स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री नन्दिता केसी आमा बनेकी छन् । उनले पहिलो सन्तानको रुपमा छोरालाई जन्म दिएकी हुन् । जसको जानकारी उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत दिएकी छन् । गत वर्ष डा.अरविन्द्र कटवालसँग विवाह बन्धनमा बाँधिएकी उनलाई अभिनेत्री श्वेता खड्का, यूना उप्रेती, उषा पौडेल लगायतका कलाकारहरुले बधाई दिएका छन्। विवाह अगाडि उनले क्यानडाको एक पार्कमा इन्गेजमेन्ट गरेकी थिइन् ।

आजको विचार...

मन्त्री...

(दुई पेजमा)

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

भारतीय बक्स अफिसमा 'पुष्पा २'को गति अझै मत्थर हुने छाँटकाँट देखिँदैन। दोस्रो हप्तामा पनि व्यापारिक रफ्तार निकै बलियो छ । फिल्मको व्यापार हिन्दी भर्सनमा मात्र ६ सय करोड पुग्न लागेको छ। ट्रेड एनालिस्ट तरण आदर्शका अनुसार फिल्मले दोस्रो हप्ताको सोमबारसम्म हिन्दी भर्सनमा ५८८ करोड नेट कमाएको छ। कमाइ २० करोड ५० लाख रह्यो। बलिउड फिल्मको नाममा रहेको एकपछि अर्को व्यापारिक रेकर्ड तोड्दै आइरहेको 'पुष्पा २' अब अर्को एउटा 'अलटाइम' रेकर्ड तोड्ने बाटोमा छ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक १४७ ❒ २०८१ पौष ५ गते शुक्रबार 20 December 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

विद्रोहीसंग भारतीय सेनाको भिडन्त ५ को मृत्यु

रासस/एएफपी

श्रीनगर, पुस ४/भारतीय सुरक्षा बलले बिहीबार काश्मिरमा जारी झडपमा कम्तीमा पाँच जना संदिग्ध बन्दुकधारीको हत्या गरेको भारतीय सेनाले जनाएको छ । सन् १९४७ मा ब्रिटिस शासनको अन्त्यमा विभाजन भएदेखि नै काश्मिर आणविक शक्ति सम्पन्न प्रतिद्वन्द्वी भारत र पाकिस्तानबीच विभाजित छ र दुवै देशले यस क्षेत्रमा पूर्ण रूपमा दाबी गर्दै आएका छन् । भारतीय सेनाको चिनार कोरले कारबाहीमा पाँच 'आतङ्ककारी'को सुरक्षा बलको गोली लागी मृत्यु भएको र दुई जना सैनिक घाइते भएको जनाएको छ । सुदूर उत्तरी क्षेत्रमा ५० लाख भारतीय सेना तैनाथ छन्, जुन ३५ वर्ष लामो विद्रोहसँग लडिरहेको छ जसमा दशौं हजार नागरिक, सैनिक र विद्रोहीमारिएका छन् । उक्त षेत्रमा यो बर्ष पनि कम्तीमा १२० जना मारिएका छन् । विद्रोही समूहहरूले काश्मिर क्षेत्रको स्वतन्त्रताको माग गर्छन् वा यस क्षेत्रलाई पाकिस्तानमा गाभ्न चाहन्छन् । नयाँ दिल्लीले पाकिस्तानलाई नियमित रूपमा लडाकूहरूलाई हतियार प्रदान गरेको र उनीहरूलाई आक्रमण गर्न मद्दत गरेको आरोप लगाउँदै आएको छ ।

गृहमन्त्रीसँग पालिका प्रमुखहरुको छलफल

पालिकामा चौकी स्थापना, स्तरोन्नतिदेखि दरबन्दीको व्यवस्था गर्न माग

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, मंसिर ४/गृहमन्त्री रमेश लेखकसँग पाल्पाका पालिका प्रमुखहरुले छलफल गरेका छन् । रामपुर नगरपालिकाको आयोजनामा रामपुरमा जिल्लाका पालिकाका प्रमुखहरुले गृहमन्त्री लेखकसँग छलफल गरेका हुन् ।

उनीहरुले गृहमन्त्रीसँग आ-आफ्ना पालिकाको सुरक्षा अवस्थाका बारेमा जानकारी गराउँदै थप शान्तिसुरक्षाको माग गरेका छन् । पालिका प्रमुखहरुले पालिकाको सुरक्षा व्यवस्था बलियो बनाउन प्रहरी चौकी स्थापना, स्तरोन्नतिदेखि दरबन्दीको व्यवस्था गर्न गृहमन्त्रीसँग माग गरेका हुन् । कार्यक्रममा रामपुर नगरप्रमुख रमणबहादुर थापाले जनघनत्व बढ्दै जाँदा नगरको शान्तिसुरक्षालाई मजबुत बनाउन प्रहरी दरबन्दी थप गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । कालीगण्डकी

करिडोर सडकले रामपुरलाई नारायणगढ, बुटवल, काठमाडौँ, पोखरा जस्ता ठूला सहरलाई जोडेकाले शान्तिसुरक्षा व्यवस्थामा नगरमा चुनौती थपिएको उनको भनाइ थियो । नगर प्रमुख थापाले रामपुरमा तत्काल डिएसपी पठाउन, अव्यवस्थित जग्गाको श्रेस्ता कायम भएकाले तत्काल बेच विखन गर्नका लागि कानुनी बाटो फुकाउन, इलाका प्रशासन कार्यालयमार्फत राहदानी र राष्ट्रिय परिचयपत्र वितरण सेवा नियमित प्रदान गर्न आग्रह गरे । तिनाउ गाउँपालिकाका अध्यक्ष प्रेम श्रेष्ठले तराई र पहाडलाई जोड्ने सिद्धार्थ राजमार्गको तिनाउमा प्रहरी चौकी स्तरोन्नति, नुवाकोटमा अस्थायी प्रहरी चौकी स्थापना गर्न माग गरे । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाका अध्यक्ष रुक्माङ्गत भट्टराईले पनि पालिकामा शान्तिसुरक्षामा सहजता हुने गरी व्यवस्था गर्नुपर्ने बताए । उनले सालझण्डीको अस्थाई प्रहरी चौकीलाई स्थायी बनाई भवन निर्माण गर्न र अर्घाखाँचीको पणेना र तिनगिरेसँगको सिमाना विवाद तत्काल समाधान गरिदिन पनि आग्रह गरे । माथागढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष यमबहादुर चिदीले प्रहरी चौकी भए पनि दरबन्दी कम रहेकाले स्तरोन्नतिका लागि गृहमन्त्रीलाई अनुरोध गरे । रिब्दीकोट गाउँपालिकाका अध्यक्ष नारायण जिसीले कागजमा अधिकार उल्लेख भए पनि काम गर्न कठिनाइ रहेकाले यसमा सहजीकरण आवश्यक रहेको धारणा व्यक्त गरे । उनले फेकमा प्रहरी चौकी स्थापना गर्न माग गर्दै सिजि सिमेन्ट उद्योगले रिब्दीकोटवासी बढी पिडित रहेको भन्दै आवश्यक परिणाममुखी पहल गर्नुपर्नेमा जोड दिए । यस्तै रम्भा गाउँपालिकाका अध्यक्ष विष्णुप्रसाद भण्डारीले रम्भाको हुँगी प्रहरी चौकीको स्तरोन्नतिसंगै अन्य अस्थायी पोष्टलाई स्थायी बनाउन माग गरे । साथै उनले रम्भाको वडा नं.१ दुरी र सहजताका हिसाबले रामपुर पायक पर्ने भएकाले प्रशासनिक कामका लागि इलाका प्रशासन कार्यालय रामपुरबाट सेवा प्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाउन पनि आग्रह गरे । निस्दी गाउँपालिकाका अध्यक्ष मुक्त बहादुर सारुले वेग्रह र होङ्सी सिमेन्ट खानीमा प्रहरी चौकी आवश्यक रहेकोले तत्काल स्थापना गर्न आवश्यक व्यवस्था गरिदिन मन्त्रीसमक्ष कुरा राखे । तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले ऐतिहासिक महत्व बोकेका क्षेत्रको संरक्षणका लागि स्थानीय सरकारको बचेटले मात्र सम्भव नभएको भन्दै केन्द्र सरकारले विषेश प्राथमिकता दिन जोड दिए ।साथै स्थानीय सरकारलाई सहज रुपमा काम गर्नका लागि संघ सरकारले सहज कानुन बनाइदिन पनि मन्त्रीलाई आग्रह गरे ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

प्रभु बैंक पाल्पा शाखाद्वारा 'वाटर डिस्पेन्सर' सहयोग

पाल्पा, पुस ४/प्रभु बैंक लिमिटेड पाल्पा शाखाले तानसेनको एक विद्यालयलाई 'वाटर डिस्पेन्सर' सहयोग गरेको छ । बैंकले सामाजिक उत्तरदायित्व कार्यक्रम अन्तर्गत तानसेनस्थित जनता नमूना माध्यामिक विद्यालयलाई दुई थान पानी चिसो, तातो सफा गर्ने उपकरण बाटर डिस्पेन्सर नि:शुल्क सहयोग गरेको हो ।

चिसो मौसम बढ्दै गएपछि बैंकले विद्यार्थीहरुलाई दक्षित गरी सफा, चिसो, तातो पानी उपलब्ध गराउने उद्देश्यले विद्यालयमै पुगेर 'वाटर डिस्पेन्सर' वितरण गरेको जनाएको छ । बैंकका शाखा अपरेसन इन्चार्ज दर्शन शर्मा, बैंकका सम्बन्ध अधिकृत बसन्त कार्कीले विद्यालयका प्रध्यानाध्यापक हरी प्रसाद घिमीरेलाई उक्त इलेक्ट्रोनिक 'वाटर डिस्पेन्सर' हस्तान्तरण गरेका हुन् । 'वाटर डिस्पेन्सर' ग्रहण गर्दै विद्यालयका प्रध्यानाध्यापक घिमिरेले बैंकले विद्यालयप्रति देखाएको सहयोग र सद्भाव प्रशंसनिय रहेको भन्दै बैंकलाई धन्यवाद दिए ।

पाँच वर्षदेखि थन्किएका बस सञ्चालनमा

लुम्बिनी, पुस ४/लुम्बिनी विकास कोषलाई दातृ निकायले अनुदान सहयोगस्वरूप उपलब्ध गराएका विद्युतीय सवारीसाधनको विहीबारदेखि परीक्षणका रूपमा सञ्चालन गरिएको छ । यसअघि कानुनी समस्याका कारण सञ्चालनमा आउन नसकेका सवारीसाधनमध्ये दुई वटा बस सञ्चालनमा ल्याइएको हो ।

एसियाली विकास बैंक (एडिबी)को अनुदान सहयोगमा बृहत्तर लुम्बिनी क्षेत्रमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई सेवा दिने उद्देश्यले अनुदान सहयोगमा प्राप्त विद्युतीय सवारीमध्ये दुई वटा बस परीक्षणका लागि सञ्चालन सुरु गरिएको लुम्बिनी विकास कोषले जनाएको छ । अनुदान

सहयोगमा पाँच बस र १४ वटा विद्युतीय भ्यान संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले कोषलाई विसं २०७७ मङ्सिर ९ गते हस्तान्तरण गरेको थियो । यसअघि पर्यटक सेवाका लागि हरियो नम्बरप्लेट बनाउने कानुनी प्रावधान रहेकामा मन्त्रालयले सेतो नम्बरप्लेटमा बस र भ्यान हस्तान्तरण गरेपछि सञ्चालनमा समस्या भएको थियो ।

दाताले दिएका सवारीसाधनलाई विकास कोषले परीक्षणका रूपमा दानपेटिका राखेर सञ्चालन गरिएको जनाएको छ । प्रतिनिधिसभाका सांसद वासुदेव घिमिरे, लुम्बिनी विकास कोषका उपाध्यक्ष डा ल्हारक्याल लामा, प्रदेशका सांसद सिके गुप्ता, रुपन्देहीका प्रमुख जिल्ला अधिकारी वासुदेव घिमिरेले विद्युतीय बसको शुभारम्भ गरे । बुटवलबाट भैरहवा विमानस्थल हुँदै बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीसम्म र बेलहियाबाट विमानस्थल हुँदै लुम्बिनीको रूटमा बस सञ्चालन हुने जनाइएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

अर्थतन्त्र उकास्नतर्फ ध्यान देऊ

नेपालको अर्थतन्त्रमा अझै पनि सुधार आउन सकेको छैन् । कोभिड पछि थला परेको अर्थतन्त्रलाई माथि उकास्ने सवालमा कुनै पनि सरकार गम्भीर बन्न सकेका छैनन् । सामान्यतयाः राष्ट्रिय उत्पादन, रोजगारी, मूल्य स्तर, ब्याजदर, माग–आपूर्ति, बचत–लगानीको उतारचढाव र आर्थिक वृद्धिको अवस्थाले अर्थतन्त्र कुन अवस्थामा छ भनेर बुझ्न सकिन्छ । अर्थतन्त्रमा उतारचढाव आउनु सामान्य अवस्था हो । तर, उतारचढाव छिटो छिटो दोहोरिनुलाई सामान्य रूपमा लिइँदैन ।

आर्थिक गतिविधि छिटो चलायमान बनाउने साधनका रूपमा घरजग्गालाई लिने गरिन्छ, घरजग्गा कारोबार शिथिल रहँदा समग्र अर्थव्यवस्था नै प्रभावित बनेको ठम्याइ छ । तर, तत्कालीन समस्या कुल मागको सिर्जना नहुनुलाई लिने गरिएको छ । कुल मागमा कमी आएका कारण बजार चलायमान नबनेको अनुमान छ । उत्पादनमूलक क्षेत्रमा लगानी नभई अर्थतन्त्रको दिगो विकास सम्भव छैन । तर, उत्पादनका साधन भूमि, पुँजी, श्रम र उद्यमशीलतामा रहेका समस्या हल नगरेसम्म समग्र माग बढ्ने सम्भावना रहँदैन । यस्तो अवस्थामा राजनीतिक दल र सरकारले प्रभावकारी कदम चाल्न नसक्नु दुखद् हो । राजनीतिक दल र शासकहरूले सार्वजनिक खपतका लागि जति नै कुरा गरे पनि नागरिकको जीवनस्तर सुधार, विकास, रोजगारी सिर्जना र अर्थतन्त्रको सुधार उनीहरूको मूल प्राथमिकतामा पर्न सकेको छैन् । अर्थतन्त्रका दीर्घकालदेखिका समस्या समाधानतर्फ सरकारहरूको संवेदनशीलता नै देखिँदैन । नेता–प्रशासक–व्यापारीको मिलेमतोमा नीतिगत भ्रष्टाचारबाट लाभ दोहन गर्ने, कुत खाने तथा आसेपासे पोस्ने अभ्यासले देश नै भ्रष्टतन्त्रमा रूपान्तरण हुने जोखिम बढेको छ ।

अर्थतन्त्रका संरचनागत समस्या पर्गेलेर दिगो र रूपान्तरणकारी सुधारको सट्टा टालटुले समाधानमै राजनीति–ब्यूरोक्रेसी समूह अलमलिंदै आएको छ । विरोधाभास कस्तो छ भने, दुई तिहाइ जनता निर्भर भनिएको कृषि क्षेत्रले किसानकै पेट भर्न सकेको छैन् । परिणामस्वरूप, कृषिप्रधान भनिएको देशको सर्वाधिक उच्च आयात नै कृषिजन्य वस्तुको छ । यस्तो स्थिति कसरी आयो भनेर घोत्लिनु आगामी दिशाबोधका लागि अत्यावश्यक छ । सरकारले आयतालाई रोकेर स्वदेशी उत्पादनमा वृद्धि गर्नुको साथै लगानीको वातावरण सिर्जना गर्नेतर्फ ध्यान दिन जरुरी छ । यसो भयो भने मात्र देशको अर्थतन्त्र सुधार हुन सक्छ ।

Opinion @ Social Network

थोरै कोसिस गरेको भए बुझ्ने थियौ
म अरू भन्दा अलग थिए गलत हैइन।
(सम्राट शर्माको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Samrat.Sharma)

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

मन्त्री हुने योग्यता

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

अवसर आउँदा नेताहरूले त्यस्तैलाई प्रश्रय दिएको देखिन्थ्यो । किन होला भन्ने लाग्दथ्यो, कारण के रहेछ भने पार्टीमा रगत पसिना बगाएका पुराना कार्यकर्ताहरूले अन्यायमा परे पनि पार्टी छोड्दा रहेनछन् तर अवसरको खोजीमा आएका त्यस्ताहरूको कुनै ठेगान नहुने रहेछ । अनि पार्टीमा टिकाइरहन पहिलो प्राथमिकतामा पर्ने रहेछन् । यो त्यति बेलाको मात्रै कुरा नभई आजसम्म पनि चलिरहेको छ । धनीमानीहरूको निकटमा रहने नेताहरूको मोह देख्दा लाग्दछ, यो प्रवृत्ति तत्कालै समाप्त हुनेवाला छैन र यही प्रवृत्तिको निरन्तरताले इतिहास निर्माण गरेका राजनीतिक दलहरूले आफ्नो इज्जत प्रतिष्ठामा कालो धब्बा लगाउँदै गएका पनि छन् । काग्रेस र एमालेका बीचको प्रतिस्पर्धामा एमालेले लोकेन्द्रबहादुर चन्दलाई प्रधानमन्त्री बनायो । एमाले भन्दा कमजोर हुनु नहुने भन्दै काग्रेसले सूर्यबहादुर थापालाई प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा चढायो । पञ्चायत कालमा काग्रेस र मालेका नेता कार्यकर्ताहरूलाई थुन्ने, पिट्ने, दुःख दिने काममा चर्चा कमाएकालाई दुबै पार्टीले मन्त्री बनाएमात्रै होइन अवसर प्राप्तिको प्रथम लहरमै उनीहरू नै रहन पुगे ।

विसं २०४६ सालमा नेपालमा प्रजातन्त्र पुनःस्थापना भएपछि मुलुकभरका सर्वसाधारण दुई ुवमा बाँडिने क्रमले तीव्रता पायो । लोकतन्त्रको पक्षधर नेपाली कांग्रेस एक्लो पार्टी थियो भने कम्युनिष्ट धारका भनिएका भने थुप्रै पार्टीहरू थिए । प्रजातन्त्रका पक्षमा रहन चाहनेहरूको रोजाइ स्वतः नेपाली कांग्रेस हुने गर्दथ्यो भने चर्का नारा पक्षधरहरू कुनै न कुनै कम्युनिष्ट पार्टी रोज्ने गर्दथे । त्यसमा पनि नेकपा एमालेले जनआन्दोलनमा सक्रिय सहभागिता जनाएको र अस्तित्वमा रहेका कम्युनिष्ट पार्टीहरू मध्येमा सबैभन्दा ठूलो भएका कारण अधिकको रोजाइ एमाले नै हुने गर्दथ्यो । त्यति बेला अन्य राजनीतिक दलहरू मैदानमा भएका भए पनि प्रतिस्पर्धाको लडाइँ मुख्यतः कांग्रेस र एमालेका बीचमा नै थियो । पञ्चायतको अवसानसँगै आफ्नो राजनीतिक परिचय गुम्न नदिन केही कट्टर पञ्च बाहेकका‌हरू कसैले कांग्रेस रोज्न थाले भने कसैले एमालेमा आफूलाई सुरक्षित देख्न थाले । तत्कालीन नेताहरूले आफ्नो दललाई प्रतिस्पर्धी दलभन्दा ठूलो देखाउन पञ्च नेताहरूको प्रवेशलाई विशेष जोड दिन थालेका थिए । पार्टी प्रवेश गराउने लहर यतिविधि चलेको थियो कि पार्टीका पुराना नेताहरूको हैसियत र महत्वलाई नै बिर्सेर नवप्रवेशीलाई उच्चआसन दिने क्रम चलेको थियो । वर्षौं संघर्ष गरेका पुराना नेता तथा कार्यकर्ताहरूका माझमा बस्नभन्दा पञ्चायतबाट पार्टी प्रवेश गरेकाहरूको घेरामा नै नेताहरू रमाउन थालेको प्रष्टै देखिन्थ्यो । त्यति बेला आरम्भ भएको यो क्रमले अझै विश्राम पाएको छैन । यसरी पार्टी ठूलो देखिनु भनेको सुन्निएर मोटाए जस्तै हो भन्ने हेक्का नेताहरूले राख्नसकेको पनि देखिएको छैन । विद्यार्थी कालमा आफू पनि नेपाल विद्यार्थी संघमा आबद्ध भएका कारण बेलाबेलामा नेपाली कांग्रेसको पार्टी कार्यालय जाने गरिन्थ्यो । त्यहाँ एकजना म त पन् सालको नेवि संघको सदस्य हूँ भन्दै थिए । मलाई अचम्म लागेको थियो, नेवि संघ स्थापना भएको २०२७ सालमा हो तर यी कसरी पन् सालमै सदस्य बने ? पछि थाहा भयो ती व्यापारी पृष्ठभूमिका मान्छे, जीवनमा राजनीतिमा कुनै चासो नराखेका तर पैसा कमाई सकेपछि चाहना बढेर कांग्रेस प्रवेश गरेका रहेछन् । आफूलाई पुरानो देखाए अरूले सम्मान गर्छन् भन्ने उनलाई लागेको रहेछ । यस्ता मान्छेहरू २०४८ सालताका कांग्रेस र एमालेमा प्रशस्तै देखिन्थे । अवसर आउँदा नेताहरूले त्यस्तैलाई प्रश्रय दिएको देखिन्थ्यो । किन होला भन्ने लाग्दथ्यो, कारण के रहेछ भने पार्टीमा रगत पसिना बगाएका पुराना कार्यकर्ताहरूले अन्यायमा परे पनि पार्टी छोड्दा रहेनछन् तर अवसरको खोजीमा आएका त्यस्ताहरूको कुनै ठेगान नहुने रहेछ । अनि पार्टीमा टिकाइरहन पहिलो प्राथमिकतामा पर्ने रहेछन् । यो त्यति बेलाको मात्रै कुरा नभई आजसम्म पनि चलिरहेको छ । धनीमानीहरूको निकटमा रहने नेताहरूको मोह देख्दा लाग्दछ, यो प्रवृत्ति तत्कालै समाप्त हुनेवाला छैन र यही प्रवृत्तिको निरन्तरताले इतिहास निर्माण गरेका राजनीतिक दलहरूले आफ्नो इज्जत प्रतिष्ठामा कालो धब्बा लगाउँदै गएका पनि छन् । कांग्रेस र एमालेका बीचको प्रतिस्पर्धामा एमालेले लोकेन्द्रबहादुर चन्दलाई प्रधानमन्त्री बनायो । एमाले भन्दा कमजोर हुनु नहुने भन्दै कांग्रेसले सूर्यबहादुर थापालाई प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा चढायो । पञ्चायत कालमा कांग्रेस र मालेका नेता कार्यकर्ताहरूलाई थुन्ने, पिट्ने, दुःख दिने काममा चर्चा कमाएकालाई दुबै पार्टीले मन्त्री बनाएमात्रै होइन अवसर प्राप्तिको प्रथम लहरमै उनीहरू नै रहन पुगे । प्रजातन्त्र आएको ३५ वर्ष नाघिसकेका कारण पञ्च भन्ने परिचय त हराएको छ तर पनि पार्टीमा योगदान नगरेका व्यापारी र ठेकेदारहरूको हालीमुहाली भने त्यस्तै नै छ । २०४८ देखि २०६० सालसम्म आउँदा एकादुई त्यस्ता व्यक्ति परे पनि पार्टीमा वर्षौं काम गरेकाहरूको नै बाहुल्य देखिन्थ्यो । पहिलो प्राथमिकता नवप्रवेशीलाई दिइए पनि मन्त्री मण्डलको सदस्यमा रगत पसिना बगाएकाहरूकै संख्या अधिक हुने गर्दथ्यो । पार्टीका सल्लाहकार, प्रधानमन्त्रीका सल्लाहकारहरू पुराना कार्यकर्ता नै हुने गर्दथे तर पछिल्लो समयमा आएर परिस्थितिले पूर्णरूपमा कोल्टे फेरेको छ । धन भएकाले धनकै आडमा पार्टीमा उपल्लो स्थान पाउने तर धन नभएकाहरूले जतिसुकै पसिना बगाए पनि कुनै मौका नपाउने हुनथालेको छ । धन नै पार्टीभित्रको एकमात्र मूल्यांकनको आधार बन्दै गए जस्तै देखिन्छ । विगतमा इमानदार र चरित्रवान मन्त्रीहरूलाई सफल मन्त्री भन्ने गरिन्थ्यो । आफू, परिवार, नातागोता र इष्टमित्रहरूलाई दोस्रो दर्जामा राखेर आमसर्वसाधारणका काममा दत्तचित्त हुने मन्त्रीहरूलाई योग्य ठानिन्थ्यो । देश, जनता र पार्टीका हितका चिन्तनमा निरन्तर मग्न रहनेहरूलाई नेता मानिन्थ्यो । समयक्रमसँगै यसमा जनताको सोचाइमा पनि व्यापक परिवर्तन आएको देखिन्छ । जसले भए नभएका कुरा गर्छ, योग्यताक्रम मिचेर आफनालाई स्थान दिनसक्दछ, नियम मिचेर काम गर्न सक्दछ, उसलाई आँटिलो मन्त्री र सफल मन्त्री भन्ने गरिन्छ । जुन मन्त्री नीति र नियमभन्दा बाहिर गएर काम गर्न सक्दैन, उसलाई असफलको बिल्ला भिराउने गरिन्छ । कुनै मन्त्रीले पदमुक्त भएपश्चात् राजधानीमा घर र सवारीका लागि गाडी किन्न सकेन, उसलाई नाकाम व्यक्तिको परिचय दिने गरिएको छ । बाटोमा चप्पल पड्काउँदै हिंडेको साधारण पूर्वमन्त्री देखियो भने आफूलाई पनि केही गर्न नसक्ने यस्ताले देश र जनतालाई के गर्न सक्छन् भन्ने प्रश्न उठाइने गरेको छ । जसले छ महिनामात्रै पदमा बसेको भए तापनि सबै सुविधा जोडेको छ, उसैका पछि कार्यकर्ताहरूको भीड देखिन्छ । आमसर्वसाधारणको विश्वास पनि त्यस्तै हाट्हुटेहरूप्रति बढ्दै गएको सबैले अनुभव गरिएकै छ । मन्त्री हुने योग्यतामा नै परिवर्तन आएको छ । विगतमा पार्टीमा लामो समय काम गरेको, राजनीति बुझेको, दलको विचारप्रति प्रतिबद्ध, सिद्धान्तलाई व्यवहारमा ढाल्न सक्ने जस्तो क्षमताहरूको आधारमा मन्त्रीहरूको चयन गरिन्थ्यो र हुनुपर्ने पनि यही हो । अहिले मन्त्री हुनका लागि आवश्यक यस्ता सबै योग्यता भुत्ते भइसकेका छन् । मन्त्री हुने आधारहरू नयाँ निर्माण भएका छन् र नवनिर्मित आधारमा जो फिट हुन सक्यो उसैले मात्रै मौका पाउने अवस्था सिर्जना गरिएको छ । पछि बनाइएका आधारहरूले देशलाई सिध्याउने सिवाय केही नहुने प्रष्ट भइसक्दा पनि पुरानो पद्धतिमा फर्किने गुञ्जायस पाइएको छैन । व्यापारी, ठेकेदार, बिचौलिया कुनै न कुनै भ्रष्टाचारमा संलग्न भएको, गुण्डा परिचालन गर्न सक्ने वा विगतमा आफैंले दादागिरी गरेको वा डनको परिचय बनाएको जस्ता योग्यताहरू निर्माण गरिनु सबैका लागि दुर्भाग्य हो । आजभोलिका पत्रिका पढ्नुपर्दछ-एक न एक मन्त्रीका बारेको समाचार लेखिएकै हुन्छ । वर्तमान होस् या पूर्व, कुनै न कुनै मन्त्रीले नियम मिचेको, कानुन नटेरेको र आर्थिक अपचलनमा संलग्न भएको खबर पढ्न पाइन्छ । यसरी समाचारमा नआउने मन्त्री लुते मन्त्री जस्तै ठानिने र पत्रिकामा छापिएका मन्त्रीको सुरक्षामा राज्यसंयन्त्र नै सक्रिय भए जस्तै देखिन्छ । राजस्व ठगेको, राज्यको सम्पत्ति दुरूपयोग गरेको, सर्वसाधारणको बचत हिनामिना गरेको, मानव बेचबिखनमा संलग्न रहेको जस्ता आरोप अब सबैले पचाइसके जस्तै लाग्न थालेको छ । यो क्रम अब रोकिनै पर्दछ । पार्टीका नेताहरू पनि विकृति सच्याउन सचेत हुनैपर्दछ भने जनताहरू पनि जागरुक हुनै पर्ने भएको छ । यही प्रवृत्तिले निरन्तरता पाउँदै जाने र यसमा जनता पनि मूकदर्शक भएर बसिरहे भने भविष्यमा त्यही मूकदर्शक हुने क्षमता पनि नेपाली जनताले गुमाउने छन् ।

देश भयावह खाडलमा पर्नेछ भने जनता उठ्नै नसक्ने गरी भूइँमा पछारिने छन् । ऋणको भारले थिचिँदै गएको देशका जनता एउटा असफल राष्ट्रका नागरिकमा परिणत हुन धेरै समय लाग्दैन । नेताको लोकप्रियता सामाजिक सञ्जालमा प्रवाह गरिएका सूचनाहरूका आधारमा मूल्यांकन गर्ने होइन । नेताको चरित्र, काम र व्यवहार हेरेर नेताका पछि लाग्ने कि उसलाई परित्याग गर्ने भन्ने निर्णय गर्न सक्नै पर्दछ । कुनै समयमा सही आवाज उठाएको थियो भनेर गलत भन्ने चिनिसकेपछि पनि उसैका पछि अन्धभक्त भएर लाग्नु भनेको आफ्नो खुट्टामा आफैंले बञ्चरो हान्नु हो । दलहरूलाई सच्याउन जनता सचेत हुनैपर्दछ ।

-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 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 : व्यापार व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ । लाभदायक यात्रा हुनेछ ।	**तुला** : आर्थिक क्षेत्रमा सफलता सफलता मिल्नेछ । प्रेम सम्बन्ध कसिलो हुनेछ ।
वृष : स्वास्थ्यमा खर्च बढ्नसक्छ । सानातिना समस्यामा अल्झनुपर्नेछ ।	**बृश्चिक** : भाग्यले अवसर जुराउनेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।
मिथुन : रोकिएका काम पुनः सुरु हुनेछन्। आर्थिक कारोबारमा सफलता पाइएला ।	**धनु** : उद्यममा राम्रै सफलता मिल्नेछ । नजिकैको यात्राबाट लाभ नै हुनेछ ।
कर्कट : न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। व्यापारमा मनग्ये धनलाभ हुनेछ।	**मकर** : बन्न लागेको काम बिग्रिनेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका भने अवश्य मिल्नेछ।
सिंह : भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ। धर्मकर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ।	**कुम्भ** : अवसरले मन प्रसन्न रहनेछ । साथीभाइले पनि राम्रै सहयोग जुटाउनेछन्।
कन्या : मौकामा अवसरलाई पछ्याउन नसक्दा व्यवहारमा पछि परिनेछ ।	**मिन** : शुभ आरम्भको चर्चा चल्नेछ । नयाँ काममा जुट्ने समय छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

जाडो याममा जलनका घटना बढी, कसरी जोगिने ?

चिसो बढेसँगै न्यानोका लागि आगो ताप्नेहरूको सङ्ख्या बढ्न थालेको छ । आगो ताप्दा, हिटर बल्दा, गिजरको प्रयोग गर्दा, कोइला बाल्दा पोलिने घटना अध्याधिक हुने गर्दछ । कीर्तिपुर अस्पतालको तथ्याङ्क अनुसार बर्सेनि ६ सय बढी पोलिएका उपचारमा आउने गरेको देखाउँछ । उपचारमा आउनेमध्ये अधिकांश आगो ताप्दा पोल्ने गरेको बताइन्छ । कीर्तिपुर अस्पतालका अनुसार नेपालमा ६ वर्ष (सन् २०१९ देखि २०२४ नोभेम्बरसम्म) मा जलनको घटनामा परेकामध्ये ८७ जनाको मृत्यु भएको छ । यो ६ वर्षको अवधिमा तीन हजार ८९८ जना जलनको घटनामा परेका छन् । सन् २०१९ मा कीर्तिपुर अस्पतालमा उपचारका लागि ६२३ जना (३३० महिला र २९३ पुरुष) जलनका बिरामी भर्ना भएका थिए । सोमध्ये २३ जनाको मृत्यु भएको थियो । सन् २०२० मा यस अस्पतालमा ५१९ जना (२८७ महिला र २३२ पुरुष) जलनका बिरामी भर्ना भएका थिए । तीमध्ये २० को मृत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ ।

सन् २०२१ मा भर्ना भएका ६२३ जना (२९८ महिला र ३२५) पुरुष जलनका बिरामीमध्ये १६ जनाको मृत्यु भएको थियो । यस्तै, सन् २०२२ मा भर्ना भएका ६६० जना (३२७ महिला र ३३३) पुरुष जलनका बिरामीमध्ये १४ जनाको मृत्यु भएको थियो । गत वर्ष (सन् २०२३ मा) यस अस्पतालमा भर्ना भएका ७९१ (३६७ महिला र ४२४ पुरुष) जलनका बिरामीमध्ये १६ जनाको मृत्यु भएको अस्पतालले जनाएको छ । यस्तै, यो वर्ष सन् २०२४ मा ६८२ जना जलनका बिरामी अस्पतालमा उपचार सेवा लिएका छन् । अब चिसो बढेसँगै बिरामीको सङ्ख्या बढ्ने अस्पताले बताएको छ । जाडो याममा तातो रहनका लागि आगो ताप्ने, कोइला बाल्ने, गिजर प्रयोग गर्ने, हिटर प्रयोग गर्नेको सङ्ख्या बढ्छ । यसले जलनको घटना बढ्ने गरेको अस्पतालकी कर्मचारी (तथ्याङ्क सङ्कलनकर्ता) पद्मा शोभा महर्जनले बताइन् । ‘नोभेम्बर, डिसेम्बर, जनवरी, फेब्रुअरी गरी चार महिनामा जलनको बिरामीको सङ्ख्या बढ्छ ।’ उनले भने, ‘जाडो याममा शरीर तातो बनाउन आगो ताप्ने, हिटर बल्ने, कोइला बाल्ने जस्ता गतिविधिले घटना बढ्छ ।’ जाडो याममा जलनका बिरामी आउने अधिकांश पछाडि पोलिएको हुने उनले रातोपाटीसँग बताइन् । ‘जाडो याममा आगो ताप्दा अगाडी देखिन्छ तर पछाडि देखिँदैन यसले गर्दा पछाडिको भाग पोलिएका बिरामी आउँछन् ।’ उनले भनिन्, ‘यसमध्ये पनि तराई भेगका महिला धेरै पोलिने गरेको तथ्याङ्कले देखाउँछ ।’

जोगिन के गर्ने ?

जाडो याममा आगो ताप्दा पोलिने घटनाबाट जोगिन अस्पतालले विभिन्न सुझाव दिएको छ । ती मध्ये आगोमा पोली तत्कालै आगोले पोलिहालेमा तुरुन्तै आतिएर दौडिनु हुँदैन, यस्तो अवस्थामा रोकिनुहोस्, भुईंमा लड्नुहोस् अनि लडिबुडी गरेर जिउमा लागेको आगो निभाउनुहोस् । यसरी ननिभे बाक्लो कम्बल वा सिरकले छोपेर निभाउन सकिने सुझाव दिएको छ । जाडो याममा आगलागी, तातो पदार्थ, हिटर बाल्दा आदिबाट घटना हुने सम्भावना जहाँसुकै हुन्छ । जलनका घटनाबाट हुने मृत्युदरलाई कम गर्न पालिकास्तरमै जलनसम्बन्धी प्राथमिक उपचार केन्द्र हुनुपर्ने कीर्तिपुर अस्पतालका थेरापिस्ट डा. मोहन डङ्गोल बताउँछन् । व्यक्ति आफैले पनि पोलिहालेमा पोलेको घाउमा ३० मिनेट देखि एक घण्टा निरन्तर पानी खन्याउन सुझाउँछन् । प्रशस्त मात्रमा नुनपानी, चिनीपानी, जीवनजल खुवाउन सुझाउँछन् । सकेसम्म छिटो अस्पताल लैजानु पर्ने उनले उल्लेख गरे । आगोको काम सकिएपछि तुरुन्तै निभाउने, न्यानो रहन लुगा लगाउने/ओढ्ने, आगो ताप्नै परे आगोको नजिक नबस्ने, खुकुलो लुगा नलगाउने, बच्चा नबोक्ने, मट्टितेल पेट्रोल आदि नखन्याउने, फोहर र प्लास्टिक कागज आदि उचित तरिकाले विसर्जन गर्ने, यिनलाई पोल्दा प्रदूषण हुने मात्र हैन, पोलिन पनि सक्छ, सावधानी अपनाउने, आगो, तातो पानी र तातो पदार्थबाट बच्चाहरूलाई टाढै राख्ने, भुईंभन्दा अग्लो तहमा खाना पकाउने, खाना पकाउँदा बच्चा नबोक्ने, कपाल र कपडा सपक्क बाँध्ने, छिट्टै आगो टिप्ने पोलिस्टर तथा टेरिकटनको कपडा नलगाउने, ग्याँस चूलो, पाइप र सिलिन्डरको नियमित चेकजाँच गर्ने, काम सकिएपछि रेगुलेटर बन्द गर्ने, ग्यास चुहावट भएको शङ्का लागे झ्याल ढोका खोलेर रेगुलेटर बन्द गर्ने । सोही लगात्तै सलाई, बिजुली, टर्च, फोन प्रयोग गर्दा ठुलो विस्फोट हुनसक्ने हुँदा त्यसो नगर्ने । हावा नखेल्ने बन्द कोठामा गिजर, हिटर चलाउँदा निसास्सिएर ज्यानै जानसक्ने हुँदा यसो नगर्ने र हिटर निभाएर मात्र सुत्ने गर्नुपर्छ । आगोले पोलिहालेमा तुरुन्तै आत्तिएर दौडिनु हुँदैन, यस्तो अवस्थामा रोकिनुहोस्, भुईंमा लड्नुहोस् अनि लडिबुडी गरेर जिउमा लागेको आगो निभाउनुहोस् । यसरी ननिभे बाक्लो कम्बल वा सिरकले छोपेर निभाउन सकिन्छ । आगो निभेपछि लुगा, घडी र गहनाहरू फुकाल्नु होस् । त्यसपछि घाउलाई धाराको पानीमा कम्तीमा आधा घण्टा धुनुहोस् । पोलेको घाउमा ३० मिनेट देखि एक घण्टा निरन्तर पानी खन्याउनु पर्छ । घाउलाई सफा कपडाले छोपेर नजिकको अस्पतालमा तुरुन्तै जाने, अस्पताल टाढा भएमा बाटोमा प्रशस्त नुन, चिनी, पानी वा जीवनजल सेवन गर्दै जानु पर्दछ ।

-रातोपाटी डटकम

नराम्रो सपना देख्नुभयो ? कारण यस्तो हुन सक्छ

मानिसहरू सपना देख्छन्, कहिले राम्रो त कहिले नराम्रो अर्थात् डरलाग्दो । डरलाग्दो सपना देखेपछि मानिस असिन-पसिन भएर ब्युँझन्छन् । तर, त्यस्ता डरलाग्दा अथवा नराम्रो सपना बिरामी हुने संकेत पनि हुन सक्ने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । कहिलेकाहीँ नराम्रा सपना रोगको लक्षण देखिनुभन्दा धेरै अघि पनि देखिन सक्छ । गत महिना अनुसन्धानकर्ताहरूले बाल्यकालमा नियमित नराम्रा सपना देख्ने व्यक्तिमा पछि गएर मानसिक समस्या देखिने बताएका थिए । ६८०० बालबालिकाबीच गरिएको उक्त अध्ययनको प्रतिवेदन ‘स्लीप’ नामक जर्नलमा प्रकाशित गरिएको थियो । अध्ययनमा दुईदेखि सात वर्षका बच्चाले हप्तामा दुई या तीनपटकसम्म नराम्रा सपना देख्ने गरेको पाइएको थियो । ती बालबालिकाले किशोर उमेर पुग्दासम्म कुनै आवाज सुनेजस्तो भ्रम सिर्जना हुने समस्या देखापर्ने अनुसन्धानकर्ताले बताएका छन् । बारम्बारको नराम्रा सपनाले बालबालिका भावनात्मक चोट (दुर्व्यवहार, बदमासीलगायत) को सामना गर्नुपर्ने हुनसक्ने अनुसन्धानकर्ताको भनाई छ । उनीहरुका अनुसार नराम्रा सपनाले मानिसभित्र रहेका शारीरिक समस्याको संकेत गर्छ । मानिसले निद्राको र्‍यापिड आइ मुभमेन्ट (रेम)को चरणमा मात्र सपना देख्छन्, रेम हरेक रात चार या पाँच चरणमा हुन्छ । यसका साथै थुप्रै मेडिकल समस्याका कारण निद्रा विथोलिन्छ, ‘यसको अर्थ हुन्छ, तपाई रेमको अवधिमा ब्युँझनुहुन्छ र त्यस्ता सपना सम्झनुहुन्छ ।’ क्याम्ब्रिजको पापवर्थ हस्पिटालका निद्रा अनुसन्धानकर्ता एवम् कार्डियोलोजिस्ट डा.निकोलस ओस्क्रोफ्टले भने । यस्तै, अनिद्राको समस्या भएका मानिसले पनि नराम्रा सपना देख्छन्, यस्तो अवस्थामा केही क्षणका लागि श्वासप्रश्वासमा पनि समस्या आउन सक्छ । स्वास्थ्य खबरपत्रिका नियमित नराम्रा सपना मुटुको समस्यासंग पनि गाँसिएको हुन्छ । अन्य मानिसभन्दा नराम्रा सपना देख्ने मानिसमा मुटुको चाल अनियमित हुने समस्या तीन गुणा बढी हुन्छ भने छाति दुख्ने समस्या सात गुणा बढी हुन्छ । मुटुको समस्या आउँदा फोक्सोमा पानी जम्ने सम्भावना हुन्छ, जसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा समस्या आउछ । गहिरो निद्रामा परेका बेला अरू सबै मांशपेशीले काम नगरेपनि फोक्सोमा पानी जम्दा श्वासप्रश्वासमा भाग लिने मांशपेशीलाई भने असर पार्न सक्छ । यहीकारण मानिस गहिरो निद्राबाट ब्युँझन सक्छ । र मानिसले खराब सपना सम्झन्छ । यसका साथै मिर्गौलामा संक्रमण, रुघाखोकीजस्ता संक्रमण भएका मानिसले पनि नराम्रा सपना देख्ने अनुसन्धानकर्ताको भनाई छ । यस्तै, अति खराब सपना देख्नु पार्किन्सन रोगको प्रारम्भिक संकेत भएको न्युरोलोजिष्ट डा. रोबर्ट ब्रेनरको भनाई छ । माइग्रेनले पनि नराम्रा सपना देखाउछ । धेरैजसो महिलाले रजस्वला वरपरको समयमा अनेक थरि सपना देख्नछन् ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

स्वस्थ भनिएका यी खानेकुरा कति स्वस्थ ?

हिजोआज मानिसहरू तन्दुरुस्त र स्वस्थ रहन स्वस्थकर खानाको खोजीमा हुन्छन् । तर बजारमा केही यस्ता खानेकुरा पनि उपलब्ध छन्, जसलाई हामी स्वस्थ मान्छौं तर वास्तवमा त्यो हाम्रो शरीरका लागि हानिकारक हुनसक्छ । ‘लो-फ्याट’, ‘अर्गानिक’, ‘ग्लुटेन-फ्री’, ‘सुगर-फ्री’ जस्ता शब्द सुनेपछि हामी सोच्छौं कि यी खाना हाम्रो स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुनेछन् तर वास्तवमा यस्ता धेरै उत्पादन मार्केटिङको एउटा हिस्सा मात्र हो । यस्ता खानेकुरामा लुकेको चिनी, प्रिजर्भेटिभ र अस्वस्थकर बोसो जस्ता तत्त्वले स्वास्थ्यलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ । उदाहरणका लागि, स्वस्थ विकल्पको रूपमा मार्केटिङ गरिएको ‘होलग्रेन पाउरोटी’ जसमा प्राय: उच्च फ्रक्टोज मकैको सिरप र कृत्रिम रङ समावेश हुन्छ ।

चिनीमुक्त भनिएका चकलेट, मिठाई, बिस्कुट हामीलाई फाइदाजनक जस्तो लाग्छ । तर तिनमा चिनीको विकल्पमा माल्टोज, सुक्रोज र अन्य रसायन हालिएका हुनसक्छन् । यस्ता तत्त्वले शरीरमा चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर) बढाउनुका साथै स्वास्थ्यमा अन्य प्रतिकूल प्रभाव पारिदिन्छन् ।

स्वस्थ भनेर प्रचार गरिने खानेकुरा

होलग्रेन पाउरोटी : हामी सामान्यतया होलग्रेन पाउरोटीलाई स्वस्थ खानेकुराको रूपमा सोच्छौं । तर यसमा होल ग्रेन नभएर मैदा, मकैको सिरप र खैरो रङ समावेश हुन्छ । थप यसमा चिनी र अस्वस्थ्यकर फ्याट पनि हुनसक्छ, जसको नियमित सेवनले तौल बढ्न सक्छ ।

डाइजेस्टिभ बिस्कुट : डाइजेस्टिभ बिस्कुटको नामबाट नै यो स्वस्थकर हो भन्ने लाग्न सक्छ । तर डाइजेस्टिभ बिस्कुट पीठो र चिनीले भरिएका हुन्छन् । यसमा धेरै क्यालोरी पनि हुन्छ । डाइजेस्टिभ बिस्कुटमा हुने ट्रान्सफ्याट, नुन र चिनीले पनि उच्च रक्तचाप, मधुमेह र मुटुरोगको जोखिम बढाउँछ । यदि डाइजेस्टिभ बिस्कुट दैनिक उपभोग गरियो भने यसले तौल पनि बढ्न सक्छ ।

बेक्ड चिप्स : हामी प्राय: बेक्ड चिप्सलाई फ्राइड चिप्स भन्दा राम्रो मान्छौं, तर यो पूर्णरूपमा स्वस्थ हुँदैन । यसमा उच्च सोडियम हुन्छ, जसले स्वाद बढाउन सहयोग गरेको हुन्छ । अत्यधिक नुन हालिएका खानेकुराको सेवन गर्नाले शरीरमा युरिक एसिड बन्ने तथा पिसाबमा एल्बुमिनको मात्रा बढी हुन्छ । जसले रक्त धमनीहरूलाई क्षतिग्रस्त बनाउने जोखिम हुन्छ ।

प्लान्ट बेस खानेकुरा : प्लान्ट बेस खानेकुराको नाम सुन्ने बित्तिकै हामी त्यसलाई स्वस्थकर मान्छौं तर कहिलेकाहीं त्यसमा लुकेको एडिक्टिभ र प्रिजर्भेटिभ पनि हुनसक्छ । उदाहरणका लागि, केही प्याकिङ गरिएका तरकारी खानेकुरामा धेरै चिनी, नुन र अन्य हानिकारक रसायन हुनसक्छन्, जुन दीर्घकालीन रूपमा हाम्रो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक साबित हुनसक्छ ।

प्रोटिन सेक : प्रोटिन सेकलाई स्वस्थ आहारको हिस्सा मानिन्छ, तर यसमा ठूलो मात्रामा चिनी र एडक्टिब्स समावेश हुन्छ । धेरै प्रोटिन सेकहरूमा अतिरिक्त चिनी र रङ हुन्छन्, जुन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुनसक्छ । फिटनेसका लागि प्रोटिन शेक लिइरहेका व्यक्तिले त्यसको सामग्रीमा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

सोया दूध : सोया दूधलाई पनि एक स्वस्थ विकल्पको रूपमा हेरिन्छ, तर यो प्राय: चिनी र प्रिजर्भेटिभले भरिएको हुन्छ । स्वादयुक्त सोया दूधमा सामान्य सोया दूध भन्दा अन्य तत्त्व समावेश हुनसक्छ, जसकारण यो स्वास्थ्यका लागि बढी हानिकारक हुनसक्छ । यस्तो सोया मिल्क सेवन गर्दा त्यसमा भएका तत्त्वको जाँच गर्नुपर्छ ।

नक्कली स्वस्थ खाना कसरी चिन्ने ?

नक्कली स्वस्थ खानाहरू चिन्न पहिले तिनीहरू के-के सामग्रीबाट बनेका हुन् भनेर ध्यानपूर्वक पढ्नुपर्छ । स्वस्थ खानामा कम-फ्याट, ग्लुटेन-फ्री र जैविक जस्ता शब्द प्याकेटको लेबलमा लेखिएको हुन्छन्, तर यीबाट भ्रमित हुनु हुँदैन । ती खानेकुरा साँच्चै स्वस्थ हो कि हैन भनेर थाहा पाउन खाद्य पदार्थको सामग्री सूचीलाई ध्यानपूर्वक हेर्नुपर्छ । उच्च चिनी, कृत्रिम रङ वा संरक्षकहरू जस्ता हानिकारक तत्व पहिचान गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

तानसेन बहुमुखी क्याम्पस
तानसेन -७, काजीपौवा, पाल्पा

स्टील, फलाम, टिन, टायर तथा प्लाष्टिकजन्य पुराना सामग्री लिलाम गर्ने सूचना !

यस क्याम्पसको भण्डारणमा रहेका पुराना टुटेफुटेका,भाँचिएका,बिग्रिएका र प्रयोग विहिन अवस्थामा रहेका स्टील,फलाम,टिन,टायर तथा प्लाष्टिकजन्य पुराना सामग्रीहरु लिलाम विक्री गरिने भएकोले ईच्छुक खरिदकर्ताहरुले यो सुचना प्रकाशन भएको मितिले १५ दिन भित्र क्याम्पस प्रशासनमा आवेदन दिनु हुनको लागि सार्वजनिक रुपमा यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

-बोल कबोल स्वीकृत भईसकेपछि कबोल गरेको रकमको १०% रकम अग्रिम जम्मा गर्नुपर्नेछ ।
-सम्झौता भएको मितिले १५ दिन भित्र सामग्री लैजानु पर्नेछ । अन्यथा धरौटी रकम फिर्ता हुने छैन ।
-ढुवानी खर्च खरिदकर्ता स्वयमको हुनेछ ।
-विस्तृत जानकारीको लागि क्याम्पस प्रशासनमा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध छ ।
(सम्पर्कः ०७५-५२२४५०,९८५७०७७३१६)

पत्रकार महासंघको निर्वाचित समितिको पदस्थापना

पाल्पा, मंसिर ४/पत्रकारहरुको छाता संगठन नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखाको अधिवेशनबाट निर्वाचित कार्य समितिको पदस्थापन बिहीबार भएको छ । मंसिर २८ गते भएको अधिवेशनबाट निर्वाचित कार्यसमितिको पदस्थापन एक कार्यक्रमबिच गरिएको हो ।

अधिवेशनबाट अध्यक्षमा कमलराज तिमिल्सिना, उपाध्यक्षमा मुक्तिप्रसाद न्यौपाने, महिला उपाध्यक्षमा बन्दना पोखरेल, सचिवमा रामचन्द्र रायमाझी, सह-सचिवमा खुलातर्फ दुर्गेश मल्ल, सह-सचिवमा समावेशीतर्फ दानबहादुर हिस्की, कोषाध्यक्षमा विजय वौडेल निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी सदस्यमा सुनिल कार्की, नेत्र गैरे, दयाराज न्यौपाने, दिपक ढुङ्गाना, सुशीला रेग्मी, हरिबहादुर विक र धनबहादुर ठाडा निर्वाचित भए । नवनिर्वाचित कार्य समितिको पहिलो बैठकले कार्यसमिति सदस्यमा विष्णु खनाललाई मनोनित गरेको छ । यसैगरी केन्द्रीय परिषद् सदस्यमा यज्ञमूर्ति तिमिल्सिना, राजेन्द्र लिगल, सीता डोटेल निर्विरोध निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी प्रदेश परिषद् सदस्यमा कृष्णप्रसाद पोखेल, दीपक भट्टराई, इमानसिंह राना र पवित्रा घिमिरे निर्वाचित भएका छन् । निर्वाचित नेतृत्वको पदस्थापनासँगै बधाई ज्ञापन गरिएको छ । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तथा महासंघ पाल्पाका संस्थापक अध्यक्ष एवं संरक्षक मेघराज शर्माले निर्वाचित सम्पूर्ण पदाधिकारी एंव सदस्यहरुलाई बधाई तथा शुभकामना दिर्दै महासंघको गौरवमय इतिहासलाई कायम राख्न आग्रह गरे । उनले पत्रकारहरुको हकहितमा समर्पित भएर संस्थागत विकासमा लाग्न समेत जोड दिए । महासंघका पूर्व अध्यक्षहरु फणेन्द्र गहिरे, गोविन्द भट्टराईले अग्रज पत्रकारहरुको सम्मान गर्दै महासंघलाई थप बलियो र संस्थागत बनाई लैजान जिल्ला नेतृत्वलाई सुझाव दिए । नवनिर्वाचित महासंघका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सिनाले सबैलाई साथमा लिएर महासंघको गरिमालाई काय राख्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष माधव अर्यालले पत्रकारहरुलाई विदेश पलायन हुने अवस्थाबाट रोक्ने दिशामा महासंघले योजना बनाएर अगाडि बढ्नुपर्नेमा जोड दिए । कार्यक्रममा प्रेस चौतारी पाल्पाका अध्यक्ष कृष्ण कार्की, प्रेस सेन्टरका जिल्ला अध्यक्ष कृष्ण दर्नाल, नेपाल आदिवासी जनजाति पत्रकार महासंघ (फोनिज)का लुम्बिनी प्रदेश इन्चार्ज देव पचाभैया, समाजवादी प्रेस संगठनका अध्यक्ष पदम गैरे लगायतले नयाँ नेतृत्वको सफलताको शुभकामना व्यक्त गरे । कार्यक्रममा निर्वाचन समितिका सदस्य भरत आचार्यले नवनिर्वाचित समितिलाई प्रधान गरिएको प्रमाणपत्र वाचन गरेका थिए । महासंघका निवर्तमान अध्यक्ष रेखीराम रानाको अध्यक्षता, निवर्तमान उपाध्यक्ष भरत शर्माको स्वागत, निवर्तमान सचिव यज्ञमूर्ति तिमिल्सिनाको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

पालिकामा चौकी...

...गृहमन्त्री लेखकले पालिका प्रमुखहरूले उठाएका माग जायज भएकाले जिल्लाको आवश्यकतालाई हेरेर व्यवस्थापनका लागि काम गर्ने प्रतिबद्धता जनाए । पछिल्लो समय प्रहरीप्रति जनताको विश्वास बढेको भन्दै जनताको शान्ति सुरक्षाका लागि सरकार प्रतिबद्ध भएर लागेको मन्त्री लेखकले उल्लेख गरे । उनले हरेक स्थानमा प्राय: प्रहरी र इलाका प्रशासनको माग बढी आउने गरेको भन्दै आवश्यकता अनुसार सबै स्थामा व्यवस्था गरिने बताए । गृहमन्त्री लेखकले स्थानीय सरकार संविधानले सबैभन्दा धेरै विश्वास गरेको र जिम्मेवारी बढी भएको सरकार भएकाले जनमैत्री काम गर्न पनि आग्रह गरे । उनले भने 'जनता सबैभन्दा छिटो र सजिलो नजिक जोडिने निकाय स्थानीय सरकार हो, सिमित स्रोत साधनकाबिच काम गर्नु परे पनि उत्साह र आत्मबलका साथ जनताको सेवामा लाग्नु अहिलेको आवश्यकता हो ।' रामपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रमण बहादुर थापाको अध्यक्षता, उपप्रमुख बाल कुमारी थापाको स्वागत, नगर प्रवक्ता कपिल बहादुर खाँणको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

पाँच वर्षदेखि...

...बस चढ्ने यात्रुले स्वेच्छिक रूपमा दानपेटिकामा रकम दिन सक्नेछन् । बस सेवाको परीक्षण सञ्चालन शुभारम्भमा सांसद घिमिरेले कानुनी अभावका कारण सञ्चालनमा नआएको विद्युतीय बस आगामी दिनमा निरन्तर सञ्चालन हुने बताए । उनले तत्काललाई दानपेटिकमार्फत सञ्चालनमा आएको सेवा आगामी दिनमा निश्चित खाका बनाएर सेवा प्रवाह गर्ने बताउँदै यसले पर्यटक तथा यात्री लाभान्वित हुने विश्वास व्यक्त गरे । लुम्बिनी विकास कोषका उपाध्यक्ष डा. लामाले यसअघि कानुनी द्विविधाका कारण नियमित बस सञ्चालन गर्न नसकेको बताउँदै अब पनि कानुन देखाएर रोक्ने काम नगर्न प्रशासनलाई आग्रह गरे । कोषका सदस्य-सचिव सानुराजा शाक्यले सेतो नम्बरप्लेटलाई हरियो नम्बरप्लेटमा रुपान्तरण गर्न नसक्दा सञ्चालनमा समस्या आएको बताउँदै आगामी दिनमा दीर्घकालीन रूपमा सञ्चालन गर्न सबैको सहयोग आवश्यकपर्ने उल्लेख गरे । सिद्धार्थ होटल एशोसिएसनका अध्यक्ष चन्द्रप्रकाश श्रेष्ठ, लुम्बिनी होटल व्यवसायी संघ, नेपालका अध्यक्ष गोविन्द ज्ञवालीले पर्यटक सेवाका लागि ल्याइएको बस सञ्चालन हुँदा पर्यटन प्रवर्द्धनमा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । यसअघि ती सवारीसाधन सञ्चालनका लागि लुम्बिनी विकास कोषका कोषाध्यक्ष ढुण्डीराज भट्टराईको संयोजकत्व तीन सदस्यीय कार्यदल बनाएर कार्यविधि तयार गरिएको थियो । सरकारी नम्बरप्लेटलाई हरियो बनाउने कानुन नभएपछि प्रदेश सरकारले गत जेठ ६ गते बसेको मन्त्रिपरिषद् निर्णयलले नम्बर परिवर्तन गर्न बाटो खुल्ला गरिदिएको थियो । उक्त व्यवस्था समयमा कार्यान्वयन नहुँदा बस सञ्चालन गर्न नसकिएको कोषाध्यक्ष भट्टराईले बताए । यसअघि कोषले विसं २०७९ असोज १३ देखि कात्तिक १३ गतेसम्म 'धम्म यात्रा' नाम दिएर बृहत्तर लुम्बिनी क्षेत्रमा नि:शुल्क रूपमा यान्त्रिक परीक्षणका लागि विद्युतीय बस सञ्चालन गरेको थियो । उक्त समयमा बौद्ध परिपथका क्षेत्रबाट २० हजार दुई सय ३६ यात्रीले नि:शुल्क बसको सेवा लिएका कोषले जनाएको छ ।

-रासस

खेलकुद समाचार

कर्णालीलाई हराउँदै जनकपुर फाइनलमा

काठमाडौं, पुस ४/कर्णाली याक्सलाई हराउँदै जनकपुर बोल्टस पहिलो संस्करणको नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेटको फाइनलमा पुगेको छ । बिहीबार भएको दोस्रो क्वालिफायरमा जनकपुरले कर्णालीलाई २ विकेटले हरायो । कर्णालीले दिएको १ सय १९ रनको लक्ष्य जनकपुरले १९ ओभरमा ८ विकेट गुमाएर भेटायो । जनकपुरका जेम्स नीशमले १७ बलमा ४५ रन बनाए । कर्णालीका विपिन शर्माले २ विकेट लिए । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको कर्णालीले २० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर १ सय १८ रन बनायो । कर्णालीका गुल्सन झाले २५, देव खनालले २४ रन बनाए । जनकपुरका ललित राजवंशी, जेम्स नीशम र मोहम्मद मोहसिनले २/२ विकेट लिए । अब जनकपुरले फाइनलमा उपाधिका लागि सुदूरपश्चिम रोयल्ससँग खेल्नेछ । सुदूरपश्चिमले पहिलो क्वालिफायरमा हिजो जनकपुरलाई हराउँदै फाइनलमा पुगेको थियो । हिजोको खेल हारे पनि जनकपुरले फाइनल पुग्न अर्को मौका पाएको हो । बुधबार भएको इलिमिनेटरमा चितवन राइनोजलाई हराउँदै कर्णाली दोस्रो क्वालिफायरमा पुगेको थियो । प्रतियोगिताको फाइनल खेल पर्सि शनिवार हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अंकले गिरावट

पाल्पा, पुस ४/शेयर बजार बिहीबार पनि घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार ३१ दशमलव ४३ अङ्कले घटेर दुई हजार पाँच सय ९६ दशमलव ८२ विन्दुमा झरेको छ ।

नेप्से झन्डै साढे २ महिनापछि २६ सय विन्दुमुनि झरेको हो । यसअघि गएको असोज १६ गते नेप्से २६ सय विन्दुमुनि झरेको थियो । बिहीबार सबै समूहको शेयर घटेकोमा विकास बैंक, फाइनान्स, होटल, जलविद्युत्, बीमा, व्यापार समूहको शेयर उच्च अङ्कले ओरालो लागेको छ । बिहीबार नारायणी विकास बैंकको शेयर नौ प्रतिशतभन्दा धेरैले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन सपोर्ट माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्थाको शेयर भने १० प्रतिशतले बढेर सकारात्मक सर्किट लागेको छ । बिहीबार कारोबार रकम भने सामान्य बढेको छ । बुधबार चार अर्ब २७ करोडको शेयर किनबेच भएकोमा आज तीन सय १० वटा कम्पनीका ९८ लाख ३२ हजार कित्ता शेयर चार अर्ब ७६ करोड रुपैयाँमा किनबेच भयो ।

शिक्षक आवश्यकता

प्रथम पटक प्रकाशित मिति : २०८१/०९/०४

प्रस्तुत विषय सम्बन्धमा यस श्री शिशुबोध प्राथमिक विद्यालय रैनादेवी छहरा गा.पा. ६ बेतेनी पाल्पा मा प्रा. वि. तह तृतीय श्रेणी करार कोटामा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको च.नं. ०७०६ र मिति २०८१/०९/०४ को अनुमती तथा यस विद्यालयको वि.व्य.स.को मिति २०८१/०८/२६ गतेको निर्णय अनुसार शिक्षक पदपुर्ती गर्नुपर्ने भएकाले तपशिल योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञापन नं. : ०१/०८१/०८२, पद संख्या : १ जना,
तह : प्रा.वि.तृतीय, **नियुक्तीको किसिम :** अस्थायी करार
शैक्षिक योग्यता : नेपाल सरकारको मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थावाट प्रविणता प्रमाण पत्र तह (१०+२) वा सो-सरह
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
तलब स्केल : नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार
दरखास्त दस्तुर : रु. ७००/-
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०९/१८ गते
सर्म्पक मिति : २०८१/०९/१९ गते
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिनेछ ।
परीक्षाको किसिम : लिखित र मौखिक वा आवश्यक परेमा कक्षा अवलोकन समेत, **आवश्यक कागजातहरू :** शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरु, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, निरोगिताको प्रमाणपत्र, अध्यापन अनुमति प्रमाणपत्र र वायोडाटा २/२ प्रति र निवेदन ।
सम्पर्क नं.: ९८४७००२८७३ (प्र.अ), ९८४६८१६९०५ (अध्यक्ष)
Email:shishubodhprimarvschooll12034@gmail.com

श्री शिशुवोध प्राथमिक विद्याल
रैनादेवि छहरा ०६, बेतेनी, पाल्पा

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.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १८/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई