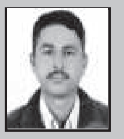
स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कुनै समय नेपाली फिल्ममा बलियो पकड बनाएकी सुपरस्टार रेखा थापा फिल्म 'मालिका' (२०७५)यता अभिनयमा सक्रिय थिइनन् । उनको सक्रियता राजनीतिमा बढी देखियो । अब उनी आफ्नो होम प्रोडक्सनको फिल्म 'उपहार'मार्फत् ५ वर्षपछि अभिनयमा फर्किएकी छन् । बिहीबार पशुपतिनाथमा शुभ-मुहूर्त गरेपश्चात् त्रिभुवन विमानस्थलको गेटबाट फिल्मको छायांकन थालिएको छ । काठमाडौं आसपासमा छायांकन गरिने फिल्म सामाजिक विषयवस्तुमाथि आधारित भएर निर्माण हुने जानकारी प्राप्त छ ।

आजको विचार...



मेघनाथ दाहाल

नेपाल...
(दुई पेजमा)

अष्ट्रेलियाले गायिका समीक्षा अधिकारीको भिसा रद्द गरिदिएको छ । अष्ट्रेलिया सरकारको डिपार्टमेन्ट होम अफेयर्सको वेबसाइटमा भेभो चेक गर्दा समीक्षाको यसअघि लागेको एक वर्षको भिसा देखिएको छैन । यसको अर्थ उनको भिसा रद्द भएको पुष्टि हुन्छ । होम अफेयर्सले केही दिनअघि समीक्षाको नाममा रहेको अष्ट्रेलियाको सब-क्लास ४०८ भनिने भिसा रद्द गरिदिएको हो । उनको भिसा के कारणले रद्द भएको खुलेको छैन तर रजिस्टर माइग्रेसन एजेन्टका अनुसार यस्ता भिसा रद्द हुनुका केही कारण छन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ४० ❒ २०८० भदौ ८ गते शुक्रबार 25 August 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

मृत्युमार्ग बन्दै सडक

यातायात व्यवस्थाको भद्रगोलले चालकलाई सजग र जिम्मेवार बनाउन नसकेकै कारण कमजोरीले खेल्ने ठाउँ पाइरहेको हो । यति मात्र होइन, सडक सुरक्षा प्रणाली नै नहुँदा यातायात सम्बन्धी हरेक पाटोले दुर्घटनाको जोखिम बढाइरहेको छ ।

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, भदौं ७/ पछिल्ला केही दिनमा भएका सडक दुर्घटनाका घटनाहरूले स्तब्ध बनाएको छ । बुधबार बिहान काठमाडौंबाट पर्वतका लागि छुटेको प्रदेश ०१-००५ ख ९९५२ नम्बरको बस धादिङको गजुरी गाउँपालिका २ चालिसेस्थित त्रिशुली नदीमा खस्दा ८ जनाको मृत्यु भयो भने १७ जना घाइते ।

बस अनियन्त्रित भइ सडकबाट त्रिशूली नदीमा खसेको थियो । साँघुरो सडकमा 'ओभरटेक' गर्न खोज्दा अनियन्त्रित भएर बस खसेको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ । त्यो घटना घटेको २४ घटना वित्दा नवित्दै पुनः विहीबार विहान बारामा तीर्थयात्री बोकेको बस दुर्घटना हुँदा ७ जनाको मृत्यु भएको छ । काठमाडौँबाट जनकपुरतर्फ जाँदै गरेको मधेस प्रदेश ३००१ ख ७९९४ नम्बरको बस बाराको जितपुर सिमरा उपमहानगरपालिका-२२ पूर्वपश्चिम लोकराजमार्गको चुरियामाई नजिक दुर्घटना भएको थियो । दुर्घटनामा १९ जना घाइते छन् ।

धादिङ र बारामा भएका छुट्टाछुट्टै बस दुर्घटना । -तस्वीर : रासस

बसमा अधिकांश भारतीय तीर्थयात्रु रहेको प्रहरीले जनाएको छ । उनीहरु पशुपतिनाथको दर्शन गरी घर फर्किंदै थिए । तीव्र गतिका कारण बस दुर्घटना भएको प्रहरीको अनुमान छ । यी दुःखद् दुर्घटना नेपालमा सडक दुर्घटनाको कहालीलाग्दो शृङ्खलाको पछिल्ला केही प्रतिनिधि घटना मात्र हुन् ।

सडक दुर्घटनाकै कारण वर्षेनी धेरै नागरिकले अकालमै ज्यान गुमाउनु परेको छ । जसका कारण सडक मृत्युमार्गका रुपमा चिनिदै गएको छ । नेपालमा सडक दुर्घटनाका कारण वर्षेनी करिब २ देखि ३ सय जनाले ज्यान गुमाउनु, सयौं घाइते र हजारौं अपांग हुनुले सडक दुर्घटनाको कहालीलाग्दो तस्वीर देखाउँछ । केन्द्रीय प्रहरीको तथ्यांकअनुसार देशभर गत आर्थिक २०७९/०८० मा मात्र २३ हजार ५ सय ९७ वटा सवारी दुर्घटना भए । जसमा २ हजार ३ सय ६८ जनाले अकालमै ज्यान गुमाउनुपर्‍यो । ३० हजार २ सय २६ जना घाइते भए । त्यसभन्दा अगाडिको आव २०७८/०७९ मा सवारी दुर्घटनामा परी २ हजार ८ सय ८३ जनाले ज्यान गुमाएका थिए ।

पाल्पामा पनि सवारी दुर्घटनाको कहाली लाग्दो अवस्था छ । यहाँ चार वर्षको अवधिमा मात्र २ सय २४ सवारी दुर्घटना हुँदा १ सय ९ जनाले ज्यान गुमाएका छन् । जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालयको तथ्यांक अनुसार आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा ४७ सवारी दुर्घटनामा ३९ जनाले ज्यान गुमाएका छन् । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को तुलनामा यो वर्ष सवारी दुर्घटना कम भए पनि मृत्युको संख्या भने बढी हो । आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा ६५ सवारी दुर्घटनामा २५ जनाले ज्यान गुमाएका थिए । यस्तै आर्थिक २०७६/०७७ मा ५१ सवारी दुर्घटनामा २३ र आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ मा ६१ सवारी दुर्घटनामा २२ जनाले ज्यान गुमाएका छन् । प्रहरीअनुसार सवारी दुर्घटना बढ्नुमा जीर्ण सडक, चालकको लापरवाही,तीव्र गति, सवारी साधनको अवस्था, मादक पदार्थ सेवन (मापसे) प्रमुख कारण बर्सेनि दुर्घटना बढिरहेको प्रहरी अधिकारीहरू बताउँछन् । बास्तवमा यातायात व्यवस्थाको भद्रगोलले चालकलाई सजग र जिम्मेवार बनाउन नसकेकै कारण कमजोरीले खेल्ने ठाउँ पाइरहेको हो । यति मात्र होइन, सडक सुरक्षा प्रणाली नै नहुँदा यातायात सम्बन्धी हरेक पाटोले दुर्घटनाको जोखिम बढाइरहेको छ । सडक सुरक्षा मुख्य गरी चालक, सवारी साधन र सडकसँग जोडिने विषय हो । तर, यी तीनवटै पाटा चुस्तदुरुस्त छन्/छैनन् भनेर हेर्ने संयन्त्र र यिनलाई सहि अवस्थामा राख्ने प्रणाली सरकारी तवरबाट बनाएकै छैन । जसलाई मौसमी रूपमा गरिने सचेतना अभियान र प्रचारात्मक कार्यक्रमले ढाकछोप गरिन्छ । जसले गर्दा वर्षेनि बढ्दो सडक दुर्घटनाका कारण देशले आर्थिक रूपमा सक्रिय ठूलो जनसंख्या गुमाइरहेको छ ।

सक्षिप्त समाचार

शुक्रबारसम्म झरी

पाल्पा, भदौ ७/केही दिन अघिदेखि परेको झरी शुक्रबारसम्म रहने जनाइएको छ । आज दिउँसो देशभर बदली रही कोशी, बागमती र लुम्बिनी प्रदेशका केही स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना छ । यहाँ शनिबारसम्मै रहने छ, भने कोशी, मधेस, बागमती र गण्डकी प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघ गर्जन/चट्याङसहित भारी वर्षाको सम्भावना रहेको छ ।

शनिबारदेखि भने मौसममा सुधार आउने जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ । महाशाखाका अनुसार शुक्रबारसम्म झरी जारी रहनेछ । विशेष गरी कोशी, मधेस, बागमती र गण्डकी प्रदेशका एक-दुई स्थानमा भारी वर्षाको सम्भावना छ । केही समय वर्षा रोकिए पनि घाम नलाग्ने विभागले जनाएको छ । शनिबारदेखि पशिचम क्षेत्रबाट मौसम सुधार हुदैं जाने छ । महाशाखाले जारी गरेको मौसम पूर्वानुमान बुलेटिनमा हाल देशभर आंशिकदेखि सामान्य बदली रही गण्डकी, बागमती, मधेस र कोशी प्रदेशका केही स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षा भइरहेको छ । बिहीबार दिउँसो देशभर सामान्यदेखि पूर्ण बदली रही सबै प्रदेशका केही स्थानमा हल्कादेखि मध्यम वर्षाको भएको थियो ।

डेंगीबाट बचौं

- उच्च ज्वरो आउनु ।
- जोर्नी र मांशपेशीहरूमा असह्य पीडा हुनु।
- आँखाको गेडी दुख्नु ।
- अत्याधिक टाउको दुख्नु ।
- शरीरमा राता बिविराहरू आउनु ।
- वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु ।

यस्ता लक्षणहरु देखापरेमा डेंगी हुन सक्छ । तत्काल चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

प्रकाशन तथा प्रसारण संघ लुम्बिनीले भन्यो

'विज्ञापन कारोबारमा हुने बेथिति रोक्न विज्ञापन बोर्डको अग्रसरता स्वागत योग्य'

पाल्पा, भदौ ७/प्रकाशन तथा प्रसारण संघ लुम्बिनीले विज्ञापन कारोबारमा हुने बेथिति रोक्न विज्ञापन बोर्डको अग्रसरताको स्वागत गरेको छ । बोर्डले विभिन्न सरकारी निकायहरुबाट सञ्चार माध्यमहरुमा प्रकाशन तथा प्रसारण हुने विज्ञापन सूचना तथा सन्देशको बिल भुक्तानीको प्रक्रिया पारदर्शी हुन नसकिरहेको बेला त्यसलाई रोक्न नीतिगत व्यवस्था गरेसँगै संघले त्यसको स्वागत गरेको हो ।

संघले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै सञ्चार माध्यमहरुमा प्रकाशन तथा प्रसारण हुने विज्ञापन देखिएको चरम बेतिथि बढ्दै गएको बेला बोर्डले गरेको निर्णय स्वागत योग्य रहेको उल्लेख गरेको छ । 'विज्ञापन एजेन्सीहरुले विज्ञापन प्रकाशन तथा प्रसारण गरे बापत सम्बन्धित निकायवाट १५ प्रतिशत मात्र कमिसन लिन पाउने विज्ञापन बोर्डको पछिल्लो व्यवस्थाले धरासायी अवस्थामा पुगेका आमसञ्चार माध्यमलाई केही राहत पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ' संघका अध्यक्ष नवराज कुंवर र सचिव माधव नेपालद्वारा जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ । विज्ञापन वापतको रकम भुक्तानी लिंदा विज्ञापन एजेन्सीहरुले काट्ने बिलसँगै प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने सञ्चार माध्यमले उक्त एजेन्सिलाई काटेको बिल पनि अनिवार्यरुपमा संलग्न गराउने नंयाँ व्यवस्थाले सञ्चार माध्यमलाई प्रयोग गरेर बिचमा मोटो कमिसन खाने बिचौलिया प्रथाको अन्त्य हुनेमा संघले विश्वास गरेको छ ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

Publishing & Broadcasting Association
Lumbini Nepal
प्रकाशन तथा प्रसारण संघ
लुम्बिनी, नेपाल

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

जनतालाई सहजरुपमा सूचना देऊ

नागरिकले सार्वजनिक निकायबाट सूचना पाउने अधिकार नेपालको संविधानले सुनिश्चित गरेको छ । सार्वजनिक चासोका सूचना र गतिविधिको विवरण नागरिकले मागेको खण्डमा तत्कालै वा नसकिने भए १५ दिनभित्र 'विनारोकतोक' प्रवाह गर्नुपर्छ भन्ने सूचनाको हकसम्बन्धी ऐनको मूल मर्म हो । यस कानुनको प्रभावकारी कार्यान्वयनले सार्वजनिक सेवाप्रवाहलाई जवाफदेही, उत्तरदायी र पारदर्शी बनाउन सहयोग गर्छ, तर अझै पनि धेरै नागरिकले सहज सूचना पाउन सकेका छैनन् । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । एकातिर सूचना उपलब्ध नहुनु त अर्कोतिर उपलब्ध हुँदासमेत त्यसप्रतिको उदासीनताले वास्तविक सूचनाको अधिकार कुण्ठित भैरहेको प्रतित हुन्छ । यो विडम्बनाको कुरा हो । कतै गोप्य राख्नुपर्ने सूचना स्वार्थवश चुहावट गर्ने त कतै समयमै सम्प्रेषित गर्नुपर्नेमा आमनागरिकलाई अन्धकारमा राखेर झुलाइरहने प्रयाससमेत बेला–बेलामा देखिरहने परिदृश्यहरु हुन् । अझ सूचनाले भ्रमको खेती गर्दा त्यसले निम्त्याउन सक्ने विनासको समेत समयमै आकलन गर्न नसक्दा ठूलो क्षति भैरहेको हुन्छ भन्ने पक्षलाई नजरअन्दाज गर्न मिल्दैन । हरेक नागरिकहरुको चाहाना हुन्छ सही र उचित किसिमका सूचना सहज ढङ्गले सबैको पहुँचमा पुगोस्, तर त्यसो हुन सकेको छैन । अहिलेको सामाजिक सञ्जाल सूचनाको हकमा प्रभावकारी देखिए पनि त्यो विभिन्न खाले विकृतिका रुपमा देखा पर्दै गएको छ । साइबर अपराधका नाममा दुई–चार जनालाई कारवाही गरेकै भरमा गलत सूचना प्रसारण तथा प्रसारित गरेर समाजमा नकारात्मक चेतना भर्नेहरु नियन्त्रणमा आउन सक्दैनन् । जसले गर्दा गलत सूचनाहरु समेत सम्प्रेषण गर्नमा थप प्रेरित भएको छ ।

प्रत्येक नागरिकले सार्वजनिक निकायद्वारा सम्पादन हुने कुनै पनि काम–कारबाही, निर्णय तथा सोसम्बन्धी प्रक्रियाबारे प्रश्न सोध्न सक्छन् र आफूलाई आवश्यक परेको सूचना माग्ने तथा पाउने अधिकार राख्छन् । जनताको यो अधिकार नेपालको संविधान २०७२, सूचनाको हकसम्बन्धी ऐन र नियमावलीले प्रत्याभूत गरेको छ तर, सरकारी र अन्य सार्वजनिक निकाय यस हकको कार्यान्वयनमा अझै गम्भीर र संवेदनशील देखिन्नन् । जसका कारण सम्बन्धित निकायहरु जनताप्रति सुशासन, पारदर्शी र जवाफदेही भएको देखिन्न । यसले जनताको अधिकारको प्रत्याभूति र लोकतन्त्रलाई संस्थागत गर्न सक्दैन । तसर्थ आम नागरिकलाई सूचनाको सहज पहुँचमा ल्याउनु अहिलेको आवश्यकता हो । यसतर्फ सम्बन्धित निकायले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

सुख पर्दा हजार हुन्छन् दुख पर्दा सबै फरार हुन्छन्
खै कस्तो संसार बनाइदिएछ दैवले मर्दा मात्र रोएर आदर्श बन्छन् ।
(टिना दर्लामीको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com//tina.darlami)

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

नेपाल–भारत सम्बन्ध र गोलभेडाको रमिता

मेघनाथ दाहाल

आजको विश्वमा नेपाल र भारतबीचको खुला सिमानाले तय गरेको नेपालको सम्बन्धलाई कुनै समयमा देखापर्ने यस्ता प्रसंगले खुम्च्याउनु हुँदैन । हामीभन्दा भारतीय पक्ष अझ सजग एवं संयमित हुनुपर्ने देखिन्छ । स्वाभाविक रूपमा सानो मुलुकभन्दा ठूला मुलुकहरूको दायित्व बढी हुने र ठूलै छाती गर्नुपर्ने हुन्छ । नेपाल–भारतबीचको सदीयौंदेखिको सामाजिक, सांस्कृतिक अझ भन्ने हो भने यौनिक सम्बन्धलाई समान्य प्रसंगहरूमा तुलना गरेर विचार बनाउनु राम्रो होइन । भोलिको विश्व हाँक्ने सपना देखेर अघि बढेको र धेरै सम्भावना भएको विशाल मुलुकका लागि यो लाजको विषय हो ।

व्यक्तिगत रूपमा मेरो मानसिकता भारतप्रति सर्वदा सकारात्मकता रहेको छ । यसमा कुनै नाफाघाटा, लेनदेन नभएर त्यसै बनेको मानसिकता हो । यसमा भारतीय भूमि नजिकै भएको मेरो हुर्काइबढाइ वा भारतीय गीतसंगीतलगायत विषयवस्तुले बाल्यावस्थादेखि पारेको सकारात्मक प्रभाव हुन सक्छ । साथै नेपालीहरू भन्दा औसतमा भारतीयहरूको मिहिनेती स्वाभावले काम गरेको हुनुपर्छ तर मैले आजसम्म भारत एवं भारतीयहरूको तर्फबाट कुनै किसिमको फाइदा लिएको छैन । एकाध पटक काम विशेषले दक्षिण भारतीय भूमिको सुदूरसम्मको यात्रा गर्ने मौका पाएको छु । मैले औपचारिक कुनै भेलामा न त अनौपचारिक रूपमा कुनै ठूला भनाउँदा भारतीयहरूको जमघटमा नै भाग लिने मौका पाएको छु । आजको दिनमा पनि मलाई कसैले अनावश्यक रूपमा भारत र भारतीय पक्षलाई विनाकारण सत्तोसराप गरेको मन पर्दैन । भारतीय भूमिबाट लगभग हवाई दूरी ४० किलोमिटरमा अवस्थित पूर्वको भित्रीमधेसको सानो गाउँमा हुर्की बढेको म यसपालिको गोलभेडाको रमिते बन्दा मलाई मेरो होस भएको तीनदशक मिथ्या जस्तो लाग्यो । यो लेखको प्रसंगमात्र के हो भने भोलिका दिनमा विश्वको महाशक्ति राष्ट्र बन्ने होडमा अगाडि बढिरहेको भारतीय पक्षले यो वा त्यो निहुँमा नेपालबाट गोलभेडा निर्यातको क्रममा देखाएको अति नै तुच्छ किसिमको व्यवहारले मलाई मर्माहत तुल्याएको छ । तर पनि यो लेख तयार गरिसक्दा नेपालबाट भारतीय बजारमा १० टन टमाटर निर्यातको व्यवस्था मिलेको कुरा समाचारमा आएको छ ।

आजको विश्वमा नेपाल र भारतबीचको खुला सिमानाले तय गरेको नेपालको सम्बन्धलाई कुनै समयमा देखापर्ने यस्ता प्रसंगले खुम्च्याउनु हुँदैन । हामीभन्दा भारतीय पक्ष अझ सजग एवं संयमित हुनुपर्ने देखिन्छ । स्वाभाविक रूपमा सानो मुलुकभन्दा ठूला मुलुकहरूको दायित्व बढी हुने र ठूलै छाती गर्नुपर्ने हुन्छ । नेपाल-भारतबीचको सदीयौंदेखिको सामाजिक, सांस्कृतिक अझ भन्ने हो भने यौनिक सम्बन्धलाई समान्य प्रसंगहरूमा तुलना गरेर विचार बनाउनु राम्रो होइन । भोलिको विश्व हाँक्ने सपना देखेर अघि बढेको र धेरै सम्भावना भएको विशाल मुलुकका लागि यो लाजको विषय हो । हुन त जसोतसो टमाटरको अप्ठ्यारो-सजिलोमा परिणत भएको छ तर यसो हुनलाई नेपाली पक्षले निकै हुर्मत एवं हानी नोक्सानी व्यहोर्नुपरेको थियो । प्राकृतिक रूपमा वर्षायाममा मनसुनले भारतीय एवं नेपाली भू-भाग एकैपटक सिञ्चित गर्ने गर्दछ । भारतीय क्षेत्रमा भएको अतिवर्षा वा अन्य कारणले गर्दा टमाटरको माग यथास्थितिमा हुँदाहुँदै आपूर्तिको मात्रामा कमीले टमाटरको मूल्यमा वृद्धि र नेपाली क्षेत्रमा भएको टमाटरको राम्रो उत्पादनले भारतीय बजारमा पठाउन खोजिएको चटारोकाबीचमा विवादले यस प्रसंगलाई सतहमा ल्याएको हो । नेपालीहरूको दुःखसुखमा साथ दिने नजिकको मित्रराष्ट्र भारत नै हो । भौगोलिक रूपमा नेपालले चाहेर पनि चिनियाँसँग धेरै अपेक्षा गर्न सक्दैन । चीनले पनि गर्न नसक्ने कुरा १२ लाख किलोलिटर पेट्रोलियम पदार्थ रसुवाबाट काठमाडौं ल्याउँदा विगतमा नेपाली पक्षले पाएको हन्डरले प्रष्ट्याइ दिएको छ । यसलाई के नबुझियोस् भने नेपालका लागि भारतीय पक्ष अलि धेरै महत्वको र चिनियाँ पक्ष कम महत्वको भनेर यो आलेखमा भन्न खोजिएको पक्का होइन । नेपालका लागि दुवै पक्षको साथसहयोग र सद्भाव उत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।

नेपाल-भारतसँग व्यापारिक सम्बन्ध केलाउने हो भने हामी प्राचीन समयदेखि आउनुपर्ने हुन्छ । अझ मध्यकालमा भारतीय पक्ष एवं तिब्बतीहरू बीचको ट्रान्जिटको रूपमा काठमाडौं उपत्यकाले भूमिका खेलेको र उक्त कारण नेपाली अर्थतन्त्र स्वर्णयुगमा थियो भन्ने कुरा इतिहासबाट प्रष्ट हुन्छ । आधुनिक नेपालका निर्माता पृथ्वीनारायण शाहले भारतीय एवं चिनियाँ पक्षसँग होसियारीका साथमा सबै किसिमका सम्बन्ध स्थापित गर्न सुझाउनुभएको थियो । राणाकालमा भारतीय इष्ट इण्डिया कम्पनीको नजिक थियौं । सात सालको राजनीतिक परिवर्तनले नेपाल र नेपालीलाई अझ भारतीयहरूको नजिक पुऱ्याएको देखिन्छ । आज नेपाली अर्थतन्त्रको मुख्य अंश आयात-निर्यात भारतीय बाटो भएर नै हुनेगरेको छ । नेपालको आर्थिक एवं सबै किसिमका व्यापारिक कारोबारमा आजका दिनमा पनि भारतीय बजारसँगको हिस्सा ६० प्रतिशत भन्दा माथि रहेको तथ्यांकले स्पष्ट देखाउँछ । नेपालमा भएका वा हुने गरेका अधिकांश आर्थिक एवं व्यावसायिक कारोबार लगायत वाणिज्यसँग सम्बन्धित पक्षमा धेरै हिस्सा भारतीय पक्षको रहँदै आएको छ । यो धेरै हदसम्म स्वाभाविक पनि देखिन्छ । नेपाल र नेपालीहरूको राजनीतिक मात्र नभएर आर्थिक तथा अन्य सबै किसिमको सकारात्मक परिवर्तनमा अमेरिकापछि भारतको माथिल्लो स्तरको साथसहयोग रहँदै आएको देखिन्छ । नेपालबाट विश्वका अन्य मुलुकमा हुने व्यापार-वस्तु एवं मुलुकहरूको विविधीकरण भए तापनि मुख्य अंश भारत नै छ । नेपाल-भारतीयबीचको सबै किसिमको सम्बन्धनमा नियम, कानुन तथा सन्धि-सम्झौताभन्दा व्यावहारिक पक्षले काम गरेको छ । भारतीय संस्थापनले सन् १९९० को दशकबाट गरेको आर्थिक, प्राविधिक र व्यावसायिक उन्नतिले आज उसको हैसियत विश्वको पाँचौं स्थानमा पुगेको छ । अबको पाँच दशकभित्र विश्वमा चीनले आर्थिक रूपमा आधिपत्य जमाउने कुरा स्वयं पश्चिमाहरूले नै गरिरहेको अवस्थामा भारतीय पक्ष पनि यो दौडमा सँगसँगै छ । विश्व मानचित्रमा आर्थिक, सामारिक एवं सबै हिसाबमा अग्रणी बन्ने प्रयासमा रहेको कुनै पनि मुलुकले आफ्नो छाती चौडा राख्न सक्नुपर्ने हुन्छ । अन्यथा कथनी र करणीबीच भिन्नता देखिन्छ । यो जुनसुकै व्यक्तिका हकमा लागू हुने गर्दछ ।

हामीले वर्षौंदेखि नेपालका लागि मात्र भनिएका धेरै उत्पादन विनासंकोच प्रयोग गरिरहेका छौं । हुन त यसमा भारतीय पक्षभन्दा नेपालकै निकम्मापन झल्किन आउँछ । सर्वथा नाफा, फाइदा एवं आफ्नो हित मात्रलाई ध्यान पुऱ्याउँदा कालान्तरमा भारतीय पक्षलाई नै घाटा पुग्ने देखिन्छ । प्रसंग टमाटरको मात्र नभएर नेपालबाट निर्यात हुने र हुनसक्ने अलैंची, अदुवा, सुन्तला, कागतीलगायत धेरै जडिबुटीजन्य पदार्थको हकमा भारतीय पक्षले थोरै नेपालप्रति सदासयता राख्न सक्नुपर्ने हुन्छ । यो दुवैको हितमा देखिन्छ । आर्थिक समृद्धिको साथमा विश्व परिवेशमा आफ्नो उपस्थिति अर्थपूर्ण बनाउन सामरिक रूपमा कुनै पनि मुलुक तयार हुनुपर्दछ । सामरिक रूपमा तयार हुनुभनेको हातहतियार तथा डिफेन्सको सामर्थ्यमा वृद्धिमात्र नभए छिमेकीहरूसँगको सौहार्दपूर्ण एवं सहयोगी भावनाको विकास हो । छिमेकी मित्रराष्ट्रहरूप्रति सद्भाव राख्न सक्ने क्षमताको विकास पनि भारतीय पक्षले गर्न सक्नुपर्ने हुन्छ । पछिल्ला केही दशकमा नेपाल र नेपालीहरूमाझ भारतीय पक्षप्रतिको सकारात्मकता भन्दा पनि नकारात्मकताको वृद्धि हुँदै गएको छ । कम्तीमा पनि भारतीय पक्षले यसलाई चिर्न सक्नुपर्ने हुन्छ । सामरिक महत्वका लागि पनि भारतीय पक्ष नेपाली पक्षसँग थोरै भए पनि सहयोगी हुनुपर्ने देखिँदै आएको छ । हुन त विश्वमानचित्रमा भारतसँगको सहयात्रामा अमेरिका रहेको देखिन्छ । विगत चारदशकदेखिको चिनियाँहरूको सबै क्षेत्रमा चकचकीका कारण धेरै परको अमेरिकाभन्दा नजिकैको कमजोर भए पनि नेपाल नै काम लाग्ने देखिन्छ । दक्षिण एशियाको हकमा यसै भूधरातलीय नेपालको अवस्थिति निकै महत्वपूर्ण रहँदै आएको छ । आर्थिक, प्राविधिक एवं सामरिक रूपमा भारत विश्वमानचित्रमा जसरी अघि बढिरहेको छ, सोही रूपमा नेपालमात्र नभएर अन्य छिमेकीसँगको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउने काममा सफल हुन सकेको छैन । भारत, पाकिस्तान स्वभाविक रूपमा जन्मजात शत्रुता साधेर बसेका छन् । त्यसैगरी बंगलादेश, श्रीलंका, भुटान, नेपाल, अफगानिस्तान लगायत मुलुकसँगको सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउनुपर्ने अवस्थामा टमाटर निर्यातमा देखाएको झिँगाको जत्रो चित्तले भारतको क्षणिक फाइदा त होला तर कालान्तरमा हित हुने देखिँदैन ।

यसै पनि नेपाल-भारतबीच विद्यमान लामो अनियन्त्रित खुला सिमाना र यसबाट हुनसक्ने अवाञ्छित क्रियाकलापलाई रोक्न दुवैको भूमिका महत्वपूर्ण र परिपूरक जस्तो देखिन्छ । नेपाल-भारत दुवैको सामाजिक, आर्थिक तथा सामरिक क्षेत्रहरूको हितमा काम गर्नेका लागि आर्थिक रूपमा सुविधा सम्पन्न हुन नसके पनि कम्तीमा सबल एवं राजनीतिक रूपमा स्थिर नेपालको आवश्यकता दुवैका लागि जरुरी छ । यसका लागि भारतले भन्दा बढी नेपालको हकहितमा आजका दिनसम्म अरू कसैले पनि गर्न सक्ने अवस्था देखिँदैन । यो तीतो यथार्थलाई भारतीय विद्वत वर्ग र उच्च पदस्थ राजनीतिक एवं प्रशासनिक संस्थापनले नबुझेको पनि होइन । तर, यस सन्देशलाई व्यावहारिक रूपमा तल्लो तहसम्म लैजान नसक्दाको परिणाम समय-समयमा नेपालीले भोगिरहेका छौं । अन्त्यमा, आजसम्म भएका र हुन बाँकी दुईपक्षीय सबै कानुनी एवं वाणिज्य लगायत पारवहन सन्धि-सम्झौताको कार्यान्वयनको साथमा अघि बढ्नुको कुनै विकल्प देखिँदैन । ठूलो अर्थतन्त्र भएको नाताले पनि स्वाभाविक रूपमा भारतीय पक्षको भूमिका बढी हुने गर्दछ । त्यसैगरी नेपालले पनि भारतीय पक्षका सुरक्षालगायतका चासोका केही संवेदनशील पक्षमा नजरअन्दाज गर्न कदापि मिल्दैन । यसरी 'विन-विन गेम'को सिद्धान्तका आधारमा दुवै मुलुक अघि बढेको खण्डमा पर्यटन, जलविद्युत्, सिँचाइ, उद्योगलगायत क्षेत्रमा तुलनात्मक लागत लाभको सिद्धान्तको आधारमा काम गर्न सक्ने धेरै क्षेत्र विद्यमान छन् । यी र यस्ता धेरै सम्भावना र चुनौतीलाई एकसाथ सामना गर्न हाम्रो भूगोल, समाज र आवादिले पनि साथ दिएको छ । भारत र भारतीय पक्षले यस्ता पक्षमा विशेष ध्यान पुऱ्याउन सकेमा फाइदा भारतकै हुने देखिन्छ ।

-इहिमालय टाइम्स 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 पाल्पाः०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पतालः 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 ९५७०२१२४६
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 : ठुलो लगानी नगर्दा वेश हुनेछ । आत्मबलले काम गरे सफल भईन्छ ।	**तुला** : आर्थिक कारोवारमा मन्दी आउनेछ। कार्यमा व्यवधान आइपर्ला ।
वृष : परिश्रम गर्दा धनार्जन हुनेछ । लाभदायक यात्रा रहला ।	**वृश्चिक** : विद्यामा सफलता पाइनेछ । प्रेममा मधुरता छाउनेछ ।
मिथुन : कार्यमा समस्या आइपर्ला । साना समस्यामा अल्झिनुपर्नेछ ।	**धनु** : परिवारमा सुख सन्तोष छाउला। नयाँ कामको थालनी हुनेछ ।
कर्कट : कार्यमा सफलता पाईनेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।	**मकर** : विद्या र बुद्धिको विकास हुने छ । गरेको कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
सिंह : धनार्जनका स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् । काम सफल हुनेछ ।	**कुम्भ** : स्वादिष्ट भोजन पाईनेछ । प्रेममा मधुरता छाउनेछ ।
कन्या : प्रेम सम्बन्ध कसिलो हुनेछ । मनमा सहयोग भाव आउला ।	**मीन** : नसोचेको ठाउँबाट धनागमको हुनेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ ।

महिलाहरुका लागि बेसार कति उपयोगी ?

हरेक घरको भान्सा पाइन्छ -बेसार । योबिना खाना बनाइँदैन । खानाको स्वाद बढाउन र रङ दिन प्रयोग हुने बेसार महिलाहरुका लागि भने निकै उपयोगी मानिन्छ । बेसारमा एन्टी अक्सिडेन्ट, एन्टी भाइरल, एन्टी इन्फ्लामेशन, एन्टी ब्याक्टेरिया र एन्टी माइक्रोबिल जस्ता तत्वहरु पाइन्छ । यसका साथै, बीटा केरोटीन, एसकर्भिक एसिड, भिटामिन सी, क्याल्शियम, फाइबर, आइरन, पोटाशियम, जिङ्क जस्ता पदार्थहरुले भरिएको बेसार महिलाहरुको महिनावारी, इम्युन सिस्टम, गर्भावस्था, पीसीओडी जस्ता समस्याहरुमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पोलिसिस्टिक ओभरी डिसअर्डर महिलाहरुमा हुने समस्या हो । यो समस्या महिलाहरुको भित्रि अंगहरुमा हुने हर्मोनको असन्तुलका कारण हुन्छ । यो समस्यामा महिलाहरुको भित्रि अंगमा पुरुष हर्मोन एन्ड्रोजनको मात्रा बढ्दा देखिने लक्षण हो । यसमा समेत बेसारको प्रयोग लाभदायी मानिन्छ । बेसार महिलाका लागि कति फाइदाजनक ?

रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउन : चिया वा पेय पदार्थमा बेसार मिसाएर प्रयोग गर्नुपर्छ । प्रत्येक दिन खानामा बेसारको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ । यसका साथै पेय पदार्थमा समेत बेसारको प्रयोग गरेको खण्डमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ ।

महिनावारीको समस्या : महिनावारीसम्बन्धी कुनै पनि समस्यामा बेसारको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्छ । यसले शरीरमा हुने दुखाई कम गर्छ भने दिमाग पनि स्वच्छ राख्छ । साथै, यसले यौनाङ्गमा हुने संक्रमणबाट समेत बचाउँछ ।

हर्मोनका लागि : महिलाहरुमा हुने हर्मोनसम्बन्धी असन्तुलनका लागि बेसार फाइदाजनक हुन्छ । बेसारले महिलाहरुमा हुने भित्रि समस्याहरुमा लाभ दिन्छ ।

कम्मर दुख्ने समस्या : कम्मर वा ढाड दुख्ने समस्या भएका महिलाहरुका लागि बेसारको प्याक फाइदाजनक हुन्छ । दुखेको ठाउँमा बेसारको प्याक बनाएर लगाउँदा दुखाई कम हुन्छ ।

स्तनपान गराउने महिलालाई : स्तनपान गराइरहेकी महिलाहरुको स्तन प्रायः सुन्निने, गाँठा बस्ने तथा दूध कम आउने समस्या देखापर्छ । यस्तो अवस्थामा दूधमा बेसार मिसाएर पिउँने वा खानेकुरामा बेसार मिसाएर खाँदा समस्या कम हुन्छ ।

गर्भवती र बच्चाका लागि

गर्भावस्थाको समयमा महिलाहरुमा विभिन्न समस्याहरु देखापर्छन् । गर्भावस्थामा शिशु र आमाका लागि सन्तुलित मात्रामा बेसार खाने गर्दा दुवैको स्वास्थ्य मजबुत हुन्छ । तर, गर्भावस्थामा बेसार खानामा प्रयोग गरिने जति मात्रै सेवन गर्नुपर्छ । बेसारलाई अन्य तरिका अपनाएर खानुहुँदैन ।

-रातोपाटी डटकम

के हो आयुर्वेद ? जानौं यी कुरा

हामी आयुर्वेद, आयुर्वेद भन्छौं तर त्यो भित्र के-के छ खोज्दैनौं । खोजेर बुझ्ने प्रयत्न गर्दैनौं । लटरपटर सुनेको कुरामा आफ्नो कुरा थपथाप मिसाएर भन्दिन्छौं । रोगमा उपाय नलागेपछि, माया मारेर उपचार गर्ने विधिलाई आयुर्वेद भन्दिन्छौं । वास्तवमा आयुर्वेदलाई वैकल्पिक चिकित्सा भन्नेहरू अज्ञानी हुन् । विधर्मी हुन् । यो नै प्रमुख, कारगर र रामवाण चिकित्सा प्रणाली हो । सनातन धर्मका चार वेदहरू छन् । ऋक्, साम्, यजुः र अथर्व । अनि यी चारै वेदको चार उपवेद पनि छ ।

उपवेद के हो त ?

ती चारै वेदबाट निकालिएको साररूपी वेद ज्ञानलाई नै उपवेद भनिएको हो । यसको वर्गीकरणबारे विभिन्न विद्वानहरूको विभिन्न मत नै छ तर पनि सबैले यसलाई चार भागमै बाँडेका छन् । जुन यस्तो छ । आयुर्वेद-यो ऋग्वेदको सार हो तर कतिले अथर्ववेदबाट पनि भनेका छन् ।

धनुर्वेद- यजुर्वेदबाट

गन्धर्ववेद- सामवेदबाट

शिल्पवेद- अथर्ववेदबाट ।

यस लेखमा आयुर्वेदको मात्रै चर्चा गर्ने ध्येय रहेको छ । यस आयुर्वेदको इस्ट भगवान् धन्वन्तरी तथा देवता अश्विनिकुमार हो । धन्वन्तरी जो अनेक औषधीय जडिबुटी तथा खुद अमृत नै लिएर समुन्द्र मन्थनबाट प्रकट भएका थिए भनिन्छ । आयुर्वेद अनुसार मानिसलाई अनेकौं रोग र भाइरसले चेप्दैन। यसले केवल मानिसको शरीरलाई तीन किसिमको रोग मात्रै लाग्छ भन्छ । जसलाई बाथ, पित्त र कफ भनिएको छ । वास्तवमा रोग लाग्ने भनेको पनि होइन, केवल शरीरभित्र यी तीन कुराको असन्तुलन हुने गर्छ, दोष हुनेगर्छ र जुन कुराको सन्तुलन हुँदैन, जुन कुरामा दोष छ, त्यसैलाई उपचार गरिन्छ आयुर्वेदिक प्रणालीमा । जसरी वेद एकै भए पनि चार भागमा बाँडिएको र त्यसै चार भागभित्रको पनि उप भाग, आयुर्वेदको माध्यमबाट ओखती मुलो गर्ने भएकोले यही पद्धतिलाई नै सटिकमा 'उपचार' भनिएको हो । वेद पुज्य छ, वेदमा ब्रम्हाण्ड ज्ञान छ । अनि मानिसको शरीर पनि यही ब्रम्हाण्डभित्रकै ब्रम्हाण्ड हो, त्यसैले यो पुज्य छ । उपचारको अर्थ पनि त्यही हो, पुज्नु हो । वेद स्वरुप, ब्रम्हाण्डरुपी शरीर पुजेर, बन्दना गरेर,पञ्चकर्म, परिक्रमा, नौवेद्य, आहार, बिहार, योग आदि विधि गर्नु नै उपचारको अर्थ हो । अहिलेको जस्तो बिरामीलाई एक्लै पारेर, कसैसँग भेट्नु नदिएर, शरीरको अनेक भागबाट अनेक छिराएर, दुलो पारेर, छेडेर, चिरेर यो कुरुप तौरतरिकाबाट ओखती गर्नेलाई उपचार भन्दैन आयुर्वेदले । यो दानवी शैली त भए हुन्छ, नभए मर्छ भन्ने समवेदनाहीन खालेतरिका मात्रै हो भन्छ आयुर्वेदले । हाम्रो शरीर ब्रम्हाण्ड स्वरुप त हो, शरीर पञ्चतत्वले बनेको त छ । तर, त्यसबाहेक पनि यो ब्रम्हाण्ड आकाशमा चन्द्र र सूर्य भएझैं हाम्रो शरीरमा, मन र आत्मा पनि हुने गर्छ । मन चन्द्रमा र आत्मा सूर्यसँग सम्बन्धित हुने भएकोले आयुर्वेदिक उपचारमा यी मन र आत्माको पनि उपचार गर्ने गरिन्छ । मन, शरीर र आत्माको उपचार गर्ने भएकोले नै यो आयुर्वेद साँच्चिकै र पूर्ण उपचार विधि हो । अनि यसमा मन्त्रहरू, ग्रह, नक्षत्ररुपी देवीदेवताहरू, पितृहरू, भुत प्रेतहरू, आदि सबैको पूजा, अर्चना पनि गरिन्छ । त्यसैले, यी सबै जान्नेको लागि आयुर्वेद नै प्रमुख र सत्य उपचार विधि हो । कश्यप ऋषिले गर्भवती, सत्केरी, बालबालिका सबन्धी सम्पूर्ण समस्याहरूबारे उपचार विधि सिकाएको छन् भने ऋषि वाग्भटद्वारा रचिएको अष्टांग संग्रहमा आयुर्वेदको सम्पूर्ण विषय शरीर र यसको शल्यक्रिया सम्बन्धी आठ अंगहरुको वर्णन गरेका छन् । आफ्नो ग्रन्थको बारे खुद वाग्भटले यस्तो भनेका छन् कि, आयुर्वेद एक शरीर हो भने, यो अष्टाङ्ग संग्रह शरीरको हृदय समान नै हो । सुश्रुतसंहिता शल्यक्रिया, छाला प्रत्यारोपण र आँखा रोग सम्बन्धी प्रख्यात ग्रन्थ हो । तथापि, यसमा अनेकौं रोग, जडिबुटी र जीवजन्तु तथा खनिजको उपयोग गरी औषधोपचार गर्न सकिने विधिहरू सिकाइएको छ । चरक ऋषिको विशिष्टता भने अर्कै खाले छ । उहाँ गाउँ-गाउँ डुलिडुली, रोगको लक्षण हेरेर, वन जंगल विचरण गरी जडिबुटी खोजी-खोजी ल्याएर, अनेकानेक नयाँ-नयाँ प्रविधिले उपचार गर्थे। यसरी मानवीय स्वास्थोपचारको लागि विचरण मात्रै गरिहिँड्ने हुनाले उहाँको नाम नै चरक रहेको भनिन्छ । हामीले खाने खाना र रहनसहन सरसफाइ र लाग्ने रोगहरूसँग बच्ने उपाय, अनि रोगीको विषयमा पनि बताइएको छ । चरक ऋषिको अनुसार स्वस्थ नै सुख हो । उनले शरीरलाई त रोग र वेदनाको घर भनेका छन् । स्वस्थ्य र आरोग्यता भएको मानिसले मात्रै धर्म, अर्थ, काम र मोक्ष पाउन सक्छन् भनेका छन् ।

-सेतापाटी डटकम

शरीर धेरै चिलाउनुको कारण र उपचार

शरीर कहिलेकाहीं चिलाउनु सामान्य नै हो । तर बारम्बार शरीर चिलाउँछ भने स्वास्थ्यमा कुनै समस्या भएको हुन सक्छ । जसमा बेलैमा ध्यान नपुऱ्याए समस्या जटिल बन्न सक्छ । शरीर चिलाउने समस्यामध्ये ७५ प्रतिशत कारण थाहा हुन मुस्किल हुन्छ । गर्मीयाममा कीराहरु व्याप्त हुन्छ । यस्तोमा कीराको टोकाइले पनि शरीरमा चिलाउने समस्या देखिन सक्छ । त्यस्तै, मौसम परिवर्तन जस्तै, चर्को घाम, धुलो, चिसो र अत्यधिक तातो पानी, घाँटी दुख्ने समस्याले शरीरमा एलर्जी देखिन सक्छ । वंशाणुगत, एन्टिबायोटिक औषधिको बढी प्रयोग, पेटमा जुका पर्ने, रगतमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढी भएमा र हाइपोथाइराइडको कारण शरीर चिलाउने र डाबर आउने समस्या हुन सक्छ । बाल्यकालदेखि नै छालाको रोग एक्जिमा भयो भने प्रायजसो एलर्जी देखिरहन्छ । कसैलाई अत्यधिक मसालेदार खानेकुरा र मदिरा सेवनले पनि शरीर चिलाउन सक्छ । शरीर चिलाउने समस्या अल्पकालीन र दीर्घकालीन दुई किसिमको हुन्छ ।

अल्पकालीन अवस्था

मौसम परिवर्तन वा कीराको टोकाइले शरीरमा एलर्जी निस्किएर कम्तीमा २४ घण्टामा र लामो अवधि रहे ६ सातासम्ममा आफैं हराउँछ । यसलाई अल्पकालीन समस्या भनेर बुझिन्छ । यसलाई सामान्य मान्न सकिन्छ । आपतकालीन समस्या देखिए चिकित्सकको सल्लाहमा एन्टिएलर्जी औषधि लिन सकिन्छ । यसले चिलाउने र डाबर आउने समस्याबाट राहत दिन्छ । चिलाउनेसँगै आँखा सुन्निने समस्या भए परामर्शमा स्टोराइड औषधि लिनुपर्छ । यसरी औषधि लिएको छोटो अवधिमा निको पनि हुन्छ । तर शरीर चिलाउनेसँगै डाबर आउने, पोल्ने, ओठ फुट्ने समस्या देखिए तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ ।

दीर्घकालीन समस्या

६ साताभन्दा बढी समयसम्म एलर्जी रहिरह्यो वा साताको दुई पटकसम्म आउने जाने भएमा यसलाई दीर्घकालीन समस्या मानिन्छ । चिलाउनुका साथै आँखा सुन्निने, सास फेर्न कठिन हुने, पेट काट्ने जटिलता देखिन सक्छ । यस्तोमा तुरून्त अस्पतालको इमर्जेन्सीमा गई स्वास्थ्य जाँच गराएर खाने तथा लगाउने औषधि प्रयोग गर्न सकिन्छ । दीर्घकालीन समस्या देखिए यति अवधिमै ठीक हुन्छ भन्न कठिन हुन्छ । त्यो शरीरको प्रकृतिमा भर पर्छ ।

चिलाएपछि कनाउन मिल्छ कि मिल्दैन ?

शरीरमा एलर्जी निस्किएपछि तालुदेखि पैतालासम्म चिलाउने, पोल्ने र दुख्ने हुन्छ । यस्तोमा सहन नसकेर कनाउने गरिन्छ । तर यसरी कनाउनु भनेको झन् जटिलता ल्याउनु हो । जथाभावी कनाउँदा घाउ हुने, डाबर रातो हुने, रगत बग्नेसँगै जीवाणुले संक्रमण गर्ने सम्भावना उच्च रहन्छ । अत्यधिक चिलाएमा चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि लिनु उचित हुन्छ । त्यस्तै, शरीर चिलाउने बित्तिकै जथाभावी सटोरायड मलम लगाउनु हुँदैन । किनभने एलर्जी मलमले ठीक हुँदैन । यसले छाला पातलो गर्ने, डन्डीफोर ल्याउने, रौं उमार्ने र छाला रातो बनाउने गर्छ ।

रोकथाम

शरीर चिलाउने शतप्रतिशत कारण थाहा हुँदैन । जसकारण यसको रोकथामको उपाय भनेको एलर्जी आउन सक्ने सम्भावित जोखिमलाई न्यूनीकरण गर्नु हो । जसमा घाँटी दुखेमा त्यससम्बन्धी उपचार गर्ने, जथाभावी दुखाइ कम गर्ने औषधि अत्यधिक नलिने, जुकाको औषधि हरेक ६ महिनामा खाने, ग्यास्ट्रिक हुन नदिने, थाइराइडको उपचार गर्ने, शरीरमा कुनै पनि संक्रमण भए त्यसको उपचार गराउनुपर्छ । कसैलाई मसालेदार खानेकुरा, अत्यधिक ग्रीन टी जस्ता खानेकुराले पनि देखिन सक्छ, यस्तोमा सेवन गर्ने बित्तिकै एलर्जी देखिएमा कम गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

जति स्वादिलो त्यति पोषिलो निगुरो

हाम्रो खानपान नै हाम्रो स्वास्थ्य हो । तरकारी खानु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । हरेक दिन सबैले आफ्नो आहारमा तरकारीलाई समावेश गर्नुपर्छ । तरकारीमा धेरै पोषक तत्वहरू हुन्छन्, जसले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । वर्षायाम चलिरहेको छ र यस मौसममा केही अनौठा तरकारीहरू पनि फल्छन्, जुन स्वास्थ्यका लागि निकै चमत्कारी साबित हुन सक्छ । तीमध्ये एक हो निगुरो ।

यो तरकारी विश्वकै शक्तिशाली तरकारीमा गनिन्छ । निगुरो खास गरेर जंगलमा पाइन्छ भने पछिल्लो समय कतै-कतै यसको खेती गर्ने गरेको पनि पाइन्छ । यो जंगली तरकारी खाँदा शरीर निकै बलियो बन्न सक्छ । यो तरकारीका अचम्मका फाइदाहरू रहेको विज्ञहरूको भनाइ छ । वेब एमडीको रिपोर्टअनुसार निगुरोको तरकारीलाई प्रोटिन, क्याल्सियम र भिटामिन लगायतका धेरै पोषक तत्वको खजाना मानिन्छ । करिब एक कप निगुरोको तरकारीमा ६ ग्राम प्रोटिन, तीन ग्राम फाइबर, दुई मिलिग्राम आइरन, ३१ मिलिग्राम भिटामिन सी, आठ ग्राम कार्बोहाइड्रेट र एक ग्राम बोसो हुन्छ ।

निगुरोमा फ्याटी एसिड र प्रशस्तमात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ । यो तरकारीमा पोटासियम पनि प्रशस्त हुन्छ । यसमा क्यालोरी र फ्याट कम हुन्छ, जसका कारण यो तरकारी स्वास्थ्यका लागि चमत्कारी मानिन्छ ।

निगुरोको अचार पनि खान सकिन्छ । निगुरो वनजंगलमा आफैं पलाउँछ । यो उन्यु प्रजातिको घाँस हो । पहाड र तराई सबैतिरको जंगलमा निगुरो पाइन्छ । तर, यसको जातमा केही भिन्नता हुन्छ । साथै स्वाद पनि फरक हुन्छ । तुलनात्मक रूपमा पहाडको जंगलमा पाइने निगुरो बढी स्वादिलो हुन्छ । निगुरोलाई कतिपय ठाउँमा न्युरो वा निहुरो पनि भनिन्छ । पहाडमा कालो निगुरो बढी रुचाइन्छ । यसैगरी तराईमा हरियो । निगुरो यतिबेलाको मौसमी सागसब्जी हो । वनजंगलमा आफैं उम्रने भएकाले यसमा कुनै रासायनिक मल वा विषादी प्रयोग हुँदैन । विज्ञहरूका अनुसार निगुरो जस्तै देखिने सबै वनस्पति खान लायक भने हुँदैन ।

कतिपय निगुरो जस्तै देखिने वनस्पति विषाक्त हुन्छ । निगुरोको तरकारी टिपेर खाँदा कतिपय बिरामी परेको खबर पनि बारम्बार आउने गर्छ । त्यसैले आफूले चिनेको अवस्थामा मात्र निगुरो खोज्ने, टिप्ने वा किन्ने गर्नुपर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

‘छाप्राकको राते पहराले निदाउन दिँदैन’

वालिङ (स्याङ्जा), भदौ ७ / दलित समुदायको बाक्लो बस्ती भएको गाउँ हो ‘छाप्राक’ । गाउँमाथि राते पहरो छ । यही पहराका कारण छाप्राक जोखिममा छ । गाउँलेको एउटै पिरलो छ, कतिबेला के पो हुन्छ ? पानी पर्दा होस् या पानी बिसाएपछिको चर्को घाम लाग्दा होस् । उनीहरुलाई उही राते पहराले निदाउन दिँदैन । छाप्राकको बस्तीमा केही दिन अघिमात्रै पहराबाट दुई ठूला ढुङ्गा फुटेर आए । स्थानीय श्यामबहादुर सार्की पहराबाट फुटेर आएका दुई ढुङ्गा बस्ती नजिकै आएपछि थप त्रसित अवस्थामा गाउँले बसेको बताउन्छन् । ‘फुटेर आएको ढुंगा घरको नजिकै आएको छ’, उनले भने, ‘घरभन्दा माथि बाँसघारी भएकाले ढुङ्गाको बेग कम भए पनि बाँस जरैपाई पल्टाएर ढुङ्गा घरैनेर आएको छ ।’ बाँसघारीले गर्दा गाउँमा जनधनको क्षति हुन पाएन नत्र के हुन्थ्यो यसै भन्न सकिने अवस्था थिएन । उक्त पहिरोबाट १७ घर प्रत्यक्षरुपमा प्रभावित हुने सार्की बताउन्छन् । ‘घरमा बस्दै गर्दा कतिखेर के हुने हो भन्ने कुराले पिरोलिरहन्छ’, उनले भने,‘अन्त कहाँ गएर बस्नु ? संख्या सानो भएको भए विद्यालयमा पनि अटिन्थ्यो होला गाउँ नै उठ्दा त्यो पनि सम्भव छैन ।’ वालिङ-२ का वडाध्यक्ष पोतप्रसाद लम्साल गाउँमाथिबाट अकस्मात् दुई ठूला ढुङ्गा खस्दा घर नजिकैको बारीमा रोकिएका कारण जनधनको क्षति हुन नपाएको बताउन्छन् । दलित समुदायको बाक्लो बसोबास रहेको छाप्राकमा जम्माजम्मी दुई सय चार घर छन् । उक्त पहिरोका कारण हालसम्म १७ घर उच्च जोखिममा छन् ।

अहिलेको अवस्था बढ्दै गएमा पूरै गाउँ नै जोखिममा पर्ने वडाध्यक्ष लम्सालले बताए । ‘बस्ती जोगाउनका लागि बस्तीभन्दा माथि बाँस लगाउँछौं, यसबाट ढुङ्गालाई रोक्ने र जनधनको क्षति हुन पाउँदैन’, उनले भने, ‘यहाँका स्थानीय त त्रसित अवस्थामा हुनुहुन्छ, उनीहरुले वडासँग बस्ती स्थानान्तरण गर्न मागसमेत गर्दै आएका छन् ।’ बस्ती नजिकै ढुङ्गा खसेपछि गाउँले त्रसित छन् । केहीदिन अघि जोखिमस्थलको स्याङ्जाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी शशिधर घिमिरे सहितको टोलीले स्थलगत अनुगमन तथा अवलोकन गरेको थियो । गाउँमाथि रहेको पहराबाट दुई ठूला ढुङ्गा चर्किएर खसेकाले गाउँलेमा डर उत्पन्न भएको उनले बताए । लगातार पानी परेर चर्को घाम लाग्दा ढुंगा फुट्ने र चर्कने भई खस्न सक्ने भएकाले सावधानी अपनाउनुपर्ने उनले बताए । ‘तत्कालै बस्ती सार्न सकिँदैन’, उनले भने, ‘दीर्घकालीनरुपमा यसको समाधानका लागि भौगर्भिक अध्ययन गरी चट्टानको अवस्था, जोखिमको अवस्थाका बारेमा बुझेर के गर्दा उपयुक्त हुन्छ, सोही अनुसार अगाडि बढ्छौं ।’

-रासस

विज्ञापन कारोबारमा हुने बेथिति...

...उसले बोर्डको नीतिगत व्यवस्थालाई सबै पक्षले ईमान्दारीताका साथ कार्यान्वयन गर्न पनि आग्रह गरेको छ । विज्ञापन (नियमन गर्ने) नियमावली, २०७७ को पहिलो संशोधन (२०८०) मन्त्रिपरिषद्को गत साउन १६ गतेको बैठकबाट स्वीकृत भएपछि सञ्चारमाध्यमको स्तर निर्धारण, विज्ञापनको दररेट सार्वजनिक र विज्ञापन एजेन्सीको कारोबारलाई पारदर्शी बनाउन लागिएको हो । नियमावलीले व्यवस्था गरेअनुसार सञ्चारमाध्यमले आफ्नो विज्ञापनको दररेट बोर्डमा हरेक वर्ष बुझाएपछि बोर्डले वेबसाइटमा उक्त विवरण सार्वजनिक गर्ने तथा विज्ञापनका कारोबार बोर्डको सूचना प्रणालीमा प्रविष्ट हुने गरी संयन्त्र विकास गरिएको छ । हाल सञ्चारमाध्यमले सरकारी निकायलाई २५ प्रतिशतसम्म छुट दिने, ६५ प्रतिशतसम्म विज्ञापन एजेन्सीको कमिसन राखेर सम्बन्धित सञ्चार माध्यमले १० प्रतिशत मात्रै भुक्तानी पाउने खालका प्रवृत्ति देखिएका छन् । बोर्डको नियमनपछि विज्ञापनको कारोबार हुँदा विज्ञापनदाता र सम्बन्धित सञ्चारमाध्यमको वास्तविक कारोबार यकिन नहुँदा एजेन्सी र सरकारी कर्मचारी वा मध्यस्थकर्ताबीच कमिसनको भागबण्डा हुने प्रवृत्तिमा नियन्त्रण आउने देखिएको छ ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महङ्गी, कागज मसी तथा छपाई सामग्रीको मुल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.**द्वारा प्रकाशित **नवजनचेतना दैनिक**ले २०८० श्रावण १ गतेदेखि लागु हुनेगरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३५०/

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु.५५०/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

डिस्प्ले

डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-

अन्य

ठूलो डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
प्वाइन्टर	रु. १०००/-

नव जनचेतना

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

ता.न.पा.-३, भगवतीटोल, पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

नेपाली टिमलाई पाकिस्तानमा भिभिआईपी सुरक्षा

काठमाडौं, भदौ ७/एसिया कप खेल्न पाकिस्तान पुगेको नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमलाई भिभिआईपी सुरक्षा प्रदान गरिएको छ । नेपाली क्रिकेट टिमलाई भिभिआईपी सुरक्षा प्रोटोकल प्रदान गरिएको पाकिस्तानी सञ्चार माध्यमले जनाएका छन् ।

नेपाली टिम फ्लाई दुबईको विमानमा बिहीबार कराँची पुगेको थियो । जहाँ कडा सुरक्षा घेरामा पाकिस्तान क्रिकेट बोर्डका पदाधिकारीले नेपाली खेलाडीलाई स्वागत गरेका थिए । त्यसपछि अघिपछि सुरक्षाकर्मीको स्कर्टिङमा नेपाली टिमलाई होटलमा लगिएको छ । सुरक्षाको कारण देखाउँदै १० वर्षसमम्म अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट टोली पाकिस्तान गएका थिएनन् । सन् २००९ मा श्रीलंकाली क्रिकेट टिममाथि पाकिस्तानमा आतंककारी आक्रमण भएको थियो । त्यसको झण्डै १० वर्षसम्म प्रतिस्पर्धी टिमले भ्रमण गर्न नमानेपछि पाकिस्तानले घरेलु मैदानमा खेल्न पाएको थिएन । सन् २००९ पछि एकै पटक सन् २०१९ मा मात्रै श्रीलंकाले पाकिस्तान भ्रमण गरेको थियो । त्यसपछि मात्रै अरु देशले पाकिस्तान गएर खेल्न थालेका छन् । यो वर्षको सुरुमा न्युजिल्याण्डको आतिथ्यता गरेको पाकिस्तानले अहिले घरेलु मैदानमा अफगानिस्तानसँग शृंखला खेलिरहेको छ । कराँचीमा पुगेको नेपालले कडा सुरक्षा घेरामा रहेर एक साता अभ्यास गर्नेछ, त्यस क्रममा नेपालले स्थानीय टिमसँग अभ्यास खेल खेल्ने तालिका छ । कराँचीमा अभ्यास सकेर नेपाल घरेलु टिम पाकिस्तानसँग एसिया कप क्रिकेटको पहिलो खेल खेल्न मुल्तान पुग्नेछ । नेपालले एसिया कपको पहिलो खेल पकिस्तानसँग अगष्ट ३०(भदौ १३) मा खेल्नेछ । नेपालले समूह चरण अन्तर्गत पाकिस्तान र भारतसँग खेल्नेछ । नेपालले भारतसँगको खेल भने सेप्टेम्बर ४ (भदौ १८) मा श्रीलंकामा खेल्नेछ । एसिया कपको आयोजक पाकिस्तान भए पनि अधिकांश खेलहरू श्रीलंकामा हुँदैछन । भारतले पाकिस्तानमा गएर खेल्न अस्वीकार गरेपछि खेल पाकिस्तान र श्रीलंकामा हुन लागेको हो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेमा गिरावट

पाल्पा, भदौ ७/नेप्से परिसूचक दोहोरा अंकले गिरावट आएको छ । अघिल्ला दुई दिन बढेको सेयर बजार बिहीबार भने ३१.५२ अंकले गिरावट आएको हो । नेप्से घटेसँगै २०१३.९३ विन्दुमा अडिएको छ । सेन्सेटिभ इण्डेक्स ४.७२ विन्दुले घटेर ३८५.५६ विन्दुमा पुगेको छ ।

सो अवधिमा २ सय ७५ कम्पनीको ४६ लाख ५७ हजार १३७ कित्ता सेयर १ अर्ब ५५ करोड ५ लाख ८२ हजार ६ सय ८५ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भयो । बुधबार नेप्से परिसूचक २९.४७ अंकले बढेर २०४५.४५ विन्दुमा पुगेको थियो । सो दिन १ अर्ब ५१ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । कुथेली बुखारी स्माइल हाइडोपावरको सेयर मूल्य ९.९९ प्रतिशतले बढ्यो । कारोबार रकमका आधारमा सोल्टी होटल शीर्षस्थानमा रह्यो ।

सो कम्पनीको ७ करोड ८७ लाख मूल्य बराबरको सेयर खरिदबिक्री भयो । कारोबारमा आएका १३ वटै उपसमूहको सूचक नकारात्मक देखिएका छन् । यसदिन २०६ कम्पनीको मूल्य ओरालो लाग्दा १७ को मात्रै बढ्यो ।

रिचार्ज कार्ड हराएको सूचना

२०७९/१२/१३ गतेका दिन नेपाल टेलिकमबाट ग्यालेग्सी इन्टरनेशनल ट्रेड सेन्टर प्रा.लि.को भ्याट नं. ६०४३३४३०३ मा खरिद गरिएको NTC को रु.१५०००/- (पन्ध्र हजार)को NTC ५००x३० पिस (सि.नं.१११९०३३००९२२६८९०१ देखि १११९०३००९२२६८९३० सम्म) को रिचार्ज कार्ड २०७९/१२/१३ गते जिल्ला पाल्पा रामपुर नगरपालिकास्थित राङभाङ घरबाट वेझाड बजार आउने क्रममा हराएको र सो सिरियल न. को कार्ड ब्लक समेत गरिएको हुनाले उल्लेखित सि.नं. को रिचार्ज कार्ड कोही कसैले पनि खरिद विक्री नगर्नु नगराउनु हुन अनुरोध गर्दछौं ।

ग्यालेक्सी इन्टरनेशनल ट्रेड सेन्टर प्रा.लि. काठमाडौं

फोन नं. ०१५-५९८६१३ मो. ९८६०४१९८६७

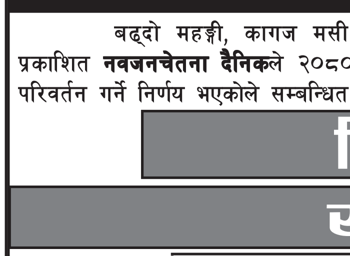
निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

(प्रकाशित मिति : २०८०/०५/०८)

श्री भागीरथ न्यौपानेकी बुहारी श्री चिन्तामणी न्यौपानेकी पत्नी पर्वत जिल्ला हुवास गा.वि.स. वडा नं. ८ स्थायी ठेगाना भई पर्वत जिल्ला पैयु गा.पा. वडा नं. ४ बस्ने ना.प्र. नं. १०७९, (पर्वत) भएको श्रीमती चन्द्रकला न्यौपानेको नाममा यस विकास बैंकको हुवास शाखा कार्यालयमा चल्ती/बचत/मुद्दती खाता नं. ०१४०१००००६४४१२००००००१ रहेकोमा निजको मिति २०८०/०३/१६ मा मृत्यु भएको र निज मृतक चन्द्रकला न्यौपानेको नाममा यस विकास बैंकमा रहेको माथि उल्लेखित खाताको रकम भुक्तानीको माग गर्दै पर्वत जिल्ला हुवास गा.वि.स. वडा नं. ८ स्थायी ठेगाना भई पर्वत जिल्ला पैयु गा.पा. वडा नं. ४ बस्ने मृतक चन्द्रकला न्यौपानेको पति नाता पर्ने श्री चुडामणी न्यौपानेले मृतकको मृत्युदर्ता प्रमाण-पत्र (दर्ता नं. २०३८१११४०२०४४-२) र अन्य आवश्यक कागजात सहित यस विकास बैंकमा निवेदन पेश गर्नु भएकोले उक्त रकममा अन्य कसैको हकदावी लाग्ने भए सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र विकास बैंकमा आवश्यक सबुत प्रमाणका कागजात सहित निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ । अन्यथा तोकिएको समयभित्र निवेदन पेश नभएमा प्रचलित बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १११ बमोजिम निज निवेदक श्री चिन्तामणी न्यौपानेलाई उल्लेखित व्यक्तिको खाताको रकम भुक्तानी भैजाने व्यहोराको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

गरिमा विकास बैंक लिमिटेड
Garima Bikas Bank Limited

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