स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

तिहारको लक्ष्मीपूजाबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी'को अझै पनि हलमा पकड कमजोर बनेको छैन। कामकाजी दिनमा समेत ७० प्रतिशतसम्म अकुपेन्सी हासिल गरिरहेको छ। गत साता प्रदर्शनमा आएको 'ह्रस्व दीर्घ'ले पनि राम्रो व्यापार गरिरहेको छ। यो अवस्थामा भोलि शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'तेल भिसा'ले पर्याप्त शो पाउनेमा धेरैको आशंका थियो।

आजको विचार...

मुलुकको... (दुई पेजमा)

धनविक्रम सिंह

फिल्म चल्दा निर्मातालाई त फाइदा हुन्छ नै, कलाकारलाई पनि कामको अभाव हुँदैन। एउटै फिल्मको सफलताले करिअर उचाइँमा पुऱ्याउँछ। तर, केही कलाकारलाई फिल्म जति नै सफल हुँदा पनि 'हर्ष न विस्माट' भनेजस्तै हुन्छ। न कामको चर्चा हुन्छ न सफलताको जस मिल्छ। यतिबेला गायक समेत रहेका अभिनेता प्रकाश सपूतको हकमा यही भइरहेको छ। उनको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी'ले बक्स अफिसमा एकपछि अर्को कीर्तिमानी बनाइरहेको छ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ११९ ❒ २०८१ मंसिर ७ गते शुक्रबार 22 November 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

इजरायली हमलामा ३६ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

दमास्कस(सिरिया), मंसिर ६/सिरियाको प्राचीन पाल्मिरा सहरमा बुधबार भएको इजरायली हमलाममा ३६ जनाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य ५० जना भन्दा बढी घाइते भएको सिरियाली रक्षा मन्त्रालयले जनाएको छ ।

बेलायतमा आधारित युद्ध पर्यवेक्षक 'सिरियन अब्जर्वेटरी फर ह्युमन राइट्स' ले भने इजरायली आक्रमणमा ६१ जनाको मृत्यु भएको जनाएको छ । जस मध्ये ३३ जना इरानी मिलिसियासँग सम्बन्धित सिरियाली, २२ जना गैर-सिरियाली, चार जना हिजबुल्लाह र दुई जना अज्ञात थिए । 'इजरायलले अल-तान्फ क्षेत्रको पाल्मिरा सहरका धेरै भवनहरूलाई निशाना बनाएर हवाई आक्रमण गरेको रक्षा मन्त्रालयले विज्ञप्ति मार्फत जनाएको हो । सिरियाको विदेश मन्त्रालयले 'पाल्मिरा सहर विरुद्धको क्रूर इजरायली आक्रमणको कडा निन्दा गर्दै यसले यस क्षेत्रका देशहरूका जनता विरुद्धको निरन्तरको अपराधलाई प्रतिबिम्बित गरेको जनाएको छ । युनेस्कोको विश्व सम्पदा सुचिमा समावेश स्थल पाल्मिरा सिरियाली गृहयुद्धको चरम अवस्थामा इस्लामिक राज्यका जिहादीहरूले कब्जा गरेका थिए ।

पाल्पा खानी उद्योग विरुद्धको मुद्दा

१९ प्रतिवादी धरौटीमा रिहा, दुई कम्पनी अदालतमा उपस्थित भएनन्

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, मंसिर ६/पाल्पामा सञ्चालित चार चुनढुंगा खानी उद्योगविरुद्धको मुद्दामा दुई उद्योगसहित १९ जना सञ्चालक धरौटीमा रिहा भएका छन् । गैरकानुनी रूपमा राष्ट्रिय वन क्षेत्र अतिक्रमण गरी चुनढुंगा खानी उत्खनन् गरेको कसुरमा जिल्ला अदालत पाल्पामा दायर भएका मुद्दाका दुई कम्पनीसहित १९ प्रतिवादीलाई जिल्ला अदालतले धरौटीमा रिहा गर्ने आदेश दिएको हो ।

चुनढुङ्गा उत्खननका लागि स्वीकृत पाएको क्षेत्र मिचेर राष्ट्रिय वन क्षेत्र अतिक्रमण गरी चुनढुङ्गा उत्खनन् गरेको कसुरमा डिभिजन वन कार्यालय पाल्पाले बिगो मागदाबीसहित विभिन्न समयमा उनीहरुविरुद्ध अदालतमा मुद्दा दायर गरेको थियो । वन कार्यालयले सिद्धार्थ मिनिरल्स, विएस सिमेन्ट, कञ्चन क्वारिज, पाल्पा सिमेन्ट प्रालि र उनका १८ सञ्चालकविरुद्ध अदालतमा मुद्दा दायर गरेको हो ।

सिद्धार्थ मिनिरल्स र कञ्चन क्वारिज कम्पनी बाहेक १९ प्रतिवादीलाई थुनछेक बहसपछि धरौटीमा रिहा गरिएको जिल्ला अदालत पाल्पाका श्रेस्तेदार केशव पराजुलीले एनजेडीलाई जानकारी दिए । अदालतले सिद्धार्थ मिनिरल्स प्रालिका सञ्चालक एवं नेपाल उद्योग वाणिज्य महासंघका पूर्वअध्यक्ष पशुपति मुरारका, मनोज कुमार कानोडिया, राजेश कुमार अग्रवाल, जगदीश कुमार अग्रवाल र विनोद कुमार श्रेष्ठसँग ४/४ लाख धरौटी माग गरेको छ । कम्पनीको तर्फबाट भने अझै सम्म अदालतमा प्रतिवादी उपस्थित नभएको अदालतका श्रेस्तेदार पराजुलीले बताए । वन कार्यालयले कम्पनीसहित उनीहरु विरुद्ध ३९ लाख ६३ हजार ८ सय ५२ रुपैयाँ बिगो मागदाबीसहित २९ कार्तिक २०८१ मा अदालतमा मुद्दा दायर गरेको थियो । यस्तै अदालतले कञ्चन क्वारिज प्रालिका सञ्चालक महाविरप्रसाद गोयल, आकाश कुमार अग्रवाल, रतन कुमार गोयल, भिमबहादुर थापा क्षेत्रीसँग ५/५ लाख र गोपाल प्रसाद भट्टराईलाई १५ लाख धरौटी माग गरी रिहा गरिएको अदालतका श्रेस्तेदार पराजुलीले बताए । उनका अनुसार कम्पनीको तर्फबाट विहीबारसम्म अदालतमा प्रतिवादी उपस्थित भएका छैनन् । वन कार्यालयले कम्पनीसहित उनीहरु विरुद्ध ७८ लाख ३६ हजार ९ सय २८ रुपैयाँ बिगोमागसहित १३ चैत्र २०८० मा मुद्दा दायर गरेको थियो ।

...बाँकी अन्तिम पेजमा

बालविवाह मुक्त समाज निर्माण गरौं

- बालविवाह सामाजिक र कानूनी अपराध हो,
- बालविवाह गर्ने, गराउने कार्य कानून बमोजिम दण्डनीय हो,
- तोकेको उमेर नपुगी भएको विवाह स्वत: बदर हुने कानूनी व्यवस्था छ,

त्यसैले,

- बीस बर्ष नपुगी विवाह नगरौं, नगराऔं,
- बालविवाहको विरुद्धमा सबै जुटौं,
- दोषीलाई कानूनको दायरामा ल्याऔं,
- बालविवाह मुक्त समाजको निर्माण गरौं ।

नेपाल सरकार

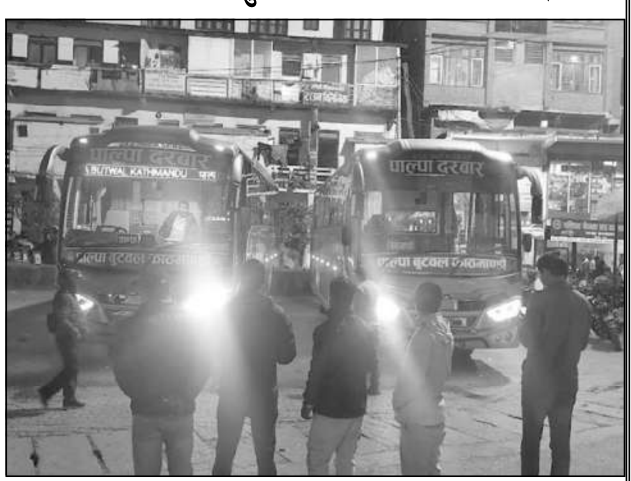
विज्ञापन बोर्ड

पाल्पा-काठमाडौं यातायात : थपिदै सुविधाजनक 'सोफा सिटर बस'

भरत शर्मा

पाल्पा, मंसिर ६/यात्रुको सुविधा र सेवालाई मध्यनजर गरी पाल्पामा सोफा सिटर बस थपिदै लगिएको छ । पश्चिम नेपाल बस व्यवसायी प्रा.लि. पाल्पाबाट दसैं यता पाल्पा-काठमाडौंका लागि ६ वटा सुविधाजनक रात्रीकालिन सोफा सिटर बस सञ्चालनमा ल्याइएको प्रा.लि.का प्रमुख डोलराज भट्टराईले बताए ।

४ वटा बस सञ्चालन हुँदैं आएकोमा बुधबारदेखि रामजी ढुंगाना र विकाश भट्टराईले २ वटा बस सञ्चालनमा आएका छन् । एउटा बसको करिब १ करोड मुल्य खर्चेर व्यवसायीले यात्रुलाई सुविधाजनक बसमा यात्रा गराउने बताएका छन् । पाल्पा दरबार नाम रहेको नयाँ बसमा आरामदायी सोफा सिट, ब्लाङ्केट, फ्रि वाइफाई, जि.पि.एस., ए.सी., सी.सी. क्यामेरा, चार्जर र पानीको सुविधा रहेको छ । विगतमा सुविधाजनक बसमा यात्रा गर्न बुटवल जानुपर्ने बाध्यतालाई मध्यनजर गर्दै पाल्पाबाट नै काठमाडौं यात्राको लागि रात्रीकालिन बस सेवा सञ्चालन गरिएको सि.एन. ग्रुपका रामजी



ढुंगानाले बताए । पाल्पादेखि काठमाडौंको सडक निकै जिर्ण भएता पनि जोखिम मोलेर नै ठूलो लगानीना बस सेवा सञ्चालनमा ल्याइएको अर्का व्यवसायी विकाश भट्टराईले बताए । सुविधाजनक बस सञ्चालनमा आएपछि पहिले चलेका रात्रीकालिन बसहरु धमाधम विस्थापित हुँदै गएका छन् । रात्रीकालिन बसमा यात्रुको चाहना र समयको माग पुरा भएता पनि सुविधाजनक दिवाकालिन साना र ठूला सवारी साधन सञ्चालन गर्न पश्चिम नेपाल र श्रीनगर यातायात प्रा.लि. को ध्यान नपुगेको त्रिभुवन बहुमुखी क्यापस प्रमुख टंक भट्टराईको गुनासो छ ।

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२
नव जनचेतना

सम्पादकीय

सामाजिक सञ्जालको सही प्रयोग गरौं

नेपालमा पछिल्लो समयमा सामाजिक सञ्जालका प्रयोगकर्ता बढेका छन् । फेसबुक, ट्वीटर, टिकटक जस्ता सामाजिक सञ्जाल अहिले व्यापक बनेका छन् । सूचना प्रविधिको नयाँ माध्यमप्रतिको यस किसिमको चासो राम्रो पक्ष हो । पहिले जस्तो अब सञ्चार प्रवाहका लागि रेडियो, टेलिभिजन, पत्रपत्रिकाको भर परिरहनुपर्ने आवश्यकता छैन् । अहिले त जसले जुनसुकै बेला पनि कुनै पनि समाचारलाई विश्वभरि फैलाइदिन सक्ने भएको छ । खासगरी फेसबुक र ट्वीटरले यस किसिमका सुविधा उपलब्ध गराएपछि यो सम्भव भएको हो । यसलाई विज्ञानको वरदानका रुपमा सदुपयोग गरेमा संसारमा सकारात्मक परिवर्तन आउने छ भने दुरुपयोग गरिदिएमा क्षणभरमै अकल्पनीय दुर्घटना पनि निम्तिन सक्छ ।

डिजिटल युगको सबैभन्दा सरल र सहज माध्यम सामाजिक सञ्जाल बहुआयामिक लाभका माध्यम बनेका छन् । साथीभाइ, परिवार, आफन्तजनसँग सञ्चार सम्पर्क गर्न सामाजिक सञ्जालले अपूर्व अवसर दिएको छ । सामाजिक सञ्जाल शिक्षा र जानकारी विस्तारमा उपयोग भइरहेको छ । सूचना, मनोरञ्जन, ताजा जानकारी आदानप्रदानसँगै सिप प्रवर्द्धन, व्यापारिक लाभ आदिका निम्ति सामाजिक सञ्जाल उपयोगी छ । यसबाट धेरैले बौद्धिक तथा प्राज्ञिक लाभसमेत लिएका छन् । मानव सभ्यताको विकासक्रममा सामाजिक सञ्जाल अनेक तवरले उपयोगी हुँदाहुँदै पनि दुरुपयोगसमेत व्यापक हुन थालेको छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । भ्रम फैलाउने, अपराध बढाउने, ठगी गर्नेदेखि अरूको मानमर्दन गर्नेलगायतका सञ्जाल दुरुपयोगका अनेक दुष्कार्यले सबैतिर हैरानी बढाएको छ । यस्ता दुष्कार्यले ठाउँ पाउनु दुखद् हो ।

दुरुपयोगले सकारात्मकभन्दा नकारात्मक विचार प्रवाह हुने र त्यसले समग्र समाजलाई अनैतिक र भ्रष्ट पार्ने पक्का छ । यसको दुरुपयोग बढ्दै गयो भने ठूला –ठूला दुर्घटना पनि हुनसक्ने सम्भावना रहन्छ । पछिल्लो घटनाका रुपमा मेडिकल व्यवसायी दुर्गा प्रसाईलाई लिन सकिन्छ । सामाजिक सञ्जाल दुरुपयोग गरी अपराध गरेको आरोपमा उनलाई पक्राउ गरिएको छ । किर्ते कागजात प्रयोग गरी प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीमाथि गम्भीर आरोप लागेको छ । यस्तो हुनु राम्रो होइन । सामाजिक सञ्जाल आफैँमा एउटा माध्यम मात्रै हुन्, ती आफैँमा खराब हुन् भन्न सकिँदैन । तिनलाई खराब र राम्रा बनाउने उत्पादक, प्रयोगकर्ता र नियामकले हो । सामाजिक सञ्जाल पनि सूचना सञ्चारको एउटा स्वरूप अवश्य हो तर मूलतः सामाजिक सञ्जाल नै भएकाले यसको प्रयोग समाज जोड्न हुनु पर्छ, भत्काउन र भड्काउन होइन । तसर्थ सामाजिक सञ्जाललाई सही रुपमा प्रयोग गरौं सभ्य र सुसंस्कृत समाज, राष्ट्र निर्माण गरौं ।

Opinion @ Social Network

मिठो बोल्ने सबै मित्र हुँदैनन्, रिसाउने सबै शत्रु हुँदैनन,
नाता पर्ने सब आफ्ना हुँदैनन, अनि बोल्ने सब बाठा र नबोल्ने लाटा हुँदैनन् ।
(माया गाहाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Maya.Gaha)

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

मुलुकको आशाको केन्द्रबिन्दु युवापुस्ता

धनविक्रम सिंह

> *देशमा सामाजिक, आर्थिक असमानता चरमचुलीमा पुग्छ । त्यसैले विधिको शासन निष्ठापूर्वक भएन भने अराजक स्थितिको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ ।*

प्रजातन्त्र, लोकतन्त्र वा गणतन्त्र नाम जे दिए पनि आखिर यी पर्यायवाची शब्दहरू कानुनी राज्यकै लागि हुन् । संविधान र नियम कानुन अनुसार राज्य सञ्चालन भएन हुनसकेन भने उपरोक्त पर्यायवाची शब्दहरू निरर्थक सावित भएर जानेछन् । कानुन र संविधानभन्दा माथि कोही नहुने भएर नै गणतान्त्रिक व्यवस्था ल्याइएको हो । यो व्यवस्थामा सबै नियम–कानुनको परिधिभित्रै बस्नुपर्ने अनिवार्य शर्त हो । हिजो राजतन्त्रात्मक व्यवस्थामा राजाका केही विशेषाधिकार हुनाले संविधानमाथि राजा हुन्थे । पुस्तौंदेखि चल्दै आएको राजसंस्थाको प्रभावले केही कामहरू यदाकदा कानुनको परिधिबाहिर पनि हुने गर्दथे । केही कामहरू दरबारियाहरूले राजतन्त्रको प्रभाव देखाएर गराइलिने गरेका थिए । प्रभाव र दबाबले मोलाहिजा सिर्जना गर्दछ, यसले स्वच्छ न्याय प्रतिपादनमा व्यवधान पुऱ्याउँछ । पीडित पीडितै भई कष्टसँग दबेर बस्नुपर्ने हुन्छ भने पीडक समाजमा शानसँग धाक देखाउँदै हिँडेका हुन्छन् । यी र यस्ता अनेक विसंगति र विकृतिहरू निर्मूल पार्नलाई नै गणतान्त्रिक व्यवस्था ल्याइएको माथि उल्लेख गरिसकिएको छ । तर, प्रथम दृष्टिमै नेपालमा विसंगति के देखिएको छ भने गणतान्त्रिक व्यवस्थाको बहालीपछि पनि हिजोको राजतन्त्रात्मक व्यवस्थामा झैं संविधानभन्दा माथि कार्यकारी प्रमुखलाई राखिएको छ । कार्यकारी प्रमुखले मन्त्रिपरिषद्मार्फत गरेको नीतिगत निर्णयमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले हात हाल्न नपाउने ऐनमै व्यवस्था गरिएको छ । अधिकार दुरुपयोग नियन्त्रण गर्नकै लागि यो संवैधानिक आयोग संविधानमा व्यवस्था गरिइएको छ । तर, कार्यकारी प्रमुखले मन्त्रिपरिषद्मार्फत गरेको नीतिगत निर्णयमा अनुसन्धान नै गर्न नपाइने ऐनले व्यवस्था गरेको छ । यो लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको बर्खिलाफ हो । कुनै पनि लोकतान्त्रिक मुलुकहरूले नीतिगत निर्णय दोषरहित हुन्छ भनेर कार्यपालिका प्रमुखलाई ऐन कानुनभन्दा माथि राखेको पाइँदैन । यहीँबाट विधिको शासनको शृंखला भंग भएर कानुनी राज्यको लोकमार्गमा ढुंगा तेर्सिएर भ्रष्टाचारको शृंखला सुरु भएर यत्रतत्र सर्वत्र व्याप्त हुन पुगेको हो ।

अर्को कुरा हिजो प्रभाव देखाएर काम गराइलिने प्रवृत्ति थियो भने कतै दबाब दिएर काम गराइलिने प्रवृत्ति हाबी भइरहेको थियो भने आज पनि त्यस दुष्प्रवृत्तिबाट सर्वसाधारणले मुक्ति पाउन सकेका छैनन् । यस्तो स्थिति विद्यमान रहिरहेमा सामाजिक न्याय मर्छ । प्रभाववालाको बोलबाला हुन्छ । देशमा सामाजिक, आर्थिक असमानता चरमचुलीमा पुग्छ । त्यसैले विधिको शासन निष्ठापूर्वक भएन भने अराजक स्थितिको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ जसलाई नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ । नियम कानुनको पालना गर्दै राज्यले सबैसँग समान व्यवहार र न्यायनिसाफ गरेको खण्डमा अराजक स्थिति उत्पन्न हुँदैन । कसुरदारलाई कसुर अनुसारको दण्डसजाय बेलैमा दिइएन भने उसले र अरूले प्रोत्साहन पाई अरू अरू अपराधका काण्डहरू गर्नथालेपछि समाज आतंकित भई बस्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो कुरा गणतान्त्रिक राज्यमा कत्ति पनि स्वीकार्य हुन सक्तैन । अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिंकनले प्रतिपादित गरेको सिद्धान्त र प्रणाली अनुसार जनताले जनताद्वारा जनताकै लागि गरिने शासन व्यपस्थालाई प्रजातन्त्र भनिन्छ तर व्यवहारमा निर्वाचनको बेला जनप्रतिनिधिहरू जनताको घरदैलोमा गएर आकाशै झारिदिन्छु जस्तो गरी लोभ्याई भोट दिने ग्यारन्टी लिएर चुनाव जितेर तिनलाई के पिरमर्का छ कहिले पनि केही पनि वास्ता नगरिने परिपाटी विकास भएको देखिन्छ । जनता र जनप्रतिनिधिको सम्बन्ध त्यत्तिकैमा टुंगिन्छ ।

आज पनि जनता निरिह नै छन् । राजनीतिक दलहरू समाजमा यसरी हाबी भएका छन् कि आमजनता उनीहरूका अगाडि निरिह बन्नुपरेको छ । उदाहरणका लागि सहकारी पीडितहरू रास्वपाका नेताकार्यकर्ताका अगाडि निरिह बन्नपुगेका छन् । रास्वपाका नेताकार्यकर्ताहरू उक्त पार्टीका सभापति रवि लामिछाने विभिन्न सहकारीको रकम अपचलन गरी हिनामिना गरेको संसदीय विशेष छानबिन समितिले अनुन्धान गर्नुपर्ने ठहर गरी रायसुझाव दिए अनुसार जिल्ला अदालत कास्कीले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको थियो । सो अनुसार कात्तिक २ गते प्रहरीले उनलाई पक्रेर जिल्ला अदालत कास्की लान खोज्दा लानै दिइरहेका थिएनन् उनका पार्टीका नेताकार्यकर्ताहरूले । प्रहरीले जेनतेन लगे पनि उनका नेताकार्यकर्ताहरू पोखरा पुगेर लगातार महिना दिनदेखि सडकमा नारा जुलुस गरिरहेका छन् । सार्वजनिक आवागमनमा बाधा पुऱ्याइरहेका छन् । पोखरावासीका दैनिक जीवन नराम्ररी प्रभावित भइरहेको छ । उता सूर्यदर्शन सहकारीको बचतकर्ताहरू जिल्ल पेरर रास्वपाका बेतुकी जुलुस, प्रहसन जस्तो जुलुसमा एउटा आइमाई सदस्यले अर्को आइमाई सदस्यलाई गालैमा क्वाप्प म्वाइँ खाँदै अनि हाहा गरेर हाँस्दै जुलुसमा सडक नाटक गरेको देखेर सहकारी पीडितले पनि सडकमा निस्किएर प्रदर्शन गर्न थाले । विचराहरू रिक्सा, ठेला, टेम्पु सडकपेटी व्यापार गरी दुई पैसा बचत गरी जम्मा गरेको पैसा रास्वपा सभापतिले खाइदिन लागेको देखेर सडकमा आउनु स्वाभाविकै हो । सरकारहरूले यी गरिब निमुखा जनताले पेट काटी जम्मा गरेको बचत रकम फिर्ता दिलाउनै पर्छ । यसरी सम्पूर्ण पार्टी नै राजनीतिक मूल्यमान्यतालाई लत्याउँदै अपराध अनुसन्धान प्रक्रियामै व्यवधान पुऱ्याउन अनबरत भरमग्दुर प्रयास गरिरहनु लोकतान्त्रिक प्रणालीको सर्वथा उपहास हो । बलमिच्याइँले लोकतन्त्रको आधारशिला नै डग्मगाउन थाल्दैन ? एउटा समूहवादले बलमिच्याइँ गरी प्राप्त गरेको उपलब्धि अरूका लागि त्यस्तै अनर्गल गरी प्राप्त गर्ने गारेटो निर्माण हुने अवस्था आउँदैन ? त्यसकारण यस्ता बल मिच्याइँलाई कदापि प्रश्रय दिनु हुँदैन । यस्तालाई कार्यपालिकाले मूकदर्शक बनेर हेरिरहनु हुँदैन । उत्पन्न स्थितिलाई समन गरी न्यायको मार्ग प्रशस्त गरिदिनुपर्छ गर्न लगाउनुपर्छ । तर, यसका लाागि राज्य–संयन्त्रको व्यवहार निष्पक्ष भई समभावको हुनुपर्छ । किनभने लोकतन्त्रमा कानुनले सबैलाई समान देख्छ र बराबरको व्यवहार खोज्छ तर कसैलाई काखा कसैलाई पाखा लगाउन थालियो भने कानुनी–राज्यमाथि कठोर प्रहार भएर समाजमा विसंगति, उच्छृंखलता र अराजकता ब्याप्त हुन थाल्दछ । स्थिति यस्तो हुन जाने अवस्था आउनसक्छ कि मानिसहरूले विधिको शासन मान्न छाड्दा भाँडभैलो मच्चिन थाल्छ । स्थिति काबुबाहिर गएर व्यवस्था नै असफल हुनजाने सम्भावना प्रबल भएर जाने भय हुन्छ । त्यसैले विधिको शासन र समभावको सूत्रलाई सदासर्वदा अँगालेर कार्य गरौँ । कुनै पनि समाजको भाबी पुस्ता वा भनौं युवा पुस्ता मुलुकका लागि आशाका केन्द्रबिन्दु हुन्छन् । देश, समाज र समुदाय हाँक्ने जिम्मा उनीहरूकै काँधमा आइपर्छ । यो नियति हो, पुरानो पात झर्ने बेलामा नयाँ पात उम्रिन थाल्दछ । समाज र मुलुकले के आशा गरेका हुन्छन् भने पुरानाले नगरेका आशलाग्दो काम नयाँले गर्लान् भनेर ठूलो आश सँगालेर राखेका हुन्छन् । प्रजातन्त्र पुनर्बहालीको तीस वर्षसम्ममा पनि यी पुराना पुस्ताले देश र जनताको उन्नति–प्रगति आशलाग्दो काम गर्न नसकेको भएर गएको २०७९ साल मंगिर ४ गते सम्पन्न आमनिर्वाचनमा जनताले युवा पुस्ताको पार्टी रास्वपालाई जिताएर संसद्मा चौथो दलको हैसियत दिलाएको थियो । मैले त्यो आमनिर्वाचनको परिणाम घोषणा भएपछि एउटा लेख लेखी त्यस पार्टीलाई सरकारमा तत्काल सामेल नभई प्रतिपक्षमा बसी जोडदार खबरदारी गर्ने भन्ने सुझाब सम्प्रेषित गरेको थिएँ । त, सत्तालोलुप पार्टी सभापति रवि लामिछाने एमाले माओवादीको गठबन्धन सरकारमा गृहमन्त्रीको पद पाउन कहिले बालकोट त कहिले खुमलटार पुगेर गृहमन्त्री त पाउन सफल भए तर डबल राहदानी र द्वैध नागरिकता बोकेर काम गरिरहेको अदालतबाट ठहर भई सांसद, पार्टी सभापति र मन्त्री पद पनि खोसियो । जालसाजी काम गरेको भएर उनी घरका न घाटका भए । तर, २०८० साल वैशाखमा भएको संसद्को खाली भएको पदमा उनी निर्वाचित भएर फेरि सांसद र पार्टी सभापति भए । एमाले र माओवादी गठबन्धन सरकारमा रास्वपाको खाँचो परेर मन्त्रिपरिषद्मा सामेल हुन आफवान गर्दा ऊ आफैं र त्यो पनि गृहमन्त्री नै दिने भए आउने नत्र नआउने शर्त राखेपछि गृहमन्त्री नारायणकाजी श्रेष्ठलाई हटाएर उनी गृहमन्त्री बन्न सफल भएका हुन् । उनी मन्त्री हुनुभन्दा पहिले वा पार्टी खोल्नुभन्दा पहिले जिबी राईसँग मिलेर गोर्खा मिडिया ग्रुपको प्रबन्ध निर्देशक हुँदा पोखरा, भैरहवा, बुटबल, चितवनहरूबाट सहकारीको करोडौं रकम लगेर गोर्खा मिडियामा अपचलन गरेको तथ्यप्रमाणको आधारमा गठित संसदीय छानबिन समितिले उपरोक्त सहकारीहरूको रकम अपचलनमा रविको संलग्नता देखिएकोले अनुसन्धान गर्न सिफारिश गएिकोले प्रहरीले जिल्ला अदालत कास्कीबाट पक्राउपुर्जी लिई कार्बाही अगाडि बढाइरहेकोमा सिंगो पार्टी नै उर्लिएर न्यायको बाटो नाकाबन्दी गर्न खोज्नु बडो बिस्मय खेदजनक स्थिति हो । यसलाई जति भर्त्सना गरे पनि पुग्दैन ।

नयाँ पुस्ताको यो पार्टीमा यस्तोविधि नैतिकताको ह्रास न सिद्धान्त न दृष्टिकोण, न समर्पण न उत्तरदायित्वताको बोध सबैतिरबाट अभाव बोकेको पार्टी के ठगी र बेइमानी गर्नका लागि मात्र उदय भएको हो ? प्रश्न खडा भएको छ । के चितवनका सहकारी पीडितहरू भोलि रवि र रविको पार्टीलाई फेरि आँखाको नानी बनाउलान् ? भविष्य सोच्नु पर्दैन सडक ओगटेर हुलहुज्जत गर्नेहरूले । एक जनाको खातिर सम्पूर्ण पार्टीलाई नै भोलि शहीद तुल्याउने ? त्यस पार्टीमा सबै जसो प्रबुद्ध व्यक्तिहरू नै छन् । धेरैजसो त डाक्टरेट गरेका व्यक्तित्वहरू छन् । फेरि एकजनाको खातिर प्रजातान्त्रिक मूल्यमान्यतालाई भष्मीभूत किन गरिराखेका छन् ? अनुसन्धानबाट निरअपराध ठहर भए त इज्जतसाथ रिहा भइहाल्छन् नि । तबसम्मका लागि अलि धैर्य त गर्न सक्नुपऱ्यो । लोकतन्त्रको एउटा सर्बमान्य सिद्धान्त के छ भने आफ्नो हकअधिकारको बहाली वा उपभोग गर्दा अरूको हक अधिकारको हनन् हुन नजावोस् । यको ख्याल गर्नु जरुरी हुन्छ । यस मर्यादाको पालन खोई ? अन्त्यमा मेरो सद्भाव यो छ कि रास्वपाका नेताकार्यकर्तामा एउटा सचेत नागरिकमा झैं सद्बुद्धि आओस् अनि पार्टी सुसंगठनमा जुटोस्, सिद्धान्त र दृष्टिकोणवाला पार्टी बनोस्, जनताको काम गरेर जनताका आँखाको प्यारो होस् काँढा नबनोस् ।

–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 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 ९९५७०२१२४६
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
/fdk[G; ९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको काम सम्पादन हुन सक्छ ।	**तुला** : आफन्तले काममा सहयोग गर्नेछन्। सन्तान प्राप्तिको योगपनि छ ।
वृष : नयाँ आशा पलाउनेछ । ज्ञान, अध्यात्मको भावना जाग्न सक्छ ।	**वृश्चिक** : यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। परिवारहरूसित भेटघाट हुनेछ ।
मिथुन :अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । मानसम्मान पाइने छ ।	**धनु** : प्रसन्नतामा समय व्यतीत हुनेछ । सम्पत्ति लाभ गर्न प्रयास हुनेछन् ।
कर्कट : काम सम्पादन हुन सक्छ । प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्न सक्छ ।	**मकर** : आफन्तसंग मनमुटाव बढ्ला । मानसिक चिन्ता भएको अनुभूति हुनेछ ।
सिंह : अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**कुम्भ** : अधुरा कामहरु पुरा हुनेछन् । स्वास्थ्य सबल रहनेछ ।
कन्या : काममा दुःख पाइन सक्छ र काममा अवरोधको सामना गर्नुपर्छ ।	**मीन** : परिश्रमअनुसार उपलब्धि राम्रै पाइनेछ । कामले तीव्रता लिनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

शिशुलाई जन्मेको पहिलो एक हजार दिनसम्म चिनी नखुवाए यस्तो फाइदा

विश्व प्रसिद्ध जर्नल 'साइन्स'मा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार शिशुलाई जन्मेको पहिलो एक हजार दिनसम्म चिनी खुवाइएन भने वयस्क जीवनमा दीर्घकालीन रोग लाग्ने जोखिम कम हुन्छ । यी प्रारम्भिक दिनहरूमा बच्चाको गर्भमा हुर्किरहेको दिनहरू पनि समावेश हुन्छन् । यसको मतलब आमाले गर्भधारणको दिनदेखि आफ्नो आहारमा चिनी कटौती गर्नुपर्छ । बालबालिकालाई प्रारम्भिक जीवनमा चिनी खुवाउन नदिने हो भने टाइप-२ मधुमेह हुने जोखिम ३५ प्रतिशतले कम हुने यस अध्ययनले देखाएको छ । मोटोपनाको जोखिम ३० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ र उच्च रक्तचापको जोखिम २० प्रतिशतले घटाउन सकिन्छ । यसबाहेक उमेरका कारण लाग्ने रोग पनि केही वर्ष ढिलो लाग्ने पाइएको छ । अध्ययनका अनुसार सानै उमेरमा चिनीको सेवनले बालबालिकाको मानसिक र शारीरिक विकासमा असर पार्न सक्छ । यसले सानै उमेरमा यौवनावस्था आउने र न्यूरोलोजिकल रोगहरूको जोखिम पनि बढाउन सक्छ । आजको यस लेखमा हामीहरू चिनीले बालबालिकाहरू बढ्ने उमेरमा कस्तो असर गर्छ भन्ने कुरा गर्नेछौं । यस बाहेक लेखमा चिनीले मस्तिष्क र शरीरको विकासमा के असर गर्छ ? बालबालिकाको आहारबाट चिनी कसरी घटाउने ? भन्ने कुरा पनि गर्नेछौं । विश्वका सबैभन्दा धनी र विकसित देशहरूले बेबी फुडमा कडा नियम बनाएका छन् । दुई वर्ष मुनिका बालबालिकाको खानामा एडेड सुगर हुनु हुँदैन भन्ने स्पष्ट पारिएको छ । एडेड सुगरले बालबालिकाको शारीरिक र मानसिक विकासमा पर्ने असरका कारण यस्तो नीति अपनाइएको हो । बेलायत, वेल्स, स्कटल्यान्ड, जर्मनी, स्वीटजरल्यान्ड, अमेरिका, फ्रान्सले एडेड सुगरमा प्रतिबन्ध लगाएका छन् । यसको मतलब यी देशमा आफ्नो बेबी फुड प्रडक्ट वेच्न चाहने कुनै पनि कम्पनीले आफ्नो प्रडक्ट चिनी हालेको हुनु हुन्न ।

चिनीले बालबालिकाको विकासमा के असर गर्छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ)को निर्देशिकाअनुसार २ वर्ष मुनिका बालबालिकाको खानामा चिनीको थोरै मात्रा पनि हानिकारक हुन्छ । वास्तवमा यसले बालबालिकाको मानसिक र शारीरिक विकासमा बाधा पुऱ्याउँछ । बाल्यकालमा नै तौल बढ्ने समस्या पनि उनीहरूलाई हुन सक्छ । चिनी खाँदा बालबालिकामा मुड स्विङको समस्या आउन सक्छ । यो उनीहरूको स्मरण शक्तिमा बाधक बन्न सक्छ र इन्फ्लेमेशन अर्थात् सुन्निने समस्या हुन सक्छ । यस बाहेक निम्न लिखित समस्या पनि हुन सक्छ :

बच्चाको वृद्धि विकास प्रभावित हुन सक्छ ।,वजन बढ्न सक्छ ।

-मेटाबोलिज्म सुस्त हुन सक्छ ।

-पाचनसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ ।

-दाँतसँग सम्बन्धित समस्या हुन सक्छ ।

-एलर्जी हुन सक्छ ।

-बानी व्यवहारमा परिवर्तन आउन सक्छ ।, रगतमा चिनीको मात्रा बढ्न सक्छ । बालबालिकाको आहारमा चिनी हाल्दाको चिन्ता अध्ययन र अनुसन्धानमा मात्र सीमित छैन । यस्तो प्रवृत्तिका निकै निराशाजनक तथ्याङ्कहरू बाहिर आइरहेका छन् ।

साना बालबालिकामा बढ्दै गएको छ मोटोपनाको समस्या : पछिल्ला केही वर्षमा बालबालिकाहरूमा मोटोपनाको समस्या सामान्य बन्दै गएको छ । डब्लुएचओका अनुसार सन् २०२२ मा विश्वभर ५ वर्ष मुनिका करिब ३ करोड ७० लाख बालबालिका बढी तौल भएका थिए भने ५ देखि १९ वर्षका करिब ३९ करोड बालबालिकामा पनि मोटोपनाको समस्या थियो । यति सानै उमेरमा मोटोपना हुनु भनेको किशोरावस्था भन्दा पहिले नै यी बालबालिका जीवनशैलीसँग सम्बन्धित धेरै रोगको जोखिममा पर्नु हो । तिनीहरू कयौँ 'क्रोनिक' रोगहरूको उच्च जोखिममा पनि छन् ।

साना बालबालिकामा बढ्दै गएको छ मधुमेहका बिरामी : तथ्याङ्का अनुसार विश्वभर करिब ६ लाख ५२ हजार बालबालिका टाइप १ मधुमेहबाट पीडित छन । सन् २०२१ मा मात्रै करिब ३ लाख ५६ हजार मामिला दर्ता भएको चिन्ताको विषय हो ।

साना बालबालिकालाई किन लाग्छ गुलियोको लत ?

गुलियोबाट बच्चाहरूले आनन्दको महसुस गर्छन् । त्यसैले विश्वभरका फुड कम्पनीहरूले बालबालिकाको खानामा धेरैजसो चिनीको प्रयोग गर्छन् । यही कारणले बारम्बार खाने इच्छा हुन्छ र कम्पनीका उत्पादनहरू पनि बिकिरहन्छन् । हालै स्विस खाद्य कम्पनी नेस्लेको बेबी फुडमाथि प्रश्न उठेको थियो । कम्पनीले बेबी फुडमा चिनी मिसाएर बिक्री गरिरहेको थियो । साना बालबालिकाको दिमागले आफ्नो राम्रो र खराब सोच्न सक्दैन । उनीहरूको तर्कशक्ति पनि विकसित भएको हुन्न । त्यसैले के खाने र के नखाने भन्ने निर्णय आफै गर्न सक्दैनन् । केही चिज खाँदा स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ भन्ने पनि उनीहरूलाई थाहा हुँदैन । तसर्थ, अभिभावक र अभिभावकको रूपमा यो दायित्व हाम्रै हुन्छ । उनीहरूलाई यस्तो आहार दिनुपर्छ जसले उनीहरूको शरीरलाई मौलिक रूपमा बलियो बनाउँछ र भविष्यमा जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरूको जोखिममा नपरोस् । बच्चाको खानाको लागि आमाबाबु जिम्मेवार : ७० प्रतिशतभन्दा धेरै आधुनिक रोगहरूको लागि मानिसको जीवनशैली र खानपिन दोषी मान्छन् स्वास्थ्य विज्ञहरू ।

बालबालिकाको स्मरण शक्ति र बानी आफ्नो वरिपरि भइरहेका कुरालाई हेरेर बन्ने गर्छ । भोक लाग्दा फलफूल र तरकारी खाइन्छ भन्ने देखेर हुर्किए भने भोक लाग्दा चकलेटको सट्टा फलफूल र तरकारी खाने जिद्दी गर्न थाल्छन् । हामीले उनीहरूको वरिपरि यस्तो वातावरण बनाउनु पर्छ जहाँ चिनीयुक्त खानेकुराको लागि ठाउँ नहोस् । बच्चाहरु को केहि स्वाद कोखमा नै विकसित हुन थाल्छ । त्यसैले गर्भावस्थादेखि नै आमाले पनि सन्तुलित र स्वस्थ आहार लिनुपर्छ । यतिबेला आमाबाबुले निम्न कुरामा ध्यान दिनुपर्छ:

-गर्भवती आमाले चिनीयुक्त खानेकुरा खान्न भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्नु पर्छ ।

-शिशुलाई दूध, फलफूल र उमालेको तरकारी मात्र दिनुहोस् ।

-बच्चाले दूध पिइरहेको छैन भने खुवाउन सहज होस् भनेर चिनी मिसाउने गल्ती नगर्नुस् ।

-रातोपाटी डटकम

जाडोमा गिजरको प्रयोग, के हुनसक्छ जोखिम ?

जाडोयाम सुरु भएसँगै मानिस कडा चिसोबाट बच्न विभिन्न उपाय अपनाउँछन् । चिसोबाट बच्न हिटर र गिजरको प्रयोग धेरै हुन्छ । जाडोमा चिसो पानी छुन समेत डर लाग्छ । यस्तो अवस्थामा प्रायः मानिसले गिजर प्रयोग गरेर तातो पानीको प्रयोग गर्छन् । तर चिसो छल्न प्रयोग गरिने विद्युतीय वा ग्यास हिटर तथा गिजरका कारण दुर्घटनामा परी अस्पताल भर्ना भएका र मृत्यु भएका घटना वर्षेपिच्छे सुनिन्छ । सावधानीपूर्वक प्रयोग गरिएन भने यसले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । लामो समय शौचालय बस्दा र गिजर चलाउँदा त्यसले स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ त ? त्रिवि शिक्षण अस्पतालका सहप्राध्यापक एवं छातीरोग विशेषज्ञ डा. नीरज बम भेन्टिलेसन नभएको स्नान कक्ष वा कोठामा गिजरको प्रयोग गर्दा कार्बन मोनोअक्साइडको मात्रा धेरै भएर मान्छे बिरामी हुने वा कतिपय अवस्थामा मृत्यु समेत हुने गरेको बताउँछन् । 'ढोका बन्द गरेर हिटर वा गिजर चलाउँदा त्यसबाट कार्बन मोनोअक्साइड, कार्बन डाइअक्साइड र नाइट्रोजन डाइअक्साइड उत्पादन हुन्छ', उनी भन्छन्, 'बाथरूममा भेन्टिलेसन खुला छैन भने त्यही कोठामा ती हानिकारक ग्यास जम्मा भएर बस्छन् । त्यही ग्यास हामीले सास फेर्दा शरीरभित्र छिर्छ ।' यसरी कार्बन मोनोअक्साइड फोक्सोबाट रगतमा बगिरहेका रक्तकोषिकासम्म पुग्छ । यसले अक्सिहेमोग्लोबिन कोषिकाभित्र हुन्छ । त्यो ग्यासमा रहेको हानिकारक पदार्थ रगतमार्फत मुटु, मिर्गौला र मस्तिष्कसम्म पुग्छ । त्यहाँ अक्सिजन रिलिज हुनुपर्नेमा त्यो ठाउँमा कार्बन मोनोअक्साइड बस्छ । यसरी अक्सिजनको सट्टामा कार्बन मोनोअक्साइड जम्मा भएपछि कलेजो र मिर्गौलामा समस्या निम्तिने डा. बम बताउँछन् । डा. बमका अनुसार यस्तो बेलामा शरीरले स्पष्ट सङ्केत गर्छ । त्यस्तो सङ्केत देखिएपछि तुरुन्त बाहिर निस्कने हो भने केहीबेरमा अक्सिजनले कार्बनमोनोअक्साइडलाई विस्थापित गरेर मान्छे पुरानै अवस्थामा आउँछ । अन्यथा मान्छेको अवस्था बिग्रँदै जान्छ । त्यसो त प्रयोग गर्दा नै झ्याल खोलेर पर्दा मात्रै लगाएर यस्ता मेसिन चलाउनुपर्छ । शरीरमा कार्बन मोनोअक्साइड धेरै हुँदै जाँदा टाउको दुख्ने, बान्ता हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । स्नानगृहमा गिजरको प्रयोग गरेर झ्याल नखोली धेरैबेर नुहाउँदा अक्सिजनको मात्रा कम भएर सुरुमा अर्धचेत हुने र पछि पूर्णतः बेहोस हुने सम्भावना हुने जनरल फिजिसियन डा. सरस्वती भट्टराई बताउँछिन् । 'यसरी धेरै घण्टासम्म बेहोस भएर शौचालयमा नै थुनिएर बस्दा ४-५ घण्टामै मान्छेको मृत्यु समेत हुनसक्छ । तर मान्छे बेहोस भएपछि पनि तत्कालै थाहा पाएर अस्पतालको आकस्मिक सेवामा पुऱ्याइएन भने हाइपो अक्सिजन दिने विधिमार्फत यसको समाधान गर्न सकिन्छ', उनी भन्छिन् ।

गिजरका कारण निम्तिन सक्ने अन्य समस्या : गिजरको तातो पानीको अत्यधिक प्रयोगले छालाको प्राकृतिक ओसिलोपन हटाएर सुक्खा बनाउँछ । साथै यदि छाला संवेदनशील छ भने धेरै तातो पानीले नुहाउँदा छाला जलन र रातो हुन सक्ने डा. भट्टराई बताउँछिन् । धेरै तातो पानीले कपाल धुँदा कपालको चिस्यान र प्राकृतिक तेल हट्न सक्छ, जसले गर्दा कपाल सुक्खा हुने र टुक्रिने सम्भावना हुन्छ । लामो समयसम्म यसो गर्दा कपालको गुणस्तर बिग्रिन्छ र कपाल झर्ने समस्या बढ्ने उनी बताउँछिन् । 'तातो पानीमा लामो समयसम्म नुहाउँदा शरीरको मांसपेशी र जोर्नीहरूमा बढी दबाब पर्न सक्छ, जसले तनाव र दुखाइ निम्त्याउँछ । यदि मांसपेशी सम्बन्धित समस्याहरू छन्, जस्तै गठिया वा मांसपेशी कठोरता छ भने झन् समस्या निम्तन सक्छ', डा. भट्टराई भन्छिन् ।

अपनाउनुपर्ने सावधानी : गिजर प्रयोग गर्दा बिजुली, ग्यास र तातो पानी तीनवटा कुराको प्रयोग हुन्छ । तीनवटैमा गम्भीर चोटपटक लाग्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले गिजरको प्रयोग सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । साथै नियमित जाँच र मर्मत महत्त्वपूर्ण हुने डा. भट्टराई बताउँछिन् । 'गिजर खोलेको केही मिनेटमा पानी तातो हुन्छ । जसबाट सजिलै नुहाउन सकिन्छ । तर धेरै पटक गिजर अन गरेपछि मानिसहरूले लामो समयसम्म स्वीच अफ गर्दैनन् । यो लामो समयसम्म चल्छ', उनी भन्छिन्, 'यस्ता घटनामा कहिलेकाहीं गिजर विस्फोट पनि हुन्छ । त्यसैले गिजर प्रयोग गर्दा यो धेरै समयसम्म अन नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।' बाथरुममा गिजर सही ठाउँमा जडान गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किनभने गिजरका कारण हुने धेरै दुर्घटना गिजरमा पानी खस्दा हुने गरेको छन् । त्यसैले बाथरुमको माथिल्लो भागमा पानी पस्न नसक्ने ठाउँमा गिजर लगाउन डा. भट्टराई सुझाउँछिन् । 'वाटर हिटरसँग ग्यास सिलिन्डर प्रयोग गर्दा सिलिन्डर राम्रोसँग हावा चल्ने ठाउँमा राखिएको हुनुपर्छ । चुहावटको अवस्थामा ग्यास फैलाउन उचित भेन्टिलेसन आवश्यक हुन्छ', उनी भन्छिन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

नरिवलको तेल अनुहारमा लगाउँदा यस्तो हुन सक्छ !

नरिवलको तेलमा पाइने पौष्टिक तत्व स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । यही कारणले गर्दा मानिसहरूले यसलाई खाना पकाउन पनि प्रयोग गर्छन् । यस बाहेक नरिवलको तेललाई सुन्दरता बढाउने तेलको रुपमा पनि लिइन्छ । धेरैले यसलाई जाडोमा अनुहारमा मोइस्चराइजरको रुपमा लगाउने गर्छन् । त्यसोभए तपाईंको छाला हेरचाह दिनचर्यामा नरिवलको तेल समावेश गर्नु साँच्चै लाभदायक छ ? आज हामी यस लेखमा थप छलफल गर्नेछौं ।

अनुहारमा नरिवलको तेल कसरी लगाउने : हामी तपाईंलाई बताउँछौं कि छालाको हेरचाहको लागि, भर्जिन वा एक्स्ट्रा -भर्जिन कोल्ड प्रेस्ड नरिवलको तेल प्रयोग गर्नुपर्छ । किनभने ताजा नरिवलका तेलमा छालाका लागि फाइदाजनक सबै पोषक तत्वहरू हुन्छन् । जबकि बजारमा पाइने नरिवलको तेलमा केमिकल पाइन्छ, जसले छालालाई नोक्सान पुर्याउँछ ।

अनुहारमा नरिवलको तेल लगाउनुका बेफाइदाहरु :

-नरिवलको तेल अत्यधिक कमोजेनिक हुन्छ, यसले छिद्रहरू बन्द गर्न सक्छ, पिम्पलनिम्त्याउने सम्भावना बढाउँछ ।

-यदि तपाईंको छाला तैलीय छ भने तपाईंले यसलाई अनुहारमा प्रयोग गर्नु हुँदैन, किनकि यसले पिम्पल निम्त्याउन सक्छ ।

-कतिपयले यसलाई जाडोमा सनस्क्रिनको रूपमा पनि प्रयोग गर्छन्, हामी तपाईंलाई भनौं कि यसले अल्ट्रा भायोलेट किरणबाट सुरक्षा प्रदान गर्दैन । बरु, यसले तपाईंको छालालाई खराब बनाउन सक्छ । *-डिसी नेपाल डटकम*

जग्गा भाडामा लिएर कृषि गर्नेलाई अनुदान

तम्घास (गुल्मी), मंसिर ६/गुल्मीको रुरुक्षेत्र गाउँपालिकाले जग्गा भाडामा लिएर कृषि गर्ने किसानलाई जग्गाको भाडाबापतको रकम तिरिदिने भएको छ । चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रमअनुसार गाउँपालिकाले भाडामा लिने जग्गाको ५० प्रतिशत अनुदान दिने निर्णय गरेको हो ।

जग्गाबापतको अनुदान प्राप्त गर्नका लागि किसानले कृषि फर्म दर्ता गरी कम्तीमा पनि १५ रोपनी जग्गा लिएको हुनुपर्ने, भाडामा लिएको जग्गाको कम्तीमा ८० प्रतिशत जग्गामा खेती गरेको हुनुपर्ने, एक वर्षे वा सोभन्दा कम अवधिको बाली लगाउने भए कम्तीमा पाँच वर्ष र बहुर्षीय खेतीका लागि कम्तीमा १५ वर्षका लागि जग्गा लिएको हुनुपर्ने मापदण्ड गाउँपालिको बनाएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत लक्ष्मण पाण्डेले बताए । अनुदान लिन चाहाने किसानले भाडामा अनुदान उपलब्ध गराउनेसम्बन्धी कार्यविधि २०८० को परिच्छेद २ को दफा ५ बमोजिम व्यक्तिगत निवेदन, जग्गाधनी दर्ता प्रमाणपुर्जा, नागरिकताको प्रतिलिपि तथा भाडा सम्झौताको प्रतिलिपि, फर्म दर्ता र कर चुक्ता प्रमाणपत्रसहित पालिकामा आवेदन दिन सकिने उनले बताए ।

गाउँपालिका अध्यक्ष यदु ज्ञवालीले पालिकालाई कृषिबाटै आत्मनिर्भर बनाउने उद्देश्यले जग्गाको भाडाबापतको अनुदान दिने निर्णय गरिएको बताए । "कृषिबाट रोजगारी सिर्जना गर्ने उद्देश्य छ", अध्यक्ष ज्ञवालीले भने । अहिले रुरुक्षेत्रका कृषिजन्य सामग्री पाल्पामा बिक्री हुदैं आएका छन् ।

३१ जनाले फिर्ता लिए उम्मेदवारी

पाल्पा, मंसिर ६/आसन्न स्थानीय तह उपनिर्वाचनका लागि उम्मेदवारी दिएका चार सय १० मध्ये ३१ जनाले आफ्नो उम्मेदवारी फिर्ता लिएका छन् । ५ मंसिरमा बिहान ९ देखि अपराह्न १ बजेसम्म निर्वाचन आयोगले उम्मेदवारले नाम फिर्ता लिने समय दिएको थियो । उक्त समयभित्र ३१ जना उम्मेदवारले उम्मेदवारी फिर्ता लिएका हुन् ।

आयोगले निर्विरोध निर्वाचित भएका बाहेक अन्य तीन सय ७६ जना उम्मेदवारलाई सम्बन्धित मुख्य निर्वाचन अधिकृत तथा निर्वाचित अधिकृतबाट निर्वाचन चिह्न प्रदान गरेको छ । जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख, नगरपालिका प्रमुख, उपप्रमुख र वडा अध्यक्ष तथा गाउँपालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्ष र वडा अध्यक्षका रिक्त ४४ पदमा राजनीतिक दलबाट दुई सय ८९ र एक सय २१ स्वतन्त्र उम्मेदवार गरी कुल चार सय १० जनाको मनोनयनपत्र दर्ता भएको थियो । तीन पदमा निर्विरोध निर्वाचित भइसकेका छन् । आयोगका अनुसार ओखलढुङ्गा र कैलालीको जिल्ला समन्वय समिति प्रमुखमा क्रमश: नेपाली काँग्रेसका उम्मेदवार टेकराज भट्टराई र टीका कुमारी चौधरी (भुल) निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । यस्तै रुकुम (पूर्वी भाग) जिल्ला पुथा उत्तरगङ्गा गाउँपालिका वडा नं २ को वडा अध्यक्षमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) का उम्मेदवार जगत घर्ती निर्विरोध निर्वाचित भए ।उपनिर्वाचन प्रयोजनका लागि दर्ता भएका २५ वटा राजनीतिक दलमध्ये हाम्रो नेपाल पार्टी, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (मार्क्सवादी लेनिनवादी), नेपाली कांग्रेस (विपी), नेपाली जनता दल र आम जनता पार्टीले कुनै पनि रिक्त पदका लागि उम्मेदवारी दर्ता गराएनन् । निर्वाचन कार्यक्रमअनुसार यही मङ्सिर ६ देखि १३ गते राति १२ बजेसम्म उम्मेदवारले प्रचारप्रसार गर्न सक्नेछन् । मङ्सिर १३ गते राति १२ बजेदेखि मतदान सम्पन्न नभएसम्म निर्वाचन प्रचारप्रसार निषेध अवधि तोकिएको छ । विभिन्न कारणले स्थानीय तहमा रिक्त जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख दुई, गाउँपालिका अध्यक्ष दुई, उपाध्यक्ष चार, नगरपालिका प्रमुख र उपप्रमुख एक-एक र वडाध्यक्ष ३४ गरी ४४ रिक्त पदमा १६ मंसिरमा निर्वाचन हुँदै छ ।

पाल्पा खानी उद्योग विरुद्धको मुद्दा...

...यस्तै अदालतले थुनछेक बहसपछि पाल्पा सिमेन्ट,उसका सञ्चालकहरु राजेश कुमार अग्रवाल, विष्णुकुमार अग्रवाल र विनोद कुमार श्रेष्ठसँग ५/५ लाख धरौटी माग गरी रिहा गर्न आदेश दिएको हो । प्रतिवादीहरु मध्ये श्रवणकुमार अग्रवालको भने मृत्यु भएको अदालतका श्रेस्तेदार पराजुलीले बताए । वन कार्यालयले कम्पनीसहित उनीहरु विरुद्ध ६८ लाख २७ हजार ६ सय २२ रुपैयाँ बिगोमागसहित ७ कार्तिक २०८१ मा मुद्दा दायर गरेको थियो । अदालतले विएस सिमेन्ट प्रालि, उसका सञ्चालकहरु मनोज कुमार कानोडिया, सविता कानोडिया, जगदीश अग्रवालसँग १५/१५ लाख र राजेश कुमार अग्रवालसँग १० लाख धरौटी माग गरेको छ । वनले कम्पनी र उनी विरुद्ध ४ करोड १५ लाख ६९ हजार ७ सय ६७ रुपैयाँ बिगोसहित ४ पुस २०८० मा मुद्दा दायर गरेको थियो ।

खेलकुद समाचार

नेपाली टोलीले कर्नाटालाई हरायो

काठमाडौं, मंसिर ६/कर्नाटक टोलीसँगको पाँच वटा अभ्यास खेलको शृङ्खला १९ वर्षमुनिको नेपाली क्रिकेट टोलीले जितेको छ । बिहीबार भएको पाँचौं तथा अन्तिम खेलमा कर्नाटकलाई ७ विकेटले हराउँदै नेपाली युवा टोलीले शृङ्खला जितेको हो । कर्नाटकले दिएको १ सय ९२ रनको लक्ष्य नेपालले ४० ओभर ३ बलमा ३ विकेट गुमाएर भेटायो । नेपालका आकाश त्रिपाठीले नटआउट ८९ रन बनाए । यस्तै मयन यादवले ५० रन जोडे । कर्नाटकका प्रणव अश्वथले २ विकेट लिए । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको कर्नाटकको टोलीले ५० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर १ सय ९१ रन बनायो । कर्नाटकका कप्तान रोहितले सबैभन्दा धेरै ४१ रन बनाए । नेपाली युवा टोलीका कप्तान हेमन्त धामीले ३ तथा अभिषेक तिवारी, नरेन सुद र युवराज खत्रीले २/२ विकेट लिए । शृङ्खलाको पहिलो खेलमा कर्नाटक विजयी भएको थियो भने दोस्रो खेल नेपालले जितेको थियो । यस्तै तेस्रो खेलमा नेपाल विजयी हुँदा चौथो खेल कर्नाटकले जितेको थियो । नेपाली युवा टोलीले एशिया कपअघिको अन्तिम तयारी स्वरूप कर्नाटकको टोलीसँग ५० ओभरको पाँच वटा अभ्यास खेल खेलेको हो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

घट्यो नेप्से, बढ्यो कारोबार रकम

पाल्पा, मंसिर ६/सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बढेको छ भने कारोबार रकम घटेको छ । नेप्से बिहीबार ३१.३१ अंकले घटरे २ हजार ६ सय ८०.४४ विन्दुमा ओर्लेको छ । बुधबारको तुलनामा नेप्से १.१५ प्रतिशतले घटेको हो ।

बुधबार नेप्से करिब १० अंकले बढेको थियो । सोही दिन ४३ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्दा, १ सय ९७ वटाको घट्यो, बाँकी ४ कम्पनीको स्थिर रहयो । बिहीबार ३ सय १४ कम्पनीको एक करोड ८४ लाख ७४ हजार २४ कित्ता सेयर किनबेच भए । ८४ हजार आठ सय ५८ पटक खरिद बिक्री हुँदा ८ अर्ब २५ करोड ७६ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा कारोबार रकम बढेको हो । बुधबार ७ अर्ब ९ करोड २८ लाख ७९ हजार बराबरको कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएका १३ उपसमूहमध्ये सबैको परिसूचक घटेपछि समग्र नेप्से उच्च अंकले घटेको हो । कारोबार रकमका आधारमा नेपाल फाइनान्स शीर्ष स्थानमा रह्यो। सो कम्पनीले २५ अर्ब माथिक सेयर कारोबार गर्यो । यसैगरी नगदी ग्रुपको २३ करोड,रसुवागढी हाइड्रोपावर कम्पनीको १९ करोड,हिमालयन ऊर्जा विकासको १८ करोड र कर्णाली डेभलपमेन्ट डेभलपमेन्ट बैंकको १६ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । यसदिन सबै समूहको सूचक नकारात्मक देखिएका छन् । कारोबारमा आएकामध्ये ४३ स्टक्सको मूल्य बढ्दा १ सय ९७ वटाको घट्यो । ४ समूहको उपसूचक भने नकारात्मक देखिए ।

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 ।

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई