स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता गौरव पहारी र श्रेणी खतिवडाबीच बुधबार इन्गेजमेन्ट भएको छ । होटल न्याडिसनमा आयोजित समारोहमा उनीहरुबीच टिकाटालो भएको हो । परिवार र निकट साथीहरुको उपस्थितीमा यी दुईले इन्गेजमेन्ट औंठी साटासाट गरे । आगामी माघमा उनीहरुबीच बिहे हुने तयारी छ । न्याडिसनको नेपा हलमा आयोजित समारोहमा उनीहरुलाई बधाइ दिन दुबै पक्षका परिवार, कलाकारहरु विल्सनविक्रम राई, निर्देशक उदय सुब्बा लगायत उपस्थित थिए ।

आजको विचार...

कमला थापा

अवसरवादीता... (दुई पेजमा)

निश्चल बस्नेत निर्देशित फिल्म 'दिमाग खराब'को पहिलो गीत 'बिरामी मुलुक' युट्युबमा सार्वजनिक भएको छ । 'लिरिकल भिडियो' शैलीमा तयार पारिएको गीत मर्मस्पर्शी लाग्छ । मुलुकको समसामयिक मुद्दा, अस्थिर राजनीतिको कारण नागरिकले खेप्नुपरेको सास्ती र हैरानीलाई चित्रण गरिएको गीतमा पात्रको लुक्सलाई पनि प्रस्तुत गरिएको छ । जयन जे वाइवाको संगीत, शब्द र आवाज रहेको गीतको भिडियोले उक्त फिल्मको कथावस्तु र भावलाई दर्शाउँछ । सबै पात्र र उनीहरुको मनोदशालाई प्रस्तुत गरिएको यो गीतले राजनीति, नेता र व्यवस्थालाई कटाक्ष गरेको छ ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ६७ ❒ २०८० असोज ५ गते शुक्रबार 22 September 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

आठ वर्षदेखि सडक निर्माण अलपत्र

रासस

गुल्मी, असोज ४/गुल्मीको सदरमुकाम तम्घास नजिकैको तीन किलोमिटर सडक कालोपत्रे गर्ने काम गत आठ वर्षदेखि अलपत्र परेको छ । खाम्सेपानी-नयाँगाउँ-नादी-सूर्यटारी सडक अन्तर्गत तीन किलोमिटर सडक आठ वर्षदेखि कालोपत्र नहुँदा अलपत्र परेको हो ।

निर्माण व्यवसायीले उक्त सडकको काम गर्ने भनी सात पटकसम्म म्याद थप गर्दा पनि हालसम्म निर्माण सम्पन्न हुन नसकेको पूर्वाधार विकास कार्यालय गुल्मीले जनाएको छ । यसअघि सडक डिभिजन कार्यालय पाल्पा, तम्घास सिमलटारी प्यूठान, सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय शिवपुर कपिलवस्तुले उक्त सडक निर्माणको काम गर्दै आएको थियो । सडकको सुरुको खण्ड अन्तर्गत तम्घास-खाम्सेपानीदेखि सुपा खोलासम्म साढे दुई किलोमिटर कालोपत्रे हुन बाँकी रहेको सडक पुर्वाधार विकास कार्यालयका प्रमुख सचित्तानन्द चौधरीले जानकारी दिए । निर्माण व्यवसायीले पटकपटक म्याद थप गर्ने तर काम नगर्ने गरेकाले सडक निर्माण अलपत्र परेको उनले बताए । सडक निर्माणको जिम्मा पाएको लोहोनी एण्ड ब्रदंश प्रालि चितवनले अन्तिम पटक भन्दै विसं २०८० असारसम्मको म्याद थप गरेको थियो । म्याद थप गरेपनि अहिलेसम्म बाँकी सडक कालोपत्रेको काम सुरु हुन सकेको छैन । विसं २०७१ असार ३१ गते सम्झौता भई विसं २०७२ चैत्र ३० गते सम्पन्न गर्ने गरी रू सात करोड १९ लाख ८७ हजारमा सम्झौता भएको थियो । निर्माण कम्पनीले समयमै काम सम्पन्न नगरिदिँदा यहाँका नागरिकले समस्या खेप्दै आइरहेका छन् । रेसुङ्गा नगरपालिकासँग जोडिएको मुख्य नाकाको सडक वर्षौंदेखि अलपत्र हुँदा नगरपालिकाले गम्भीररुपमा ध्यानाकर्षण भएको जनाएको छ ।

फाइल फोटो

सडक निर्माण समयमै सम्पन्न गर्न निर्माण कम्पनीलाई पटकपटक ताकेता गर्दा पनि चासो नदेखाएको नगरपालिका प्रमुख खिलध्वज पन्थीले बताए । उनले कामको जिम्मा लिएर समयमा सम्पन्न नगर्ने, काम अलपत्र पारेर नागरिकलाई सास्ती दिने व्यवसायीलाई सम्बन्धित कार्यालयले कालोसूचिमा राखेर कारबाही प्रक्रिया अघि बढाउनु पर्ने बताए ।

सडक कालोपत्रे नहुँदा महँगो भाडा तिरेर सदरमुकामसम्म आउजाउ गर्नुपर्ने बाध्यता रहेको स्थानीयको भनाइ थियो । "कालोपत्रेका लागि नाली र ग्राभेलको काम सम्पन्न भैसकेको थियो । लामो समयसम्म काम नहुँदा सडकको ग्राभेल पानीले बगाएर खाल्डा परिसकेको छ", प्रमुख चौधरीले भने । उनका अनुसार वर्षामा हिलो र हिउँदमा धुलोले आवागमनमा सास्ती हुने गरेको छ । उनले निर्माण व्यवसायीको लापर्बाहीका कारण लामो समयदेखि सडक अलपत्र अवस्थामा रहेको बताए । पटकपटक ताकेता गर्दा पनि काम हुन नसकेको जनाउँदै प्रमुख चौधरीले कार्यालयले बैंक ग्यारेन्टी तान्नका लागि पत्रसमेत काटेको बताए । यसपटक पनि काम सम्पन्न नगरेको खण्डमा ठेक्का सम्झौता तोड्ने कार्यालयले जनाएको छ । लामो समयदेखि सडक निर्माण अलपत्र परेपछि यस क्षेत्रका नागरिक आक्रोशित बनेका छन् । समयमै सडक निर्माण नहुँदा उक्त सडकबाट तम्घास हुँदै धुर्कोट र मदाने गाउँपालिका जाने नागरिक थप समस्यामा परेका छन् ।

संक्षिप्त समाचार

क्यानडाबाट भारतीय भिसा बन्द भएको घोषणा

(रासस/एएनआई)

ओटावा, असोज ४/भारतले क्यानडाको राजधानी ओटावास्थित आृनो दूतावासबाट जारी गर्दै आएको प्रवेशाज्ञा (भिसा) सेवा बन्द गरेको छ । अर्को सूचना जारी नभएसम्मका निम्ति भिसा सेवा बन्द गरिएको दूतावासका निम्ति सेवा प्रवाह गर्दै आएको बिएसएल इन्टरनेशनल सर्भिसेजले जनाएको छ ।

विगत केही समयदेखि बिएसएल इन्टरनेशनल सर्भिसेजले भारत सरकारका निम्ति भिसा, राहदानी, 'कन्सुलर', प्रमाणीकरण र नागरिक सेवा प्रवाहका साथै प्रबन्ध गर्दै आएको छ । बिएसएले सरकारी र विश्वका विभिन्न देशमा रहेका भारतीय कूटनीतिक नियोगमा सेवा प्रवाह गर्दै आएको छ । उक्त कम्पनीले बिहीबार एक सूचना जारी गर्दै भारतीय भिसा सेवा अर्को सूचना नभएसम्म स्थगन गरिएको जनाउँदै बेलाबेलामा कम्पनीको वेबसाइट हेर्न सम्बन्धित सबैलाई आग्रह गरेको छ । क्यानडाका प्रधानमन्त्री जस्टिन ट्रुडोले सोमबार पृथकतावादी नेता हरदीपसिंह निज्जरको हत्याको पछाडि भारत सरकारको हात रहेको आरोप लगाएपछि भारत-क्यानडा सम्बन्धमा तनाव उत्पन्न भएको छ । आतङ्कवादी गतिविधिमा संलग्न रहेको आरोपमा पक्राउ गर्नुपर्ने व्यक्तिको सूचीमा रहेका निज्जरको गत जुनमा क्यानडाको ब्रिटिश कोलम्बियास्थित गुरुद्वारा बाहिर गोली हानी हत्या गरिएको थियो । क्यानाडाको संसद्मा प्रधानमन्त्री ट्रुडोले आफ्नो देशको राष्ट्रिय सुरक्षा अधिकारीहरूले निज्जरको हत्यामा भारत सरकारका 'एजेन्ट'हरू संलग्न रहेका विश्वसनीय प्रमाण रहेको जानकारी दिएका बताएका थिए । क्यानडाका प्रधानमन्त्री र विदेश मन्त्रीले लगाएको आरोपलाई भारतको विदेश मन्त्रालयले अस्वीकार गर्दै दुवै नेताका भनाइलाई 'बेतुक' बताएको थियो । भारतको विदेश मन्त्रालयले बुधबार भारतीय नागरिक, क्यानडामा रहेका विद्यार्थी र भारत फर्कने योजनामा रहेकाहरूलाई सावधानी अपनाउन सुझाव दिएको छ ।

पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको सूचना

पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको ६९ औं साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा हुन गैरहेको सम्पूर्ण सदस्यहरुको जानकारीको लागि अनुरोध छ । साधारण सभाको निमन्त्रण पत्र सबै सदस्यज्यूहरुलाई पठाई सकिएको छ । कुनै करणवश निमन्त्रणा पत्र प्राप्त नभएमा यसैलाई सूचना मानी उपस्थितीको लागि अनुरोध छ ।

मिति : २०८० असोज ६ गते शनिबार

समय : बिहान ११:०० बजे

स्थान : बाल मन्दिर भवन, तानसेन, पाल्पा

अनुरोधक

पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ

तानसेन, पाल्पा

अन्य थप जानकारीको लागि : ०७५-५२०१३३, ५२११६४

बिहीबार दुई समितिको बैठक स्थगित

पाल्पा, असोज ४/प्रतिनिधिसभा अन्तर्गतका अर्थ र अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध समितिका बिहीबारका लागि निर्धारित बैठक स्थगित भएका छन् । नेपाल शिक्षक महासंघको आन्दोलनका कारण सवारी आवागमन प्रभावित भएपछि सांसदहरु समयमै सिंहदरबार पुग्न नसक्दा दुई वटै समितिको बैठक प्रभावित भएको हो ।

बिहीबार बिहान ११ बजे बोलाइएका अर्थ र अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन समितिको बैठक गणपूरक संख्या नपुग्दा स्थगित भएका हुन् । अर्थसमितिका सभापति सन्तोष चालिसेले गणपूरक संख्या नपुगेर बैठक स्थगित गरिएको जानकारी बताए ।

अर्थ समितिको बिहीबारको बैठकमा समितिको कार्यविधि मस्यौदा र विविध विषयमाथिको छलफल गर्ने

फाइल फोटो

कार्यसूची थियो । समितिमा कूल २४ जना सांसद रहेकामा गणपूरक संख्याका लागि १३ जना सांसद हुनुपर्ने थियो तर ११ जना सांसद मात्र बैठकमा उपस्थित थिए । प्रतिनिधिसभा नियमावली अनुसार आधा घण्टासम्म गणपूरक संख्या नपुगेमा बैठक स्थगित गर्ने व्यवस्था छ ।

यस्तै अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन समितिको बैठक पनि गणपूरक संख्या नपुगेका कारण स्थगित भएको छ । समितिमा २७ जना सदस्य रहेका छन् । बैठक बस्न १४ जना सांसद उपस्थित हुनुपर्नेमा १२ जनामात्र उपस्थित 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

शिक्षक आन्दोलन

हरेक व्यक्ति र पेशाले आफ्ना मागहरु कार्यान्वयन गर्ने गराउने माध्यम आन्दोलन बन्दै गएका कारण आन्दोलन संस्कृतिको विकास हुनुपर्ने बाध्यात्मक परिस्थिति उत्पन्न भएका छन् । सरकारले नयाँ ऐन लागु गर्ने तयारी शुरु भएपछि आन्दोलनका कार्यक्रम शिक्षक महासंघले शुरु गर्ने निधो गरेसँगै सामुदायिक विद्यालयहरुको पठनपाठनमा समेत अहिले समस्या श्रृजना भएको छ । शिक्षकहरु सरकारलाई सवक नपढाई नहुने भो भनिरहेका छन् भने सरकार शिक्षकले राजनीति गरे, पेशालाई महत्व दिएनन् भनिरहेका छन् । मुलुकले संविधान दिवस मनाइरहँदा शिक्षकहरुले राजधानी घेरिरहेका छन् । यसले संविधानको मातहतमा रहने ऐन कानुन जुनरुपमा कार्यान्वयन हुनुपर्ने हो त्यो हुन सकेन भन्ने चिन्ता र चासो पनि अहिले बढिरहेको अवस्था हो ।

सरकार आफैमा अत्यान्तै गैरजिम्मेवार देखिएको बेला शिक्षकहरु स्वयं शैक्षिक पुन्जका रुपमा अगाडी बढ्नुपर्नेमा बढेनन् भन्ने आरोप पनि अहिले सर्वत्र फैलिएको अवस्था हो । प्रस्तावित नयाँ शिक्षा ऐनमा शिक्षकका हरेक काम कार्यवाही स्थानीय सरकारले हेर्ने भन्ने थप अधिकार प्रत्यायोजन भएपछि यो शिक्षक र स्थानीय सरकार दुवैलाई हाउगुंजीका रुपमा विकसित मानसिकताको शिकार भएको अनुभूति पनि हुन थालेका छन् । शिक्षक भन्छन्, स्थानीय सरकारले शिक्षकका सबै मर्म र भावना सम्वोधन गर्न सक्दैन र स्थानीय सरकार पनि आफुलाई प्राप्त अधिकार प्रति शिक्षकको आपत्ती किन ? भन्ने जस्ता महत्वपूर्ण भावना विकसित भएका कारण यी र यस्ता समस्याहरु बढ्दै गएका हुन् । जे होस् शिक्षकको आन्दोलन आफैमा जायज छ, तर त्यसको प्रक्रियामा कतै कमी भएको भन्ने चिन्ता पनि त्यतिकै मौलाएको अवस्था हो । कम्तिमा स्थानीय सरकारले नतिजामुखि अध्ययन हुन नसकेका पीडाहरु पटक–पटक उठान गरेपछि केन्द्र सरकार पनि यो समस्यालाई समाधान कसरी गर्ने भन्ने चिन्तामा लागेको देखिन्छ । शिक्षकका जायज माग प्रति सरकारले ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । यदि त्यसो भएन भने शैक्षिक क्षेत्र झन्भन्दा झन् समस्यामा पर्ने बाहेक केही पनि उपलब्धी हुन सक्दैन । त्यसकारण जति हुन्छ छिटो समस्याको समाधान गर्नेतर्फ सरकारको ध्यान जान आवश्यक देखिन्छ ।

Opinion @ Social Network

श्री कृष्ण भन्नुहुन्छ जस्तो व्यवहार अरुले गर्दा तपाईंलाई रुचीकर लाग्दैन, त्यस्तो व्यवहार तपाईंले पनि अरुको लागि गर्नु उचित हुँदैन ।
(**सन्तोष पोखरेलको फेसबुक स्टाटस** *https://www.facebook.com/santosh.pokharel)*

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

अवसरवादीता शक्तिशाली हुँदा भ्रष्टचार मौलायो

कमला थापा

देश चरम अवसरबादीहरुको अन्याय र अत्याचारबाट गुर्जी रहेको छ । यो चरित्रले न देश अगाडि बढ्छ, न नेता सुध्रिने देखिन्छ । जनता अभाव, अन्याय, भ्रष्टाचारको चरम चपेटामा परेका छन् । मूलुक भ्रष्टाचारले थिलथिलो भएको छ । देशको जुनसुकै गाउँ र चौक चौराहामा सत्ता सञ्चालनका सरोकारवालाहरुले मिलिजुली भ्रष्टचार गरेको कुराको मात्र चर्चा भइरहेको छ । अवसरवादीता शक्तिशाली भइदिंदा जतातते भ्रष्टचार मौलाएको छ । मुलुकमा अहिलेको अबस्था आउनुमा शत्तासिन नेताहरुकै भूमिका हो । उक्त कुरा सरकारका प्रधानमन्त्रीदेखि सरकारमा आबद्ध पार्टी, प्रतिपक्ष सबैले स्वीकार गरिसकेको विषय हो । माफियाहरुले नेताहरुलाई कब्जामा लिइसकेको, सिंहदरवार, बालुवाटार माफियाको घेराबन्दीमा परेको खुलासा अरु कसैले नभै बर्तमान प्रधानमन्त्री स्वयंले गर्नु भएको हो ।

जनताले होइन । कुनै विद्वान, नागरिक समाज, पार्टीका कार्यकर्ताहरुले पनि होइन । केही स्वाभिमानी कार्यकर्ताहरुले पहिला देखिनै आफ्ना नेताहरुलाई बिभिन्न तरिकाबाट भेटेर प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा अबगत गराउँदै नआएका होइनन् । तरे घमण्ड, अबसरबादी भ्रष्ट चरित्रका कारण नेताहरुले कहिले त्यस्ता सुझाब बुझ्ने, मनन गर्ने कोसिसै गरेनन् । कार्यकर्तासँग राय लिने आवश्यकता ठानेनन् । त्यस्तो परिपाटी ७० कोरु दशकसम्म नेपाली कांग्रेसमा थियो । त्यतिबेलासम्म निर्वाचन हुंदा आफ्नै पार्टी भित्रका क्षमतावान साथीहरु, पार्टीमा आबद्ध केही ब्यापारी, ठेकेदारहरुसँग ऋण लिएर पछि सांसदहरुबाट उठेको लेवी, महाधिवेशनमा कार्यकर्ताहरुबाट उठेका पैसाबाट ऋण तिरिन्थ्यो । केही तिर्न अझै बाँकी होला तर त्यो प्रचलन तेह्रौं महाधिवेशन र ०७४ को निर्वाचनपछि देखि समाप्त भयो । कारण आजकल नेताहरुलाई कार्यकर्ताहरुको आवश्यकता छैन । सबै काम, नेताहरुको आवश्यकता माफियाहरुबाटै पूर्ति हुन्छ । नेताहरुलाई कार्यकर्ताको आवश्यकता पर्दैन । उनीहरुलाई आफ्नो भक्तिगान गाउने भजन मण्डली बाहेक अरु केही चाँहिदैन । यो यथार्थ हो । जनता चरम अभाव, बेरोजगारका कारण, स्वदेशमै केही उद्यम गरी खाउ भन्ने उद्देश्यले बैंक, लघुबित्तबाट लिएको ऋण तिर्न ढिलो हुँदा बैंकहरुको ज्यादतीका कारण आत्महत्या गर्न र बिदेश पलायन हुन बाध्य छन् । त्यही ऋण तिर्न नसकेका कारण उद्यमी युवा प्रेम आचार्यले ०७९ साल माघ १० गते संसद भवन अगाडि ब्यस्त सडकमा शरीरमा आफैंले पेट्रोल खनाएर आत्मदाह गरे । आगो लगाउँदै गरेको अबस्थामा संसदबाट निस्किएको प्रधानमन्त्रीले देखेर पनि उनलाई बचाउने आवश्यकता ठानेनन् । बरु त्यहिनिर प्रधानमन्त्रीको गाडी तेज रृतारमा अगाडि बढ्यो । उहाँलाई आफ्नै ज्यानको खतरा महसुस भएको होला । जनताको ज्यानको कुनै मूल्य नै नभएको, मानवीय समबेदना नभएको त्यो कारुणिक दृश्यले छोएन । त्यसपछिका दिनमा हजारौं उद्यमी युवा, महिला, ब्यापारीहरुले आत्महत्या गरिसकेका छन् । बैंक, सहकारी, लघुबित्तको ज्यादती रोकिएन । सरकारले अहिलेसम्म कुनै चाँसो देखाएको पनि छैन । नेताहरुको दैनिकी भ्रष्टाचारमा सम्लग्न भएका, आफ्ना नेता, परिवारका सदस्य, छोराछोरी, श्रीमतीको संरक्षण गर्ने ररु राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय तस्कर माफियाहरु र सत्ता जोगाउनेमा मात्र सीमित छ ।

मुलुकमा अहिलेको अबस्था आउनुमा शत्तासिन नेताहरुकै भूमिका हो । उक्त कुरा सरकारका प्रधानमन्त्रीदेखि सरकारमा आबद्ध पार्टी, प्रतिपक्ष सबैले स्वीकार गरिसकेको विषय हो । माफियाहरुले नेताहरुलाई कब्जामा लिइसकेको, सिंहदरवार, बालुवाटार माफियाको घेराबन्दीमा परेको खुलासा अरु कसैले नभै बर्तमान प्रधानमन्त्री स्वयंले गर्नु भएको हो । जनताले होइन । कुनै विद्वान, नागरिक समाज, पार्टीका कार्यकर्ताहरुले पनि होइन । केही स्वाभिमानी कार्यकर्ताहरुले पहिला देखिनै आफ्ना नेताहरुलाई बिभिन्न तरिकाबाट भेटेर प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा अबगत गराउँदै नआएका होइनन् । तरे घमण्ड, अबसरबादी भ्रष्ट चरित्रका कारण नेताहरुले कहिले त्यस्ता सुझाब बुझ्ने, मनन गर्ने कोसिसै गरेनन् । कार्यकर्तासँग राय लिने आवश्यकता ठानेनन् । त्यस्तो परिपाटी ७० कोरु दशकसम्म नेपाली काग्रेसमा थियो । त्यतिबेलासम्म निर्वाचन हुँदा आफ्नै पार्टी भित्रका क्षमतावान साथीहरु, पार्टीमा आबद्ध केही ब्यापारी, ठेकेदार हरुसँग ऋण लिएर पछि सांसदहरुबाट उठेको लेवी, महाधिवेशनमा कार्यकर्ताहरुबाट उठेका पैसाबाट ऋण तिरिन्थ्यो । केही तिर्न अझै बाँकी होला तर त्यो प्रचलन तेह्रौं महाधिवेशन र ०७४ को निर्वाचनपछि देखि समाप्त भयो । कारण आजकल नेताहरुलाई कार्यकर्ताहरुको आवश्यकता छैन ।

जनताको सुखसुविधा, न्यायमूलक समाज, बिधिको शासन सीमा सुरक्षा, भ्रष्टाचाररहित समाज निर्माण गर्दै जनताको शिक्षा स्वास्थ्य सुलभ बजार मूल्य, जनता बचाउँ, बिदेशी हस्तक्षेप रोकौं, अन्दाधुन्ध स्वार्थमा आधारित बैदेशिक ऋण लिनु हुँदैन भन्नेपट्टी कहिले ध्यान गएन । यस्तो विषयमा आवाज उठाउने जनता, कार्यकर्तालाई गलत ठहराइन्छ । के यही हो लोकतन्त्र ? के यही हो गणतन्त्र ? यदि हो भने जनताले अस्वीकार गर्नु गलत होइन । अहिले मुलुकमा जे भैरहेको छ, यसले गणतन्त्र असफल भैसकेको पुष्टि गर्दछ । भ्रष्टाचार, अन्तार्राष्ट्रिय तस्करी, मानव बेचबिखनमा सामेल हुनेहरुमा अधिकांश नेता, उपनेता, उपराष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, गृहमन्त्री, रक्षा मन्त्री, उच्चस्तरीय प्रशासकहरु र उनका परिवार छोरा, छोरीनै संलग्न भएको देखियो । बाबुहरुको शक्तिको आडमा मौलाएको धन्दा सबैभन्दा सजिलो र भरपर्दो अर्थ आर्जनको ब्यवसाय, त्यसैको लागि शत्ता जसरी पनि चाहियो र टिकिरहनु पऱ्यो । यो शक्तिको चरम दुरुपयोग हो । भ्रष्टाचारका फाइल बन्द गराउन पूर्व प्रधानमन्त्रीहरुलाई घरघरमा पठाएर बयान लिने । त्यसो गर्न नमान्ने अनुसन्धानमा उच्च जिम्मेवारी पाएका सिआईबीका अफिसरलाई बिनाकारण सरुवा गरिदिने सरकार यसैमा केन्द्रित छ । यदि त्यसो नगरेको भए आज नेताका छोराहरु, जेलमा हुने थिए । प्रधानमन्त्री स्वयंले तस्कर भगाउने, सिआइबीको रिपोर्ट अनुसार अदालतमा चलिरहेको मुद्दालाई प्रभावित गर्ने, पूर्व प्रधानमन्त्री निर्दोष रहेछन् भन्दै न्यायाधीशको काम पनि प्रधानमन्त्रीले नै गर्ने काम हुँदैछ ।

नेपाली कांग्रेसको नेतृत्वदेखि पदाधिकारी, सांसद गलत कुराको वकालत गर्ने, जनतालाई उत्तेजित गर्दै आफू निकट नेताको भक्तिगान गर्ने काम गर्दैछन् । यो दण्डहीनताको पराकाष्ठ हो । यस्तो नहुँदो हो त नेता र तिनका छोराहरूले जेल भरिने थियो । घटना केही दिन अगाडि रिपोर्टर्स क्लबमा भएको अन्तरकृया कार्यक्रमको प्रत्यक्ष प्रसारणमा बोलिएको आक्रोश पूर्ण अभिव्यक्तिलाई लिएर गरिएको सांघातिक हमलाको हो । कार्यक्रममा अभिब्यक्ति दिनुहुने हाम्रा मित्र सांसद महेन्द्र यादव माथि खुकुरी प्रहार भयो । यो खेद पूर्ण कुरा हो । त्यस्तो उत्तेजनामा आउनु जो कोही भएपनि राम्रो होइन । तर सांसद यादवले अदालतले सजाय तोकेका खाणलाई निर्दोष छन् छुटेपछि फेरि मन्त्री हुन्छन् भनेछन् । उद्योगधन्दाहरु बन्द गर्नु, करबाट उठेको पैसाले उद्योग चलाउन सकिँदैन थियो । बेचेको ठिक भन्नु, देशमा रोजगार नपाएर बिदेशिनु परेका जनताको पेटमा लात हाने सरह भएन ? त्यसैबाट उपस्थित पत्रकार, दर्शकहरु सबै आक्रोशित भएको देखिन्छ । त्यसमा पनि ध्यान जानु आवश्यक छ ।

सांसद यादवले अभिव्यक्ति दिइरहँदा जनताले आजका दिनमा भोग्नु परेको चरम अत्याचार, भ्रष्टाचार गर्नेलाई निर्दोष भन्नु, त्यो जनताप्रतिको अपमान थियो । चाकडी, गुनगानको पनि सीमा हुन्छ । बिहान खाए बेलुका के खाउँ, बेलुका खाए बिहान के खाउँ भन्ने अबस्थामा भएका जनतालाई सैह्य हुने कुरा होइन । खुकुरी हान्ने व्यक्ति त एउटा प्रतिनिधि पात्र मात्र हुनसक्छ । जनता चरम आक्रोशमा छन् भन्ने संकेत मात्र हुनसक्छ । यस बिरुद्ध संसद गुन्जायमान भएको छ । ठूलाबढाले त सुरक्षा पाउँछन्, तर जनतालाई कसले सुरक्षा दिने ? जनता मरिरहँदा नउठेको आवाज सांसदलाई पर्दा आफ्नो सुरक्षाको लागि उठेका छ । त्यसैले नेपाली कांग्रेसका दूरदर्शी नेता स्व. विपी कोइरालाले भनेका थिए- 'नेताहरुले गलत गर्दा पनि टुलुटुलु हेरेर बस्ने, बोल्न नसक्ने तिनीहरू कि नेताका दास हुन्, या चरम अबसरबादी हुन् ।' त्यस्ता दूरदर्शी नेताले निर्माण गरेको पार्टीका कार्यकर्ताको भ्रष्टाचारीको गुणगान गाउनु भ्रष्ट चरित्र बाहेक अरु केही भन्न सकिन्न ।

-डिसी नेपाल डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१–५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१–५४१२३३
भैरहवा ०७१–५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७–५२११९९
गुल्मी ०७९–५२०१९९
परासी ०७८–५२०१९९
तौलिहवा ०७६–५६००९९
पाल्पा ०७५–५२०५३६, ५२०१९९
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 : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ ।	**तुला** :आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ ।
वृष :आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ, महत्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नसक्छ।	**बृश्चिक** :आज पढाइमा बाधा आउनेछ, यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।
मिथुन :आज सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । बैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**धनु** : साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्ने र धार्मिक यात्राको योग पनि छ ।
कर्कट :सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ, नयाँ कार्य बन्नेछ ।	**मकर**: कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ, सफल यात्रा पनि हुनेछ ।
सिंह: जग्गाजमीनको कारोबार र शेयर बजारबाट राम्रो प्रतिफल मिल्नेछ ।	**कुम्भ** : कष्टकर यात्रा गर्नुपर्ला वैदेशिक क्षेत्रको कार्य सहजै अघि बढ्नेछ ।
कन्या : अचल सम्पत्ती हात पर्ने योग छ । शुभ समाचार पनि सुन्न पाइएला ।	**मिन** : आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला, राज्यबाट मान सम्मान पाइनेछ ।

हात धुन पनि जान्नुपर्छ

एकपटक आँखा चिम्लेर सोच्नुहोस् त, हाम्रो हातले के-के काम गर्छ ? कम्प्युटर चलाउनेदेखि बारी खनजोत गर्नेसम्म गर्न यही हात प्रयोग गरिन्छ । यो हातले के पो गर्दैन ? कुचो लगाउँछ, बोट बिरुवा गोडमेल गर्छ, कपडा धुन्छ, कम्प्युटर चलाउँछ, गाडी कुदाउँछ, भारी उचाल्छ । अर्थात कुनैपनि काम गर्नका लागि हात अग्रसर हुन्छ । काम गर्न मात्र होइन, खानेकुरा खानका लागि पनि त्यही हातको काम आउँछ । अघि कुचो समाएको हातले अब भात खानुपर्ने हुन्छ । अघि किताबको पानाहरु पल्टाएको हातले अब रोटी खानुपर्ने हुन्छ । यसरी हरेक कुरामा प्रयोग हुने हातले कुनैपनि खानेकुरा खानुअघि राम्ररी सरसफाई गर्नु जरुरी छ ।

किनभने हाम्रो हातले दिनभरमा यति धेरै कुरा छोएको, चलाएको हुन्छ कि त्यहाँ हानिकारक ब्याक्टेरियाहरु सजिलै आइपुग्छ । जब हामी खानाका माध्यामबाट त्यस्ता ब्याक्टेरिया खाइदिन्छौं, त्यसले पेटलाई संक्रमित बनाउन थाल्छ । कतिसम्म भने यस किसिमको संक्रमणले पेटमा परजीवी फैलाउनदेखि आन्द्रामा क्षति पुऱ्याउनेसम्म जोखिम हुन्छ । त्यसैले कुनैपनि खानेकुरा खानुअघि यसरी हात धुनुपर्छ, ताकि पेटमा कुनै संक्रमण नफैलियोस् ।

हात धुन पनि जान्नुपर्छ

आम मानिसलाई हातको सरसफाइबारे ज्ञान नहुँदा सामाजिक रूपमा र अस्पतालमा कार्यरत स्वास्थ्यकर्मीले लापरबाही गर्दा स्वास्थ्य संस्थामार्फत विभिन्न संक्रामक रोग फैलिन सक्छ । कोभिड संक्रमणको बेला यसको जोखिमबाट बच्न मास्कको प्रयोग र हातको सरसफाइ निकै महत्त्वपूर्ण थियो । खाना र पानीको माध्यमबाट फैलिने संक्रमण पनि हातको माध्यमबाट नै शरीरमा प्रवेश गर्छ । त्यसैले हातको सरसफाइमा ध्यान दिनु जरुरी छ । हैजा, टाइफाइड, हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई', जुका पर्ने, पेटको संक्रमण जस्ता रोग हातको माध्यमबाट सर्छ । त्यस्तै रुघाखोकी, इन्फ्लुएन्जा जस्ता संक्रमणबाट बच्न पनि हातको सरसफाइ जरुरी छ ।

हातबाटै शरीरमा प्रवेश गर्छ कति संक्रामक रोग

अहिले नेपालको सबैभन्दा ठूलो प्रकोप भनेको 'एन्टीबायोटिक रेजिस्टेन ब्याक्टेरिया'को छ । कुनै व्यक्ति दुर्घटनामा परेर अस्पताल पुगे र भेन्टिलेटरमा राख्नुपऱ्यो भने दुर्घटनाको कारण भन्दा पनि 'एन्टीबायोटिक रेजिस्टेन्ट कीटाणु'हरुले गरेर निमोनिया वा अन्य संक्रमण भएर मृत्यु हुन्छ । यस्तो एन्टीबायोटिक रेजिस्टेन्ट कीटाणु एउटा बिरामीबाट अर्को बिरामीमा फैलिने जोखिम एकदमै धेरै हुन्छ । यस्तो संक्रमण एउटा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फैलिन रोक्ने मुख्य उपाय भनेको हातको सरसफाइ नै हो । विभिन्न संक्रामक रोगबाट बच्न अस्पतालमा कार्यरत सम्पूर्ण स्वास्थ्यकर्मी बिरामी र बिरामीको आफन्तले पनि हातको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । अस्पतालमा हातको सरसफाइसँगै संक्रमण नियन्त्रण र आइसोलेसनको पोसिलो पनि पालना गर्नुपर्छ । अनि मात्र 'एन्टीबायोटिक रेजिस्टेन ब्याक्टेरिया'को जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

हातको सरसफाइ कसरी गर्ने ?

हातलाई सफा राख्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको हातलाई साबुनपानीले मिचीमिची २० सेकेन्ड धुने हो । यदि साबुनपानीले हात धुन सम्भव छैन भने ६० प्रतिशत अल्कोहल प्रयोग भएको स्यानिटाइजरको प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ । एउटै साबुनको प्रयोग धेरै जनाले गर्दा त्यसमार्फत पनि संक्रमण फैलिने जोखिम भएकोले अहिले लिक्विड साबुनहरू बजारमा उपलब्ध छन् । तर लिक्विड साबुन उपलब्ध छैन भने ठोस साबुनको प्रयोग गर्दा पनि विभिन्न संक्रमणबाट बचिन्छ । साबुनले हातमा भएको कीटाणुलाई नष्ट गर्ने भएकाले अर्को व्यक्तिमा सर्ने सम्भावना कम नै हुन्छ । त्यसैले ठोस वा झोल जस्तो साबुन उपलब्ध छ त्यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कस्तो अवस्थामा हात अनिवार्य रूपमा धुनुपर्छ ?

खाना पकाउनुअघि, खानुअघि र खाएपछि हातलाई साबुनपानीले राम्ररी धुनु जरुरी छ । साथै बिरामी व्यक्ति वा घाइते व्यक्तिको उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने आँखा छुनुअघि, शौचालय प्रयोगपछि, हाच्छ्युँ आउँदा र खोकेपछि हातलाई राम्ररी साबुनपानीले धुनुपर्छ ।

हात धुने सही तरिका के हो ?

हातको सरसफाइ गरेर विभिन्न कीटाणु तथा संक्रमणको जोखिम कम गर्न विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हात धुने सही तरिका :

-पानीले हात भिजाउने ।

-साबुनलाई हातमा राम्ररी रगडेर फिंज निकाल्ने ।

-त्यसपछि २० सेकेन्डसम्म हात धुने । हातको पछाडि, नाडी, औंलाहरू बीचमा, हत्केला र नङको भित्री भागमा पनि राम्ररी मिच्ने ।

-त्यसपछि दुवै हातलाई पानीले राम्ररी धुने ।

-अन्तिममा सफा तौलियाले हात पुछ्ने र सुकाउने ।

-अनलाइन खबर डटकम

डायबिटीजका बिरामीका लागि रामबाण औषधि 'अमला'

विश्वभर मधुमेह रोगीको संख्या तिब्र गतिमा बढिरहेको छ । जब शरीरमा रगतमा चिनीको मात्रा बढ्छ, तब धेरै प्रकारका रोगहरुले घेर्छ । मधुमेहको कुनै उपचार नभए पनि खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरेर चिनीको मात्रा बढाउने कामलाई सामान्य बनाउन सकिन्छ । अमला मधुमेह रोगीको लागि धेरै लाभदायक मानिन्छ । भनिन्छ ३ वटा सुन्तलामा भन्दा १ वटा अमलामा धेरै भिटामिन हुन्छ र अमलाको रुखको फेदमा छायाँमा बसेर खानाले मात्रै पनि अनेक रोगहरु निको हुन्छ । अमलामा विभिन्न रोगहरु निको पर्ने क्षमता हुन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार अमला खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा सामान्य गर्न सकिन्छ। अमला मधुमेह रोगीहरूको लागि उत्कृष्ट उपचार मानिन्छ। यसलाई सुपरफुडको रुपमा पनि चिनिन्छ । जसले पाचन क्रियालाई पनि स्वस्थ राख्छ ।

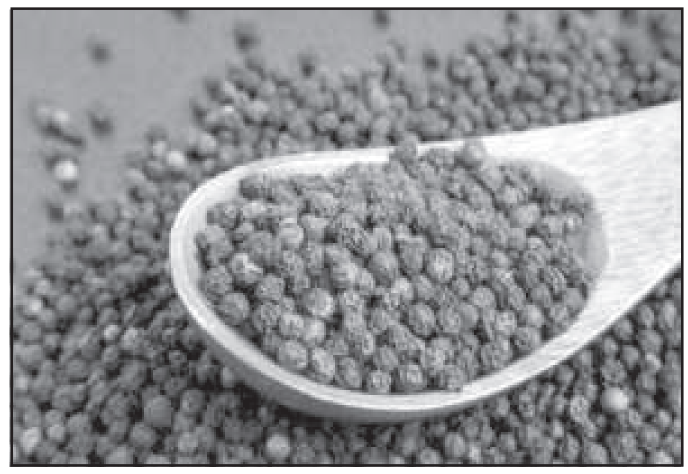
अमलामा एन्टिअक्सिडेन्ट गुण पाइन्छ, जसले मधुमेह नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । अमला भिटामिन सीको प्रचुर स्रोत हो, जसले आँखाको ज्योति बढाउँछ । त्यसोभए आउनुहोस् किन नियमित रूपमा अमलालाई आहारमा समावेश गर्न सल्लाह दिइन्छ । अमला भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टको प्रचुर स्रोत हो। जसले धेरै रोगबाट बचाउँछ । मधुमेहको समस्या भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो आहारमा अमला समावेश गर्नुपर्छ । कोलेस्ट्रोलको मात्रा घटाउन अमला निकै उपयोगी हुन्छ । जसका कारण तपाईको मुटु धेरै रोगहरुबाट सुरक्षित रहन्छ । अमला खाँदा मेटाबोलिजम बढ्छ । यसले तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । डाइबिटीजको समस्या भएको व्यक्तिका लागि अमला अति लाभकारी हुन्छ । यो क्रोमियम इन्सुलिन बनाउने सेल्सहरुलाई एक्टिभेट गर्छ र यो हार्मोन्सको काम शरीरमा ब्लड शुगरलाई नियन्त्रण गर्नु हो ।

अमलालाई आफ्नो आहारमा यसरी गर्नुहोस् समावेश:

- तपाईंले काँचो अमला पनि खान सक्नुहुन्छ । यसको स्वाद अलि अमिलो हुन्छ । सबैभन्दा पहिले, ताजा अमलालाई धुनुहोस्, त्यसपछि यसलाई सानो टुक्रामा काट्नुहोस्, यदि तपाइँ चाहानुहुन्छ भने, तपाइँले अमलामा एक चुटकी नुन पनि मिसाउन सक्नुहुन्छ ।
- अमलाको जुस तपाईको लागि स्वस्थ विकल्प हुन सक्छ । यसमा एक चम्चा मह पनि मिसाउन सकिन्छ । जसले गर्दा यसको तितोपन कम हुन्छ ।
- अमलाको अचार स्वाद र स्वास्थ्यले भरिपूर्ण हुन्छ । यसलाई बनाउन धेरै प्रकारका मसलाहरू प्रयोग गरिन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

शरीरका लागि चमत्कारी कालो मरीच



कालो मरीच संसारमा सबैभन्दा धेरै प्रयोग हुने मसला मध्ये एक हो । यसको स्वाद पिरो र हल्का मसलेदार हुन्छ, जसले धेरै परिकारको स्वाद बढाउँछ । कालो मरीच स्वास्थ्यका लागि पनि निकै चमत्कारी मानिन्छ । यसमा शक्तिशाली औषधीय तत्त्वहरू छन्, जसका कारण आयुर्वेदमा धेरै रोगहरूको उपचारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । स्वास्थ्य सुधारका लागि परापूर्वकालदेखि नै कालो मरीचको सेवन गरिँदै आएको छ । कालो मरीचको स्वास्थ्य लाभ धेरै अनुसन्धानहरूमा पुष्टि भएको छ र यसलाई धेरै समस्याहरूबाट राहत प्रदान गर्न प्रभावकारी मानिएको छ ।

एन्टिअक्सिडेन्टको भण्डार कालो मरीचलाई शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको भण्डार मानिन्छ । यी एन्टिअक्सिडेन्टहरूले फ्री रेडिकलको हानिकारक प्रभावहरूलाई शरीरमा पुग्नबाट रोक्छ । हेल्थलाइनको प्रतिवेदनका अनुसार प्रदूषण, चुरोटको धुवाँ र सूर्यको किरणजस्ता चिजको सम्पर्कले फ्री रेडिकलहरू उत्पन्न हुन सक्छ, जसले हृदयाघात र क्यान्सरजस्ता घातक रोगहरूको जोखिम बढाउन सक्छ । कालो मरीचमा पाइने पिपेरिनले शरीरलाई यी फ्री रेडिकलहरूबाट बचाउँछ र मानिसहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

मस्तिष्कका लागि फाइदाजनक :

कालो मरीच हाम्रो मस्तिष्कका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । अध्ययनले कालो मरीचमा पाइने पिपेरिनले मस्तिष्कको कार्य क्षमतामा सुधार गर्ने देखाएको छ । विशेषगरी अल्जाइमर्स र पार्किन्सनजस्ता समस्या भएका मानिसहरूले कालो मरीचको सेवनले धेरै हदसम्म राहत पाउन सक्छन् । कालो मरीचले स्मरणशक्ति बढाउन सक्छ । यदि तपाईं आफ्नो स्मरणशक्तिलाई तीखो बनाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईं एक निश्चित सीमा भित्र कालो मरीचको सेवन गर्न सक्नुहुन्छ । यसले लामो समयसम्म आफ्नो स्मरणशक्तिलाई तेजिलो राख्न मद्दत गर्छ ।

रगतमा चिनी नियन्त्रण गर्छ :

धेरै अध्ययनहरूले कालो मरीचमा पाइने पिपेरिन एन्टिअक्सिडेन्टले रगतमा चिनीको मात्रा सुधार गर्न सक्छ । मरीचको सेवनले मधुमेहका बिरामीलाई ब्लड सुगर नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ । अर्को अध्ययनमा, ८६ जना मानिसहरूलाई ८ दिनको लागि पिपेरिन र अन्य तत्त्वहरू समावेश गरिएको सम्मिश्रण दिइयो जसले उनीहरूको शरीरको इन्सुलिन संवेदनशीलतामा उल्लेखनीय सुधार ल्यायो । इन्सुलिन संवेदनशीलतामा सुधारको कारण चिनीको स्तर नियन्त्रणमा रहन्छ । तर, यस सम्बन्धमा अझै अनुसन्धान आवश्यक भने छ ।

क्यान्सरको जोखिम कम गर्छ :

कालो मरीचको सेवनले क्यान्सरको जोखिम पनि कम गर्छ । वास्तवमा, कालो मरीचमा एक सक्रिय तत्त्व हुन्छ जसले क्यान्सर कोशिकाहरूको वृद्धिलाई कम गर्न सक्छ । यसले क्यान्सर रोक्न मद्दत गर्न सक्छ । यसबाहेक कालो मरीचमा कोलेस्ट्रोल घटाउने गुण पनि हुन्छ । कोलेस्ट्रोल बढेको समस्याबाट पीडित व्यक्तिले कालो मरीचको सेवन गर्नुपर्छ । तर, यसअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

सुन्नेको कम गर्छ :

कालो मरीच हाम्रो शरीरको सुन्निने समस्या कम गर्न प्रभावकारी हुन्छ । यदि शरीरका विभिन्न भागहरूमा सुन्निने समस्या बढ्यो भने यसले गठिया, हृदय रोग र मधुमेह निम्त्याउन सक्छ । कालो मरीचमा पाइने तत्त्वहरूले शरीर सुन्निने समस्या कम गर्न मद्दत गर्दछ । यसले एलर्जी, दमलगायत धेरै रोगहरूको जोखिम कम गर्न सक्छ । यसले मौसमी एलर्जीबाट पनि धेरै हदसम्म राहत दिन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

औषधीय गुणले भरिपूर्ण एलोभेरा

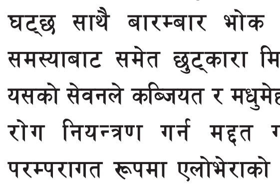
एलोभेरा अर्थात् घ्यू कुमारी औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ । शरीरलाई धेरै रोगबाट बचाउने यसमा गुणहरू रहेको विभिन्न अध्ययनले पुष्टि गरेको छ । यसमा प्रोटिन, भिटामिन र एन्टी अक्सिडेन्ट गुण पाइन्छ, जुन स्वास्थ्यका लागि आवश्यक हुन्छ । यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनुका साथै पेटसम्बन्धी समस्यालाई पनि कम गर्छ । यसको स्वाद अलिकति तितो भएपनि स्वास्थ्यका लागि वरदान मानिन्छ ।

मानव शरीरको विकासका लागि २१ वटा एमिनो एसिडको आवश्यकता पर्छ । १८ वटा एमिनो एसिड एलोभेरामा पाइने बताइन्छ । यसको जुसमा क्याल्सियम, सोडियम, आइरन, पोटासियम, क्रोमियम, म्यागनिसियम, ताम्बा जस्ता खनिज पदार्थ पाइन्छ । यसमा १८ धातु, १५ एमिनो एसिड र १२ थरिका भिटामिन पाइन्छ । यसले शरीरमा रगतको मात्राको कमीलाई कम गर्नुका साथै शरीरमा प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्छ । एलोभेरा जुसले गर्भाशयको रोग तथा पेटको विकार नष्ट गर्नका लागि समेत फाइदा पुऱ्याउँछ ।

नियमित एलोभेराको जुस पिउँदा शरीरमा ऊर्जा बढ्नुका साथै रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बन्छ । एलोभेरामा पाइने एन्टी फ्लेमेन्टरी नामक तत्वले शरीरमा भएका विषाक्त वस्तुलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । क्यान्सर रोगीले दैनिक ५० ग्राम एलोभेराको जुस पिएमा फाइदा गर्छ । एलोभेरालाई मुखको सफाइका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । एलोभेरा जुसको सेवनले छालामा निखार आउँछ । छालालाई लामो समयसम्म जीवित राख्छ भने यसलाई मुलायम र चमकदार बनाउँछ । छालामा आउने दाद, दाग र धब्बाका लागिसमेत यो लाभदायी मानिन्छ । एलोभेरा जुस खाएमा तौल घट्छ साथै बारम्बार भोक लाग्ने समस्याबाट समेत छुट्कारा मिल्छ । यसको सेवनले कब्जियत र मधुमेहजस्ता रोग नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । परम्परागत रूपमा एलोभेराको प्रयोग शरीरको बाहिरी अंगमा चोट पुगे या आगोले पोलेमा गरिन्थ्यो । तर, पछिल्लो समय एलोभेराको जुस सेवनबाट शरीरको आन्तरिक अंगमा पनि उत्तिकै लाभ मिल्ने वैज्ञानिकहरूले प्रमाणित गरेका छन् । यसो भन्दैमा एलोभेरा प्रयोगको फाइदै फाइदा मात्र पनि छैन । विशेषगरी कुनै रोगबाट ग्रसित भएको बेला वा औषधि सेवन गरिरहेको अवस्थामा एलोभेरा सेवन गर्नुअघि डाक्टरको सल्लाह अनिवार्य छ । किनकि एलोभेरा जुसले कुनै कुनै औषधिको प्रभावलाई कम गर्छ । कुनै समय उल्टो क्रिया पनि दिन सक्छ । गर्भवती र स्तनपान गराइरहेका महिलाले एलोभेरा जुस नपिउनका लागि सल्लाह दिइन्छ । किनकि एलोभेराले गर्भाशयलाई संकुचन गर्न सक्छ । जसले गर्भपात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...



सन्तोष चलचित्र मन्दिर तानसेनमा असोज ५ गतेदेखि भव्यताका साथ नेपाली चलचित्र दैनिक १ शो **'नाङ्गो गाउँ'** र २ शो **एक भागवत र एक गीता** प्रदर्शन हुन गइरहेको छ ।

नाङ्गो गाउँ पहिलो शो : ११:१५ बजे, एक भागवत र एक गीता दोस्रो शो : २:१५ बजे र तेश्रो सो साझ ५:१५ बजे

(नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

व्यावसायिक बाखापालनमा

स्याङ्जाको गल्याङ नगरपालिका–३ गल्याङबजारका कृषक गंगाप्रसाद श्रेष्ठले बाखापालन । उनले चार वर्ष पहिले छर्तिमा अञ्जली कृषि तथा बाखापालन फार्म दर्ता गरेर व्यावसायिक बाखापालन गर्दै आएका हुन् । व्यावसाय सुरु गरेदेखि हालसम्म श्रेष्ठले ८२ लाख रुपैयाँ आम्दानी गरेका छन् ।

–तस्वीर : नारायण विक/रासस

लुगाको दुनियामा नौलो आयाम : बुटवलमा लुगा घर

बुटवल, असोज ४/बुटवलमा नेपाली लुगा घर सञ्चालनमा आएको छ । बुटवलको मिलनचोकमा रहेको डेल्टा मार्टमा नेपाली लुगा घर सञ्चालनमा आएको हो । नेपालमै उत्पादित अन्तर्राष्ट्रिय गुणस्तरका पहिरन सुपथ मुल्यमा ग्राहकसम्म सिँधा पुऱ्याउने उद्देश्यले बुधबारदेखि नेपाली लुगा घर सञ्चालन गरिएको नेपाली लुगा घरका सञ्चालक प्रकाश भुसालले बताए ।

नेपाली घरको एक कार्यक्रमका बीच जेष्ठ नागरिक भागिरथ भुसालले उद्घाटन गरेका थिए । त्यस्तै कार्यक्रममा तयारी पोशाक संघका केन्द्रीय उपाध्यक्ष राजुप्रसाद कार्कीले नेपाली उत्पादनको बजार प्रवर्द्धनमा सबै लाग्नुपर्ने बताए । नेपाली लुगा घर शुभारम्भको अवसरमा ३ दिन सम्म फुड फेस्टिवल र गजल साँझ पनि बुधबार देखि सुरु भएको छ । नेपाली लुगा घरमा देशका ६ वटा ब्राण्डका लेडिज, जेन्स र बच्चाका सबै प्रकारका कपडा उपलब्ध हुने सञ्चालक भुसालले बताए । साढे २ करोडको लगानीमा सञ्चालनमा आएको नेपाली लुगा घरले उद्घाटनको अवसरमा १ रुपैयाँमा १ हजार जनालाई सेण्डो प्रदान गरिरहेको छ । असोज ६ गते सम्म उद्घाटन समारोहमा भएको गजल साँझमा बुद्ध राना, प्रकाश बस्नेत (गफाडी) सुदेस सत्याल, कविराज पौडेल, विष्णु पोखरेल, लिलाधर पाण्डे र खेमप्रसाद गुरुङको प्रस्तुति रहेको छ । साथै अक्सफोर्ड कलेज, दिप बोर्डिङ, एभरेष्ट बोर्डिङ, स्कलर्स होम बोर्डिङ स्कुल लगायतका विद्यालयले फुड फेस्टिवल पनि कार्यक्रम स्थलमा राखेका छन् ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस मणिमुकुन्द बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको २२ औं वार्षिक साधारण सभा तथा ८ औं अधिवेसन निम्न मिति, स्थान र समयमा हुने भएकोले सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुलाई उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

मिति : २०८०/०७/१८

स्थान : माधव प्रसाद देवकोटा सभाकक्ष, त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस

समय : दिनको १२:३० बजे

अनुरोध

सुरेन्द्र मुनि शाक्य

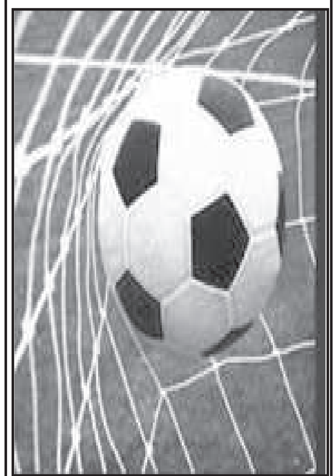
अध्यक्ष

मणिमुकुन्द बचत तथा ऋण सहकारी सस्था लि.

तानसेन, पाल्पा

खेलकुद समाचार

बंगलादेश माथि भारतको जित



काठमाडौं, असोज ४/१९ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत बिहीबार खेलिएको पुरुष फुटबलमा भारतले बंगलादेश माथि १–० गोलको प्रतिस्पर्धात्मक जित हासिल गरेको छ । जितसँगै भारतले प्रतियोगितामा अगाडि बढ्ने आफ्नो सम्भावना कायमै राखेको छ ।

समूह 'ए' अन्तर्गतको उक्त खेल निकै प्रतिस्पर्धात्मक थियो । पहिलो हाफ गोलरहित बराबरीमा सकिएको उक्त खेलको अन्तिम समयमा भारतले निर्णायक गोल गरेको थियो । निर्धारित समयको ८५ औं मिनेटमा भारतका लागि प्रभावशाली खेलाडी सुनिल क्षेत्रीले पेनाल्टीमार्फत गोल गरेका थिए । जारी प्रतियोगितामा बंगलादेशले यो दोस्रो हार हो । यसअघि म्यानमारले बंगलादेशलाई १–० गोलले हराएको थियो । भारत पनि आफ्नो पहिलो खेलमा पराजित भएको थियो । पहिलो खेलमा आयोजक चीनले भारतलाई ५–१ गोलको फराकिलो अन्तरले हराएको थियो । बिहीबार नै भएको समूह 'ई' अन्तर्गतको खेलमा बहराइन र कुवेतले १–१ गोलको बराबरी खेल्दै अंक बाँडेका छन् । समूह 'बी' अन्तर्गतको खेलमा साउदी अरेबियाले मंगोलियालाई ३–० गोलले पराजित गरेको छ । समूह 'एफ' अन्तर्गतको खेलमा भने चाइनिज ताइपेईले इन्डोनेसियालाई १–० गोलले हराएको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५–५२०६०१

कर्पोरेट/अर्थ समाचार

नेप्से परिसूचकमा वृद्धि

पाल्पा, असोज ४/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा उत्साहजनक वृद्धि देखिएको छ । बिहीबारको कारोबारमा नेप्से परिसूचक ४४ दशमलव ३४ अंकले बढेर दुई हजार २९ दशमलव ७८ अंकमा कायम भएको हो ।

विभिन्न दुई सय ७८ कम्पनीका एक करोड १२ लाख ६४ हजार तीन सय नौ कित्ता शेयर एक लाख १९ हजार तीन सय ५९ पटक खरिदबिक्री हुँदा रु तीन अर्ब २९ करोड ३९ लाख २१ हजार तीन सय ६८ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबारमा जलविद्युत र वित्त कम्पनीमा लगानीकर्ताको आकर्षण देखिएको छ । जलविद्युत समूहको उपसूचक पाँच दशमलव ३१ प्रतिशतले बढेको छ भने वित्त समूहको उपसूचक चार दशमलव ३८ प्रतिशतले बढेको छ । कारोबारमा सबै समूहका उपसूचकमा हरियाली देखिएको छ । चार वटा कम्पनीको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ । जसमा नेशनल हाइड्रोपावर कम्पनी लिमिटेड, दिव्यश्वरी हाइड्रोपावर, स्वाभिमान लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेड र हिमाल दोलखा हाइड्रोपावर कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको हो । साथै सबैभन्दा धेरै गुमाउने कम्पनीमा एनआईबीएल ग्रोड फन्डको शेयर मूल्य चार दशमलव ०७ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सन नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स लिमिटेडको सबैभन्दा धेरै रु २० करोड १८ लाख ३६ हजार चार सय ८३ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर संख्याका आधारमा भने हिमाल दोलखा हाइड्रोपावर कम्पनी लिमिटेडको सात लाख २९ हजार २३२ कित्ता शेयर किनबेच भएको छ ।

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५–५२१४६४, ५२१४६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

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