स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता सौगात मल्लको मुख्य भूमिका रहेको फिल्म 'बम बहादुर'को ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको छ। बुधबार सार्वजनिक साढे २ मिनेट लम्बाईको ट्रेलरले फिल्मको कथावस्तुबारे प्रकाश पार्छ। सस्पेन्स र थ्रिल मिश्रित ट्रेलरमा गोर्खाल्यान्डका लागि भएको संघर्षलाई देखाइएको छ। सौगातको पात्र विद्रोही र रहस्यमयी देखिन्छ। आगामी पुष ५ गतेबाट नेपाल र भारतमा फिल्म एकसाथ रिलिज हुनेछ।

आजको विचार...

वैदेशिक...
(दुई पेजमा)

चित्ररेखा सिलवाल

आगामी पुष २६ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'कार्साङ'को टिजर सार्वजनिक गरिएको छ। बुधबार सार्वजनिक २ मिनेट २५ सेकेण्ड लम्बाईको टिजरले फिल्मको कथावस्तुबारे जानकारी गराउँछ। गरिबी र अभावले पिल्सिएको झाँक्रीको परिवारले जीवन चलाउन गरेको संघर्षलाई टिजरमा देखाइएको छ। अभिनेता दयाहाङ राई झाँक्रीको भूमिकामा प्रस्तुत छन्। दयाहाङको पात्र छोराको बिहेका लागि पैसा जुटाउन लागिपरेको छ। तर, गरिबीका कारण आफन्तले पनि ऋण पत्याउँदैनन्।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक १३३ ❐ २०८१ मंसिर २१ गते शुक्रबार 6 December 2024, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

विषाक्त मदिरा सेवनले १७ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

इस्तानबुल, मंसिर २०/टर्कीका मिडियाहरूले बिक्री गरिएको विषाक्त मदिरा सेवनले कम्तीमा १७ जनाको मृत्यु भएको र अन्य २२ जना अस्पतालमा उपचाररत रहेको बताएका छन् । राज्य सञ्चालित एनादोलु समाचार एजेन्सीका अनुसार मादक पेय पदार्थ आपूर्ति गरेको आशङ्कामा आठ जनालाई हिरासतमा लिइएको छ । गत हप्ता अधिकारीहरूले ४१० लिटर इथानोल र मेथानोल, १६५ बोतल अवैध मदिरा र मदिरा उत्पादनका उपकरणहरू जफत गरेको घोषणा गरेका थिए । टर्कीमा अवैध उत्पादित मदिराबाट हुने विषाक्तता सामान्य छ । यहाँ सरकारले मदिरामा कर बढाएपछि निजी उत्पादन तीव्र रूपमा बढेको छ । सन् २०२१ को अन्त्यमा विभिन्न क्षेत्रमा केही दिनको अन्तरालमा कम्तीमा २५ जनाको मृत्यु भएको थियो । त्यसको एक वर्षअघि मदिरा विषाक्तताका कारण करिब ४० जनाको मृत्यु भएको थियो । टर्कीका राष्ट्रपति रेसेप तैयप एर्दोगनले प्राय: मदिरा र सुर्तीजन्य सेवनको आलोचना गरेका छन् । उनिमाथि आधिकारिक रूपमा धर्मनिरपेक्ष राज्यमा समाजलाई इस्लामीकरण गर्ने प्रयास गरेको आरोप लगाइएको छ ।

सन्दर्भ : अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवस

स्वास्थ्य स्वयंसेविका : धेरै काम, थोरै सम्मान

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, मंसिर २०/जिल्लाको रम्भा गाउँपालिका-३ पिपलडाँडाकी लिलामाया रानाले महिला स्वयंसेविकाको काम गर्न थालेको २० बर्ष भयो । उनले रातदिन नभनेर गर्भवतीदेखि ५ वर्षमुनिका शिशुको स्वास्थ्यबारे जिम्मेवारपूर्वक काम गरिरहेकी छन् । आफूहरूको जिन्दगी गाउँघरकै सेवामै बितेको रानाको भनाई छ । सुत्केरी हुँदा स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिने, आवश्यक परे लैजाने र घण्टौं कुरेर बस्ने गरे पनि कामअनुसारको सुविधा र सम्मान नभएको उनको गुनासो छ । 'गर्भवतीलाई नियमित चेकजाँच गर्न लैजान्छौं । आइरन चक्की खुवाउँछौं । बच्चालाई पोलियो खुवाउने गर्छौं । आफ्नो टोलका स्वास्थ्यसम्बन्धी अधिकांश कामको जिम्मा हामीहरूले नै लिएका छौं,' उनले भनिन्, 'रात दिन घरपरिवार छाडेर सेवा गरिरहेका छौं ।' कामअनुसारको सम्मान र सुविधा नपाएको उनले बताइन् । 'हामीहरूलाई खासै सुविधा मिल्दैन,' उनले भनिन्, 'आफ्नो

परिवार धान्नै गाह्रो पो हुन्छ ।' पोशाक खर्च भनेर वार्षिक १० हजार रुपैयाँ मात्र सरकारले दिने गरेको उनको भनाइ छ । माथागढी गाउँपालिका रुप्सेकी यमकला बस्यालको गुनासो पनि उस्तै छ । बस्याल विगत ९ वर्षदेखि महिला स्वयंसेविकाको जिम्मेवारीमै छिन् । उनले आफ्नो टोलका गर्भवती महिला, शिशु र जेष्ठ नागरिकहरुको स्वास्थ्य अवस्था बुझ्ने र उनीहरुको आश्यक उपचार गर्न सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा जान सल्लाह दिने, गर्भवतीलाई नियमित चेकजाँच गर्ने, आइरन चक्की खुवाउँने, बच्चालाई पोलियो खुवाउने यी सबै काम उनको हो । तर आफ्नो कामअनुसारको दाम नभएको पीडा उनमा पनि छ । 'समाजकै लागि जीवन दिएका छौं । सरकारले हामीहरूलाई पनि केही सुविधा र सहयोग गरेको भए राम्रो हुने थियो,' उनले भनिन्, 'हाम्रो पनि घरपरिवार छ । बिहान उठ्नासाथ काममा जान्छौं तर सबै सेवा नि:शुल्क दिन्छौं । आफ्नो परिवारको पनि चिन्ता छ ।' उनले स्थानीय सरकारले स्वास्थ्य विमामा ५० प्रतिशत, संघीय सरकारले ५० प्रतिशत छुट दिएको, स्थानीय र संघीय सरकारबाट मासिक एक /एक हजार यातायात भत्ता दिने गरेको र अरु सुविधा नभएको बताईन् । आजीवन सेवा गरेपनि बुढेसकालमा रित्तो हात फर्कनुपर्ने अवस्था रहेको रैनादेवी छहराकी मिना थापाको गुनासो छ । 'उमेर छउन्जेल काम गर्छौं बुढेसकालमा रित्तो हात फर्कनु पर्छ' उनी भन्छिन् 'सरकारले हाम्रा लागि केही सोचिदियोस् ।' उर्जाशील उमेरमा गाउँ-गाउँ हिँडेर स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्ने स्वयंसेविका सेवापछिको जीवनलाई लिएर चिन्तित छन् । गाउँमा हँसिलो मुहारका साथ जनचेतना फैल्याउदै हिँड्ने स्वयंसेविका भित्री फदय भने पीडादायी छ । थापा भित्री मनमा पीडा भए पनि बाहिर हाँसेरै गाउँ गाउँ पुग्नुपर्ने बताउँछिन् । लिलामाया, यमकला र मिना मात्र होइन, जिल्लाका ६ सय २५ महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको अवस्था एउटै छ । उनीहरूले मिहिनेतअनुसारको पारिश्रमिक पाउन सकेका छैनन् ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको योगदान महत्वपूर्ण रहेको स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेलले बताए । स्वयंसेविकाहरुको लागि तलव नभए पनि सरकारले वार्षिक रूपमा पोसाक खर्च भनेर १० हजार रकम भने दिने गरेको उनले बताए पोखरेलका अनुसार ६० वर्ष पुगेपछि स्वयंसेविकाहरुको प्रोत्साहनका लागि संघीय सरकारले २० हजार र प्रदेश सरकारले ५० रकम दिने गरेको छ । साथै अहिले स्थानीय सरकारले पनि स्वयंसेविकाहरूलाई सहयोग गर्ने गरेको पोखरेलले बताए । 'तलब भनेर नदिए पनि खाजा खर्च, यातायात भाडा भनेर जिल्लाका अधिकांस स्थानीय तहहरूले रकम छुट्याएका छन्,' उनले भने । स्वास्थ्य विमामा समेत उनीहरुलाई छुट रहेको पोखरेलले बताए । सरकारका यस्ता सहयोगले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूको कामको सम्मान हुँदै गएको उनको धारणा छ । यद्यपी सरकारले न्यून मात्रमा सेवा सुविधा दिँदै आए पनि उनीहरुको योगदान र भूमिकाको उचित कदर भने हुन सकेको छैन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

माटोको उर्वराशक्ति जोगाऔं

- जैविक मल र जैविक विषादीको प्रयोगलाई बढावा दिऔं,
- पराल, छ्वाली तथा पातपतिङ्गरलाई नजलाऔं,
- कम्पोष्ट मल तथा हरियो मलको प्रयोग बढाऔं, भिरालो तथा भूक्षय संवेदनशील क्षेत्रलाई खाली नराखौं, त्यस्ता जग्गामा कृषि बन प्रणाली अपनाऔं,
- रसायनिक मलको न्यून प्रयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

कर्मचारी आवश्यकता

सारा मोटर कर्प्सका लागि केही कर्मचारीको आवश्यकता परेको हुनाले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट रितपूर्वकको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

संख्या : महिला १ (एक), पुरुष ३ (तीन)

योग्यता : +२ उत्तीर्ण

तलव : नियम अनुसार

आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८१/०८/३० गते सम्म ।

आवेदकले आफ्नो बायोडाटा सहित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

(नोट : कम्प्यूटर सम्बन्धी ज्ञान भएको, मोटरसाइकल, स्कुटीको लाइसेन्स भएको र अनुभवीलाई विशेष प्राथमिकता दिइनेछ ।)

सारा मोटर कर्प्स
होलाङ्गदी, तानसेन, पाल्पा
सम्पर्क नं. : ९८५७०८२५०१
E-mail : saramotorsales@gmail.com

प्रधानमन्त्री ओली स्वदेश फिर्ता

पाल्पा, मंसिर २०/प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली चीन भ्रमण सकेर स्वदेश फर्किएका छन् । चीनको चार दिने भ्रमण सकेर प्रधानमन्त्री ओली बिहीबार दिउँसो त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल आइपुगेका हुन् । प्रधानमन्त्री ओली चिनियाँ समकक्षी ली छ्याङको मैत्रीपूर्ण निमन्त्रणामा मंसिर १७ गते नेपाली प्रतिनिधिमण्डलको नेतृत्व गर्दै बेइजिङ गएका थिए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

उपनिर्वाचनले दिएको सन्देश

निर्वाचन लोकतन्त्रको लागि सुन्दर अभ्यास हो । निर्वाचनका माध्यमबाट नै जनमतको परीक्षण हुने गर्दछ । जनताले कुन राजनीतिक दललाई शासन सत्तामा जाने अनुमति दिने भन्ने निर्णय पनि निर्वाचनबाटै हुने गर्दछ । त्यसैले हरेक निर्वाचनको विशिष्ट खालको सन्देश हुने गर्दछ । यद्यपी पूर्वदेखि पश्चिमसम्मको ४४ पदमा भएको उपनिर्वाचनको परिणामले राष्ट्रिय राजनीतिमा कुनै ठूलो परिवर्तन त ल्याउन सक्तैन । तर पनि यस निर्वाचनको परिणामले राजनीतिक दलहरुलाई केही सबक भने सिकाएको छ ।

मंसिर १६ गते भएको उपनिर्वाचनमा पुरानै तीन दलको वर्चस्व देखियो । ४४ पदको चुनाव हुँदा कांग्रेसले १९ पदमा जित हासिल गरेको छ । माओवादीले ११ र एमालेले ८ पद जितेका छन् । पछिल्लो चुनावमा जितेका अधिकांश स्थानमा सबै दलले हार बेहोरेका छन्, भने अर्को स्थानमा जितेर क्षतिपूर्ति भरेका छन् । कांग्रेसले २४ पदमा जितेको क्षेत्रमा चुनाव हुँदा १९ पदमा मात्रै जित्यो । उपचुनावले माओवादीलाई फाइदा भएको छ । चौथो स्थानमा रहेको राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले एक वडामा मात्रै जित हासिल गरेको छ । जनता समाजवादी पार्टी नेपालले दुई स्थान जितेको छ । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाजवादी), राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, नेपाल मजदुर किसान पार्टी एक/एक स्थानमा विजयी भए । एक स्वतन्त्र उम्मेदवारले पनि वडाध्यक्षमा स्थान बनाउन सफल भए । यद्यपी उपचुनावले स्थापित राजनीतिक दलहरूलाई नै मतदाताले भरोसा गरिरहेको देखिन्छ ।

पदहरूमा पार्टी परिवर्तन हुँदा कार्यशैली र नीति कार्यक्रममा मतदाता असन्तुष्ट छन् भन्ने कुरा राजनीतिक दलले बुझ्नुपर्छ । नयाँ शक्तिहरूलाई विश्वास गर्न मतदाताले सकिरहेका छैनन् भन्ने सन्देश पनि उपचुनावको छ । जस्तो, ४४ पदमध्ये २३ स्थानमा रास्वपाले उम्मेदवारी दिएको थियो । एउटा स्थानमा मात्रै चुनाव जित्नु र अन्य स्थानमा जमानत नै जफत हुनुले चौथो दलप्रतिको लहरबाट मतदाता फर्किएको सन्देश दिन्छ । यसले रास्वपालाई संगठन निर्माण र नीति कार्यक्रमलाई फेरबदल गर्न सुझाएको पनि छ । संगठन चुनाव जित्ने आधार हो, तर कार्यक्रमबिना चुनाव जितिँदैन भन्ने दलहरूले बुझ्नुपर्छ । परिणाम जस्तो सुकै आए पनि दलहरुले कार्यशैलीमा थप सुधार गर्दै सुशासनप्रति प्रतिबद्ध हुनुपर्ने मात्र होइन, सर्वसाधारण नागरिकका जायज गुनासालाई समयमै सम्बोधन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

Opinion @ Social Network

मेहेनत गर सफलताले सपना मात्रै होइन
टुटेका कैयौं सबन्धालाई पनि फिर्ता ल्याउन सक्छ ।
(सोना थापाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Sona.Thapa)

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

वैदेशिक रोजगारीमा सधैँ भर पर्ने कि राज्यले केही पहल गर्ने ?

चित्ररेखा सिलवाल

देशको कुल गाहस्थ्र्य उत्पादनको अनुपातमा विप्रेषण २३ प्रतिशत हाराहारी पुगेको छ । विप्रेषणका कारण नै शोधनान्तर बचतको अवस्थामा छ । वैदेशिक व्यापार, पर्यटन, विदेशी लगानी लगायत वैदेशिक मुद्रा आर्जनका स्रोतको अवस्था निराशाजनक रहेको अवस्थामा वैदेशिक मुद्रा सञ्चितिको बलियो माध्यम पनि विप्रेषण नै बनेको छ । देशभित्र पर्याप्त रोजगारी सिर्जना हुन नसक्दा विकल्पका रूपमा वैदेशिक रोजगारी देखापरेको छ । निःसन्देह वैदेशिक रोजगारीका कारण खरको छाना जस्तापाताले टल्किएको छ । जस्ताको छाना महल बनेर ठडिएको छ । वैदेशिक रोजगारीले भौतिक समृद्धिको दुई-चार इँटा थपे पनि आत्मिक सुख र शान्ति धेरैको हकमा गुमेको छ । मानसिक स्वास्थ्यको स्थिति खस्किँदो छ । धेरैजना विदेश जाने नाममा र विदेशी भूमिमै ठगिएका पनि छन् । तत्काललाई वैदेशिक रोजगारी समस्याको समाधानजस्तो लागे पनि कालान्तरमा यसको असर भयावह हुने आकलन सजिलै गर्न सकिन्छ । समाजमा अहिले एउटा भाष्य नै स्थापित भएको छ– नेपालमा बसेर केही हुँदैन, काम गर्ने वातावरण नै छैन । एउटा स्कुल पढ्दै गरेको बच्चा म पनि विदेश जान्छु भन्छ । किनकि उसले घर-परिवार र छरछिमेकमा विदेश गएकै देख्छ अनि विदेश नै सुन्छ ।

रोजगारी वा अवसरको खोजीमा दैनिक दुई हजारको हाराहारीमा नेपाली बिदेसिने गर्छन् प्राय: पत्रपत्रिका र जनबोलीमा दोहोरिइरहने वाक्य हुन् । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा फदय विदारक दृश्य देखिन्छन् देश छाड्दै गरेको भिडको, नेपाली धर्ती आकाशमा सपना नअटाएको भिडको । अर्कोतिर विमानस्थलमै दिनहुँ करिब पाँच शव भित्रिन्छन् । यी सब आँकडा अनि यी सब दृश्यसँग हामी अभ्यस्त भइसकेका छौँ । अर्कोतिर अब्बल छौँ, रेमिट्यान्स भित्र्याउनमा । विप्रेषणको ग्राफ बढ्दो छ । राष्ट्र बैंकको पछिल्लो तथ्यांक अनुसार, देशको वर्तमान आर्थिक तथा वित्तीय स्थितिमा विप्रेषण आप्रवाह ११.५ प्रतिशतले वृद्धि भई ४०७ अर्ब ३१ करोड रुपैयाँ पुगेको छ । विप्रेषणप्रतिको हाम्रो मोह उग्र छ । त्यसैले त बजेटको बुँदा १३८ मा 'वैदेशिक रोजगारीमा जान श्रम स्वीकृति लिएका व्यक्तिलाई बैंक खातामा विप्रेषण पठाउने सुनिश्चतताका आधारमा बिनाधितो ऋण उपलब्ध गराइने' प्रतिबद्धता जनाइएको छ । वैदेशिक रोजगारीमा जानुपूर्व गरिने अभिमुखीकरण तालिमलाई क्रमश: नि:शुल्क गर्ने पनि बजेटमा उल्लेख छ । विप्रेषणले नै देशलाई प्राणवायु दिएको छ भन्दा फरक पर्दैन । देशको कुल गाहस्थ्र्य उत्पादनको अनुपातमा विप्रेषण २३ प्रतिशत हाराहारी पुगेको छ । विप्रेषणका कारण नै शोधनान्तर बचतको अवस्थामा छ । वैदेशिक व्यापार, पर्यटन, विदेशी लगानी लगायत वैदेशिक मुद्रा आर्जनका स्रोतको अवस्था निराशाजनक रहेको अवस्थामा वैदेशिक मुद्रा सञ्चितिको बलियो माध्यम पनि विप्रेषण नै बनेको छ । देशभित्र पर्याप्त रोजगारी सिर्जना हुन नसक्दा विकल्पका रूपमा वैदेशिक रोजगारी देखापरेको छ । नि:सन्देह वैदेशिक रोजगारीका कारण खरको छाना जस्तापाताले टल्किएको छ । जस्ताको छाना महल बनेर ठडिएको छ । वैदेशिक रोजगारीले भौतिक समृद्धिको दुई-चार इँटा थपे पनि आत्मिक सुख र शान्ति धेरैको हकमा गुमेको छ । मानसिक स्वास्थ्यको स्थिति खस्किँदो छ । धेरैजना विदेश जाने नाममा र विदेशी भूमिमै ठगिएका पनि छन् । तत्काललाई वैदेशिक रोजगारी समस्याको समाधानजस्तो लागे पनि कालान्तरमा यसको असर भयावह हुने आकलन सजिलै गर्न सकिन्छ ।

समाजमा अहिले एउटा भाष्य नै स्थापित भएको छ– नेपालमा बसेर केही हुँदैन, काम गर्ने वातावरण नै छैन । एउटा स्कुल पढ्दै गरेको बच्चा म पनि विदेश जान्छु भन्छ । किनकि उसले घर-परिवार र छरछिमेकमा विदेश गएकै देख्छ अनि विदेश नै सुन्छ । वैदेशिक रोजगार ऐन (२०६४) अनुसार व्यक्तिगत, संस्थागत तथा नेपाल सरकार र गन्तव्य मुलुकका बिचमा भएको सम्झौता बमोजिम नेपाली नागरिक वैदेशिक रोजगारमा जान सक्ने व्यवस्था छ । आर्थिक सर्वेक्षण २०८०/०८१ बमोजिम २०८० फागुन मसान्तसम्म वैदेशिक रोजगारमा जान श्रम स्वीकृति लिने नेपाली कामदारको संख्या ५९ लाख ६९ हजार पुगेको छ । यो संख्या त वैधानिक तरिकाबाट विदेश जानेको भयो । अवैधानिक तरिकाबाट विदेश गएर अलपत्र परेका समाचार आइराखेका हुन्छन् । त्यसैले बिदेसिनेको वास्तविक संख्या योभन्दा निकै धेरै रहेको सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । वैदेशिक रोजगार बोर्ड सचिवालयको आ.व. २०८०/८१ को वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन बमोजिम मृत्यु भएका कामदारको नजिकको हकवालालाई आर्थिक सहायता रकम ६९ करोड ९९ लाख ५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरेको देखिन्छ । बिरामी एवं अङ्गभङ्ग भएका कामदारलाई स्वास्थ्योपचार खर्च, शव वाहन सेवा र अलपत्र शव झिकाउन तथा समन्वयमा पनि करोडौं रकम खर्च भएको देखिन्छ । मृत्यु र अङ्गभङ्गको घाउ केही लाख क्षतिपूर्ति रकमले निको हुँदैन नै । यस्ता शीर्षकमा बजेट खर्च गर्नपर्नु कुनै पनि राष्ट्रका लागि सुखद कुरा पक्कै होइन । एकातिर रेमिट्यान्स सँगसँगै अङ्गभङ्ग र मृत्युको ग्राफ बढ्दो छ भने अर्कोतिर विदेशी भूमिमा उमेर र पसिना बगाएर फर्किने जनशक्तिको उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्ने विषय पनि पेचिलो बन्दै गइरहेको छ । युवाहरु बिदेसिँदा गाउँघर रित्ता र खेतबारी बाँझा भएका छन् । विप्रेषण रकमको धेरै अंश समेत उपभोगमै खर्च हुन्छ, यसलाई उत्पादनसँग जोड्न सकिएको छैन । यसबाट स्पष्ट छ कि वैदेशिक रोजगारीलाई बढावा दिनु भनेकै आफ्नै देशको विकासको गतिलाई पछि धकेल्नुसरह हो । देशको अर्थतन्त्रलाई संवैधानिक परिकल्पना बमोजिम स्वतन्त्र, आत्मनिर्भर र दिगो आधारसहितको बनाउनुपर्नेमा अर्थतन्त्रका समस्याको अल्पकालीन र सतही समाधानमै हामी रमाइरहेका छौँ । शारीरिक, मानसिक र संवेगात्मक रूपमा स्वस्थ अनि सन्तुलित, दक्ष र सिर्जनशील जनशक्तिविना देशको अग्रगामी विकासको परिकल्पना गर्न सकिँदैन । त्यसैले जनतालाई फगत संख्याको र अल्पकालीन व्यस्थापनका रूपमा मात्र नभई देशको विकास र गर्व गर्न लायक शक्तिका रूपमा स्पष्ट कार्ययोजनासहित बदल्न निकै ढिला भइसकेको छ ।

अब के गर्ने ?

वैदेशिक श्रमलाई विकल्परहित र बाध्यात्मक रुपमा होइन, व्यक्तिको इच्छा र रुचिमा आधारित एउटा विकल्पका रूपमा लिइनुपर्छ । यसका लागि पर्याप्त आन्तरिक रोजगारीको सिर्जना अपरिहार्य छ । रोजगारी सिर्जना गर्नका लागि क्षेत्रगत जनशक्ति विकासको स्पष्ट रणनीति र कार्यान्वयनयोग्य कार्यनीति आवश्यक छ । यस्तै, जनशक्ति व्यवस्थापनमा तहगत सरकारहरूको भूमिका समेत स्पष्ट पारिनुपर्छ । स्वरोजगार, आर्थिकवृद्धि र विकास, लघु तथा घरेलु उद्योग, उद्यमशीलता प्रवर्द्धन लगायत कार्यक्रमलाई पहुँचवाला र बिचौलियाका लागि भन्दा पनि आर्थिक र सामाजिक रूपमा किनाराकृत वर्गका लागि सुनिश्चित गरिनुपर्छ । अर्थोपार्जनमा नजोडिएसम्म यस्ता कार्यक्रमको औचित्य नरहने हुँदा तहगत सरकारहरूले उत्पादित वस्तु तथा सेवाहरूको बजारीकरणमा सहयोग पुर्‍याउनुपर्छ । यस्ता कार्यक्रमले जीवनयापन र जीवनस्तरमा पारेको प्रभावको निरन्तर विश्लेषण र सञ्चार गरिनुपर्छ । निजी क्षेत्रको सक्रियताविना ठुलो मात्रामा रोजगारी सिर्जना सम्भव हुँदैन । त्यसैले लगानीमैत्री वातावरण सिर्जना गरी निजी क्षेत्रलाई लगानी गर्न उत्प्रेरित गरिनुपर्छ । निजी क्षेत्रले लगानी गर्ने र उत्पादन गर्ने वातावरण बनेमा स्वत: रोजगारी सिर्जना हुनेछ । उत्पादनमा संलग्न व्यक्ति, संस्था वा निकायको मनोबल बढाउनका लागि महत्त्वपूर्ण कृषि उपजहरू (जस्तै : धान, मकै, गहुँ, उखु, स्याउ लगायत)को समर्थन मूल्य तोकिदिने, किसानको उत्पादन बिक्री नभई खेर जाने अवस्था भएमा सरकारी निकायले नै खरिद गर्ने व्यवस्था गरिनुपर्छ । कृषि बिमालाई प्रभावकारी बनाउनुपर्छ । देशमै उत्पादन हुने फलफूल र तरकारीको संरक्षणका लागि यस्ता वस्तुको आयातमा उच्च दरको कर लगाउन सकिन्छ । निर्यातजन्य वस्तुहरूको वस्तुगत तथा देशगत विविधीकरणमा जोड दिनुपर्छ । यसका लागि नेपाल र चीनबिच भएका पारवहन सम्झौताहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन तथा अन्य मुलुकमा समेत व्यापारिक सम्बन्धको खोजी गरिनुपर्छ । राजनीतिक भागशान्तिभन्दा पनि योग्यता र विज्ञताका आधारमा विदेशस्थित कूटनीतिक नियोगका पदाधिकारीको नियुक्ति गरिनुपर्छ । जो न्यायपूर्ण श्रम आदान-प्रदान र आयात-निर्यातमा पहल गर्न सक्षम होउन् । लघुवित्त, सहकारी लगायत न्यून पुँजी परिचालनका माध्यममा देखिएको बेथितिले आम जनमानसमा निराशा सिर्जना गरेको छ । सुशासनको अभिवृद्धि नै जनतामा आशा सञ्चारित गर्न सकिन्छ । जनतालाई उत्पादनसँग नजोडी देशको अर्थतन्त्र सुदृढ हुँदैन, त्यसैले जनतालाई उत्पादनमूलक कार्यमा लगाउने आधारहरु राज्यले सिर्जना गर्नुपर्छ । खासगरी राज्यले वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका व्यक्तिहरूको प्रोफाइल तयार गरी उनीहरूमा रहेको ज्ञान, सीप र क्षमतालाई प्रभावकारी रूपमा उपयोग गर्नुपर्छ । वैदेशिक रोजगारलाई पनि भरपर्दो, सुरक्षित र मर्यादित बनाउन सकिन्छ । यसका लागि श्रमिकको हकहितको विषयमा अधिकतम लाभ प्राप्त गर्ने गरी पक्ष राष्ट्र वा गन्तव्य मुलुकसँग सम्झौता गर्न पहल गर्नुपर्छ । अर्थतन्त्रका विविध पक्ष (कृषि, उद्योग, व्यापार, पर्यटन लगायत)मा जोड दिई वैदेशिक रोजगारीलाई बिस्तारै व्यवस्थित बनाउँदै लैजान आवश्यक छ ।

-रातोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

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

अस्पताल कार्यालय
- लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
- लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
- भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
- मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
- परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
- पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
- लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
- पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
- भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
- अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
- तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
- तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
- सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
- बुटवल हस्पिटल 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 १९५७०२१२४६
- 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

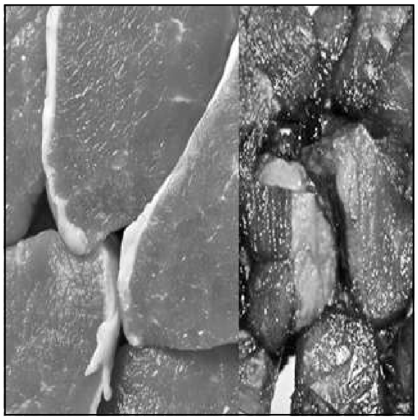
दैनिक राशिफल

मेष : नयाँ अवसरहरू मिल्नेछन् । शैक्षिक क्षेत्रमा सम्मान बढ्नेछ ।	**तुला** : लाभदायक यात्रा रहला । शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।
वृष : चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । कला, साहित्यमा रुचि बढ्नेछ ।	**वृश्चिक** : कार्यमा सफलता मिल्नेछ । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ ।
मिथुन : जमघटमा मन रमाउनेछ । धर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।	**धनु** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । रमणीय र सुखद यात्राको योग छ ।
कर्कट : यात्राको सम्भावना छ । रोकिएको धन हात पर्ला ।	**मकर** : महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ । समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।
सिंह : ख्याल ठट्टाले विवाद जन्माउन सक्छ। भौतिक सुख सुविधामा कमी आउनेछ।	**कुम्भ** : वाक्चतुर्याईले सङ्कल्प सिद्ध हुनेछ । साथीभाईसंग समय बित्नेछ ।
कन्या : जोश जाँगर र उमंग बढ्ला । आर्थिक कारोवारमा सफलता पाइएला ।	**मीन** : उच्च शिक्षामा सफलता मिल्नेछ। कार्यक्षेत्रमा नयाँ अवसरहरू बन्नेछन् ।

स्वास्थ्य चर्चा

मासु खाँदा क्यान्सर हुन्छ ?

रातो मासु वा प्रशोधित मासु धेरै खाँदा क्यान्सर हुन्छ भनेर क्यौं वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूमा भनिएको छ । क्लिभ ण्ड क्लिनिकका ओन्कोलोजिस्ट डाक्टर आलोक खोराना पनि यो कुरा सही हो भन्छन् । आन्द्रा क्यान्सरका धेरैजसो बिरामी मासु प्रेमी हुने ठानिएको छ । चरा, कुखुरा आदिलाई छाडेर अन्य जनावरबाट निक्लिने मासुलाई रातो मासु भनिन्छ । तर कुखुराबाट नगेट्स बनाउने क्रममा यसलाई प्रशोधन गरिन्छ । अन्य जनावरको मासुलाई लामो समयसम्म खान योग्य बनाउन बेकन, हट डग आदिमा परिणत गरिन्छ । यी सबै प्रशोधित मासु हुन् ।



क्यान्सर गराउने मासुको दुई समूह: अब प्रश्न के उठ्छ भने रातो मासुले साँच्चै क्यान्सर गराउँछ त ? सन् २०१५ मा इन्टरनेशनल एजेन्सी फर रिसर्च अन क्यान्सरले ८०० वटा अध्ययनहरूको विश्लेषण गरेको थियो । यी धेरै जसो अध्ययनहरूमा रातो मासुबाट क्यान्सर भएको मामिला भेटिएका थिए । अन्तर्राष्ट्रिय निकायले यो तथ्यमा कति सत्यता छ भन्ने जान्न चाहेको थियो । यस अध्ययनमा यस्ता धेरै अध्ययन पनि थिए जसमा आहार र क्यान्सरबिचको सम्बन्ध जोडिएको थियो । यी अध्ययनहरूको आधारमा एजेन्सीले रातो र प्रशोधित मासुबाट दुई प्रकारका कार्सिनोजेन जोखिमहरू पहिचान गर्यो ।

रातो मासु खाँदा क्यान्सरको जोखिम बढी : हुने यसले बताएको थियो । यद्यपि, सबै प्रकारका कार्सिनोजेन जोखिमहरू समान हुन्नन् । हट डगबाट जुन कार्सिनोजेन निस्कन्छ यसमा भन्दा क्यौं खतरनाक कार्सिनोजेनको जोखिम चुरोटमा हुन्छ । एजेन्सीले २ समूहमा कार्सिनोजेनलाई बाँडेको थियो । यो समूहमा रातो मासुलाई राखिएको थियो । यो समूहको अर्थ यही थियो कि यसले मानिसमा क्यान्सर हुन सक्छ । यस अध्ययनको आधार सीमित रहेको भए पनि रातो मासु धेरै खाँदा क्यान्सर हुनसक्ने डा.खोरानाका भनाई छ ।

प्रशोधित मासुबाट क्यान्सर हुने बलियो प्रमाण : एजेन्सीले प्रशोधित मासुलाई समूह १ कार्सिनोजेन मानेको छ । यसको मतलब रातो मासुले क्यान्सर निम्त्याउने प्रमाण बलियो छ भन्ने हुन्छ । अर्थात् प्रशोधित मासुबाट क्यान्सरको जोखिम चुरोट, मदिरा र सूर्यको पराबैगनी किरणबाट हुने जोखिम बराबर हुन्छ । यसअघिको अध्ययनले पनि मासु खाँदा वा धुम्रपान गर्दा पनि क्यान्सर उत्पन्न हुने पत्ता लागेको थियो । सम्पूर्ण अध्ययनको तल्लो रेखा भनेको धेरै रातो मासुबाट क्यान्सरको जोखिम हुन्छ, जबकि प्रशोधित मासुबाट क्यान्सरको जोखिम धेरै हुन्छ । अनुसन्धानमा यो पनि पाइएको छ कि धेरै रातो वा प्रशोधित मासु खाने मानिसहरूलाई कोलोन क्यान्सर हुन सक्छ । त्यसैले रातो मासुको खपत कम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

जाडोमा रुघाखोकी निको पार्ने घरेलु उपाय

जाडोयाम सुरु भएसँगै रुघाखोकीको समस्याले धेरैलाई सताउँछ । रुघाखोकी निको पार्न सबैजसो मानिसले औषधिको सहारा लिन्छन् । तर सामान्य रुघाखोकी लाग्दैमा औषधि सेवन गरिहाल्नु उचित नहुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । रुघाखोकीको कारण नाकबाट पानी बग्ने, नाक टालिने, टाउको दुख्ने, जीउ दुख्ने, कफ जमेर सास फेर्न गाह्रो हुने, खानेकुरा खान मन नलाग्ने हुन्छ । रुघाखोकी निको पार्न केही घरेलु ओखती प्रयोग गर्न सकिन्छ, जुन हाम्रो भान्सामा सहजै उपलब्ध हुन्छ ।

बेसार पानी पिउने : बेसारले एलर्जी र भाइरल दुवै समस्यालाई निको पार्छ । बेसारमा पाइने कुर्कुमिन रुघाको समस्यासँग लड्न प्रभावकारी तत्त्व मानिन्छ । किनकि यसले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने काम गर्छ । यसबाट राहत पाउन एक गिलास तातो दूध वा तातोपानीमा एक चम्चा बेसार मिसाएर एकछिन छाड्नुपर्छ । त्यसपछि चिया जस्तै पिउनुपर्छ । यसलाई बिहान बेलुका दुई पटक सेवन गर्नुपर्छ ।

प्रशस्त मात्रामा झोलिलो खानेकुरा खाने: रुघाखोकीले सताएको बेला प्रशस्त मात्रामा मनतातो पानी, झोलिलो पदार्थ तथा प्रोटिनयुक्त खानेकुरा सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । यस्ता खानेकुराले रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाएर रुघाखोकीलाई कम गर्न सहयोग गर्छ ।

मह र मनतातो पानी: रुघाखोकीको समस्याले ग्रसित भएको समयमा महको सेवन अचुक औषधि हुनसक्छ । महमा रोगप्रतिरोधात्मक गुण हुन्छ । महलाई मनतातो पानीमा मिसाएर सेवन गर्दा रुघाखोकी निको हुन्छ । मह रुघाखोकीका लागि बनाइने अधिकांश झोल पदार्थमा प्रयोग गरिन्छ ।

अदुवा: अदुवाले सुक्खा खोकी वा दमको खोकीलाई कम गर्न सक्छ, किनकि यसमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ । यसले दुखाइबाट पनि राहत प्रदान गर्न सक्छ । अदुवामा भएको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले घाँटीलाई शान्त पार्न सक्छ, जसले गर्दा खोकी कम हुन्छ । तातोपानी वा दूधमा अदुवाको रस र मह मिसाएर खाएमा पनि रुघाखोकी निको हुन्छ ।

तुलसीको पात : चिया वा तातोपानीमा चार, पाँचवटा तुलसीको पात हालेर दुई मिनेटसम्म तताएर दिनमा दुई-तीन पटक पिउँदा खोकीबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसमा चिनी नमिसाई मह मिसाएर वा नुन मिलाएर खाँदा प्रभावकारी हुन्छ । साथै चिया जस्तै खान नसकेमा तुलसीको पात चपाउनाले घाँटीको खसखस र खोकीबाट राहत मिल्छ ।

ल्वाङ र दालचिनी: ल्वाङ र दालचिनीलाई चिया जस्तै तातोपानी वा दूधमा उमालेर पिउनाले रुघाखोकी निको हुन्छ । यसमा स्वादका लागि अदुवा बेसार मिलाएर पनि खान सकिन्छ । यसले खोकी र घाँटी खसखस भएको निको हुन्छ । यसमा ल्वाङमा एन्टिफंगल, एन्टिब्याक्टेरियल, एन्टिइन्फ्लेमेट्री र एन्टिसेप्टिक गुण भएको हुन्छ, जसले गर्दा रुघाखोकी निको हुन्छ ।

मरिच: मरिचको धुलोलाई पनि चिया जस्तै तातोपानी वा दूधमा उमालेर पिउनाले रुघा निको हुन्छ । कालो मरिचलाई घरेलु औषधिको रूपमा लिइने गरिन्छ । यसमा पिपरीन, आइरन, पोटासियम, म्यागनेसियम, जिङ्क, क्रोमियम, भिटामिन सी, भिटामिन ए, भिटामिन डी, ऐसे एन्टीअक्सिडेन्ट तथा अन्य पोषक तत्त्व पनि पाइन्छ ।

बाफ लिने: मरुघा लागेर नाक टालिएको छ भने बाफ लिंदा फाइदाजनक हुन्छ । तर सामान्य रुघा लागेको छ नाक मात्र बगेको छ भने बाफ नलिंदा पनि हुन्छ । कफ जमेको र नाक टालिएको अवस्थामा मात्र बाफ लिनु राम्रो हुन्छ । यी माथिका घरेलु उपाय अपनाउँदा पनि लामो समयसम्म रुघाखोकी लागिरहेमा या उच्च ज्वरो आएमा तथा ज्वरो निको नभएमा चिकित्सकसँग परामर्श गर्नु उचित हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

चिसोबाट यसरी बच्नुहोस् !

काठमाडौं राजधानी लगायत देशका अधिकांश स्थानमा चिसो मौसम सुरु भइसकेको छ । तराईमा पनि बिहान बेलुका चिसो महसुस हुन थालेको छ भने हिमाली जिल्लामा हिँउसमेत पर्न थालेको छ । दिनप्रति दिनको मौसममा चिसोपन बढ्दै गएपछि धेरै मानिसहरु यति बेला चिसोका कारण रुघाखोकी तथा मौसम परिवर्तनको समयमा देखिने मौसमी भाइरलका कारण ग्रसित हुने गर्दछन् । खासगरी रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकाहरु, बालबालिका, वृद्धवृद्धा, गर्भवती, दीर्घरोगी, आत्मबल कजोर भएका व्यक्तिलाई चिसोबाट बचाउनुपर्छ । जाडो मौसममा सबैभन्दा सताउने रोग निमोनिया हो । निमोनियाका बिरामी धेरै देखिन्छन् । यो मौसममा खासगरी बच्चा र वृद्धवृद्धा निमोनियाको उच्च जोखिममा हुन्छन् । निमोनिया हुँदा धेरै ज्वरो आउने, थकान महसुस हुने, श्वास फेर्न गाह्रो हुनेजस्ता समस्या देखिन्छ । फोक्सोमा संक्रमण भएपछि छाती दुख्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिने हुन्छ । त्यसैले निमोनिया भइसकेका व्यक्ति अझ बढी सचेत रहनुपर्छ । अरुले हुन नदिन सावधानी अपनाउनुपर्छ । यस्तै टन्सिल हुने मानिसको पीडा निकै कष्टकर हुन्छ । जाडोमा निम्तिने अनेकन समस्यामध्ये यो पनि एक हो । चिसोका कारण हुने टन्सिलबाट बच्न पहिलो कुरा त चिसोबाट जोगिने तातोपानी पिउने, झोल पदार्थ सेवन गर्ने, न्यानो कपडा लगाउने गर्नुपर्छ । भण्टा, राम्ररी नपाकेको केरा, चिल्लो, अमिलो पिरो, धेरै तातो वा अत्याधिक चिसो खानेकुरा बार्ने गर्नुपर्छ । साँझमा मनतातो पानीले कुल्ला गर्नुपर्छ । परिवर्तन भइरहेको मौसमका कारण शारिरिक स्थितिमा निकै परिवर्तन हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा यो परिवर्तनशील मौसमले तपाईको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ यस विषयमा जानकारी लिऔं । अब मौसम लगातार परिवर्तन भइरहेछ । चिसो मौसमबाट हामीले चाँडै नै गर्मीतिर लाग्दैछौं । अहिले बिहान बेलुका चिसो छ भने दिउँसो गर्मी भइसकेको छ । तर तपाईलाई थाहा छ, यो परिवर्तन भइरहेको मौसम तपाईको स्वास्थ्यलाई नकारात्मक असर पुर्याइरहेको छ । परिवर्तन भइरहको मौसमका कारण शारिरिक स्थितिमा निकै परिवर्तन हुने गर्दछ । यस्तो अवस्थामा यो परिवर्तनशील मौसमले तपाईंको स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्छ यस विषयमा जानकारी लिऔं । धेरैमा रुघाखोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, टन्सिल हुने तथा भाइरल ज्वरोले सताउने समस्या देखा पर्छ । त्यसका अतिरिक्त जाडो मौसममा बाथरोग, दम, निमोनियाँ आदि रोगबाट पीडितहरूलाई पनि निकै कष्ट हुन्छ । बाथरोग विशेषज्ञहरुका अनुसार बाथरोगको समस्या जाडो मौसममा बल्झिन्छ । जाडो याममा चिसोका कारण हाडजोर्नी बढी सुन्निने, अररो हुने तथा दुख्ने समस्या सिर्जना हुन्छ । पिनासले पनि चिसो मौसममा धेरैलाई दुःख दिन्छ । चिकित्सकका अनुसार नाकको छेउमा हावाले भरिएको खाली ठाउँ हुन्छ । नाकभित्रको पानी चिसोका कारण बाहिर निस्कन नसकेपछि खाली ठाउँमा बस्छ । यसरी पानी भरिएपछि पिनास हुन्छ । त्यसैले एक्लै बस्दा मास्कको प्रयोग नगर्ने, चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम विभिन्न खानपान बार्नुपर्ने हुन्छ । जाडो मौसममा श्वासप्रश्वासका नलीहरू खुम्चिन्छन् । एक त चिसो मौसमको बेला श्वासनली साँघुरो भई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । अर्कोतर्फ जाडो मौसममा दमका बिरामी धेरै देखिन्छन् । यसैगरी यो मौसममा छातीको समस्या तथा भाइरल इन्फेक्सन वृद्धि हुन्छ भने बाथका बिरामीहरूमा पनि विभिन्न कारणले छातीको समस्या देखा पर्न सक्छ । बाथले फोक्सोमा असर गर्दा फोक्सोमा जाली पर्ने अथवा पानी जम्ने वा न्युमोनिटिस हुने हुन्छ । यसैगरी बाथमा प्रयोग हुने औषधीले रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी)मा कमी ल्याउने भएकाले चिसोको संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ ।

मौसम परिवर्तन हुँदा झेल्नुपर्ने सामान्य समस्या:

-परिवर्तन भइरहेको मौसममा कहिलेकाँही थकान महसुस हुने गर्दछ भने कहिले निन्द्रा लाग्ने गर्दछ ।

- यस्तोमा टाउको दुख्ने, छटपटी हुने र डर लाग्ने जस्तो समस्या हुन थाल्छ ।

- परिवर्तन भइरहेको मौसममा सबैभन्दा धेरै तनाव पनि हुने गर्दछ ।

- थुप्रै मानिसहरुलाई छाला पोल्ने, डाबर आउनेजस्ता समस्या हुनसक्छन् र छाला रुखो पनि हुनसक्छ ।

- धेरै मानिसहरुलाई पेट सम्बन्धि रोग पनि लाग्न सक्छ, पेट दुख्ने, भोक नलाग्नेजस्ता समस्या हुन सक्छ ।

- कति मानिसहरुलाई कफको समस्या पनि हुनसक्छ । धुँवा-धुलोबाट बच्नुपर्छ ।

यस्तो समस्याबाट जोगिन मुख्यत: चिसोबाट बच्नुपर्छ । समस्या आइहाले हात-खुट्टालाई चिसो हुनबाट बचाउनुपर्छ । धूमपानले पनि रक्तनली खुम्च्याउने भएकाले यस्ता समस्या भएका मानिसले यसबाट टाढै रहनुपर्छ ।

चिसोबाट बच्ने उपाय

-न्यानो कपडा लगाउने

-आगो ताप्ने ।

-यो मौसममा शरीरमा पानी कम हुने भएकाले प्रशस्त मात्रामा तातो पानी पिउने ।

-चिसो खानेकुरा सकेसम्म नखाने, तातो र ताजा खाना खाने ।

-धेरै मात्रामा झोलिलो खानेकुरा खाने ।

- धेरै नुनिलो नखाने

-पौष्टिक खानेकुरामा जोड दिने ।

-बालबालिका तथा वृद्धवृद्धालाई तेल मसाज गरिदिने ।

-मर्निङ वाक तथा इभिनिङ वाक नगर्ने ।

-समस्या परेमा स्वास्थ्य जाँच गराउने ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महमा लसुन भिजाएर खाँदा पाइन्छ यस्तो फाइदा

लसुन र मह दुई चीजहरू हुन् जुन तपाईले लगभग हरेक भान्सामा पाउन सक्नुहुन्छ । मह र लसुन दुवैमा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक तत्व पाइन्छ । आयुर्वेदमा मह र लसुनलाई औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । वास्तवमा, लसुन र मह दुवैमा प्रचुर मात्रामा औषधीय गुणहरू छन्, जसले धेरै रोगहरू निको पार्न मद्दत गर्दछ । लसुन एक परम्परागत औषधि हो जुन पुरातन समयदेखि धेरै रोगहरुको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसमा एलिसिन नामक तत्व हुन्छ जुन एन्टिब्याक्टेरियल, एन्टिफङ्गल र एन्टिभाइरल गुणका लागि जिम्मेवार हुन्छ। यसका साथै यसमा भिटामिन सी, भिटामिन बी-६, म्यांगनीज, सेलेनियम, क्याल्सियम, आइरन, फस्फोरस र फाइबर पाइन्छ । तपाई काँचो र शुद्ध दुवै लसुन उपभोग गर्न सक्नुहुन्छ । तर के तपाईलाई थाहा छ महसँग लसुनको सेवनले धेरै रोगहरु हटाउन सहयोगी साबित हुन्छ । यसका साथै महले आनो तिखो स्वाद र गन्धलाई पनि नियन्त्रण गर्न सक्छ । आउनुहोस् लसुन र मह एकसाथ खाँदा कस्ता स्वास्थ्य लाभहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ जानौं ।

महसंग लसुन कसरी सेवन गर्ने: सबैभन्दा पहिले, लसुनको केही लौङ्ग छोडाएर भाँडामा राख्नुहोस् । यसपछि यस भाँडामा मह हाल्नुहोस्, र केहीले ढकन लगाएर राख्नुहोस् र केही दिनसम्म कोठाको तापक्रममा राख्नुहोस्। केहि दिन पछि, जब लसुन अलिकति इन्फ्युज देखिन्छ, लसुन को एक लौंग खानुहोस् । महमा यसरी भिजाएर लसुन खाँदा यस्ता रोगमा फाइदा हुन्छ ।

प्रतिरक्षा: बिहान खाली पेटमा लसुन र मह खाँदा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्छ । मह र लसुन दुवैमा एन्टी ब्याक्टेरियल र एन्टी फङ्गल गुण हुन्छ जसले ब्याक्टेरियासँग लड्न मद्दत गर्छ ।

पाचन प्रणाली: महमा भिजाएर लसुन खाँदा पाचन सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ । यसको दैनिक सेवनले पेट दुख्ने, ग्यास, कब्जियत र एसिडिटी जस्ता समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

स्वस्थ मुटु: बिहान खाली पेटमा लसुन र मह खानु पनि मुटुको स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरमा नराम्रो कोलेस्ट्रोल घटाउन मद्दत गर्नुका साथै उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

शरीर डिटक्स: लसुन र महको सेवनले शरीरलाई डिटोक्सिफाई गर्न पनि फाइदाजनक हुन्छ । यसको दैनिक सेवनले शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।

वजन घटाउने: खाली पेटमा लसुन र महको सेवनले पनि तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसको सेवनले मेटाबोलिजम बढाउन मद्दत गर्छ जसले गर्दा शरीरमा जम्मा भएको बोसो छिटो जल्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

'कानुन संशोधन गरेर भए पनि लगानीको वातावरण बनाउछौँ'

भैरहवा (रुपन्देही), मंसिर २०/ उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले कानुन संशोधन गरेर भए पनि लगानीको वातावरण बनाउने बताएका छन् । सिद्धार्थ उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा विहीबारदेखि भैरहवामा सुरु भएको नवौँ लुम्बिनी राष्ट्रिय महोत्सव २०८१ को समुदघाटन गर्दै मन्त्री पौडेलले व्यवसायीलाई निराश नहुन आग्रह गर्दै पछिल्लो समय अर्थतन्त्र सुधारको अवस्थामा रहेको बताए ।

'हामी सरकारमा आउँदै गर्दा आर्थिक अवस्था, सामाजिक अवस्था लगायतमा समस्याको चाङ थियो, यो सरकार बनेपछि मानिसमा आशाको सञ्चार भएको छ', उनले भने, 'उद्योगी व्यापारीका समस्या हुन्छन्, मजदुरका समस्या हुन्छन्, किशोरकिशोरीको समस्या अब समाधान हुन्छन् भन्ने आम नागरिकमा विश्वास हुँदै गएको छ ।' उनले यही सरकारले अर्थतन्त्रका सम्पूर्ण समस्या समाधान गरी अर्थतन्त्र चलायमान बनाउने बताए । निजी क्षेत्रको मनोबल बढ्ने गरी काम गर्न सरकार अग्रसर रहेको उनको भनाइ थियो । भैहरवास्थित गौतमबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल राष्ट्रकै गौरव भएकाले यसको सञ्चालनमा शङ्का नगर्न आग्रह गर्दै उनले विमानस्थलमा अर्को टर्मिनल भवन निर्माण आवश्यक भएको बताए । 'पूर्ण क्षमताको विमानस्थल सञ्चालन गर्न थप पूर्वाधार निर्माण आवश्यक छ', उनले भने, 'एकाध समस्या आए पनि त्यसलाई समाधान गर्दै अगाडि बढ्दैछौँ ।' मन्त्री पौडेलले भैरहवालाई समुन्नत र आधुनिक सहरका रुपमा विकास गरिने धारणा राखे । उनले निर्माणधीन आयोजना देखाउँदै निराशा छर्ने काम भएको गुनासो गरे । बुटवल-नारायणगढ सडकमा केही समस्या देखिए पनि त्यसको समाधानको लागि सम्बन्धित देशसँग समन्वय गरिरहेको उनले बताए । नवौं लुम्बिनी राष्ट्रिय महोत्सव आगामी पुस १ गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

खेलकुद समाचार

एनपीएलमा जनकपुरको लगातार तेस्रो जीत

काठमाडौं, मंसिर २०/नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेटमा जनकपुर बोल्ट्स लगातार तेस्रो खेलमा पनि विजयी भएको छ । बिहीबार भएको खेलमा पोखरा एभेन्जर्सलाई सात विकेटले हराउँदै जनकपुरले अपराजित यात्रा कायमै राखेको हो । पोखराले दिएको एक सय ३९ रनको लक्ष्य जनकपुरले १७ बल अघि नै तीन विकेट गुमाएर भेटायो । जनकपुरका विदेशी खेलाडी लाहिरु मिलान्थाले ४५, आशिफ शेखले ३३ र जेम्स निशमले नटआउट ४० रन बनाए । पोखराका विपिन कार्की, कुशल भुर्तेल र माइकल लिस्कले एक/एक विकेट लिए । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको पोखराले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर एक सय ३८ रन बनायो । पोखराका मार्कस क्रिचलीले सर्वाधीक ३५ रन बनाए । जनकपुरका लागि ललित राजवंशीले तीन विकेट लिए । पोखराको आज लगातार दोस्रो हार हो । जनकपुर ट अङ्कसहित शीर्ष स्थानमा छ । अङ्कको खाता खोल्न नसकेको पोखरा पुछारमा छ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेसँगै कारोबार पनि घट्यो

पाल्पा, मंसिर २०/साताको अन्तिम कारोबार दिन बिहीबार सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक र कारोबार रकम घटेको छ । अघिल्लो कारोबार दिन बुधबार २४ दशमलव ९७ अंकले घटेको नेप्से १५.९३ अंकले घटेको हो ।

नेप्से घटेसँगै २ हजार ७ सय ३४ दशमलव ९३ विन्दुमा अडिएको छ । बुधबारको तुलनामा विहीबार कारोबार रकम पनि घटेको हो । बुधबार ९ अर्ब १३ करोड २४ लाख रुपैयाँको कारोबार भएको थियो भने बिहीबार ८ अर्ब ३६ करोड ९६ लाख रुपैयाँको सेयर कारोबार भएको छ । कुल ४० कम्पनीको सेयर मूल्य बढेको छ भने २०१ कम्पनीको मूल्य घटेको छ । ३ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । बिहीबार ८७ हजार ४७६ पटकको सेयर किनबेचबाट १ करोड ६७ लाख ९७ हजार ७२७ कित्ता सेयर किनबेच भयो । खानीखोला हाइड्रोपावरको सेयर ९ दशमलव ९८ प्रतिशतले बढ्दा सुपर मादी हाइड्रोपावरको ९ दशमलव ९५,मानुषी लघुवित्त वित्तीय संस्थाको ९दशमलव ८१ र लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेसनको ७ दशमलव ९९ प्रतिशतले मूल्य बढ्यो । कारोबार रकमका आधारमा नेपाल फाइनान्स समूह शीर्ष स्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको ४२ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । यसैगरी एनआरएन इन्फ्रास्टक्चर एण्ड डेभलपमेन्टको २९ करोड,लाइफ इन्स्योरेन्स र रसुवागढी हाइड्रोपावरको २०/२० करोडको सेयर कारोबार भयो । जानकी फाइनान्सले १३ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गऱ्यो । दुई समूहको उपसूचकबाहेक अन्यको उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् । ट्रेडिङ र लाइफ इन्स्योरेन्सबाहेक अन्य समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिएका हुन् । कारोबारमा आएका ४० स्टक्सको मूल्य बढ्दा २०१ वटाको घट्यो । बाँकी ३ समूहको उपसूचक स्थिर रह्यो ।

Purbakhola Rural Municipality
Office of the Rural Municipality Executive
Purbakhola, Palpa, Lumbini Province, Nepal

Invitation For Bids

Notice no:- 04-081/82
First Date of Publication:-2081/08/21 BS, 2024-12-06 AD
Purbakhola Rural Municipality,Office of the Rural Municipality Executive invites bid for the eligible bidders for the following works.

S.N.	Contract Identification Number	Description of Works	Estimated Amount Without VAT	Bid Validity Period	Bid Document Fee
1	IRR/PRM/SQ/2081/82-04	Collection and Excavation of Sand, Stone and gravel of Purbakhola Khola at Purbakhola- 3 Rigneraha and Purbakhola- 1 Siluwa Palpa	1175354.40	75 days	1000
2	IRR/PRM/SQ/2081/82-05	Collection and Excavation of Sand, Stone and gravel of Rakun Khola of Purbakhola- 2 Jalpa Palpa	335236.80	75 days	1000
3	IRR/PRM/SQ/2081/82-06	Collection and Excavation of Sand, Stone and gravel of Reche Khola of Purbakhola- 1 Siluwa Palpa	156816.72	75 days	1000

Further information to Bidders:-

	National Competitive Bidding
Last Date and Time of Bid Purchase	2081-09-07 4:00 PM
Last Date and Time of Bid Submission	2081-09-08 12PM
Date, time and place of Bid opening	2081-09-08 2 PM At Purbakhola Rural Municipality Office
Account Number for bid document Purchase	Name of the Bank:-Global IME Bank Ltd., Purbakhola Palpa Branch Account no:- 14604010000009
Account Number for bid security deposit	Name of Bank : Global IME Bank Ltd ,Purbakhola Palpa Branch Account No: :-1460401000004

1. Bidder can get bid documents at Purbakhola Rural Municipality and should submit their bid hard copy at Purbakhola Rural Municipality Office within time as specified above .
2. If the last date of purchasing, submission and opening falls on a government holiday then next working day shall be considered as the last day.
3. Other mandatory information as per PPA and PPR.
4. After the completion of bid evaluation the letter of intent will be published on office website (www.purbakholamun.gov.np)
5 Bidder should submit 5% of coated price (including vat) as Bid security Amount.

प्रधानमन्त्री...

...बेइजिङमा रहँदा प्रधानमन्त्री ओलीले चीनका राष्ट्रपति सी जिनपिङसँग भेटवार्ता गरेका थिए । भेटका अवसरमा उनीहरूबीच नेपाल-चीन सम्बन्धका साथै द्विपक्षीय हित र चासोका विविध विषयमा विचारविमर्श भएको थियो । भ्रमणका क्रममा प्रधानमन्त्री ओली र चिनियाँ समकक्षी लीको उपस्थितिमा नेपाल र चीनबीच विभिन्न समझदारी भएका छन् । दुवै देशका प्रधानमन्त्रीबीच द्विपक्षीय वार्तापछि पारस्परिक सहयोगसम्बन्धी सम्झौतामा हस्ताक्षर भएको परराष्ट्र मन्त्रालयले जनाएको छ । नेपाल र चीनबीच भएको टोखा-छहरे सुरुङमार्ग निर्माणसम्बन्धी समझदारीपत्रमा दुवै देशका सम्बद्ध अधिकारीले हस्ताक्षर गरेर आदानप्रदान गरेका छन् । यसैगरी नेपाल-चीन व्यापार अभिवृद्धिसम्बन्धी समझदारीपत्रमा हस्ताक्षर भएको छ ।

स्वास्थ्य...

...नेपालको ग्रामीण भेगको स्वास्थ्य सेवालाई एक स्तरको उचाइ प्रदान गर्न महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका सराहनीय छ । तर, उनीहरुको जिम्मेवारी, भूमिका र योगदानलाई सरकारले उचित मात्रामा पहिचान र सम्मान दिन भने सकेको देखिन्न । हरेक वर्ष पाँच डिसेम्बरमा पर्ने अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवसको दिनलाई नै नेपालमा राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवक दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ । यस वर्षको दिवस विहीबार मनाइयो । यस दिवसलाई खासगरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कदर र मनोबल उच्च राख्ने उद्देश्यका रूपमा मनाउने गरिएको भए ता पनि प्रत्येक वर्ष मनाइने यस्ता दिवसले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कामको कदर र सम्मानमा के भूमिका खेल्दै आइरहेको छ भन्ने प्रश्न जहाँको त्यहीँ नै छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रको मेरुदण्ड हुन् । उनीहरूले आफूले काम गरिरहेको समुदाय र नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीलाई जोड्ने पुलको काम गरिरहेका छन् । सन् १९८८ देखि नेपाल सरकार र युएसआइडीको सहकार्यमा सुरु भएको यो कार्यक्रममा अहिले देशभर ५२ हजारभन्दा धेरै माहिलाले स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका रूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिरहेका छन् । यिनीहरूको भूमिका गाउँघर तथा दुर्गम ठाउँमा उल्लेखनीय छ, जहाँका मानिस डाक्टरको पहुँचमा हुँदैनन् । सामान्यभन्दा सामान्य रोगको उपचार नपाएर दीर्घकालीन रूपमा रोगी बनेर बस्न र ज्यानै गुमाउन बाध्य समुदायमा महिला स्वयंसेविकाले निकै महत्वपूर्ण काम गरिरहेका हुन्छन् ।

चिकित्सकको सहरकेन्द्रित मानसिकताले गर्दा गाउँघरका कयौँ स्वास्थ्य संस्था चिकित्सकविहीन छन् भने भएका अन्य स्वास्थ्य कर्मचारीले पनि बिरामीलाई राम्रो सेवा दिन नसकिरहेको हाम्रोजस्तो देशमा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका उल्लेखनिय छ । खासगरी, महिला तथा बालबालिकाको स्वास्थ्यको क्षेत्रमा मानिसको ढोका-ढोकामा पुगेर स्वास्थ्य सेवा दिने काम उनीहरूले गरिरहेका छन् ।

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

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