

नव



# जानाचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक



जीतमा 'हिट गेशिन' जानिएका गायक तथा अभिनेता प्रकाश सपूत अब फिल्म 'अभिनयलाई निरन्तरता दिने योजनागा देखिएका छन् । अधिन्दुर्वला वर्ष उनी अभिनेता फिल्म 'प्रदेशी २' सुपरहिट भएको थियो । अब यस वर्ष उनी दुर्विठा फिल्मगा काम गर्ने तयारीमा छन् । छउटा (पूर्ण बहादुरको सारङ्गी)मा कलाकारको रूपमा र अर्कोगा निर्माण, निर्देशन र अभिनय तीनवटे जिर्मेवारी वहन गर्नेहोन ।

फिल्ममा प्रकाशको जोडी भएर अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का देखिन लागेको निकट सोतको दाढी छ ।

आजको विचार...



(दुई पेजमा)

दुर्घाप्रसाद अर्थात्

फिल्म 'बोक्सीको घर'को दोस्रो श्रृंखला निर्माण हुने भएको छ । काठमाडौंमा आयोजित पत्रकार सरमेलनमा निर्माताले चाँडे दर्शकले नयाँ सिक्केले होन पाउने बताए । दुई दिनअघि तै हलमा चलिरहेको फिल्ममा 'टू बि कनिटन्चुइ' (निरन्तर रहनेछ) वाक्यांश राखिएको निर्माणी तथा अभिनेत्री केकी अधिकारीले बताइन् । 'चाँडे नयाँ फिल्म ल्याउने सोत र साहस मिलेको छ,' फिल्मबाटे जानकारी दिन आयोजित प्रेसमिटमा उनले मनिन् । जिर्मेशक सुलक्षण भारतीले दोस्रो श्रृंखलाको स्क्रिप्ट लेखन सकिएको बताए ।

□ वर्ष २८ □ अंक २७३ □ २०८१ वैशाख २१ गते शुक्रबार ३ May 2024, Friday

□ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

## सक्षिप्त समाचार

कारखानामा विस्फोट हुँदा  
दुईको मृत्यु



(रासस/सिन्धुवा) ——  
नयाँदिल्ली, वैशाख २० / उत्तरी भारतीय राज्य पञ्जाबको रबर कारखानाभित्र विस्फोट हुँदा दुई जना कामदारको मृत्यु भएको छ ।

प्रहरीका अनुसार पञ्जाबको लुधियाना जिल्लाको जस्पुर बाझर गाउँको औद्योगिक क्षेत्रमा रहेको कारखानाभित्र बुधबार रात विस्फोट भएको हो । रबर उत्पादन केन्द्रमा विस्फोट हुँदा दुई जना कामदारको मृत्यु भएको बताउदै एकजना प्रहरी अधिकारीले पीडितको शव पोस्टमर्टम प्रक्रियाका लागि अस्पतालमा पठाइएको र पोष्टमार्टम पछि परिवारलाई हस्तान्तरण गरिने बताएका छन् । प्रहरीले विस्फोटको उचित अनुसन्धानको लागि आदेश जारी गरी सक्रियता बढाएको जनाएको छ ।

# पाल्पामा आगलागी : बस्तीमा सलिक्दा

## ८९ घरगोठ जले, लाखौंको धनमाल नष्ट

संगीता आचार्य ——

पाल्पा, वैशाख २०/पाल्पामा आगली भयावह बन्दै गएको छ । चैत महिनामा केही ठाउँमा मात्र लागेको आगो वैशाख लागेसंगै जिल्लाका १० वटै स्थानीय तहमा फैलिएको छ । जंगलमा लागेको आगो नजिकैका बस्तीमा फैलिएपछि जिल्लाको अवस्था थप भयावह बन्दै गएको हो ।

जंगलमा लागेको भीषण आगो बस्तीमा सलिक्दा जिल्लामा दर्जनौ घरगोठ जलेर नष्ट भएका छन्, भने लाखौंको भौतिक क्षति हुन पुगेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयको वैशाख महिनाको १९ गतेसम्मको तथ्यांक हेर्दा जिल्लामा ८९ घरगोठ जलेर नष्ट भएका छन् । जहाँ ३३ घर र ४८ घोठ



फाइल फोटो

जलेको प्रहरीले जनाएको छ । यस्तै आगामीबाट तीन जना घाइते भएका छन् भने ६४ पशुचौपया जलेका छन् । बुधबारसम्मको तथ्यांक अनुसार माथागढी गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा लागेको आगामीबाट १३ घरगोठ र १९ पशुचौपया जलेका छन् । जहाँ आगो निभाउने क्रममा एक जना घाइते भएको प्रहरीले जनाएको छ । यस्तै रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा आगलागी भएको छ । जहाँ ४ घरगोठ र ४ पशुचौपया जलेका छन् ।

पूर्वोला गाउँपालिका-६, हेल्काडमा बुधबार जंगलमा लागेको डढेलो बस्तीमा फैलिएपछि २७ घरगोठ र ८ पशुचौपया जलेका छन् । यस्तै तानसेन नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा आगलागी हुँदा १ घर र १ बाखा जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ । यहाँको श्रीनगर जंगलमा समेत आगलागी भएको थियो । जहाँ ५ घरगोठ पूर्णरूपमा नष्ट भएका थिए भने १ जना घाइते भएको प्रहरीको तथ्यांकमा उल्लेख छ ।

यस्तै रम्भा गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा भएको आगामीबाट २ घरगोठ र २ वटा पशुचौपया जलेर नष्ट भएका छन् । तिनाउ गाउँपालिकामा पनि आगामीबाट २ घरगोठ र ९ पशुचौपया जलेर नष्ट भएका छन् । यस्तै तानसेन नगरपालिकाका विभिन्न ठाउँमा आगलागी हुँदा १ घर र १ बाखा जलेर नष्ट भएको प्रहरीले जनाएको छ । यहाँको श्रीनगर जंगलमा समेत आगलागी भएको थियो । रिब्डीकोट गाउँपालिकामा आगलागी हुँदा एक बाखा जलेर नष्ट भएको छन् । जंगलमा आगो लागे पनि बस्तीमा नगरएकाले कुनै क्षति भने भएको छन् । जिल्लाका विभिन्न ठाउँमा डढेलो लगाउने १८ जनालाई पहिचान गरी प्रहरीले पत्राउ समेत गरे को छ ।

जंगलमा आगो लागे पनि बस्तीमा नगरएकाले कुनै क्षति भने भएको छन् । जिल्लाका विभिन्न ठाउँमा डढेलो लगाउने १८ जनालाई पहिचान गरी प्रहरीले पत्राउ समेत गरे को छ । यहाँको श्रीनगर जंगलमा समेत आगलागी भएको थियो । रिब्डीकोट गाउँपालिकामा आगलागी हुँदा एक बाखा जलेर नष्ट भएको छन् । जंगलमा आगो लागे पनि बस्तीमा नगरएकाले कुनै क्षति भने भएको छन् । जिल्लाका विभिन्न ठाउँमा डढेलो लगाउने १८ जनालाई पहिचान गरी प्रहरीले पत्राउ समेत गरे को छ ।

यस्तै रम्भा गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा भएको आगामीबाट २ घरगोठ र भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जलाएको छ । जंगलमा लागेको आगामीबाट २ घरगोठ र २ वटा पशुचौपया जलेर नष्ट भएका छन् । तिनाउ गाउँपालिकामा पनि आगामीबाट २ घरगोठ र ९ पशुचौपया जलेर नष्ट भएका छन् । यस्तै रम्भा गाउँपालिकाका विभिन्न स्थानमा आगलागी भएको छ । पाल्पाको सबै भन्दा धेरै तिनाउ गाउँपालिकाका र कम निस्दी गाउँपालिकामा आगलागी भएको डिभिजन वन कार्यालय पाल्पाले जनाएको छ ।

## सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...



आजदेखि भव्यताका साथ प्रदर्शन हुँदै रुपाहिट नेपाली फिल्म जारी पछि दर्शकको प्रवाइम्स रेहेको चलचित्र 'मन्दिर' । साथै नेपाल अधिराज्यभर अपार सफलतापूर्वक चलिरहेको चलचित्र 'बोक्सीको घर' पनि चलिरहेको छ ।

शो समय : प्रोडक्शन शो : ११:३० बजे  
मन्दिर : दोप्रौद्योगी शो : २:३० बजे र तेह्री सो समय ५:३० बजे  
(नयाँ डल्टी डिजिटल साउण्ड, ट्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिस्टम)

डढेलो नियन्त्रण  
गरौं, वातावरण जोगाऊं ।

डढेलोले,

- वनमात्र नभई जैविक विविधता र सम्पदा पनि नष्ट गर्दछ,

- वातावरणीय प्रदूषण बढाउँछ,

- भू-क्षय बढाउँछ,

- पानीको मूल सुकाउँछ,

त्यसैले,

वन पैदावारको संकलन तथा खेती किसानीमा आगोको प्रयोग गर्दा सावधानी अपनाऊं ।



नेपाल सरकार

विश्वापन बोर्ड

## अस्ताए पनि चम्किरहने प्रा.डा. वेणीमाधव

रामचन्द्र रायमार्फी ——

पाल्पा, वैशाख २०/संस्कृत विद्याशिरोमणी पा.डा.वेणीमाधव ढकाल अब हामी माफ रहेनन् ।

पाल्पाको रिब्डीकोट गाउँपालिका ठिमुरे पौरखनीमा पणिडत चूडामणि ढकाल र दिव्यलक्ष्मीको कोखावाट कान्धो छोराका रूपमा २००६ वैशाख २६ गते जिन्मएका ढकालकाको ७५ वर्षको उमेरमा गत मंगलबार (वैशाख १८ गते) आफ्नै निवास काठमाडौंमा निधन भयो । नेपाली तथा संस्कृत वाडमयका अथक साधक, सिर्जना, समालोचना, अनुवाद तथा अनुसन्धानकर्ता विशिष्ट विद्वान ढकाल केही वर्षता फोकसोको क्यान्सरवाट पीडित थिए । लेखन, प्राचिक र अनुसन्धानका क्षेत्रमा लामो अनुभव बटुलेका ढकालले गरेका योगदान र भोगेका अनुभवको अनुशरण

गर्नेका लागि उनको मृत्यु भए पनि योगदान सदै जीवित रहेने छ । बुवा पणिडत भएकाले वेणीमाधवले पितावाटै अक्षरारम्भ गरेका थिए । ब्रतबन्धअधि तै विभिन्न स्तोत्र र चण्डी पाठ गर्न सक्ने भएका उनको आठ वर्षमा ब्रतबन्ध गिरिद्वारा स्थापित नेपाली संस्कृति भएका लागि उनको मृत्यु भए पनि योगदान सदै जीवित रहेने छ । बुवा पणिडत भएकाले वेणीमाधवले पितावाटै अक्षरारम्भ गरेका थिए । ब्रतबन्धअधि तै विभिन्न स्तोत्र र चण्डी पाठ गर्न सक्ने भएका उनको आठ वर्षमा ब्रतबन्ध गिरिद्वारा स्थापित नेपाली संस्कृति भएका लागि उनको मृत्यु भए पनि योगदान सदै जीवित रह



# स्वतन्त्र प्रेसको सम्मान गर

नेपालमा पछिल्लो समय प्रेस स्वतन्त्रतामाथि चुनौती बढ़दै गएको छ । बेला-बेलामा सञ्चार क्षेत्रमाथि आक्रमण बढिरहँदा चुनौती थपिएको देखिन्छ । समाचार लेखेकै भरमा सञ्चारकर्मीले धन्मीको सामना गर्नु परेको छ । विगतमा पत्रकार भनेपछि समाजमा राम्रो छाप थियो । राजनीतिक नेताभन्दा राम्रो सम्मान थियो । तर अहिले पत्रकारिता माथि गाली गलौज गरेर जनमानस भड्काउने र त्यसबाट पत्रकार तथा सञ्चारगृहमाथि आक्रमणसम्म गराउने पवबृत्त मौलाएको छ । जुन एकदमै खतरा छ । सरकारले स्वतन्त्र प्रेस र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सम्मान गर्ने भने पनि त्यसो गर्न सकेको छैन । बरु मिडियालाई नियन्त्रण गर्ने खालका विधेयकहरु त्याए तर्साउने काममा सरकार लागेको छ । लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको कार्यान्वयन र संवर्द्धनका लागि स्वतन्त्र प्रेसको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको कुरा सरकारले वेवास्ता गर्दै आएको छ ।

सविधानमा प्रेस स्वतन्त्रता उल्लेख भएपनि त्यसको जतिसुकै वकालत गरिए पनि अझै पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको प्रत्याभूति हुन नसक्नु दुर्भाग्य हो । सविधानले दिएको प्रेस स्वतन्त्रताको अधिकार चाहिने थप कानुन बन्न सकेका छैन् । राज्यले कानुन बनाउन खोज्दा पनि कहाँ न कहाँ प्रेसलाई नियन्त्रणमा राख्न खोजेको छ । प्रेसलाई खुम्च्याउने, नियन्त्रित गर्ने र निर्देशन दिने उद्देश्य राख्नु स्वतन्त्र प्रेसविरोधी कार्य हो । प्रेस स्वतन्त्रताका क्षेत्रमा रहेका समस्या र चुनौतीका विषयमा खोज, अनुसन्धान हुन आवश्यक छ । हुन त नेपालमा प्रेस स्वतन्त्रताका क्षेत्रमा देखिएका समस्याहरुका बारेमा छलफल र समीक्षा गर्न हरेक वर्ष मे ३ तारिख अर्थात् आजको दिन विश्व प्रेस स्वतन्त्रता दिवस मनाउने गरिन्छ । तर हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिए पनि प्रेस स्वतन्त्रताको अवस्था खस्केदै जानु राम्रो होइन । सार्वजनिक सरकारका विषयमा प्रश्न उठाना सञ्चार-माध्यमप्रति सरकारको सहनशीलता घट्दै जानु विडम्बना हो । मुलुक सबल हुनलाई स्वतन्त्र प्रेस अपरिहार्य हुन्छ । तर सरकारबाटे प्रेस स्वतन्त्रतालाई कुपठीत हुने गरी अंकुस लगाइनु गलत हो । मानव अधिकारको स्रोत मानिएको प्रेस स्वतन्त्रता बिना देश प्रजातान्त्रिक हुन सक्दैन । प्रेस सरकारका खराब प्रवृत्तिलाई सच्चाउने तथा समाजका सकारात्मक-नकारात्मक गतिविधिलाई उजागर गर्ने सशक्त माध्यम हो । मुलुक परिवर्तनको संवाहक मानिने पत्रकार र स्वतन्त्र प्रेसमाथिको कूने पनि आक्रमण सह्य द्यैन । तसर्थ सरकारी निकायबाटे स्वतन्त्र प्रेसको सम्मान हुन जरुरी छ ।

## f Opinion @ Social Network f

आफुमा भएको अहंकारलाई फाल्नुस् र आफुलाई हलुका बनाउनुस्, किनकी जो हल्का हुन्छ त्यही नै माथिसम्म उडन सक्छ ।

(विजय भुसालको फेसबुक स्टाटसबाट <https://www.facebook.com/Vijay.Bhusal/>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राखेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shittalpati](https://www.facebook.com/shittalpati) मा लगाउन गर्न सक्नुहोस्ने ।

नवजनघेताना दैनिकको रूपमा तपाईंसामूह आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अगुल्य सुभावहरुको हातीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावहरु दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहुन ताही अनुरोध गर्दछौं ।

### नवजनघेताना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

# लगानी सम्मेलन : सम्मेलन मात्रै हो की लगानीको वातावरण पनि ?

ध्रुमधाम र तामाङ्कामका साथ भखैरे लगानी सम्मेलन सकिएको छ ।

सरकार र यसका समर्थकहरु यो सम्मेलन उपलब्धिमूलक भएको दाबी गरेका छन् । तर यससँग सम्बन्धित विज्ञहरु भने असफल भन्दैछन् । सहभागिताका हिसावले सम्मेलन उत्साहजनक देखिए पनि प्रतिवद्धताका दृष्टिले उपलब्धिमूलक देखिन्न । यद्यपी करीब ५५ देशका १६ सय भन्दा बढी लगानी कर्ता सहभागी भएको उक्त सम्मेलन विगतमा जस्तो अर्थाहिन नहुने सरकारको दाबी छ । नेपालको लागि यो लगानी सम्मेलन पहिलो अनुभव भने पक्की होइन । विगतमा पनि यस्ता सम्मेलन भएका र सफल भएका अभिव्यक्ति सुनिन्यो तर कैहि वर्षको विश्लेषणले के देखाउँदछ भने जुन अपेक्षा र आशका साथ यस्ता सम्मेलन आयोजना गरिन्छ । उत्साहजनक रूपमा सम्पन्न पनि हुन्छ । सरकारले सफल भएको दाबी पनि गर्दछ तर परिणाम र उपलब्धी भने अपेक्षा अनुकूल देखिदैन् । लगानीकर्ता बढने र उत्साहित हुने भन्दा पनि निरसाहित र पलायन हुन्दै गएको देखिन्छन् । तर

पनि यसको कारण खोजन र समाधान गर्न तर्फ सरकारले विगतदेखि वर्तमानसम्म खासै ध्यान दिएको देखिदैन । लगानी, लगानी सम्मेलन र लगानीको वातावरणसँग सम्बन्धित विविध पक्षलाई लिएर यहाँ चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

आफुसँग भएको रकमलाई भविष्यमा लाभ प्राप्तिका लागि कुनै पनि क्षेत्रमा गरिने खर्चलाई लगानी भनिन्छ । लगानीले यथा आयोर्जनमा वृद्धि ल्याउँछ भने लगानी गरेको सम्पति थप सिर्जना हुने गर्दछ । लगानी आन्तरिक तथा बाह्य दुर्दृष्टि प्रकारको हुने गर्दछन् । अन्तरिक लगानीकर्ताले देश भित्रको पूँजी तथा स्रोत साधनको परिचालन, आत्मनिर्भता र आयत व्यापारमा कमी ल्याउनमा मुख्यतया: सहयोग गर्ने गर्दछ भने पछिल्लो समय खुला अर्थतन्त्रका कारण वैदेशिक लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । एक देश वा लगानी कर्ताले अर्को देशका गर्ने पूँजी तथा प्रविधिको लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । एक देश वा लगानी कर्ताले अर्को देशका गर्ने पूँजी तथा प्रविधिको लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । एक देश वा लगानी कर्ताले देशका विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानी, पुर्नलगानी ऋण लगानी आदि यसमा पर्ने गर्दछन् । विकसित देशहरुको तुलनामा नेपाल जस्ता विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानी, पुर्नलगानी ऋण लगानी आदि यसमा पर्ने गर्दछन् । विकसित देशहरुको तुलनामा नेपाल जस्ता विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यहि कारण पनि लगानीकर्ता नेपालमा लगानी गर्ने गर्दछन् । अन्तरिक लगानीकर्ताले देशका विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानी, पुर्नलगानी ऋण लगानी आदि यसमा पर्ने गर्दछन् । विकसित देशहरुको तुलनामा नेपाल जस्ता विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ ।

परिचालनमा उल्लेख भूमिका खेल्ने कुरामा दुर्भाग्यमात्र होइन । लगानीको वातावरण पनि बनाउने बहस यसको पनि गर्नु पर्ने जस्ती देखिन्छ । धेरै स्वदेशी तथा विदेशी लगानीकर्ता भन्दैन् । लगानीको वातावरण नै आयोजना गरेको देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुको साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यहि कारण पनि लगानीकर्ता नेपालमा लगानी गर्ने गर्दछन् । अन्तरिक लगानीकर्ताले देशका विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानी, पुर्नलगानी ऋण लगानी आदि यसमा पर्ने गर्दछन् । विकसित देशहरुको तुलनामा नेपाल जस्ता विभिन्न उत्पादनमूलक क्षेत्रमा गरेको शेयर लगानीको चर्चा पनि बढै गएको देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ । यसले उत्पादन लागतमा वृद्धि ल्याउनुका साथै अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धा गर्ने क्षमतामा हास भने ल्याउने देखिन्छ ।

लगानी सम्मेलन कि लगानीको वातावरण :

माओवादी शस्त्रयुद्ध अवधिमा हास र दयनीय अवस्थामा पुर्ने गरेको नेपालको औद्योगिकरण तथा लगानीको वातावरण शान्तिपूर्ण अवस्थाको दशकै वर्ष बित्दा पनि पूर्व तर तथा अनुकूल अवस्थामा फरिक्न सकिरहेको देखिदैन भने भएका लगानीकर्ताले लगानीकर्ता बढाउनुको साथै कुलप्राहरण उत्पादनमा वृद्धि हुनुका साथै देशको देखिन्न । किन यसो भै रहेको छ । यसको अध्ययन/विश्लेषणको अध्यावाद देशहरुको तुलनामा समस्या सिर्जना गरेको देखिन्छ । करोडौ खर्च गरेर लगानी सम्मेलन गर्ने सरकार यी उल्लेखित पक्षमा सुधार गरेर लगानीको वातावरण बनाउनेतर्फ खासै ध्यान दिएको देखिन्न । लगानीको

# या-चाला

## गर्मीमा कसरी जोगाउने छाला ?

देशभर गर्मी बढेको छ । यो मौसममा हाम्रो छालामा विभिन्न समस्या देखिन्छन् । छालालाई सधैँ एकै खालको मौसम चाहिन्छ । गर्मी मौसममा धैरै परिसना आउँछ । यसरी परिसना अत्यधिक आउने हुँदा कीटाणुको सङ्क्रमण हुन्छ र रिड दाग आउँछ । यसका साथै, खैरो दुवी, रौंको जरा पाक्ने, पिलो लगायतका समस्या हुन्छन् । बाहिरको मौसम परिवर्तन होस् भन्ने छालाले चाहैदैन । तर जब मौसम परिवर्तन हुन्छ अनि छालको विक्नेस र हाइड्रेसन लगायत छालको बाहिरी भागमा विभिन्न खालका असर भइहेका हुन्छन् । नयाँ आउने मौसम अनुसार छालाले आफूलाई तयार गरिसकेको हुँदैन ।

### गर्मीमा छाला कसरी जोगाउने ?

- नुहाएपछि नरिवलको तेल लगाउने ।
- अनुहार धोएपछि मोस्चराइजर लगाउने ।
- बाहिरबाट घर आएपछि फेसवास वा क्रिनिज गर्ने ।
- गर्मी मौसममा धैरै तातोपानीले ननुहाउने । मनतातो पानी प्रयोग गर्ने ।



- हावाहुरी चल्ने मौसममा छाला सुख्खा हुन नदिने । छाला जोगाउन शरीर ढाकेर घरबाहिर निस्क्ने ।  
- नियमित मोस्चराइजर लगाउने । जेल बेस मोस्चराइजर अर्थात् सन ब्लक प्रयोग गर्ने ।  
- छालामा समस्या देखिए छालारोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिने ।  
- सुख्खा छाला छ भने किम बेसमा

मोस्चराइजर प्रयोग गर्ने ।  
- छालामा समस्या देखिए छाला रोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिने ।  
- राति सूत्ने बेला मुख धोएर सधैँ मोस्चराइजर लगाउने ।  
- पर्याप्त पानी पिउने ।  
- खानपानमा विशेष ध्यान दिने ।  
मौसमी फलफूल खाने ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

## के तपाईं ग्यास्ट्रिकले हैरान हुनुहुन्छ ? बच्ने केही घरेलु उपाय

र्यास्ट्रिकलाई मेडिकल भागमा 'र्यास्ट्राइटिस' भनिन्छ । आमाशयको भित्रको भागमा संक्रमण देखिएर छाला सुन्निन्ने रोग तै ग्यास्ट्राइटिस हो । र्यास्ट्रिक बढ्दै गएर घाउमा परिणत भएको अवस्था अल्सर हो । यसले क्यान्सरसम्मको समस्या निम्त्याउन सक्छ । यसको मुख्य कारण एच पाइलोरी कीटाणुको संक्रमण हो ।

बुफिन, एन्टिबाइटिक, पेनकिलरजस्ता दुखाइ घटाउने औषधिको प्रयोग पनि ग्यास्ट्रिकको कारण बन्न सक्छ ।

### ग्यास्ट्रिकका लक्षण

ग्यास्ट्रिकमा निम्न लक्षण देखिन सक्छन्:

- वाकवाकी लाग्नु ।
- बान्ता हुनु ।
- बान्तामा रगत देखिनु ।
- दह्याउ आउनु ।
- छाती र पेटको बिचको खाल्टो वरिपरि दुखनु ।
- पेट फुल्नु ।
- पेट कराउनु ।
- कालो दिसा आउनु ।
- कोखा दुखनु ।
- मटु दुखनु ।
- घाँटी पोल्नु ।
- छाती पोल्ने समस्या हुनु ।
- पेट पोल्ने समस्या आउनु ।
- अमिलो डकार आउनु ।
- गन्हाउने डकार आउनु ।
- मुखमा अमिलो पानी आउनु ।
- खाना खान मन नलाग्नु ।
- कालो दिशा आउनु ।
- भ्रोक हराउनु ।
- कविजयत हुनु ।

### घरेलु उपाय : विशेषतः

#### खानपानमा ध्यान दिन्स

खराब वा असन्तुलित खानपान तै ग्यास्ट्रिकको मूल कारण हो । सम्यग्यै खाना नखानुहालामो समयसम्म भोको पेट बस्नुह तनावयुक्त दिनचर्याह चिल्लो-पिरोह भुटेको र तारेको खाना

अत्यधिक खानुह शरीरले पचाउनै नसक्ने गरी खानु तर व्यायाम नगर्नुजस्ता कारणले यो समस्या हुने गर्छ । दैनिक व्यायाम गर्ने र पर्याप्त सुन्ने हो भने ग्यास्ट्रिककम गर्न



सकिन्छ ।  
र्यास्ट्रिकबाट बच्न खानपानमा ध्यान दिन्स ।

#### फलफूल र तरकारी

केरा, स्याउ, जामुन, गाजर र हरियो साग तरकारीजस्ता कम अमिलो भएका फलफूल र तरकारी खानुस् । मसालेदार तरकारी खानु हुँदैन । यसै, फलफूल अम्लीय प्रकृतिको हुनु हुँदैन ।

#### दुधज्ञन्य पदार्थ

कम चिल्लो भएको दुध र सादा दहीजस्ता कम चिल्लो भएको दुधज्ञन्य उत्पादन उपभोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

दही एक राम्रो विकल्प हो, किनभने यसमा स्वस्थ प्रो-बायोटिक्स हुन्छ, जसले पेट र आन्द्रामा भएको ब्याक्टेरिया संक्रमण व्यवस्थापन गर्न मदत गर्दछ ।

दही फेस भएको खण्डमा खान सकिन्छ ।

अमिलो दही खान मिल्दैन । मोही बिहान र बेलुका खान सकिन्छ ।

#### पेट पदार्थ

र्यास्ट्रिकको समस्या देखिएमा चिनीयुक्त पेट पदार्थ, कफी, सोडा र अम्लीय फलफूलको जुस सेवन नगर्नुस् ।

सुन्तलाको जुस वा कागतीको रस राम्रो

पेट बस्नुह तनावयुक्त दिनचर्याह

चिल्लो-पिरोह भुटेको र तारेको खाना

अत्यधिक खानुह शरीरले पचाउनै

नसक्ने गरी खानु तर व्यायाम

नगर्नुजस्ता कारणले यो समस्या हुने

गर्छ । दैनिक व्यायाम गर्ने र पर्याप्त

सुन्ने हो भने ग्यास्ट्रिककम गर्न

बनाएर पनि पिउन सकिन्छ ।

पाचनप्रक्रिया बलियो बनाउन मदत गर्छ ।

#### बेसार र ज्वानो

बेसारलाई विभिन्न परिकारमा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । बेसारमा एन्टिबाइरस, एन्टिबायोक्टेरियल र एन्टिक्यान्सर गुण पाइँछ । जुन ग्यास्ट्राइटिसको उपचारका लागि उत्कृष्ट विकल्प हो । बेसारमा करक्युमिन नामक तत्व हुन्छ, जुन पेटको समस्यामा फाइदाजनक मानिन्छ । ज्वानोमा एन्टिबिक्सडेन्ट गुण प्रचुर मात्रामा पाइँछ । जुन स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । ज्वानो सेवनले पेटको ग्यास र ग्यास्ट्राइटिसलाई कम गर्न सकिन्छ ।

#### लसुन

दुई-तीन पोटी लसुनलाई आगोमा पोल्नुस्, त्यसपछि त्यसको बोका निकाले खानुहोस् । ताजा लसुनलाई पिसेर, जिराको धुनो, जिराको दानालाई पानीमा उमालेर सेवन गर्न सकिन्छ ।

#### दालचिनी

दालचिनी खानेकुरा मिसाएर वा चिसो वा तातो पानीमा उमालेर सेवन गर्दा पनि पेटलाई हल्का गराउन मदत गर्छ ।

मोटोपन हुन नदिन नियमित व्यायाम

गर्न सकिन्छ । दिनमा कम्तीमा आद्य

घण्टा मात्रै भए पनि हिँड्ने बानी

बसाल्नुपर्छ । यी सावधानी अपनाउने

हो भने ग्यास्ट्रिकबाट बच्न सकिन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

-रातोपाटी डटकम

## कालो वा हरियो अंगूरमा के फरक छ ?



तपाईंले बजारमा कालो वा हरियो अंगूर सँगै देख्नु भएको होला, यी दुवै प्रकारका अंगूरहरू धेरै घरहरूमा रुचाइन्छ । तपाईलाई भनौं, यी दुवै अंगूरको स्वाद फरक-फरक हुन्छ । वास्तवमा, यी दुवै अंगूर स्वास्थ्य र स्वाद दुवैको लागि राम्रो मानिन्छ । तर अझै पनि यी दुवै बीच धेरै भिन्नता छ । कालो अंगूरको कुरा गर्ने हो भने कालो अंगूर पोटासियम, म्याग्नेसियम, क्यालिसियम र भिटामिन सीको राम्रो सोत हो ।

हरियो अंगूरको कुरा गर्ने हो भने यसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, भिटामिन सी हुन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाए बाबैयो बनाउँछ ।

- कालो अंगूरले धेरै तत्वहरू हुन्छन् जुन तौल घटाउनमा प्रभावकारी हुन्छ । कालो अंगूर खाँदा शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त बोसो सजिलै जल्छ ।

- कालो अंगूरले मृगौला स्वस्थ राख्न पनि मदत गर्छ । यसले पिसाब नलीलाई पनि सफा गर्छ । शरीरलाई डिट्रिक्सफाई गर्न अंगूरको सेवन गर्न सकिन्छ ।

**हरियो अंगूरका फाइदाहरू :**  
- कालो अंगूर आँखाका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । कालो अंगूरले आँखाको ज्योति बढाउन मदत गर्छ ।

- कालो अंगूरले मृगौला स्वस्थ राख्न पनि मदत गर्छ ।

- कालो अंगूरले मृगौलालाई बुझाउनुपर्छ ।

- कालो अंगूर जस्तै, हरियो अंगूर पनि कम गर्छ ।

- हरियो अंगूरमा फाइटिक्सफाई कोलेस

