिकारको रुपमा तिलको लड्डु, भुजाको लड्डु, चाकुसाला, खुर्मा, तखला, सेलरोटी, विभिन्न थरीका नेवारी परिकारका सेट, बटुक, लगायतका सरसमान राखिएको थियो । जाडोको समयमा शरिरमा उर्जा प्राप्त गर्न, फरक चाडवाड, फरक खानपान नेपाली मैलिक परम्परा रहेकाले नयाँ पुस्ताका कला संस्कृति खानपान सिकाउन, चलिरहेको परम्परा जोगाउन मेला राखिएको संस्थाकी अध्यक्ष प्रमिला कार्कीले बताईन ।

मखनटोल टोल विकास संस्थाले लामो समयदेखी तानसेनमा सडक खाना महोत्सव, नेवारी खाना महोत्सव, तिहार बजार लगायतका नियमित कार्यक्रम गर्दै संस्थालाई चलायमान राखेको छ । माघे संक्रातिको साइनो खानपानसँग जोडिएको छ । माघे संक्रान्तिमा विभिन्न परिकारका तिलको लड्डु, भुजाको लड्डु, चाकु, विभिन्न रोटीका परिकार, तरुल, गण्जी, सखरखण्ड लगायतका परिकार खाने प्रचलन रहेको छ । माघ महिनाको पहिलो दिन यो पर्व मनाइन्छ, जसको अनेक नाम छन् । जस्तो माघे संक्रान्ति, मकर संक्रान्ति, माघी ।

माघे संक्रान्ति भनेको जाडो याममा मनाइने पर्व हो, जसले जाडो यामको एक निश्चित परिवर्तनलाई संकेत गर्छ । ज्योतिष विज्ञानको मान्यता छ, यो दिन सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्छ । यो दिनदेखि सूर्य दक्षिणी गोलार्द्धबाट उत्तरी गोलार्द्धतर्फ प्रवेश गर्छ ।

पाल्पा जेसीजको पहिलो बैंठक

पदाधिकारीहरुको कार्यविभाजन

पाल्पा, पुस २६/ पाल्पा जेसिज वर्ष २०२४ को पहिलो बोर्ड बैठक तानसेनमा बसेको छ । अर्जुन कार्कीको नेतृत्वमा नयाँ समितिले शनिबार पदभार ग्रहण गरेसँगै पहिलो बैंठक बसेको हो ।

कार्कीको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले पदाधिकारीहरुको कार्यविभाजन देखि भावी कार्ययोजनाहरु कार्यान्वयनका लागि विभिन्न कार्यक्रमका संयोजकहरु तोकेको छ । बैठकले बिशेष गरी जेसीजले काम गर्ने ४ क्षेत्रको पदाधिकारीहरुलाई कार्य विभाजन गरेको हो । जसमा ब्यक्तिगत र अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्र कार्यकारिणी उपाध्यक्ष जेसी महेश खनाल, सामुदायिक र ब्यवसायिक क्षेत्र कार्यकारिणी उपाध्यक्ष जेसी गणेश पन्थी, उपाध्यक्षतर्फ ब्यक्तिगत क्षेत्र जेसी बिक्रम सिंह, सामुदायिक क्षेत्र जेसी कला दाहाल, ब्यवसायिक क्षेत्र जेसी मुकेश जिसी र अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्र जेसी सतिश राज शाक्यलाई जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ । यस्तै बैंठकले शाखाका पूर्व अध्यक्ष जेसी सुवर्णमुनि शाक्यको संयोजकत्वमा ९ सदस्य शाखा सल्लाहकार समिति चयन गरेको छ । बैंठकले बर्ष भरी नेपाल जेसीजको र शाखाको प्रकरणमा केन्द्रित रहेर कार्यक्रम गर्ने गरी कार्ययोजनामा समावेश गरि भाबी कार्यक्रमहरुको लागि कार्यक्रम संयोजकहरु समेत तय गरेको महासचिव बिजय कार्कीले जानकारी दिए । अध्यक्ष कार्कीले वर्ष २०२४ का लागि समिति चयन गर्न र शाखालाई आजको अवस्थासम्म ल्याउन सहयोग गर्ने सम्पूर्णलाई धन्यवाद समेत दिए । उनले जेसिज वर्ष २०२४ लाई नेतृत्व र व्यक्तित्व विकास गर्ने विभिन्न रचनात्मक कार्यक्रम गरी शाखालाई क्रियाशिल गराइराख्ने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरे । बैठकमा रेसुङ्गा गुल्मी जेसीजका कार्यकारिणी उपाध्यक्ष पुण्य प्रसाद सुवेदी सहित जेसीज पाल्पा शाखाका पूर्व अध्यक्षहरुको समेत सहभागिता रहेको थियो । का का उपाध्यक्ष जेसी महेश खनालको स्वागत, का का उपाध्यक्ष जेसी गणेश पन्थीको धन्यवाद, महासचिव विजय कार्कीको सञ्चालनमा बैंठक भएको थियो ।

आज पृथ्वी जयन्ती...

...यि राजालाई नेपालमात्र नभई दक्षिण एसियासम्मनै एउटा दुरदर्शी अनि राष्ट्रियताको प्रतिक नेतृत्वका रुपमा हेरिन्छ ।

विक्रम सम्वत् १७७९ मा आजकै दिन अर्थात् पौष २७ मा पिता राजा नरभुपाल शाह र माता कौशल्यावति देवीका प्रथम पुत्र पृथ्वी नारायण शाहले नै आधूनिक नेपालको खाका कोरेका हुन् । पृथ्वी नारायण शाहको पालामा हालको भारत अधिन रहेको तत्कालिन पञ्जाबदेखि सिक्किमसम्म नेपाली भू-भाग रहेको र आजको वर्तमान नेपालभन्दा विशाल नेपाल उतिबेला रहेको थियो । १८ औं र १९ औं शताब्दीको अन्तर्राष्ट्रिय राजनीति हेर्ने हो भने पनि अहिलेका विशालयकाय विभिन्न देशहरु त्यसै समयमा एकिकृत भएका देखिन्छन् । ससाना राज्य, शाषक, कबीला अनि समुदायबाट एउटै देशको छानाभित्र सबैलाई ल्याउन युद्वहरु त्यस बखत विश्वभरि नै भएका थिए । शाहले बाइसे चौबीसे राज्यमा छरिएर रहेका राज्यहरुलाई एकीकरण गरेर आधुनिक नेपाल निर्माण गरेका थिए । नेपाल एकीकरण गरेकाले शाहलाई 'राष्ट्र निर्माता'को उपमा समेत दिने गरिन्छ । तर, उनको आलोचना पनि उत्तिकै हुने गरेको छ । आलोचकहरुले उनीमाथि एकल जाती-नश्लवादी, एकल संस्कृति, एकल धर्म र सम्प्रदायवादीको आरोप लगाउने गरेका छन् ।

खेलकुद समाचार

पूर्वकप्तान सन्दीप लामिछाने निलम्बित

पाल्पा, पुस २६/बलात्कार मुद्दामा जेल सजाय सुनाइएका क्रिकेटर सन्दीप लामिछानेलाई नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले निलम्बन गरेको छ । काठमाडौं जिल्ला अदालतले जबरजस्ती करणी मुद्दामा निजलाई दोषी ठहर गरी सजाय निर्धारण गरेकाले क्यानले घरेलु तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलबाट निलम्बन गरेको हो ।

क्यानले एक विज्ञप्ति निकालेर लामिछानेलाइ निलम्बन गरेको जनाएको छ । जिल्ला अदालत काठमाडौंले लामिछानेलाई बुधबार आठ वर्ष जेल सजाय, जरिवाना र क्षतिपूर्ति गरी पाँच लाख भराउने फैसला सुनाएको थियो । यही पुस १३ गते 'गौशाला-२६' लाई बलात्कार गरेको अभियोगमा लामिछानेलाई अदालतले दोषी ठहर गरेको थियो । अदालतले लामिछानेलाई आठ वर्ष कैद तीन लाख जरिवाना र दुई लाख क्षतिपूर्ति निर्धारण गरेको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

माघ १ देखि स्वास्थ्य बीमामा नयाँ व्यवस्था

पाल्पा, पुस २६/ स्वास्थ्य बीमा बोर्डले आगामी माघ १ गतेदेखि स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा नयाँ व्यवस्था लागु गर्न लागेको छ । उसले सोही दिनदेखि सह-भुक्तानी (को-पेमेण्ट) प्रणाली लागू गर्न लागेको हो ।

बोर्डले बिहीबार पत्रकार सम्मेलन गर्दै माघ १ गतेदेखि स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा सह-भुक्तानीको व्यवस्था लागू गर्ने बताएको छ । सेवा प्रदायक स्वास्थ्य संस्था, बीमित नागरिक र सरोकारवालाहरुले जवाफदेशी र सचेत भएर स्वास्थ्य सेवा दिन र दिनको लागि सह-भुक्तानी को-पेमेन्ट लागू गर्न बोर्डले अपिल समेत गरेको छ । स्वास्थ्य बीमा गरेका नागरिकले उपचार खर्चवापतको १० प्रतिशत रकम आफैंले तिर्नुपर्ने छ । स्वास्थ्य बीमा बोर्डका अध्यक्ष डा. गुणराज लोहनीका अनुसार माघ १ गतेदेखि लागु हुनेगरी यस्तो व्यवस्था गर्न लागिएको हो । हालसम्म स्वास्थ्य बीमा गरेका व्यक्ति बिरामी परेमा वार्षिक १ लाख रुपैयाँसम्मको उपचार निशुल्क हुँदै आएको थियो । यो व्यवस्था अनुसार बिमितको कोषमा १ लाख रुपैयाँ बाँकी भएपनि लागेको खर्चको १० प्रतिशत आफैंले बेहोर्नुपर्ने छ । बोर्डले प्रेषण सेवा सम्बन्धी व्यवस्था पनि लागू गरेको छ । दीर्घरोग भई नियमित औषधि सेवन गरिरहेका स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रममा आवद्ध बीमितलाई हाल १/१ महिनाका लागि दिइरहेको औषधि ३/३ महिनाका लागि दिने व्यवस्था समेत लागू गरिएको बोर्डले जनाएको छ । बोर्डले निजी अस्पताललाई पुन: सेवा प्रदायक संस्थाको रुपमा समेट्ने पनि भएको छ । यसअघि सरकारले आर्थिक २०८०/८१ को बजेटमार्फत बीमा कार्यक्रमलाई पुनर्संरचनाको आवश्यकता भएको भन्दै 'सरकारी, सामुदायिक र सहकारी अस्पतालमा मात्र स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने घोषणा गरेको थियो । उक्त घोषणासँगै निजी अस्पताल र मेडिकल कलेजमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम बन्द भएका थिए । निजी अस्पताल तथा मेडिकल कलेजले बीमितको उपचार गरेवापत फर्जी बिल पेश गर्ने गरेको तथा बीमितको सुविधा थैली सक्ने हिसाबले मनपरी स्वास्थ्य परीक्षण गरेको भन्दै निजी अस्पतालसँग सम्झौता बन्द गर्नुपरेको सरकारको तर्क थियो । स्वास्थ्य बीमा बोर्डले अस्पतालको सेवा खरिद गर्ने र बीमितहरुलाई सेवा दिने भएकाले निजी र सरकारी भन्ने नहुने पनि बताएको छ । स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमलाई सुदृढ, प्रभावकारी र विश्वसनीय बनाई दिगो व्यवस्थापन गर्न गरी काम गरिरहेको पनि बोर्डले बताएको छ ।

रामपुर नगरपालिकाको अनुरोध

१. आफ्नो घर-आँगन वरपर सधै सफा र स्वच्छ राखौं ।
२. आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।
३. आफ्ना नानी-बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनुको साथै उनीहरुको क्रियाकलाप प्रति सधै सजग रहौं ।
४. कुनै सामान वा बस्तु खरिद (किन्दा) लेवल हेरेर म्याद रहे-नरहेको एकिन गरेर मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौ ।
५. म्याद गुज्रेका (Date Expiry) सडेगलेका सामाग्रीले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्ने भएको हुँदा त्यस्ता सामाग्रीको बिक्री वितरण नगरौं ।
६. व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।
७. आफूले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौ ।
८. जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरुको घटना घटेको ३५ दिन भित्र दर्ता गरौं ।

रामपुर नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
रामपुर, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

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