स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

फिल्मको सफलता र असफलता दुवै कलाकारको हातमा हुँदैन । तर, यसले करिअरमा भने ठूलो अर्थ राख्छ । फिल्म सफल हुँदा करिअर सन्तुलित रहन्छ । फ्लपले संकटको अवस्थामा पुर्‍याउँछ । यसैले हरेक कलाकार फिल्मको सफलता नै चाहन्छन् । पूजा शर्मा पनि 'स्टार' अभिनेत्रीमा गनिन्छिन् । 'प्रेमगीत'पछिका केही फिल्ममा उनको स्टारडम देखिएको थियो । तर, गएको दुई वर्षमा उनले फ्लपमा ह्याट्रिक गरिसकेकी छन् । यो उनका लागि चिन्ताको विषय हो ।

आजको विचार...

अतिवाद...
(दुई पेजमा)

केशव खतिवडा

नाटक हुँदै सहायक चरित्रबाट फिल्ममा आफ्नो करिअर सुरु गरेका अभिनेता दयाहाङ राई अहिले नेपाली फिल्मकै सबैभन्दा ठूलो 'स्टार' बनेका छन् । विगत २/३ वर्षयता फिल्म इन्डस्ट्री नै उनमा निर्भर छ भन्दा अतिशयुक्ति हुँदैन । किनकि, माग पनि उनकै छ र फिल्म पनि उनकै चलिरहेका छन् । अहिले उनको हातमा २० वटाभन्दा बढी छन् । र, उनीमाथि ३० करोडमाथिको लगानी छ । केही वर्षयता दयाहाङ नेपाली फिल्मको 'नम्बर वान' नायकको स्थानमा छन् । यस वर्ष पनि उनी यो स्थानबाट डगमगाएका छैनन् ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक २४६ ❑ २०८० चैत २३ गते शुक्रबार 5 April 2024, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

औषधि कम्पनीमा विस्फोट हुँदा पाँचको मृत्यु

(रासस/सिन्हवा)

नयाँदिल्ली, चैत २२/दक्षिणी भारतीय राज्य तेलङ्गनाको एक औषधि कम्पनीमा बिस्फोट हुँदा कम्तीमा पाँच जनाको मृत्यु हुनुका साथै १६ जना घाइते भएको बिहीबार प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार तेलङ्गना राज्यको सङ्गारेड्डी जिल्ला चन्दापुर गाउँस्थित कम्पनीभित्र बुधबार साँझ बिस्फोट भएको थियो । बुधबार साँझ चन्दापुर गाउँको औषधि कम्पनी एसबी अर्गानिक्स प्राइभेट लिमिटेडमा बिस्फोट भई आगलागी हुँदा औषधि कम्पनीका सह-निर्देशक सहित पाँच जना कर्मचारीको मृत्यु भएको तथा अन्य १६ जना घाइते भएको प्रहरी अधिकारीले बताएका छन् । घटनापछि आगलागी नियन्त्रणमा लिन अग्नि नियन्त्रक र उद्धारकर्मीहरू घटनास्थलमा पुगेका थिए भने घाइतेहरूलाई अस्पताल पुर्‍याइएको थियो । प्रारम्भिक अनुसन्धानले कारखाना भित्रको केमिकल रिएक्टर बिस्फोट भई आगलागी भएको अनुमान गरिएको छ । प्रहरीका अनुसार बिस्फोटको प्रभावले औद्योगिक परिसरको एउटा भवन ढलेको थियो । भारतमा औद्योगिक सुरक्षा मापदण्ड पालनामा बेवास्ता गर्नेक्रम बढेसँगै कारखानामा बिस्फोटका घटना बढ्न थालेको पाइएको छ ।

'दोस्रो गोरखा-जितगढी पदयात्रा'

पाल्पाका कोत, गढी र किल्ला पुग्दै नेपाली सेना

भरत शर्मा

पाल्पा, चैत्र २२/नेपाली सेनाको पदयात्रा गोरखा हुँदै जितगढी तय भएको छ । उसले चैत २७ गतेदेखि 'दोस्रो गोरखा-जितगढी' पदयात्रा गर्न लागेको हो ।

६ दिने पदयात्रामा निस्किन लागेको सेना बैंशाख २ गते पाल्पा आइपुग्ने छ । उक्त टोलीको प्रतिनिधि मण्डल र पाल्पास्थित 'दि फेमस महिन्द्र दल गण' ले भने सोही दिनदेखि पाल्पाको गढी तथा किल्लासम्मको यात्रा गर्ने छ । रामपुरको केलादीदेखि तिनाउको नुवाकोट गढीसम्म पदयात्रा गर्ने कार्यक्रम तय भएको 'दि फेमस महिन्द्र दल गण'ले जनाएको छ । ऐतिहासिक महत्व बोकेका गढी, किल्ला, युद्वस्थल, पदमार्ग लगायतका धरोहरको संरक्षण, सम्वर्द्धन र प्रवर्द्धन गर्ने तथा सैनिक इतिहासको जगेर्ना गर्ने उद्देश्यले सेनाले पदयात्रा गर्न थालेको हो । सेनाको पदयात्रा टोलीले पाल्पाको ऐतिहासिक बाकुमगढी, माथागढी, तानसेन र नुवाकोट गढी तथा गीतगढी किल्लाको भ्रमण गर्ने योजना बनाएको छ । सेनाले यही

वैशाख २ गतेदेखि ७ गतेसम्म ३ सय ५ किलोमिटर पदयात्रा गर्नेछ ।

जिल्लाको केलादीघाट, दर्छा, सिलुवा, पिलुवा बाकुमगढी, माथागढी, प्रवास हुँदै नुवाकोट गढीसम्म पुग्ने योजना बनाइएको दि फेमस महेन्द्र दल गणका गणपति भुपेन्द्र गुरुङले तानसेनमा आयोजित समन्वयात्मक बैंठकमा जानकारी गराए । उनले नेपाल अंग्रेज युद्वमा अंग्रेज फौजलाई परास्त गर्न प्रयोग भएका गढी, किल्ला र पदमार्गको पहिचान गरी त्यसको प्रवर्द्धन गर्न पदयात्रा सञ्चालन गर्न लागिएको बताए । 'एकीकरण मार्गलगायत ऐतिहासिक धरोहरको जगेर्ना गर्ने, ऐतिहासिक एकीकरण सम्बन्ध भावी पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्ने यो अवसर पनि हो,' गणपति गुरुङले भने, 'राष्ट्रिय एकताको भावना थप प्रगाढ बनाउने छ ।' पर्यटन सम्भावनालाई खोजी गर्दै पदमार्गको विकास गर्ने, वर्तमानलाई भविष्यसँग जोड्न पदयात्रा गर्न लागिएको उनले बताए ।

बैंठकमा इतिहास विद् निर्मल श्रेष्ठ, पर्यटनका जानकार मनमोहन श्रेष्ठले पाल्पामा ऐतिहासिक महत्व रहेका गढी किल्लालाई पर्यटनसँग जोडेर स्थानीय पालिकाले पैदल मार्ग बनाउन सकेमा पहाडी जिल्ला पनि पदयात्राको गन्तव्य बन्न सक्ने बताए । उनीहरुले ऐतिहासिक गढी, किल्लाको बारेमा नयाँ पुस्तालाई अवगत गराउन स्थानीय पालिकाले स्थानीय पाठ्क्रममा समावेश गर्नुपर्नेमा समेत जोड दिए ।

बैंठकमा रामपुर नगरपालिका नगरप्रमुख रमणबहादुर थापा, तानसेन नगरपालिका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठ, रम्भा गाउँपालिका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद भण्डारी, माथागढी गाउँपालिका अध्यक्ष यमबहादुर चिदी, पूर्वखोला गाउँपालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापा, प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्ले लगायतले पदयात्रामा समयको व्यवस्थापन, सूचनाको आदन-प्रदान गर्न प्रभावकारी समन्वयको आवश्यकता रहको औल्याए । गणका सेनानी जितबहादुर कार्कीले पदयात्रा सञ्चालन, समन्वय र उद्देश्यका बारेमा जानकारी गराएका थिए । पदयात्रामा नेपाली सेनाका ५२ जना अधिकृत, सकलदर्जा, सुरक्षाकर्मीको सहभागिता रहने छ ।

पदयात्रा गोरखाबाट सुरु भई रुपन्देहीको जितगढी किल्ला पुगेर विजय उत्सवका रुपमा सहभागी भई टुँङ्गिने छ । नेपाल आक्रमणमा आएको अंग्रेज सेनालाई पराजित गरेको दिनको स्मरण गर्दै बैंशाख ७ गते ऐतिहासिक स्थल जितगढी किल्लामा विजयोत्सव मनाउने गरिन्छ । १८७२ वैशाख ७ मा अंग्रेज सेनामाथि नेपाली सेनाले विजय प्राप्त गरेको दिन पारेर बुटवल उपमहानगरपालिकाले हरेक वर्ष विजयोत्सव मनाउँदै आएको छरु। जितगढी किल्लालाई केन्द्रविन्दु बनाएर तत्कालीन पाल्पा राज्यका कर्णेल उजिरसिंह थापा नेतृत्वको फौजले झन्डै ३ महिना अंग्रेजसँग लडेको र दुईपटक अंग्रेज सेनाले आक्रमण गर्दा पनि उसलाई पराजित गर्दै गोरखपुरसम्म लखेटेको दिनलाई विजयोत्सवका रूपमा लिने गरिएको छ । सेनाले 'पहिलो गोरखा-जितगढी' पदयात्रा गत चैत्र २९ गतेदेखि गरेको थियो ।

पूर्वमन्त्रीसहित ३२ जनाविरुद्ध मुद्दा दायर

पाल्पा, चैत २२/नेपाल वायुसेवा निगमको वाइडबडी दुई जहाज खरिद गर्दा भ्रष्टाचार गरेको अभियोगमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पूर्वमन्त्रीसहित ३२ जनाविरुद्ध मुद्धा दायर गरेको छ ।

आयोगले पूर्वपर्यटनमन्त्री जीवनबहादुर शाही, पूर्वसचिवद्वय शिशिरकुमार ढुंगाना र शंकर अधिकारी, वायुसेवा निगमका तत्कालीन प्रमुख सुगतरत्न कंशाकारसहित ३२ विरुद्ध मुद्दा दायर गरेको हो । जहाज खरिद प्रक्रिया सामेल तत्कालीन पदाधिकारीसहितलाई प्रतिवादी बनाएर विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरिएको छ । करिब १ अर्ब ४७ करोड ८५ लाख ५ हजार ४ सय ८२ रुपैया हानीनोक्सानी गरेको अभियोग उनीहरूमाथि मुद्दा दायर गरिएको हो ।

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

सन्तोष चलचित्र मन्दिर तानसेनमा आज चैत २३ गतेदेखि भव्यताका साथ नेपाली चलचित्र दैनिक २ शो **'बद्री बहादुर'** र १ शो चलचित्र **'महाजात्रा'** प्रदर्शन भइरहेको छ ।

पहिलो शो : ११:३० बजे, दोस्रो शो : २:३० बजे नेपाली चलचित्र ***'बद्री बहादुर'***
कलाकारहरु (धिरेन शाक्य, पूजा शर्मा, सलोन बस्नेत, जयकिशन बस्नेत)
र तेश्रो सो साझ ५:३० बजे चलचित्र ***'महाजात्रा'***
(नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

टिकट बुकिङ नं. : ९८४७३९८५५५

बहुमत नजुट्ने देखिएपछि मुख्यमन्त्री चौधरीले दिए राजीनामा

पाल्पा, चैत २२/लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरीले पदबाट राजीनामा दिएका छन् । बहुमत नजुट्ने देखेपछि बिहीबार बसेको लुम्बिनी प्रदेशसभा बैठकमा चौधरीले राजीनामा दिएको घोषणा गरेका हुन् ।

केन्द्रमा नयाँ गठबन्धन बनेपछि उनी अल्पमतमा परेका थिए । बहुमत जुटाएर विश्वासको मत लिने प्रयास गरेका चौधरीले अन्ततः बहुमत नजुट्ने देखिएपछि अन्तिम समयमा राजीनामा दिन बाध्य भए । उनले राजनीतिक फेरबदलकै कारण राजीनामाको निर्णय लिएको बताएका छन् । सम्बोधनका क्रममा मुख्यमन्त्री चौधरीले संघीय संरचनाअनुसार प्रदेश सरकार फेरबदल हुने प्रवृत्तिप्रति चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । अहिलेको राजनीतिक उथलपुथल र एक अर्काप्रति लाञ्छना लगाएर देशको विकास हुन नसक्ने र संघीयता नै धरापमा पर्ने उनले बताए । उनले प्रदेश सरकारको

स्थायित्वको जरुरी रहेको बताए । 'स्थायित्व भएन भने कुनै पनि विकास र समृद्धि अघि बढ्न सक्दैन,' उनले भने, 'हामी जनताकोमा ठाडो शिर लिएर जाने गरी काम गर्न सकेनौं भने औचित्य पुष्टि हुनै सक्दैन ।'

बैठकमा बोल्दै मुख्यमन्त्री चौधरीले आफ्नो ११ महिने कार्यकालमा गरेका विकासका काम र सुरु गरेका प्रयासहरुको विषयमा समेत जानकारी गराएका थिए । चौधरीले राजीनामा दिएपछि सत्ता गठबन्धनबाट नेकपा माओवादी केन्द्रका संसदीय दलका नेता जोखबहादुर महरा मुख्यमन्त्री बन्ने भएका छन् । उनलाई चार राजनीतिक दल र एक स्वतन्त्र प्रदेश सभा सदस्यले समर्थन गर्ने भएका छन् । उनलाई माओवादी, एमाले, जनता समाजवादी पार्टी, नेकपा एकीकृत समाजवादी, नेता भगवती अधिकारी र नवलपरासी पश्चिम निर्वाचन क्षेत्र २(१)बाट निर्वाचित स्वतन्त्र प्रदेश सभा सदस्य खड्ग बस्नेतको समर्थन रहेको छ । यससँगै मुख्यमन्त्रीमा महराको पक्षमा बहुमत जुटेको छ ।

२०७९ पुस ९ गते एमाले संसदीय दलका नेता लिला गिरी मुख्यमन्त्री हुँदा महरा झन्डै तीन महिना अर्थमन्त्री बनेका थिए । उनी रोल्पा १ (१) बाट निर्वाचित सांसद हुन् । उनले लामो समय माओवादी अध्यक्ष तथा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालको सचिवालयमा बसेर काम गरेका थिए ।

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

अपराधिक घटना रोक्न गम्भीर बन

पछिल्लो समयमा अपराध र अपराधिक घटनामा वृद्धि भइरहेको छ । चाहे त्यो बलात्कार होस्, चाहे त्यो हत्या हिंसा नै किन नहोस् मानिस अति नै क्रुर अपराधी बन्ने गरेका छन् । किन यस्तो भइराखेको छ ? यसको गहन अध्ययन हुन ढिला भइसकेको छ । वर्तमान समाज अराजक बन्दै गएको छ । रातारात धनी बन्ने प्रयासमा अपराधजन्य घटना हुँदै आएका छन् र केही घटना यौनसँग जोडिन आउँछन् । अबोध बालबालिकासमेत अपराधका सिकार बनिरहेका छन् । जनचेतना अभाव, अशिक्षा, कु-संस्कारजन्य बेथिति, गरिबी, बेरोजगारी, आर्थिक लेनदेन, बदलाको भाव, रिसइबी, झै-झगडा लगायत कारणले हत्याहिंसा जस्ता जघन्य अपराध हुने गरेको प्रहरी तथ्यांकले देखाउँछ । दण्डहीनताले प्रश्रय पाएकै हो या कानुनी अड्चनले हाँगा फैलायो ? अपराधका शैलीहरू फेरिए । मानिस यति क्रूर हुन थाले कि दन्त्य कथाहरूका पात्र राक्षसभन्दा कठोर र निर्दयी । कहाँ चुक्यौं ? लोकतान्त्रिक गणतन्त्र भएको मुलुकमा यस्ता घटना घट्नु दुखद् हो । अपराध सामाजिक रोग हो । यसले समाजलाई विक्षिप्त बनाउँछ । नागरिकको सुरक्षाको दायित्व सरकारको हो । तर सरकार यस विषयमा चुकेको छ । कानुनको सही र निष्पक्ष कार्यान्वयनप्रति नागरिकले विश्वासको अनुभूति गर्न सकेका छैनन् ।

नेपालमा पछिल्लो समय विभत्स अपराधका घटना बढ्दै जानुमा यसका पछाडी विभिन्न कारण जिम्मेवार हुन सक्छन् । आर्थिक संकटले उत्पन्न परिस्थिति, आर्थिक कारोबारमा विवाद, व्यक्तिगत रिसइबी, प्रतिशोध, घर-जग्गा लगायत सम्पत्तिमा विवाद, मादक पदार्थ सेवन,जातीय भेदभाव, सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग, गोपनीयता भङ्ग हुनु, यौन उन्माद, युवामा नैराश्यता, बेरोजगारी, फुर्सदिलो समयजस्ता थुप्रै कारणले हत्याका घटनामा वृद्धि भइरहेका छन् । जे जस्ता कारण जिम्मेवार भए पनि अपराध कर्मलाई कुनै पनि हिसाबले स्वीकार गर्न सकिँदैन । अपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न जो कोहीलाई पनि कानुनी कारवाही नगर्ने हो भने यस्ता घटनाले समाजमा थप प्रश्रय पाउने निश्चित छ । अपराधिक घटनाबाट जोगाई सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति गर्ने राज्यको दायित्व त छ नै त्यसबाहेक समाज र घरपरिवारको महत्वपूर्ण सहयोग र भूमिका रहन्छ । यसर्थ यस्ता अपराधिक घटनाबाट जोगाउन र हुन नदिन सरकार र समाज गम्भीर बन्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

यथार्थ नबुझी अर्थ लगाउने समाजमा
मन दुखाएर हैन मन बुझाएर हाँस्न अनि बाच्नु पर्दोरहेछ ।
(कमला गोदारको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Kamala.godar)

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

अतिवाद कि प्रगतिशील सहमति ?

केशव खतिवडा

मधेसवादी दलहरूको विभाजन, नयाँ भनिएकाहरूको सत्तालिप्सा र वर्तमानको संसदको गतिरोध पनि प्रियतावाद र अतिवादरुपी सरुवा रोगको परिणाम हो । किनकि दलहरूका बिचमा सहमति र विमतिको कुनै मानक छैन तर सत्ता भागबन्डा, सर्वदलीय भ्रष्टाचार र भ्रष्टाचारका आरोपीलाई उन्मुक्ति दिन भने निमेषभरमा सहमति हुने गरेको छ । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको स्थापनापश्चात् मुलुक दिशाहीन बन्दै गएको छ । किनकि आधुनिक विश्व प्रणाली अनुरूपको विकासको कुनै परिभाषित र निर्दिष्ट मोडल तयार गरी लागु गरिएको छैन । राजा महेन्द्रले 'साम्यवाद मोटर चढेर आउँदैन' भनेजस्तै संविधानको प्रस्तावनामा लेखेर समाजवाद आउँदैन । विकासको कुनै मार्गचित्र छैन । अतिवाद र तदर्थवादी चिन्तनले विकास सम्भव छैन । जसका लागि स्पष्ट मार्गचित्रसहितको खाका हुनुपर्छ । विश्वको अनुभवले यही पुष्टि गरेको छ ।

अरुको विचार, सिद्धान्त तथा व्यवहार देखिनसहने तथा जबर्जस्त निषेध गर्ने प्रवृत्ति नै अतिवाद हो । जसले फरक विचार तथा सम्मानजनक असहमतिलाई निमिट्यान्न पार्न चाहन्छ जो पीडित मानसिकता र रातो आँखा रोग (फरक विचार राख्नेलाई देख्नासाथ रिस उठ्नु)बाट ग्रसित हुन्छ । खेलमा 'जिरो सम गेम थ्यौरी' अनिवार्य हुन्छ तर राजनीतिमा अतिवाद घातक हुन्छ । नेपालमा अतिवादी प्रवृत्ति राज्यको एकीकरणको समयमा परस्पर राज्यहरूका बिचमा थियो । पछि यो दरबार र भारदारहरूका बिचमा रह्यो श्री ५ र श्री ३ का बिचमा हुँदै राणाशासनको अन्त्यपछि दरबार र दलहरूका बिचमा प्रकट भयो पञ्चायतको स्थापना पश्चात् राजा, पञ्च र बहुदलवादी दलहरूका बिचमा मुखरित हुन थाल्यो प्रजातन्त्रको स्थापना पश्चात् भने मूलरूपमा अतिवादी प्रवृत्ति दलहरूका बिचमा रहिआएको छ । नेपालका दुई प्रमुख दलहरूमध्ये नेपाली कांग्रेसमा बीपी कोइराला र मातृकाप्रसाद कोइरालाबिच भएको शक्ति संघर्ष तथा एक-अर्कालाई निषेध गर्ने प्रवृत्ति महामन्त्रीहरू डा. तुलसी गिरि, विश्वबन्धु थापा र परशुनारायण चौधरीको पञ्चायत प्रवेश बखान सिंह गुरुङको छतिसे समूहले गरेको विद्रोह गिरिजाप्रसाद कोइराला र कृष्णप्रसाद भट्टराईबिचको अन्तसंघर्ष गणेशमान सिंहको पार्टी परित्याग शेरबहादुर देउवाले गरेको पार्टी विभाजन र हाल चलिरहेको देउवा र कोइराला समूहबिचको टकराब पनि अतिवादी प्रवृत्तिका उदाहरण हुन् ।

कम्युनिस्ट पार्टीको कुरा गर्दा– संस्थापक महासचिव पुष्पलाल कहिल्यै सिङ्गो कम्युनिस्ट पार्टीको निर्वाचित महासचिव बन्न नसक्नु पञ्चायतले 'फुटाउ र शासन गर' भन्ने रणनीति अपनाएको हुँदा अब प्रजातन्त्र पुनर्बहालीका लागि कांग्रेस र कम्युनिस्ट मिलेर संयुक्त जनआन्दोलन गर्नुको विकल्प छैन भन्ने धारणा राख्दा उनी सहकर्मीद्वारा गद्दार र कांग्रेसको पुच्छर भनी लाञ्छित हुनु दर्जनभन्दा बढी समूहमा कम्युनिस्ट पार्टी विभाजित हुनु कम्युनिस्ट नेताले आफू मात्र सही भएको दावा गर्नु र अरुलाई पलायनवादी, संशोधनवादी, जडसूत्रवादी, उग्र भड्कावबादी तथा सारसंग्रहवादी भएको घोषणा गर्नु पार्टीभित्र गुट-उपगुट निर्माण गर्नु सम्मानजनक फरक विचार राखेबापत डा. बाबुराम भट्टराईलाई माओवादीले सशस्त्र जनयुद्धको समयमा श्रम शिविरमा बन्दी बनाउनु सहयात्री तथा समकक्षीको नाम लिँदा समेत मुख कुल्ला गर्नुपर्ने अभिव्यक्ति दिनु आफ्नो निहित स्वार्थ पूरा हुने भए सबै लाज पचाएर तिनैको घरदैलो चहार्नु लामो समयदेखि आफू लड्दै आएको निर्वाचन क्षेत्रमा आफू नलडी अन्यत्र हार्ने नेतालाई चुनाव लडाएर जिताए पनि गुन नदेख्नु पनि कम्युनिस्टहरूको अतिवादी चिन्तनको पराकाष्ठा हो । मधेसवादी दलहरूको विभाजन, नयाँ भनिएकाहरूको सत्तालिप्सा र वर्तमानको संसद्को गतिरोध पनि प्रियतावाद र अतिवादरूपी सरुवा रोगको परिणाम हो । किनकि दलहरूका बिचमा सहमति र विमतिको कुनै मानक छैन तर सत्ता भागबन्डा, सर्वदलीय भ्रष्टाचार र भ्रष्टाचारका आरोपीलाई उन्मुक्ति दिन भने निमेषभरमा सहमति हुने गरेको छ । संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक नेपालको स्थापनापश्चात् मुलुक दिशाहीन बन्दै गएको छ । किनकि आधुनिक विश्व प्रणाली अनुरूपको विकासको कुनै परिभाषित र निर्दिष्ट मोडल तयार गरी लागु गरिएको छैन । राजा महेन्द्रले 'साम्यवाद मोटर चढेर आउँदैन' भनेजस्तै संविधानको प्रस्तावनामा लेखेर समाजवाद आउँदैन ।

विकासको कुनै मार्गचित्र छैन । अतिवाद र तदर्थवादी चिन्तनले विकास सम्भव छैन । जसका लागि स्पष्ट मार्गचित्रसहितको खाका हुनुपर्छ । विश्वको अनुभवले यही पुष्टि गरेको छ । विगतलाई हेर्ने हो भने हाम्रै देशमा विकासका केही मोडल प्रयोगमा ल्याइएका थिए । जस्तै : सर्वप्रथम २००९ सालमा अमेरिकी सहयोगमा 'त्रिभुवन ग्राम विकास कार्यक्रम' सञ्चालन भएको थियो । २०१७ सालमा पञ्चायती व्यवस्थाको सुरुवातसँगै 'पञ्चायत विकास कार्यक्रम' अन्तर्गत 'गाउँफर्क राष्ट्रिय अभियान', 'भूमिसुधार कार्यक्रम', 'राष्ट्रिय विकास सेवा कार्यक्रम', 'दुर्गम क्षेत्र विकास कार्यक्रम' तथा 'एकीकृत ग्रामीण विकास कार्यक्रम' सञ्चालन भएका थिए । २०५१ सालमा बनेको एमालेको अल्पमतको सरकारले सञ्चालन गरेको 'आफ्नो गाउँ आफैं बनाउँ' कार्यक्रम र त्यसपछि बनेको नेपाली कांग्रेसको सरकारले सञ्चालन गरेको ग्रामीण स्वावलम्बन कार्यक्रम पनि त्यस बेलाका ग्रामीण विकासका सामान्य मोडलहरू थिए । संसारका अधिकांश मुलुकले वर्तमान वैश्विक प्रणालीले सिर्जना गरेका चुनौतीलाई सामना गर्नका लागि विभिन्न विकासका मोडल तयार गरी लागु गरेका छन् । दशवटा सर्तसहितको विकासको नवउदारवादी ढाँचा भनिने 'वासिङ्गटन सहमति' ग्लोबल साउथका मुलुकले आ-आफ्ना मुलुकको विशिष्टता अनुरूप लागु गरेका छन् । चीनले 'सी विचारधारा'सहित विकासको समाजवादी मोडल भनिने 'बेइजिङ सहमति' लागु गरेको छः जसलाई चीनले 'चिनियाँ विशेषतामा आधारित समाजवाद' भन्दै आएको छ । सन् २००८ को मन्दीपश्चात् 'वासिङ्गटन सहमति' र 'बेइजिङ सहमति'का सफल सर्तलाई मिसाएर तयार गरिएको २४ वटा सर्तसहितको 'सेन्टियागो सहमति' विकासको मिश्रित र सन्तुलित मोडल अधिकांश मुलुकले लागु गरेका छन् । अमेरिकी नेतृत्वमा सञ्चालन भएको 'इन्डो प्यासिफिक स्ट्राटेजी' अन्तर्गतको 'एमसीसी कार्यक्रम' र चीनको नेतृत्वमा सञ्चालन भएको 'बेल्ट एन्ड रोड इनिसिएटिभ' कार्यक्रम विकासको कुनै मोडल नभए पनि यिनीहरूका सर्तले उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुने मुलुकले अपनाउने विकासको मोडललाई अप्रत्यक्ष रूपमा प्रभाव पारेको छ । विश्वको यो परिवेशमा नेपाल कहाँ छ, के गर्दै छ भन्ने नेपालका दल र तिनका नेताहरू बेखबरजस्तै छन् । मात्र सत्ताको बाघचाल खेल्न तल्लिन छन्, रोम जलिरहँदा निरोले बाँसुरी बजाएझैँ । योजनाको खाका कोर्ने जिम्मेवारी पाएको राष्ट्रिय योजना आयोग पनि सत्ताधारी दलको बुख्याँचा बन्दै गएको छ । योजना चयनको विधि पनि त्रुटिपूर्ण छ । किनभने आयोगले प्रस्ताव गर्ने पञ्चवर्षीय योजनाले सार्वभौम संसद्मा प्रवेश नै पाउँदैन, यसको मातहतमा बन्ने वार्षिक बजेट भने संसद्मा बडो रस्साकस्सीका साथ छलफल गरिन्छ र अन्तमा जस्ताको तस्तै पारित गरिन्छ ।

प्रगतिशील सहमतिसहित विकासको मोडल

संसारका अधिकांश मुलुकले आफ्नो मुलुकको विशिष्टता अनुरूप विकासको मोडल तयार गरी लागु गरेका छन् । त्यसलाई उनीहरूले समयानुकूल परिमार्जन गर्छन् विकासको मोडलको सार्थकता र सफलता परिणाममा मापन गर्छन् पुन: परिमार्जन गर्छन् । नेपालमा भने कुनै पनि विकासको मोडल मार्गचित्रसहित तयार गरी लागु गरिएको छैन । तदर्थवादी चिन्तन र परिपाटीले मुलुक सञ्चालन हुँदै आएको छ । त्यसकारण मुलुक डोरी चुँडिएर हावामा कावा खाँदै गरेको चङ्गा समान भएको छ । विश्व परिवेशलाई नियाल्दा नेपालले यसबमोजिम २० वटा सर्तसहितको 'प्रगतिशील सहमति' नामक विकासको मोडल अपनाउन उपयुक्त हुन सक्छ । यहाँ पङ्क्तिकारले निम्न २० बुँदाहरु प्रस्तुत गरेको छ, जुन पंक्तिकारको स्वअध्ययनका आधारित छ ।

१) संघीयतासहितको इलेक्ट्रोनिक प्रत्यक्ष लोकतन्त्र (इ.डेमोक्रेसी) ।
२) छरितो सरकार ।
३) प्रगतिशील कर प्रणाली ।
४) सामाजिक सुरक्षाको प्रत्याभूति ।
५) सार्वजनिक खर्चमा पुनरवलोकन ।
६) वित्तीय अनुशासन ।
७) स्वतन्त्र र शक्तिशाली अम्बुड्सम्यान अर्थात् गुनासो हेर्ने अधिकारप्राप्त व्यक्ति ।
८) स्वचालित विनिमय दर ।
९) ब्याजदरमा उदारीकरण ।
१०) विदेशी लगानीमैत्री वातावरण ।
११) राज्य र बजारका बिचमा सन्तुलन ।
१) निरन्तर सुधार र अन्वेषण ।
१३) पर्यटन, जलस्रोत, वातावरण र कृषिमा साझेदारी ।
१४) आर्थिक स्वतन्त्रता र निजी सम्पत्तिको सुरक्षा ।
१५) जवाफदेहिता र उच्च नैतिकता ।
१६) सार्वजनिक पारदर्शिता ।
१७) मानव संसाधनको विकास ।
१८) प्रभावकारी जोखिम व्यवस्थापन ।
१९) परराष्ट्र नीतिमा सन्तुलन र सक्षमता ।
२०) तेस्रो वितरण प्रणालीको प्रवर्धन ।

दृष्टिकोण विहीनता, तदर्थवादी चिन्तन र अतिवादबाट मुक्त हुँदै मुलुकको सन्तुलित विकासका लागि 'जिरो सम गेम थ्यौरी'बाट 'पोजिटिभ सम गेम थ्यौरी'मा जानुको विकल्प छैन । अब ढिला नगरौं । अन्यथा मुलुकले ठुलो मूल्य चुकाउनुपर्छ । त्यो मूल्यको साझेदारी हामी सबैले वहन गर्नुपर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

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

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल 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 ११५७०२१२४६
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 : कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ । अचल सम्पत्ति हात पर्ने योग छ ।	**तुला** : नयाँ वस्त्र प्राप्ति हुनेछ । सामाजिक र धार्मिक कार्यबाट सन्तोष मिल्नेछ ।
वृष : आफ्नो विचार विपरित निर्णय हुनेछ । कामहरू अधुरै रहलान् ।	**वृश्चिक** : राजनीति अधिकारमा सफलता मिल्नेछ । प्रभावित पारेर काम बन्नेछ ।
मिथुन : नयाँ कामको थालनी हुनेछ । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**धनु** : शिक्षामा सफलता मिल्ला । धनमाल पनि हात लाग्न सक्नेछ ।
कर्कट : अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला । आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ।	**मकर** : चिन्ताले सताउनेछन् । नजिकका व्यक्तिहरुसँग झगडा पर्न सक्नेछ ।
सिंह : अरुलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ । कार्य क्षेत्रमा प्रगति हुनेछ ।	**कुम्भ** : लगनशीलताले कामहरू अगाडि बढ्नेछन् । व्यवसायमा लाभ नै मिल्नेछ ।
कन्या : मनमा शंका उत्पन्न हुनेछ । अनावश्यक धन खर्च हुनेछ ।	**मीन** : लगानीको वातावरण बन्नेछ । मुद्दा मामिलामा सफलता पाइनेछ ।

चाहिनेभन्दा बढी सोच्नुहुन्छ ? यस्ता समस्या निम्तिन सक्छन्

हामी कुनै परिस्थिति वा विगतलाई लिएर आवश्यकताभन्दा बढी सोच्छौं । कतिपटक आफूले गर्न नसक्ने वा अधुरो छोडेका कुराहरूबारे सोचिन्छ । ती कुरालाई लिएर बढी सोच्छौं, जसको कुनै जवाफ हुँदैन वा कुनै समाधान छैन । यद्यपि, हाम्रो नियन्त्रण बाहिर भएको कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न धेरै सजिलो छ । तर चाहिने भन्दा बढी सोच्नु वा लगातार एकै कुरालाई कल्पिएर दुःखी भएर बसिरहनु पक्कै पनिराम्रो बानी हुन सक्दैन । यही सोच्ने क्रम बढिरह्यो भने नकारात्मक विचार हाबी हुन जान्छ । जसले व्यक्तिगत र व्यावसायिक जीवनमा समस्या निम्त्याउन सक्छ, जुन अधिकांशलाई हेक्का हुँदैन ।

के हो ओभर थिङ्किङ ?

सानो कुरामा अत्याधिक र लामो समयसम्म सोच्नु नै ओभर थिङकिङ हो । जबकि निर्णय गर्दा वा परिस्थितिको मूल्यांकन गर्दा गहिरो सोच्नु मानवीय स्वभाव हो । तर जब यो अवस्था तपाईको दिमागमा रहन्छ आफैंलाई अलग गर्न सक्नुहुन्न । तसर्थ, यो अवस्थालाई अति सोच्नु भन्न सकिन्छ । यो हामी सबैको जीवनमा कुनै न कुनै बिन्दुमा हुन्छ । जीवनमा कैयौं घटनाहरू अनुभव गर्छौं, जसले चिन्ता वा तनाव गराउन सक्छ । तर केही मानिसहरू आफ्नो चिन्ताबाट मुक्त हुन सक्दैनन् । उनीहरु भविष्यको बारेमा चिन्तित हुन्छन् । सम्भावित घटनाहरूको बारेमा डरलाग्दो भविष्यवाणी गर्दै डराउँछन् ।

यस्ता व्यक्ति आफ्नो बारेमा सुनेको कुनै नकारात्मक कुरा दिमागमा लिइरहन्छन् र सधैं चिन्तित हुन्छन् ।

अति सोच्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुनसक्छ ?

धेरै सोच्नुरोग होइन, नकारात्मक बानी हो । यसको प्रभावले मानसिक स्वास्थ्य जोखिम निम्त्याउन सक्छ । त्यति मात्र होइन, भावनात्मक र शारीरिक स्वास्थ्यलाई पनि असर गर्न सक्छ । दैनिकजसो धेरै सोच्ने बानीले चिन्ता, प्यानिक अट्याकर डिप्रेसन जस्ता मानसिक समस्याबाट ग्रस्त बनाउँछ । अर्कोतर्फ, अत्याधिक सोचाइको कारण, निद्राको कमी, उच्च रक्तचाप र तनाव जस्ता समस्या देखापर्छन् ।

इम्युनिटी प्रभावित हुन्छ

तनावग्रस्त वा चिन्तित हुँदा कोही बिरामी नै हुन्छन् । किनकि तनावमा कोर्टिसोल नामक तनाव हार्मोन निस्कन्छ । तनावले शरीरमा कोर्टिसोल हार्मोनको रिलिज गर्छ । कोर्टिसोल हार्मोन बढेमा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुनसक्छ । प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुनेबित्तिकै ज्वरो तथा टाउको दुखाइ हुने र संक्रमणले घेर्न सक्छ ।

हार्मोन असन्तुलन

हरेक समय जब दिमाग नकारात्मक विचारमा केन्द्रित हुन्छ, तब शरीरमा हार्मोनको सन्तुलन बिगार्न सक्छ । जसबाट रगतमा कोर्टिसोल बढ्छ । यो हार्मोनले शरीरमा उत्पादन हुने 'खुसीको हार्मोन' ह्याप्पी हार्मोन पनि प्रभावित हुन्छ । जसले गर्दा मुड खराब भइरहन्छ । निराश, दुःखी र उदासी भावनाले खुसी हुने हार्मोन कम उत्पादन हुन्छ । जो भविष्यमा डिप्रेसनको कारण बन्न सक्छ ।

मुटु स्वास्थ्यलाई प्रभावित पार्छ

धेरै सोचाइ र चिन्ताले मुटुको स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्न सक्छ । अति सोच्ने बानी बढ्दै गएपछि रगतमा एड्रेनालाइन हार्मोनको मात्रा बढ्न थाल्छ । एड्रेनालाइनले मुटुको दर र रक्तचाप बढाउँछ । एड्रेनालिनका कारण रगतमा ब्लड सुगरको समस्या बढ्ने जोखिम पनि हुनसक्छ ।

पाचन प्रणाली खराब

अत्याधिक सोचाइका कारण तनाव उत्पन्न भई पाचन प्रणाली पनि प्रभावित हुन्छ । तनावपूर्ण विचारले स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित पार्छ । स्नायु प्रणाली उत्तेजित हुँदै गएपछि पाचनप्रणालीमा रक्तसञ्चार कम हुन्छ, जसले पाचननली खुम्चिन्छ ।र, पाचनरसको उत्पादनलाई घटाइदिन्छ । जसकारण आन्द्रामा समस्या, इरिटेबल बाउल सिन्ड्रोम र ग्यास्ट्रिक, ग्यासर कब्जियत हुनसक्छ ।

मानसिक स्वास्थ्यमा प्रभाव

आवश्यक भन्दा बढी सोच्नेहरुमा चिन्ता, डिप्रेसन र अन्य मानसिक समस्याबाट ग्रस्त हुने सम्भावना बढ्छ । किनभने एकै कुरालाई लिएर अत्याधिक सोच्ने क्रममा नकरात्मक भावनामा लगातार ध्यान केन्द्रित हुन्छ । जसले दिमागको सन्तुलनलाई बिगार्छ ।

निद्रामा समस्या

यदि तपाई अति सोच्नुहुन्छ भने निद्रासँग जोडिएको समस्याको सामना हुनसक्छ । किनकि मनमा अनेक भावनार विचारको द्वन्द्व मन शान्त हुँदैन । मनमा शान्त नहुँदा निद्रामा समस्या देखिनु हो । भावनालाई नियन्त्रण गरिएन भने निद्रा कम आउने र निद्रा लागिहाले पनि ब्युँझिने हुन्छ ।

लक्षणहरू

-निर्णय गर्दा अन्योलमा पर्नु

-क्रोधितर तनावमा रहनु

-एकान्तमा बस्न रुचाउनु

-बारम्बार एकै कुरा दोहोऱ्याउनु

-ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाइ हुनु

-शरीरमा ऊर्जा कम हुनु र कुनै सिर्जनात्मक कार्य गर्न मन नलाग्नु ।

कसरी नियन्त्रण गर्ने ?

व्यस्त राख्ने

अनेकौं भावना आइरहन्छ भने आफुलाई व्यस्त राख्न उपयुक्त हुन्छ । व्यस्त राख्न के कस्ता गतिविधि गर्न रुचि छ वा थियो, त्यस कार्य गर्न लाग्यो भने समय गएको पत्तो हुँदैन । र, नकारात्मक भावना दिमागमा खेल्ने समय मिल्दैन । जस्तै, भान्छामा नयाँ खानेकुरा बनाउने, कसरत वा योग गर्ने, घुम्न निस्किने, बगैंचा सजाउने, चित्रकला जस्ता गतिविधिहरूमा पनि सहभागी हुन उपयुक्त हुन्छ ।

ध्यान गर्ने

अत्याधिक सोचाइले बेचैन गराइरहन्छ भने यस्तोमा शान्त ठाँउमा बसेर गहिरो सास लिदै छाड्दै गर्न सकिन्छ । यसले मनर तन दुवैलाई हल्का बनाउँदै लैजान्छ । त्यस्तै, दिनको समय वा कामबाट फर्किएपछि केही समय ध्यान गर्दा तनाव कम हुनुका साथै शारीरिक थकान पनि हट्छ । र, सकारात्मक विचार आउँछ ।

ट्रिगर बिन्दुहरू बुझ्नुपर्छ

प्रत्येक व्यक्तिमा निश्चित रूपमा यस्तो ट्रिगर बिन्दु हुन्छ, त्यहाँ पुगेपछि उसले धेरै सोच्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा आफ्नो ट्रिगर बिन्दु पत्ता लगाउनु पनि ओभर थिंकिङको समस्याबाट राहत पाउनेराम्रो तरिका हो । यदि कुनै कुराले आफूलाई दुःखी बनाउँछ जस्तो लाग्छ भने आफैंलाई सकारात्मक वातावरणमा समावेश गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

सामाजिक सम्बन्ध बनाउनु

हामी हाम्रो जीवनमा यति व्यस्त हुन्छौं कि साथीभाइसँग सम्पर्क पनि गुमाउँछौं । यस्तोमा नियमित रूपमा साथीहरूलाई भेट्न सुरु गर्नुपर्छ । आफ्नो सर्कल फराकिलो पारी साथीहरूसँग भेट्दा भावना साटासाट हुन्छ र दिमागलाई हल्का बनाउँछ ।

अरुको विचार आफूमा हाबी हुन नदिऔं

कसैले केही भन्यो भने यसले हाम्रो मनलाई स्वभाविक रूपमा दुःखी बनाउँछ । हामी त्यो सोचमा मात्रै आफ्नो घण्टौं बर्बाद गर्छौं । यसले सोचाइमा गहिरो प्रभाव पार्छर अति विचारको सिकार बनाउँछ । त्यसैले त्यस्ता कुरा सोच्न छाडेर मानसिक रुपमा कमजोर हुनबाट बच्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

किन हुन्छ खुट्टाको कुर्कुच्चा फुट्ने समस्या ?

खुट्टाको कुर्कुच्चा फुट्ने समस्याबाट धेरै व्यक्ति पीडित भएको पाइन्छ । खेतबारीमा खाली खुट्टा काम गर्ने, नियमित सरसफाइको कमी भएमा यस्तो समस्या आमतौरमा देखिए पनि कसै-कसैलाई शहरबजारमा सुरक्षित तरिकाले बस्दा पनि खुट्टा फुट्ने समस्या रहेको पाइन्छ । यस्तो समस्याबाट महिला पुरुष पीडित हुने गर्दछन् । जाडो मौसममा खुट्टा फुट्ने समस्या धेरै पाइन्छ । तर, तपाईं बाह्रै महिना यो समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने यसको कारण भिटामिनको कमी भएको एक अध्ययनले देखाएको छ । कसैमा यो वंशाणुगत समेत हुने गर्दछ । भिटामिन 'सी', 'ई' र 'बी-३'ले छालालाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ । शरीरमा यी भिटामिनको कमी भएमा खुट्टा फुट्ने समस्या हुने शोधकर्ताले बताएका छन् । चिसोमा मात्र नभएर अरू समयमा पनि तपाईंका खुट्टा फुट्ने समस्या रहेको छ भने तपाईंमा भिटामिनको कमी हुन सक्छ । यस्तोमा तपाईंले चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ ।

कुन भिटामिनको कमीले यो समस्या भएको हो सो पत्ता लगाई त्यसको समाधान गर्नुपर्दछ । फुटेको कुर्कुच्चा खुट्टाको सामान्य समस्या भनिए पनि यो सामान्यत: सुक्खा छाला (जेरोसिस) को कारणले पनि हुन्छ । जतिखेर कुर्कुच्चा चारैतिरको छाला बाक्लो हुन्छ, जसलाई चिकित्सकीय भाषामा 'क्यरेटोडर्मा' भनिन्छ अनि समस्या अझ गम्भीर हुन्छ । कुर्कुच्चा फुट्ने समस्याले जोसुकैलाई प्रभावित गर्न सके पनि सुक्खा जलवायुमा रहनेहरूलाई यो समस्या बढी देखिएको चिकित्सक बताउँछन् । मोटोपनाले समेत यो समस्या निम्त्याउन सक्छ । मधुमेह मोटोपनाका कारण शरीरको भार खुट्टामा बढी पर्नाले समेत कुर्कुच्चा फुट्छ । यस्तै शरीरमा भिटामिनका अलावा फलाम वा क्याल्सियम लगायतका पोषक तत्वको कमी भएपनि यो समस्या आउन सक्छ । शरीरमा रहेको पसिनाको निष्क्रिय ग्रन्थीसमेत कुर्कुच्चा फुट्ने एउटा कारण हुन सक्ने बताइन्छ । गाउँघरमा निरन्तर खाली खुट्टा हिँड्नेहरू र स्यान्डिलको पछाडी खुलेको जुत्ता लगाउनेहरूमा समेत यो देखिन सक्छ । खाली खुट्टा हिँड्दा विभिन्न प्रकारको ढुसी (फंगस) पैतालाको सम्पर्कमा आउँछ । यो फंगस विस्तारै बढेर खुट्टाको कुर्कुच्चामा फैलिएर छालालाई च्यात्छ । हिलो र पानीमा बढी समय रहनेको समेत कुर्कुच्चा फुट्ने गर्दछ । घरमा सफाइ र लुगा धुन उपयोग गरिने डिटरजेन्ट पाउडर वा साबुनको कारणले समेत कुर्कुच्चा फुट्न थाल्छ । प्लास्टिकको जुत्ता-चप्पल लगाउनेहरूमा पनि कुर्कुच्चा फुट्ने समस्या देखिने गरेको पाइन्छ । कुर्कुच्चा फुट्नबाट बच्न यसको कारण पत्ता लगाई समाधान खोज्नुपर्दछ । यस्तै कुर्कुच्चा फुट्नबाट बच्नका लागि खुट्टालाई नियमित नरम बनाएर राख्नुपर्छ । एक पटक यो समस्या देखिएपछि दिनहुँ प्युबिक स्टोनले विस्तारै दलेर यसको मोटाइ कम गर्नुपर्छ । यस्तै यसको समस्याबाट पीडितले खाली खुट्टा हिँड्नु, पछाडितर्फ खुलेको जुत्ता लगाउनु, स्यान्डिल वा पातलो सोल भएको जुत्ता लगाउनुहुँदैन । खुट्टामा दिनहुँ दुई/तीन पटक मोइस्चराइजर लगाउनाले र सुत्दा मोजा लगाउनाले राम्रो हुन्छ । निरन्तर उपचार गर्दा पनि निको नभए चिकित्सकको परामर्शमा थप उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । स्वास्थ्यमा समस्या आएर उपचार गर्नुभन्दा समस्या आउन नदिनु नै उत्तम हो । जसका लागि प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने, भिटामिन तथा मिनरल्सयुक्त खानेकुरा खाने र समय-समयमा हातखुट्टाको स्याहार गर्नुपर्दछ । स्वस्थ जीवनयापन नै सुन्दर जीवन हो ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

हृदयघातका लक्षण र बच्ने उपाय

मुटु विशेष किसिमको मांशपेशीले बनेको अंग हो । यसले रगतलाई पम्प गरी रक्तनलीहरु मार्फत विभिन्न अंगहरूमा पुऱ्याउने काम गर्दछ । औसतमा प्रतिमिनेट ७० देखि ८० पटकसम्म धड्किने मुटुलाई आफ्नो कार्य नियमित र सुचारु रूपमा गर्नका लागि यथेष्ट मात्रामा अक्सिजन, ग्लुकोज तथा अन्य विभिन्न खाद्यपदार्थ एवं खनिज पदार्थ एवं खनिजहरू जस्तै सोडियम, पोटासियम, क्याल्सियम आदिको आवश्यकता पर्दछ । यसका लागि मुटुको मांसपेशीभित्र साना तथा मझौला खालका रगतका नलीहरू हुन्छन् । जसलाई मुटुको धमनी वा कोरोनरी आर्टरी पनि भनिन्छ । जब मुटुको धमनीहरुमा विभिन्न कारणले गर्दा बोसोजन्य पदार्थ जम्मा भई धमनीहरु साँघुरो हुँदै जाने हुन्छ । त्यसलाई मुटुको धमनीको रोग भनिन्छ । मुटुको धमनीहरूको साँघुरो भएमा मुटु स्वयंले अक्सिजन, ग्लुकोज लगायतका अन्य खनिज पदार्थ प्राप्त गर्न सक्दैन र मुटु कमजोर हुन्छ ।

कमजोर र साँघुरो रक्तनलीहरु सजिलै फुट्न सक्छ । जब मुटुको धमनीहरु एक्कासि बन्द हुन्छ, तब मुटुको केही खण्डले नियमित काम गर्न सक्दैन, त्यसैलाई फदयाघात भनिन्छ । हृदयघात, मुटुलाई रगत आपूर्ति गराउने कोरोनरि धमनी वा धमनीका शाखा भित्रै आकस्मात रगत जम्न गई रगतको थेग्लाले धमिनि थुनिदिँदा थुनिएको भाग भन्दा अगाडि हृयका मांसपेशीहरू अक्सिजन र अन्य पोषक तत्त्वहरूको अभावमा देखा परेको आपत्कालीन समस्या हो । यो समस्या आकस्मात देखा पर्ने भए पनि यसको पछाडी लामो सिलसिला जोडिएको हुन्छ । विशेषत: कोरनरी धमिनीभित्रै आफै रगत जम्नुको पछाडी धमनीका भित्ताहरूमा लामो समयदेखि कोलेस्ट्रोल क्याल्सियम र मृत्तकोषहरू जम्मा भएर धमनी साँगुऱ्याउने, अथेरोस्केलेरोमिस भन्ने रोग जिम्मेवार छ । यी पदार्थहरू जम्मा भएर धमिनी साँघुरिएको ठाउँमा धमिनीले आफ्नो लचकता गुमाउँछ र तन्तुहरूलाई रगतको माग ज्यादा भएको अवस्थामा फैलिएर अतिरिक्त रगत आपूर्ति गर्न सक्दैन । यसो हुँदा साँघुरिएको ठाउँमा नसाको भित्री पत्र जसलाई इन्टिमल लेयर भनिन्छ च्यातिन पुग्छ र रगत क्याल्सियम र कोलेस्ट्रोल बनाएको खस्रो सतहको सम्पर्कमा आइ नसाभित्रै जम्न पुग्छ फलत: जमेको रगतको थेग्लाले पुरै धमिनीलाई थुनिदिन्छ र थुनिएको भाग भन्दा अगाडि धमिनीले आपूर्ति गरेको हृदयतन्तहुरु अक्सिजन र पोषक तत्वको अभावमा मर्न जान्छन् । यसरी हृदय तन्तुहरू मर्न जाँदा मुटुले रगत पम्प गर्न सक्दैन । साथै अन्य संवेदनशील अगंहरुमा पनि रक्त आपूर्ति हनु नसक्दा व्यक्तिको मृत्यु हुन जान्छ । हृदयघातका लक्षणहरू हृदयाघात भएको बेलामा छातीको बीच भागमा दुख्ने,भारी हुने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन बढी भएको अनुभव हुने, धेरै पसिना आउने, एकासी बढेर जाने, रिँगटा लाग्नेजस्ता देखिन्छ । कसै कसैलाई पेटको माथिल्लो भाग दुख्ने, बेहोस हुने शरीरको कुनै भाग चलाउन गाह्रो हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् ।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह, चुरोट सेवन, मोटोपन, शारीरिक व्यामको कमी, उच्च कोलेस्ट्रोल, अत्यधिक तनाव तथा नकारात्मक सोच, बढ्दो उमेर, पारिवारिक कारण, पुरुष लैङ्गिकता आदि कारणले हृदयघात हुनसक्छ । हृदयघातबाट बच्नका लागि के गर्ने त ? डा. लम्सालको सुझावहरू यस्तो छन् । नियमित स्वस्थ खानपान गर्न, नुन तथा चिल्लो पदार्थ कम खाने बढी फाइबरयुक्त फलफूल तरकारीको नियमित सेवन गर्ने । दैनिक आधा घण्टा देखि एक घण्टासम्म शारीरिक व्यायाम गर्ने । मद्यपान तथा धूम्रपान सेवन नगर्ने, स्वास्थ्य परीक्षण गर्ने रक्तचापको मापन लगायत रगतमा सुगर तथा कोलेस्ट्रोलको मात्रा परीक्षण गराउने बढी भएमा नियन्त्रणमा रहने गरी आवश्यक परेमा सम्बन्धित चिकित्सकको सुझावअनुसार औषधी सेवन गर्ने । पारिवारिक सावधानी अपनाउने परिवारमा कम उमेरमै मुटुरो देखिएमा बाँकी सदस्यहरूले नियमित परीक्षण तथा थप सावधानी अपनाउने । शरीरको तौल नियन्त्रणमा राख्ने र तनावरहित रहने वातावरण बनाउने, तथा सकारात्मक सोच राख्ने र थप सुझावको लागि सम्बन्धित चिकित्सकसँग परामर्श गर्ने । हृदयघातका कारण विश्वमा १ करोड ७५ लाख मानिसको हरेक वर्ष मृत्यु हुने गर्दछ । हाल नेपाल लगायतका विकासोन्मुख राष्ट्रमा पनि यसको प्रकोप बढ्दै गइरहेको छ । विभिन्न उपचार पद्दतिका तथा औषधीको बाबजुद हृदयाघात भइसकेपछि मृत्युदर अझै नै उच्च नै छ तसर्थ रोग लाग्न नदिन उचित जीवनशैली अनुसरण गर्दा राम्रो र आम मानिसले यस महारोग सम्बन्धी न्यूनतम जानकारी राख्ने तथा मुटु रोगको जोखिम बढी भएका व्यक्तिहरूले नियमित परीक्षण गराउने माथि उल्लेखित लक्षणहरूको केही शंका भएमा तुरुन्त अस्पताल गई परीक्षण गर्नु पर्दछ ।

-हाम्रा कुरा डटकम

घरमै बनाउनुहोस् हेयर स्पा क्रिम, पार्लर जानु पर्दैन

कपाललाई सुन्दर, चम्किलो, कालोर बाक्लो बनाउनको लागि यसको उचित हेरचाह गर्नु अति आवश्यक छ । हप्तामा दुई पटक तेल लगाउनेर कपाल धुने । यसबाहेक महिनामा एक पटक हेयर स्पा गर्नुपर्छ । तर, मानिसहरु हेयर स्पाका लागि पार्लररोज्छन्, जहाँ यो घरमा पनि गर्न सकिन्छ । हामी यस लेखमा यसको विधि के हुनेछ भनेर बताउनेछौं ।

हेयर स्पा क्रीमका आवश्यक सामग्री :

यसलाई बनाउनको लागि तपाईंलाई दही, महर काँचो दूध चाहिन्छ । तपाईको कपालको लम्बाइ अनुसार सामग्री लिनुहोस् । सबैभन्दा पहिले, यी सबै सामग्रीहरू मिलाउनुहोस् । त्यसपछि शैम्पूले कपाल धुनुहोस् । अब कपाल सुकाउनुहोस् । त्यसपछि यो पेस्ट कपालमा लगाउनुहोस् । यो क्रिमलाई ३० देखि ४५ मिनेटसम्म राख्नुहोस्, त्यसपछि मनतातो पानीले धुनुहोस् । यो हप्तामा एक पटक गर्नुहोस् । यसले तपाईको सुख्खा कपाललाई नरमर चम्किलो बनाउनेछ ।

मह पोषक तत्व :

भिटामिन, एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टी ब्याक्टेरियल, एन्टी फंगलर एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण र खनिज पनि पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका साथै कपालका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

दहीको पोषक तत्व :

वास्तवमा दहीमा प्रोटिन, क्याल्सियम, रिबाफ्लेभिन, भिटामिन बी ६ र भिटामिन बी १२ जस्ता पोषक तत्वहरू पाइन्छ, जुन कपालका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ ।

कच्चा दूध पोषक तत्व :

काँचो दूधमा क्याल्सियम, फस्फोरस, भिटामिन बी, पोटासियमर भिटामिन डी प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसमा प्रोटिन पनि प्रशस्त हुन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

दण्ड र जरीवाना नगर्दा गुणस्तरहिन खाद्यवस्तु विक्री हुने

पाल्पा, चैत २२/दण्ड र जरीवाना नगर्दा गुणस्तरहिन खाद्यवस्तु विक्री हुने गरेको बताइएको छ । घरेलु तथा साना उद्योग कार्यलय पाल्पाको आयोजना र पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको समन्वयमा तानसेनमा भएको उत्पादित वस्तुको गुणस्तर र लेवलिङ सम्बन्धी अभिमुखीकरण कार्यक्रमका सहभागीहरुले दण्ड र जरीवाना नगर्दा गुणस्तरहिन खाद्यवस्तु विक्री हुने गरेको बताएका हुन् ।

उपभोक्ता संरक्षण ऐन २०७५ ले उपभोक्ताको अधिकारको व्यवस्था गरेता पनि बजारमा लागु हुन सकेको छैन । दुषित र न्यून गुणस्तरको खाद्य पदार्थ उत्पादन तथा विक्री गरेका वा झुक्याई दुषित खाद्य पदार्थ विक्री गरेमा कानुनमा ५ वर्ष कैद ५० हजार जरीमाना वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था भएता पनि सम्बन्धित निकायले दण्ड जरीवाना नगर्दा बजारमा छ्यापछ्यापती गुणस्तरहिन खाद्यवस्तु विक्री हुने गरेको सहभागीहरुको गुनासो छ । उनीहरुले गुणस्तरहिन खाद्यवस्तु विक्री गर्नेहरुलाई कानुनी कारवाही नगर्दा थप प्रश्रय पाउने गरेको भन्दै कारवाहीको दायरामा ल्याउनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तथा पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराईले भन्सारबाट चेकजाँच र ल्यावटेस्ट नगरी फलफुल र खाद्यवस्तु आयात हुँदा त्यसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परेको बताए । उनले स्थानीय सरकारले समन्वय गरी गुणस्तरहिन भनि समातिएका वस्तुहरु ल्यावटेस्ट र चेकजाँच स्थानीय स्तरमै गर्ने व्यवस्था गर्नुपर्नेमा जोड दिए । पाल्पा व्यापार सघंका अध्यक्ष बामदेव बस्याल, जिल्ला प्रशासन कार्यलयका अधिकृत यज्ञश्वर पन्थी, उपभोक्ता टंक न्यौपाने लगायतले खाद्य ऐन २०७३ लाई कडाईका साथ लागु गर्नुपर्ने जोड दिदैं उपभोक्ता सचेत भई स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु पर्ने बताए । उनीहरुले लापरवाही गरी गुणस्तरहिन सामान बेच्ने व्यापारीलाई कारवाहीको दायरामा ल्याए मात्र सचेत हुने उल्लेख गरे ।

कार्यक्रममा उद्योग तथा यातायात व्यवस्था मन्त्रालय लुम्बिनी प्रदेशका वरिष्ठ शाखा अधिकृत टुकराज पाण्डे र खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण डिभिजन कार्यालय पाल्पाका खाद्य अनुसन्धान अधिकृत नरेश श्रेष्ठले सहजीकरण गरेका थिए । उनीहरुले सहजीकरण गदैं जथाभावी विज्ञापन गरिदा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक खाद्यवस्तु विक्री वितरण हुने हुदाँ उपभोक्तताहरु सचेत रहनु पर्ने बताए । कार्यक्रममा उपभोक्ता सुरक्षा, छनोट, सूचना, स्वच्छ खाद्य वस्तु र क्षतिपूर्तिको अधिकार भएपनि व्यवहारमा लागु नभएको बताइएको छ । उपभोक्ताले किन्ने वस्तुमा लेवल र उत्पादन भएको स्पष्ट नभएमा उपभोक्ताले सम्बन्धित निकायमा उजुरी गरेमा विक्रेतालाई कारवाही हुने तर उपभोक्ताको उजुरी नआउने गरेको सम्बन्धित निकायका जिम्मेवारी व्यक्तिले बताए । घरेलु तथा साना उद्योग कार्यलयका प्रमुख श्यामकुमार पौडेलको अध्यक्षता कार्यालयका अधिकृत थमनबहादुर सारुको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रममा पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ र पाल्पा व्यापार संघका सदस्यहरु र उपभोक्ताहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

सुनको मूल्य बढेको बढ्यै

पाल्पा, चैत २२/ अन्तर्राष्ट्रिय बजारमै सुनको मूल्यले उचाइ लिइरहँदा नेपाली बजारमा एकपछि अर्को नयाँ रेकर्ड बन्दै गएको छ । मंगलबार सामान्य घटेको सुनको मूल्यले बुधबार र बिहीबार फेरि नयाँ रेकर्ड बनाएको हो ।

स्थानीय बजारमा विहीबार पहेँलो धातुको मूल्य प्रतितोला एक हजार रुपैयाँले वृद्धि भइ हालसम्मकै उच्च मूल्य कायम भएको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार बुधबार प्रतितोला एक लाख ३३ हजार रुपैयाँमा कारोबार भएको छापावाला सुन विहीबार एक हजारले बढेर एक लाख ३४ हजार रुपैयाँ बराबरको मूल्य निर्धारण भएको छ । तेजाबी सुन बुधबार प्रतितोला एक लाख ३२ हजार तीन सय ५० रुपैयाँमा कारोबार भएकामा चैत २२ गते भने एक लाख ३३ तीन सय ५० रुपैयाँ बराबरको मूल्य निर्धारण भएको छ । चाँदीको मूल्य पनि तोलामा ४० रुपैयाँ ले वृद्धि भएको छ । बुधबार प्रतितोला एक हजार छ सय १० रुपैयाँमा कारोबार भएकामा आजका लागि भने एक हजार छ सय ५० रुपैयाँ बराबरको मूल्य निर्धारण भएको छ ।

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय बजार र भारतको बजारलाई आधार मानेर मूल्य निर्धारण गरिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारलाई ७५ र भारतीय बजारलाई २५ प्रतिशत आधार मानेर यहाँ मूल्य निर्धारण गर्ने गरिएको छ । त्यसमा १५ प्रतिशत भन्सार शुल्क लाग्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आएको उत्तारचढावसँगै नेपालमा पनि मूल्य बढाइन्छ । तर महासंघले तोकेको मूल्यमा सर्वसाधारणले सुन पाउँदैनन् । सर्वसाधारणले सुन किन्दा व्यवसायीले जर्ती, ज्याला, मुनाफालगायत शीर्षकमा अतिरिक्त शुल्क लिने गरेका छन् । त्यसैले पनि सर्वसाधारण महँगो मूल्यको भारमा पर्ने गरेको सरोकारवाला बताउँछन् ।

खेलकुद समाचार

नेपाल फिफा वरीयतामा ३ स्थान तल झ्र्यो

काठमाडौं, चैत २२/नेपाली पुरुष राष्ट्रिय टिमको फिफा वरीयता घटेको छ । बिहीबार फिफाले निकालेको नयाँ वरीयतामा नेपाल ३ स्थान तल झरेको हो ।

१७५औं स्थानमा रहेको नेपाल ३ स्थान तल झर्दै १७८ मा पुगेको छ । फिफा विश्वकप २०२६ को छनोट खेलमा लगातार खराब प्रदर्शन गरेका कारण नेपालको वरीयता घटेको हो । दक्षिण एसियामा भारत शीर्ष स्थानमा छ । तथापी भारतको पनि फिफा वरीयतामा भने गिरावट आएको छ । ११७ स्थानबाट ४ स्थान घट्वा हुँदै १२१ औं स्थानमा आएको हो । माल्दिभ्स १६१ औं स्थानमा रहँदै दक्षिण एसियामा दोस्रो स्थानमा रहेको छ । नेपाल दक्षिण एसियामा तेस्रो स्थानमा छ । बंगलादेश १८४औं स्थान, भुटान १८५ औं, पाकिस्तान १९५ औं र श्रीलंका २०४औं स्थानमा छ ।

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरु

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चल्न थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- छतका गमला सुरक्षित रुपमा राखौं,
- जस्तापाता लगायतका वस्तुहरु खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौंड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुक्रुक बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोप्टो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।

हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

आठ महिनामा भित्रियो नौ खर्ब ६१ अर्ब विप्रेषण

काठमाडौं, चैत २२/चालु आर्थिक वर्षको आठ महिनामा नौ खर्ब ६१ अर्ब २२ करोड बराबरको विप्रेषण आप्रवाह भएको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकले बिहीबार सार्वजनिक गरेको पछिल्लो विवरणअनुसार विप्रेषण आप्रवाह २१ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा विप्रेषण आप्रवाह २५ दशमलव तीन प्रतिशतले बढेको थियो ।

अमेरिकी डलरमा विप्रेषण आप्रवाह १८ दशमलव आठ प्रतिशतले वृद्धि भई सात अर्ब २४ करोड पुगेको छ । अघिल्लो वर्ष यस्तो आप्रवाह १४ दशमलव आठ प्रतिशतले बढेको थियो । समीक्षा अवधिमा वैदेशिक रोजगारीका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति (संस्थागत तथा व्यक्तिगत-नयाँ) लिने नेपालीको संख्या दुई लाख ८६ हजार नौ सय ३२ र पुनः श्रम स्वीकृति लिनेको संख्या एक लाख ८४ हजार दुई सय ७८ रहेको छ । समीक्षा अवधिमा खुद ट्रान्सफर १८ दशमलव नौ प्रतिशतले वृद्धि भई १० खर्ब ४१ अर्ब ९६ करोड पुगेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो ट्रान्सफर २३ दशमलव नौ प्रतिशतले बढेको थियो । ***-रासस***

मोटरसाइकल हराएको सूचना

मेरो निम्न विवरण भएको मोटरसाईकल मिति २०८०/१०/१९ गतेका दिन जिल्ला रुपन्देही तिलोत्तमा नगरपालिका वडा नं २, शंकरनगरबाट हराएको हुँदा फेला पार्नुहुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा सम्पर्क गरिदिन अनुरोध छ ।

मोटरसाईकल नम्वर : लु ४१ प ९३९७, **कम्पनी :** वजाज, बनेको वर्ष २०१८
ईन्जिन नम्वर : ८-९०६-२१४४ **मोडेल :** डुक
घन क्षमता : १९९।५० सिसि, **चेचिस नम्वर :** MD2JUCVL3JC010525
सम्पर्क : चन्द्र हमाल (९८६७४२५०४३, ९८५७०५७०१६)

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 ।

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