स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कलाकार दीपकराज गिरी र निर्माता सरोज न्यौपानेले आगामी एक फिल्ममा सहकार्य गर्ने भएका छन् । दीपकराजले सरोजसँग हात मिलाएको एक तस्वीर सामाजिक सञ्जालमा सेअर गर्दै फिल्ममा सहकार्य गर्न लागेको जानकारी गराएका हुन् । उनले भनेका छन्, 'नयाँ वर्ष, नयाँ कामको सुरुवात ।' तस्वीर मा दीपकराज र सरोजसँगै कलाकार निर्मल शर्मालाई पनि देख्न सकिन्छ । केही दिनअघि मात्र निर्माता न्यौपानेले आफ्नो नयाँ फिल्मको रुपमा 'फनफनी घुमेर' घोषणा गरेका थिए ।

आजको विचार...

केशव खतिवडा

सर्वसाधारण...
(दुई पेजमा)

गत वर्ष सबैभन्दा धेरै फिल्म रिलिज हुने अभिनेताको कीर्तिमानी दयाहाङ राईले बनाए । उनका ९ वटा फिल्म प्रदर्शनमा आएका थिए । दुईपटक त उनका आफ्नै फिल्मबीच भिडन्त भयो । यस वर्ष पनि उनकै फिल्म धेरै रिलिज हुने देखिन्छ । त्यो पनि गत वर्षकै हाराहारीमा । गत बैशाख, जेठ र असारमा मात्र उनका तीन फिल्म 'मनसरा', 'गाउँ आएको बाटो' र 'घर ज्वाइँ' प्रदर्शन भए । असार २८ गते आएको 'घरज्वाइँ' पछि भने उनका कुनै फिल्म प्रदर्शन भएका छैनन् । अब करिब ६ महिनापछि उनको नयाँ फिल्म 'कार्साङ' पुष २६ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

❑ वर्ष ३० ❑ अंक १६१ ❑ २०८१ पौष १९ गते शुक्रबार 3 January 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

सिन्धुपाल्चोकमा भूकम्प

पाल्पा, पुस १८/केही दिन यता नेपालमा भूकम्पका पराकम्प गइरहेका छन् । बिहीबार फेरी सिन्धुपाल्चोकको माझीटार केन्द्रविन्दु भएर चार दशमलव आठ म्याग्निच्यूडको पराकम्प गएको राष्ट्रिय भूकम्प मापन तथा अनुसन्धान केन्द्रले जनाएको छ । केन्द्रका अनुसार विसं २०७२ को गोरखा केन्द्रविन्दु भएको भूकम्पकै पराकम्प गएको हो ।

बिहीबार दिउँसो १ बजेर २ मिनेट जाँदा उक्त भूकम्प गएको हो । भूकम्पको धक्का सिन्धुपाल्चोक आसपासका जिल्ला र काठमाडौं उपत्यकामा समेत महसुस गरिएको थियो ।

स्थानीय तहका आफ्नै लोगो र गान

बुटवलले बनायो नगरगान, मदानेले बनाउँदै लोगो

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, पौष १८/ स्थानीय तहरुले धमाध आफ्नै लोगो र गान बनाउन थालेका छन् । केही स्थानीय तहहरुले लोगो र गान बनाएर कार्यान्वयनमा ल्याइसकेका छन् भने केहीले बनाउने तयारी गरेका छन् ।

बुटवलको बुटवल उपमहानगरपालिकाले नगरगान तयार गरेको छ । बुटवलको कला, संस्कृति, रहनसहन र महत्वलाई समेटर उसले नगरगान बनाएको हो । गुल्मीको मदाने गाउँपालिकाले भने लोगो बनाउने तयारी गरेको छ । गाउँपालिकाले पालिकाको ऐतिहासिक, भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक, संस्कृतिक एवम् विशिष्ट मौलिक पहिचान झल्कने गरी लोगो बनाउन लागेको हो । बुटवल उपमहानगरपालिकाले खुला प्रतिस्पर्धाबाट नगर गान छनोट गरी नगर कार्यपालिका बैंठकबाट पारित गर्दै नगर सभाबाट अनुमोदन समेत गरेको छ ।

नगर गीत बुधवारबाट सुरु भएको १६ औं नगरसभाले अनुमोदन गरेपछि कार्यान्वयनमा आएको हो ।१४ जनाले पेश गरेका नगर गानमध्ये बुटवलका डिल्लीनारायण पाण्डेले रचना गरेको नगर गान उत्कृष्ट भएको छ । सोही नगरगान नगर सभाले अनुमोदन गर्दै प्रचलनमा ल्याएको नगर प्रमुख खेलराज पाण्डेयले बताए । नगर गानमा बुटवलको ऐतिहासिकता, कला संस्कृति र समावेशी विषयहरु समावेश छन् । 'बुटवलको कला, संस्कृति, रहनसहन र महत्व दर्साएको गीत प्रयोग र प्रचारमा ल्याएका छौं,' नगर प्रमुख पाण्डेयले भने, 'नगरगीतले नगरबासीलाई थप आफ्नोपन र बुटवलको महत्व उजागर गर्न सहयोग पुग्नेछ ।' नगरगीतमा बुटवलको कला, संस्कृति, ऐतिहासिकता र पहाडी जिल्लाका नागरिकले ५० वर्ष पहिला बुटवलमा घिउ बिक्री गर्ने र त्यसको आम्दानीले नुन किनेर फर्कने अवस्थाको पनि सन्देश दिएको छ । चुरे पहाडका छेउमा रहेको तराईको उर्भरभुमि, तिनाउ नदी, रामापिथेकस, बुद्धवल्लीलाई गीतले जोडेको छ । त्यस्तै, ऐतिहासिक स्थल उजिरसिंह, मणिमुकुन्द, जितगढी किल्ला, पर्यटकीय स्थल बसन्तपुर, नुवाकोटको महत्वलाई पनि गीतले दर्साएको छ ।

कृषि, उद्योग, व्यापार, शिक्षा र स्वास्थ्यमा पनि बुटवल अब्बल रहेको गीतले शब्द मार्फत व्यक्त गरेको गीतका रचनाकार पाण्डेले बताए । नगर सभाको बुधबारको बैठकमा उपप्रमुख सावित्रादेवी अर्यालले बुटवल उपमहानगरपालिकाको आर्थिक ऐन २०८१ संसोधनको प्रस्ताव टेबुल गरेकी छिन् भने सामाजिक विकास समितिका संयोजक प्रदीप कुमार श्रेष्ठले छाडा चौपाया व्यवस्थापन र नियन्त्रण गौशाला सञ्चालन ऐन संसोधन प्रस्ताव टेबुल गरेका छन् । यस्तै विधेयक समितिका संयोजक नरेन्द्र बस्नेतले नगर प्रमुख गृहिणी महिला स्वरोजगार कार्यक्रम सञ्चालन विधेयक, मेयर युवा रोजगार प्रवर्द्धन कार्यक्रम सञ्चालन विधेयक र करारमा कर्मचारी व्यवस्थापन गर्नेसम्बन्धि विधेयक टेबुल गरेका छन् । बुधबार शुरु भएको नगर सभा बैठक यही पुस २९ गतेसम्मका लागि स्थगित भएको छ ।

यस्तै गुल्मीको मदाने गाउँपालिकाले लोगो निर्माणका लागि सार्वजनिक सूचना जारी गरेको छ । उसले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को स्वीकृत वार्षिक विकास कार्यक्रम अन्तर्गत लोगो निर्माण गर्न सूचना जारी गरेको हो । लोगो तयार गर्ने ईच्छुक व्यक्ति वा संस्थाले आवश्यक कागजात पेश गर्नुपर्ने भनी गाउँपालिकाले खुला रुपमा सूचना आह्वान गरेको छ ।

...बाँकी अन्तिम पेजमा

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

सम्पादकीय

रेमिटेन्सले धानेको अर्थतन्त्र

रेमिटेन्सले मुलुकको अर्थतन्त्र धानेको छ । नेपाल कृषि प्रधान देश भनिन्थ्यो । अहिले रेमिटेन्स प्रधानमुलुक भएको छ । खाडी, मलेसिया, कोरिया, युरोप र अमेरिकासम्म पुगेर श्रम गरिरहेका नेपालीले मुलुकको अर्थतन्त्रलाई अहिले भरथेग गरिरहेका छन् । निर्यात, पर्यटन, विदेशी सहयोग, अनुदान, ऋणजस्ता अर्थतन्त्रका अन्य स्रोत शिथिल बनेर रेमिट्यान्समाथि यस्तो परनिर्भरता बढ्दै जानु भने चिन्ताको विषय हो । हरेक वर्ष करिब ५ लाख थप जनशक्ति नेपाली श्रम बजारमा प्रवेश गर्छन् । तिनका लागि स्वदेशमै उत्पादनशील र मर्यादित रोजगारी पर्याप्त छैन । त्यसकारण अहिले हरेक घरबाट एक वा दुई सदस्य बिदेसिरहेका छन् । बिदेसिनुमा केही रहर होला, धेरै बाध्यता छ । त्रिभुवन विमानस्थलमा वृद्ध बुबाआमाले हात–ओठ कपाउँदै श्रीमती, छोराछोरीका आँखाभरि आँसु बगाएर बिदाइ गरेका दृश्यले जो–कोहीको मन दुख्छ । ती चाहे पढ्ने नाममा हुन्, चाहे श्रमका लागि बिदेसिएका किन नहुन् । मुलुकबाट युवा र श्रमशक्ति बाहिरिने क्रम दिन–प्रतिदिन बढ्दै जानु आफैँमा सुखद हुन सक्दैन । तथापि अहिलेको अवस्थामा मुलुकका लागि यो बाध्यात्मक परिस्थिति हो भन्दा फरक पर्दैन ।

सीपयुक्त जनशक्ति तयार गरेर पठाउन, वैदेशिक रोजगार प्रणालीलाई व्यवस्थित गर्न र कामदारको सामाजिक सुरक्षा मजबुत बनाउन सके रेमिट्यान्स आप्रवाह अझै बढ्ने सम्भावना छ । देशमा भित्रिने रेमिटेन्स बढ्दा अर्थतन्त्रका परिसूचकहरू सकारात्मक देखिने र घट्दा नकारात्मक देखिनुले समेत अहिले मुलुकको अर्थतन्त्र रेमिटेन्समा निर्भर छ भन्ने कुरा प्रष्ट हुन्छ । तर रेमिट्यान्स अर्थतन्त्रको दिगो र भरपर्दो खम्बा होइन । गन्तव्य मुलुकहरूसँग जुनसुकै बेला श्रम सम्झौता टुट्न सक्छ, श्रमिक कटौती गरिन सक्छ । त्यसैले सरकार रेमिट्यान्सको तथ्यांकमा रमाइरहनेभन्दा निर्यात वृद्धि, पर्यटन प्रवर्द्धन, वैदेशिक लगानी एवं सहायताबाट आर्थिक गतिविधि बढाउने विषयमा केन्द्रित हुनुपर्छ । यसर्थ रेमिट्यान्सको टेकोमा रहेको अर्थतन्त्रलाई अन्य माध्यबाट समेत बढाउने दिशामा सरकारले पर्याप्त ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

गुलाबको फुलभन्दा पनि तुल्सीको बोट जस्तो बनाउनु छ जीवन,
जसलाई रोज्न होइन खोज्न परोस्।
(अभिषेक विश्वकर्माको फेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/100030/)

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

सर्वसाधारणले अर्थराजनीतिलाई किन र कसरी बुझ्ने ?

केशव खतिवडा

‘वृद्ध आमाबुबाको रेखदेख त परै जाओस् बिमारी हुँदा उपचार गर्ने र मृत्यु हुँदा काजकिरिया गर्ने सन्तान घरमा छैन । अर्कोतिर बालबच्चाको पढाइमा यथोचित ध्यान पुग्न सकेको छैन ।

समग्रमा आर्थिक क्रियाकलापसँग सम्बन्धित विषयका बारेमा अध्ययन गर्ने विधा नै अर्थशास्त्र हो । पूर्वीय दर्शनमा यस शब्दको अर्थ खोज्दा ‘अर्थ’ले धन वा सम्पत्ति र ‘शास्त्र’ले यथार्थ वा वास्तविक ज्ञान भन्ने अर्थ दिन्छ । अर्थशास्त्रकै अर्थमा अंग्रेजी शब्द ‘इकोनोमिक्स’ भने ग्रिस भाषाको ‘ओइकोनोमिया’बाट आएको हो । जसको अर्थ प्रबन्ध वा व्यवस्थापन गर्नु भन्ने हुन्छ । यसरी उत्पत्ति र शाब्दिक हिसाबले पनि अर्थशास्त्रको प्रमुख काम आर्थिक पक्षको व्यवस्थापन गर्नु हो भन्ने प्रस्ट हुन आउँछ । हाम्रो समाजमा अर्थशास्त्र बुझ्ने सवाललाई बडो कठिन र जटिल ढंगले भाष्य सिर्जना गरिएको छ । अर्थशास्त्र कहाँ जो-कोहीले बुझ्छ ? यो त अर्थशास्त्र पढेका, अझ पीएचडी गरेका वा अर्थशास्त्रमा नोबेल पुरस्कार प्राप्त गरेकाले मात्र बुझ्ने विषय हो ।

सर्वसाधारणले यसलाई बुझ्न सक्दैनन् र बुझ्न आवश्यक पनि छैन भन्ने बुझाइ समाजमा देखिन्छ । यस बुझाइलाई खण्डन गर्नु यस आलेखको प्रमुख उद्देश्य हो । सर्वसाधारणले अर्थशास्त्रलाई नबुझ्दा वा बुझ्ने कोसिस नगर्दा नै लुट र भ्रमको खेती गर्नेलाई सहज भइरहेको छ । अर्थशास्त्र नबुझ्ने कतिपय सर्वसाधारणले आर्थिक अभावलाई आफ्नो पूर्वजन्मको कर्मको फल ठान्ने समेत गर्छन् । उनीहरुले मुलुकको अर्थराजनीतिको दोष देख्दैनन् । मूलत: अर्थशास्त्रसँग राजनीति पनि जोडिएको हुन्छ र राजनीतिको केन्द्र भागमा नागरिक रहन्छन् । यसको मुख्य उद्देश्य विकास, समृद्धि, समानता, स्वतन्त्रताका माध्यमबाट मुलुकको अग्रगामी परिवर्तन गर्नु हो । यस आलेखमा केवल व्यवहारबाट बुझ्ने अर्थशास्त्रका बारेमा मात्र चर्चा गरिनेछ । जुन सामान्य लेख-पढ गरेका किसान र मजदुरका लागि लाभदायक हुन सकोस् । मेरो बुझाइमा अर्थशास्त्रको करिब ६० प्रतिशत ज्ञान व्यवहार वा भोगाइबाट बुझ्न सकिन्छ । केवल ४० प्रतिशत मात्र विषयगत ज्ञान तथा सिद्धान्तको अध्ययनसँग सम्बन्धित हुन्छ । यस दृष्टिकोणबाट हेर्दा अर्थशास्त्रका ६० प्रतिशत विषयसँग सर्वसाधारण तथा प्राज्ञिक सर्टिफिकेट नभएका किसान र मजदुरले दैनिक जीवनमा पौंठेजोरी खेलिरहेका हुन्छन् । तर उनीहरूलाई थाहा हुँदैन यी अर्थशास्त्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तु हुन् । यिनीहरूको व्यवस्थापन अर्थराजनीतिले गर्नुपर्छ भनेर । यहाँनेर स्पष्ट पारौं । अर्थशास्त्रका उत्पादन, उपभोग, वितरण, विनिमय, सार्वजनिक वित्तजस्ता विषय वस्तु बारे यहाँ चर्चा गरिनेछैन । यस्तै स्रोतको दुर्लभता, माग र आपूर्तिको नियम, सीमान्त उपयोगिता सिद्धान्त, श्रम विभाजन, प्रतिस्पर्धात्मक लाभको सिद्धान्त तथा आर्थिक स्वतन्त्रताको सिद्धान्तका बारेमा पनि यहाँ चर्चा गरिने छैन । पूर्वीय र पाश्चात्य अर्थशास्त्रह क्लासिकल र नवक्लासिकल अर्थशास्त्रह विकास, पर्यावरणीय, समाजवादी, पुँजीवादी र सामाजिक जस्ता अर्थशास्त्रका किसिमका बारेमा पनि चर्चा गरिनेछैन । जुन सैद्धान्तिक र शास्त्रीय विषय हुन् । यसबारे कुनै अर्को प्रसंगमा गरौंला ।

अब लागौं, अर्थशास्त्रको सामान्य बुझाइतर्फ । सर्वप्रथम अर्थशास्त्री रैगनार फ्रिसले सन् १९६९ मा अर्थशास्त्रलाई मुख्य गरी ‘माइक्रो’ र ‘म्याक्रो’ गरी दुई भागमा विभाजन गरे र यिनीहरूका विषयवस्तु समेत प्रस्ट पारे । जसले अर्थशास्त्रका क्षेत्रमा लोकप्रियता हासिल गर्नुको साथै अध्ययनलाई सरलीकरण समेत गरे । अर्थशास्त्री फ्रिसले दुवै शब्द भौतिक विज्ञानबाट सापटी लिएका थिए । माइक्रो (सूक्ष्म) अर्थशास्त्र ‘माइक्रो’ अर्थशास्त्र अन्तर्गत व्यक्ति, घर-परिवार, व्यक्तिगत फर्महरू, वस्तु वा सेवाको मूल्य निर्धारण, माग र आपूर्ति, उपभोक्ताहरूको व्यवहार, बजारको संरचना तथा किसिम जस्ता साना-साना चलराशि वा एकाइका बारेमा अध्ययन गरिन्छ ।

म्याक्रो (बृहत्) अर्थशास्त्र यस अन्तर्गत राष्ट्रिय आय, आर्थिक वृद्धि, मुद्रास्फिति, बेरोजगारी, मौद्रिक र वित्तीय नीतिहरू, कुल (माग, पूर्ति, उपभोग र लगानी) सरकारी खर्च तथा आयात-निर्यातजस्ता ठुल्ठुला आर्थिक मुद्दाका बारेमा अध्ययन गरिन्छ । अर्थशास्त्रका उल्लिखित साना र ठुला दुवै प्रकारका मुद्दाका बारेमा सर्वसाधारणलाई सैद्धान्तिक ज्ञान नभए पनि दैनिक जीवनमा भने दिनहुँ सामना गरिरहनुपर्छ । अझ हाम्रोजस्तो साक्षरता ७० प्रतिशतको हाराहारीमा रहेको मुलुकका सामान्य लेखपढ मात्र भएका खासगरी किसान र मजदुरले देहायका विषयसँग गर्नुपरेको सामनाले वा व्यवहारजन्य हिसाबले अर्थशास्त्रलाई बुझ्नुपर्छ ।

१) महँगो शिक्षा प्रणाली : शिक्षा नागरिकको आधारभूत मौलिक अधिकार हो । तसर्थ उच्च तहसम्मको शिक्षा नि:शुल्क हुनुपर्छ । साथै शिक्षामा विभेद हुनु हुँदैन । धनी र गरिबका सन्तानले पढ्ने शैक्षिक संस्था फरक प्रकृतिका हुनु हुँदैन । हामीकहाँ भने शिक्षामा माफियाकरण रहेको छ । निम्न मध्यम वर्गीय तथा सामान्य आय भएका किसान र मजदुरका सन्तानले महँगो शिक्षा हासिल गर्न सक्दैनन् । परिणामस्वरूप महँगो र गुणस्तीय शिक्षा हासिल गरेका सम्भ्रान्त वर्गका सन्तानसँग प्रतिस्पर्धा गर्न नसकेर अन्तत: खाडी मुलुक जान बाध्य हुन्छन् ।

२) महँगो स्वास्थ्य प्रणाली : स्वास्थ्य सबैभन्दा संवेदनशील आधारभूत मौलिक अधिकार हो । जुन जीवन र मरणको सवालसँग सम्बन्धित छ । तसर्थ स्वास्थ्य नि:शुल्क हुनुपर्छ । विश्वका धेरै मुलुकमा स्वास्थ्य र शिक्षा नागरिकलाई नि:शुल्क उपलब्ध गराइन्छ । जस्तै : स्कान्डिनेभियन (नर्वे, स्विडेन र डेनमार्क) मुलुक । जहाँ पीएचडीभन्दा तलको शिक्षा र अधिकांश स्वास्थ्य सेवा नि:शुल्क छ । हामीकहाँ भने स्वास्थ्यमा भएको माफियाकरणले चाहे उपचारमा होस्, चाहे स्वास्थ्यसम्बन्धी पढाइमा होस्, सर्वसाधारणले चियाउनै नसक्ने गरी महँगो छ । निम्न मध्यम वर्गका व्यक्तिले न आफू सन्तुष्ट हुने गरी उपचार गर्न सक्छ, न त सन्तानलाई डाक्टर पढाउन सक्छ ।

३) बेरोजगारी : करिब ५९ प्रतिशत ‘जनसांख्यिक लाभ’ (सक्रिय जनसंख्या बढी हुनु) रहेको हाम्रोजस्तो मुलुक बेरोजगारीका कारण युवाविहीन बन्दै गएको छ । लाज पचाउन रेमिट्यान्सको हवाला दिइए पनि समाजको चित्र कहालीलाग्दो छ । परिणामत: खेतीयोग्य जग्गा बाँझिएका छन् । वृद्ध आमाबुबाको रेखदेख त परै जाओस् बिमारी हुँदा उपचार गर्ने र मृत्यु हुँदा काजकिरिया गर्ने सन्तान घरमा छैन । अर्कोतिर बालबच्चाको पढाइमा यथोचित ध्यान पुग्न सकेको छैन । रोजगार पनि नागरिकको नैसर्गिक अधिकार हो । मुलुकमा यथोचित औद्योगिकीकरण हुन नसक्नु नै बेरोजगारी समस्याको मुख्य कारण हो ।

४) अकासिँदो मूल्य वृद्धि र कालो बजार : निम्न मध्यम वर्गीय मानिसको ढाड सेक्ने अर्को कृत्रिम समस्या हो, चर्को मूल्य वृद्धि र कालो बजार । यस्तो मूलत: नियामक निकायहरूको बेकम्मापनका कारणले वा उनीहरूकै अदृश्य संलग्नताका कारण हुन्छ । सरकारमा रहेकाको व्यापारमा अदृश्य लगानी हुने वा ठुलो मात्रामा चन्दा लिएका कारण हुने जानाजान अनदेखाले यस्तो समस्याको सिर्जना हुने गर्छ ।

५) कमजोर पूर्वाधारको विकास मुलुकको चौतर्फी विकासका लागि पूर्वाधारको विकास पहिलो सर्त हो । यातायात, ऊर्जा, स्वास्थ्य, शिक्षा, सञ्चारजस्ता पूर्वाधारका विकासले मात्र मुलुकको विकास सम्भव छ । जसका लागि ठुलो लगानी चाहिन्छ । पूर्वाधारमा भएको विकासले रोजगारीको सिर्जना, राजस्वमा वृद्धि हुनुका साथै सुविधामा समेत वृद्धि हुन्छ । एआईको आधुनिक युगमा हाम्रो मुलुकको अवस्था निकै टिठलाग्दो छ । मुलुक छिचोल्ने गरी रेलवे सेवाको विकास हुन नसक्नु, कमिसनको जगमा बनेका सडक यातायातबाट बर्सेनि हजारौं मानिसले ज्यान गुमाउनु, जलस्रोतमा विश्वको दोस्रो धनी देश भएर पनि विदेशबाट बिजुली खरिद गर्नु, लोडसेडिङ हुनु, सबै ठाउँमा विद्युतीकरण हुन नसक्नु, कृषिप्रधान देशले ठुलो मात्रामा खाद्यान्न आयात गर्नु, सस्तोमा बहुमूल्य कच्चा पदार्थ निर्यात गर्नु र महँगोमा गुणस्तरहीन तयारी वस्तु आयात गरी ठुलो व्यापार घाटा बेहोर्नु, सोह्र सय लगानीकर्ता भेला गरेर सम्पन्न गरिएको लगानी सम्मेलन अन्नत: डिनर बैठक मात्र साबित हुनु, सरकारी स्तरबाट सञ्चालित स्वास्थ्य र शिक्षाजन्य निकायमा हुने राजनीतीकरणले ती संस्था धराशायी बन्दै जानु इत्यादि कारण हाम्रो देश आर्थिक गतिविधिमा पछाडि परेको छ ।

६) व्याप्त भ्रष्टाचार मुलुकमा यत्रतत्र सर्वत्र भ्रष्टाचार रहेको अख्तियारको प्रतिवेदनदेखि गिरिबन्धु-टी स्टेट, यति होल्डिङ्स, ललिता निवास, प्रकरणजस्ता नीतिगत तहका र सुनकाण्ड, भुटानी शरणार्थी काण्ड, वाइडबडी काण्ड सहकारी ठगीजस्ता भीमकाय काण्डहरूले घाम जत्तिकै छर्लङ्ग पारेको छ । जुन काण्डले एकातर्फ जघन्य मानवीय अपराध गरेको छ भने अर्कातर्फ राष्ट्रको आम्दानी मिलीभगतमा व्यक्तिको निजी सम्पत्ति बन्न पुगेको छ ।

७) दण्डहीनता : भ्रष्टाचारको मूल कारण दण्डहीनता हो । माथि उल्लिखित कुनै पनि काण्डका मूल नाइकेलाई हालसम्म कुनै कारबाही भएको छैन । बरु उल्लिखित सर्वदलीय भ्रष्टाचारलाई सर्वदलीय समझदारीका आधारमा विभिन्न बहानामा ढाकछोप गरिँदै छ । तथापि जनताको नजरमा भने डोकाले छोपेझैं भएको छ ।

८) बढ्दो वैदेशिक ऋण : मुलुक करिब २६ खर्ब वैदेशिक ऋणको पासोमा फसेको छ । ऋणको किस्ता र साँवा-ब्याज भुक्तानीका लागि पुन: ऋण लिनुपर्ने अवस्था रहेको तथ्याङ्कहरूले पुष्टि गरेको छ । विगत लामो समयदेखि पुँजीगत खर्चभन्दा साधारण खर्चमा वृद्धि भएको छ । पुँजीगत खर्चको ठुलो हिस्सा कसिसनमा जाने तथ्यको पुष्टि पूर्वाधार विकास नहुनु, भएका पनि कमजोर गुणस्तरका हुनु र उच्च पदस्थ व्यक्तिहरूको स्रोत नखुल्ने सम्पत्तिले पुष्टि गर्छ ।

निष्कर्ष : शअर्थशास्त्रले समस्याको पहिचान गर्नुको साथै समाधानको उपाय पनि राजनीतिलाई सिफारिस गर्छ । तसर्थ यी यावत् विषय अर्थराजनीतिसँग सम्बन्धित विषय हुन् । जुन कुरा बुझ्नका लागि सर्वसाधारण नागरिकले अर्थशास्त्रको कुनै ठेली र सिद्धान्तहरूको अध्ययन गर्नुपर्दैन । दैनिक जीवनको कष्टकर भोगाइ नै बुझ्नका लागि काफी छन् । हामी कोबाट कसरी पीडित र प्रताडीत रहेछौं ? हाम्रा यावत् दु:ख र अभाव पूर्वजन्मको फल रहेछ कि शासकको अकर्मण्यताको फल रहेछ ? अब कसरी यस्ता बेथितिबाट मुक्त हुने ? आदि सवालमा दृष्टिकोण निर्माण गर्नका लागि अर्थराजनीति बुझ्न आवश्यक छ । अन्तत: अर्थराजनीति सुधार्ने नेतृत्व आवश्यक छ । जसले सिंगो मुलुक र आम नागरिकमाथि बारम्बार धोकाधडी गर्दै मुलुकलाई यो अवस्थामा पुर्‍याएको छ, तिनीहरूलाई कहिलेसम्म अनुमोदन गर्दै जाने ? खबरदारी गर्दै विकल्प खोज्ने छनोट तपाई आमनागरिकको ?

-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 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 : कार्यक्षेत्रमा नयाँ कार्य हात लाग्ने छ । नयाँ सम्पर्कबाट लाभ मिल्नेछ ।	**तुला** : आफन्तहरूको साथमा समय बित्नेछ । कार्यसम्पादन हुन गाह्रो हुनेछ ।
वृष : दिन उपयुक्त रहेको छ । लेखन कलामा सफलता मिल्नेछ ।	**वृश्चिक** : छिमेकीसँगको मनमुटाव सुल्झिने छ । वर्गहरूको सहयोग मिल्नेछ ।
मिथुन : व्यक्तित्वमा निखार आउनेछ । धन खर्च हुने योग छ ।	**धनु** : सूचनाले मन अप्रसन्न रहनेछ । शेयर बजारबाट लाभ मिल्नेछ ।
कर्कट : साझेदारी व्यापारबाट लाभ मिल्ने छ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहने छ ।	**मकर** : पर्यटकीय क्षेत्रबाट भने विशेष आर्थिक लाभ हुने सम्भावना रहेको छ ।
सिंह : प्रतियोगी परीक्षामा सफलता पाइनेछ । स्वास्थ्यले साथ दिनेछ ।	**कुम्भ** : कार्य क्षेत्रमा नयाँ अवसरहरू प्राप्त हुनेछन् । मधुमेहको रोगी हुनुहुन्छ ।
कन्या : मनमा शान्ति र उत्साह रहने छ । प्रेम सम्बन्ध कसिनेछ ।	**मीन** : बृद्धिको योग रहेको छ । सामाजिक क्षेत्रमा कुनै विशेष पद प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

एन्टिबायोटिक्सको प्रयोग कति गर्ने ?

अहिले उपलब्ध एन्टिबायोटिक्सलाई भविष्यका पुस्ताका लागि प्रभावकारी बनाइराख्न तिनको सतर्क र मितव्ययी प्रयोग आवश्यक छ । एन्टिबायोटिक्सको आविष्कारले चिकित्सा क्षेत्रमा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याएको छ । ब्याक्टेरिया विरुद्ध प्रयोग गरिने औषधि नै एन्टिबायोटिक्स हुन् । एन्टिबायोटिक्सले मानिसको मृत्यु र जीवनशैलीलाई नै परिवर्तन गरिदिएका छन् । एन्टिबायोटिक्सको प्रयोग हुनुभन्दा पहिले आधाभन्दा बढी मृत्युहरू संक्रमणको कारणले हुने गर्थे । एन्टिबायोटिक र संक्रमण नियन्त्रणका अन्य उपायहरूको विकाससँगै संक्रमणबाट हुने मृत्युहरूको प्रतिशत उल्लेखनीय रूपमा घट्न थाल्यो । यसको परिणामस्वरूप, मानिसहरूको जीवनकाल एकदेखि दुई दशकले बढेको छ । एन्टिबायोटिकको प्रयोगले अन्य प्रत्यारोपण, क्यान्सरको किमोथेरापी र जटिल सर्जरीहरूलाई सफल बनाउन पनि मद्दत पुऱ्याएको छ । यसका साथै एन्टिबायोटिक्सले एक व्यक्तिबाट अर्कोमा हुने रोगको प्रसारणलाई नियन्त्रण गरेर समुदायमा संक्रामक रोगको रोकथाममा पनि सहयोग गरेको छ । दुई ठूला चुनौतीको कारण एन्टिबायोटिक्सको निरन्तर प्रयोग संकटमा पर्न थालेको छ । पहिलो चुनौती भनेको एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको तीव्र वृद्धि हुनु हो । ब्याक्टेरियाले एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी क्षमता विकास गरेका कारण एन्टिबायोटिकको प्रभावकारिता खतरामा परेको छ । ब्याक्टेरियाहरू बलिया हुँदै गएका छन् र हाल उपलब्ध एन्टिबायोटिक्स निष्प्रभावी बन्दै गएका छन् । फलस्वरुप, सामान्य संक्रमणहरू पनि जटिल हुने, संक्रमण दरमा वृद्धि हुने र उपचार खर्च पनि धान्न नसक्ने अवस्थाको सिर्जना हुन्छ । एउटा विस्तृत अध्ययन अनुसार, सन् २०५० सम्ममा एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी संक्रमणका कारण विश्वभरमा ३९ मिलियनभन्दा बढी मानिसहरूको मृत्यु हुन सक्नेछ ।

सेप्टेम्बर २४ मा द ल्यान्सेट जर्नलमा प्रकाशित लेख अनुसार सन् १९९० देखि २०२१ को बीचमा प्रति वर्ष एक मिलियन भन्दा बढी मानिसको मृत्यु औषधि प्रतिरोधी संक्रमणका कारण भएको देखिएको छ । यो संख्या सन् २०५० सम्ममा लगभग दुई मिलियन पुग्न सक्ने सम्भावना छ । मानिस तथा जनावरमा एन्टिबायोटिकको अत्यधिक प्रयोग र दुरुपयोग नै एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको वृद्धिको मुख्य कारण हुन् । दोस्रो चुनौती भनेको नयाँ एन्टिबायोटिक उत्पादनमा संलग्न कम्पनी र प्रयोगशालाहरूको संख्या निरन्तर घट्दै जानु हो । नयाँ एन्टिबायोटिक्स विकास गर्न ठूलो समय, स्रोत र लगानी आवश्यक पर्छ । औषधि कम्पनीहरूले आर्थिक प्रतिफलको कमीका कारण एन्टिबायोटिक्स अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिएका छैनन् । ब्याक्टेरियाले एन्टिबायोटिक प्रतिरोध क्षमता विकास गर्ने भएकोले एन्टिबायोटिकको प्रयोग छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ जसले गर्दा औषधि कम्पनीहरूले अनुसन्धानमा लगानी गर्न चाहेको देखिँदैन । एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको विकास तीव्र गतिमा बढिरहेको छ भने नयाँ एन्टिबायोटिक्सको विकासको गति निकै ढिलो छ । पछिल्ला ३० वर्षमा धेरै कम नयाँ एन्टिबायोटिकहरू पत्ता लागेका छन् । 'द प्यु ट्रष्ट'ले विकासको विभिन्न चरणमा रहेका एन्टिबायोटिक्सको विवरण राख्दै आएको छ । यसको रिपोर्ट अनुसार डिसेम्बर २०२० सम्ममा क्लिनिकल ट्रायलको विभिन्न चरणमा र स्वीकृतिको प्रतीक्षामा रहेका एन्टिबायोटिक्सको संख्या जम्मा ४३ थियो । तर यस्तै चरणमा क्यान्सरको उपचारको लागि विकास गरिएका १३०० भन्दा बढी औषधिहरू थिए । पहिलो एन्टिबायोटिक पेनिसिलिन सन् १९२८ मा अलेक्जेन्डरफलेमिले पत्ता लगाएका हुन् ।

हाल उपलब्ध अधिकांश एन्टिबायोटिक 'एन्टिबायोटिक आविष्कारको सुनौलो युग पनि भनिने सन् १९४० को दशकदेखि सन् १९६० को दशकको अवधिमा पत्ता लागेका हुन् । त्यसपछि एन्टिबायोटिक पत्ता लगाउन र विकास गर्न क्रमिक रूपमा कमि आउनुका साथै ब्याक्टेरियामा एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी क्षमता विकास हुँदै गएपछि अहिलेको संकट निम्तिएको हो । हामीलाई नयाँ एन्टिबायोटिकको आवश्यकता सधैं पर्नेछ । महत्वपूर्ण प्रश्न चाहिं अब नयाँ एन्टिबायोटिक्स कहाँबाट फेला पार्ने ? भन्ने हो किनभने परम्परागत खोजका उपायहरू समाप्त हुन थालेका छन् । हालको अवस्था र चुनौतीलाई हेर्दा, एन्टिबायोटिक्सको भविष्य नयाँ विधि र रणनीतिहरूको विकासमा निर्भर रहनेछ । एन्टिबायोटिकको खोज र विकासमा नवीनता आउनुपर्छ । र परम्परागत एन्टिबायोटिक्सको विकल्पहरूमा पनि लगानी गर्नुपर्छ । एन्टिबायोटिकको भविष्यको लागि ब्याक्टेरियामा प्रतिरोध क्षमता विकास हुन नदिइकनै समाप्त गर्न सक्ने एन्टिबायोटिक र उपचार पद्धति विकास हुन आवश्यक छ । यही बाटोमा जाँदै पनि छौं । यसको उदाहरण हो क्लोभिब्याक्टिन एन्टिबायोटिकको आविष्कार ।

क्लोभिब्याक्टिनले ब्याक्टेरियालाई प्रभावकारी रूपमा नष्ट गर्छ र प्रतिरोध विकास हुन दिँदैन । हालका एन्टिबायोटिक्सको उपयोगिता कायम राख्न र नयाँ औषधिहरूमा प्रतिरोध विकास हुनबाट रोक्नका लागि 'एन्टिबायोटिक स्टिवर्डशिप' कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । एन्टिबायोटिक स्टिवर्डशिप भनेको एन्टिबायोटिक्सको प्रभावकारिता जोगाइराख्न, एन्टिबायोटिकलाई उचित र जिम्मेवार तरिकाले प्रयोग गर्ने सिद्धान्त हो । एन्टिबायोटिक स्टिवर्डशिपको मुख्य उद्देश्य एन्टिबायोटिक्सको दुरुपयोग र अत्यधिक प्रयोगलाई नियन्त्रण गर्नु हो । अहिले उपलब्ध एन्टिबायोटिक्सलाई भविष्यका पुस्ताहरूको लागि प्रभावकारी बनाइराख्न, तिनको सतर्क र मितव्ययी प्रयोग आवश्यक छ । फेज थेरापी, अर्थात् ब्याक्टेरियोफेज (ब्याक्टेरियालाई प्राकृतिक रूपमा मार्ने भाइरस) को प्रयोग गरेर संक्रमणको उपचार गर्ने प्रविधि, पछिल्लो समय एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी संक्रमणको चुनौती सामना गर्न एक आकर्षक विकल्पका रूपमा उभिएको छ । २० औं शताब्दीको सुरुवातमा ब्याक्टेरियोफेजको आविष्कार भएपछि संक्रमण नियन्त्रण गर्न ब्याक्टेरियोफेजको प्रयोग गर्न थालियो । तर, तात्कालीन समयमा ब्याक्टेरियोफेजको प्रयोग विभिन्न कारणले खासै प्रभावकारी हुन सकेन । पेनिसिलिन र अन्य एन्टिबायोटिक पत्ता लागेसँगै ब्याक्टेरियोफेजको प्रयोग विश्वभरि नै घट्दै गयो । पछिल्लो समय एन्टिबायोटिक प्रतिरोधी ब्याक्टेरियाको बढ्दो चुनौतीले गर्दा फेज थेरापीले पुन: ध्यान तानेको छ । सन् २००६ मा ब्याक्टेरियोफेजको पहिलो व्यावसायिक उत्पादन सुरु भएसँगै खानाबाट सर्ने खतरनाक ब्याक्टेरिया मार्न कृषि र खाद्य उद्योगमा ब्याक्टेरियोफेजको प्रयोग गर्न थालिएको छ ।

-अनलाईन खबर डटकम

१५ दिने दावी विरोध सम्बन्धी सूचना

मिति : २०८१/०९/१९

प्रस्तुत विषयमा बगनासकाली गाउँपालिका वडा नं. ७, बिसौना स्थायी ठेगाना भई तानसेन नगरपालिका वडा नं. १ गैरागाउँ लक्षिनधर गाहा मगरको नाती शेरबहादुर गाहा मगरको छोरा प्रेम बहादुर गाहा मगरको नाममा दर्ता कायम रहेको कित्ता नं. १५२१ क्षेत्रफल ०-३-३-२ को जग्गामा घर बनाउन लागेको र पश्चिम तर्फको भगवतीदेवि उपाध्यय सम्पर्कमा नआएकाले उक्त हाम्रो जग्गामा घर निर्माणको लागि नक्सा पास हुन नसकेकाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । जग्गाधनी प्रेम बहादुर गाहा मगरले प्रकाशित गरेको सूचना मितिले १५ दिनभित्र सधीयार भगवतीदेवि उपाध्ययको कुनै दावी विरोध रहेमा स-प्रमाण सहित तानसेन नगरपालिका कार्यालयको नक्सा शाखामा दावी विरोध गर्न आउनुहुन सादर अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा सोही बमोजिम नाप नक्सा तथा निर्माण कार्य सूचारु हुने यसै सूचनाबाट जानकारी गराइन्छ ।

इति सम्वत २०८१ साल पौष १९ गते रोज ६ शुभम्...।

मेसिनबिना घरमै कसरी जाँच गर्ने रक्तचाप ?

घरमै बिना मेसिन ब्लड प्रेसर जाँच गर्नु अलि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ । तर, केही सामान्य संकेतहरू र उपायहरूको आधारमा तपाई आफ्नो ब्लड प्रेसरको अवस्था अनुमान गर्न सक्नुहुन्छ । यद्यपि, बिना कुनै मेडिकल उपकरण सही र सटीक मापन प्राप्त गर्न सम्भव हुँदैन ।

त्यसैले, शरीरका केही संकेत र लक्षणहरूमा ध्यान दिएर तपाईंको ब्लड प्रेसर सामान्य छ कि छैन भनेर बुझ्न सकिन्छ । यदि ब्लड प्रेसर कम छ भने अचानक चक्कर आउनु, कमजोरी महसुस हुनु, थकान लाग्नु वा टाउको भारी महसुस हुनु जस्ता लक्षणहरू देखिन सक्छन् । विशेषगरी, जब तपाई अचानक उठ्नुहुन्छ वा उभिनुहुन्छ, यस्तो समस्या देखिन सक्छ । यदि ब्लड प्रेसर उच्च छ भने टाउको दुख्ने, आँखाको दृष्टि धमिलो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने, छातीमा दबाब महसुस हुने वा शरीरमा विभिन्न भाग सुन्निने जस्ता लक्षण देखिन सक्छन् । यी लक्षणहरू लामो समयसम्म देखिएमा तुरुन्तै डाक्टरको सल्लाह लिनुपर्छ । यदि तपाईसँग ब्लड प्रेसर मापन गर्ने मेसिन छैन भने नाडीको चाल (पल्स रेट) जाँच गरेर अनुमान गर्न सकिन्छ । सामान्यतया नाडीदर ६० देखि १०० बिट्स प्रतिमिनेट हुनुपर्छ । नाडी धेरै छिटो वा धेरै धीमा भएमा ब्लड प्रेसर असामान्य हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा नाडीको चाल छामेर केही सेकेन्डसम्म गनेर एक मिनेटको दर निकाल्नुहोस् । यदि यो दर सामान्यभन्दा धेरै फरक छ भने चिकित्सकको परामर्श लिनु उचित हुन्छ । साथै, बारम्बार टाउको दुख्ने वा चक्कर लाग्ने समस्या, अत्यधिक थकान महसुस हुने वा ऊर्जा कमी हुने जस्ता लक्षणहरूमा पनि ध्यान दिनुहोस् । सन्तुलित आहार र नियमित व्यायामले ब्लड प्रेसर सन्तुलनमा राख्न सहयोग गर्छ । फलफूल, सागसब्जी र कम नुनयुक्त खाना खाने तथा मानसिक तनाव कम गर्न ध्यान वा योग जस्ता अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । गहिरो र लामो श्वास लिने अभ्यासले पनि शरीरलाई आराम दिलाउन र ब्लड प्रेसर सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । यद्यपि, यी उपायहरूले ब्लड प्रेसरको सामान्य स्थिति अनुमान गर्न सकिन्छ । सही मापन र उपचारका लागि चिकित्सकसँग परामर्श लिनु अत्यावश्यक छ । ब्लड प्रेसरको समस्यालाई नजरअन्दाज गर्दा स्वास्थ्यमा गम्भीर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । कुनै पनि असामान्य लक्षण अनुभव भएमा विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनुहोस् ।

-लोकान्तर डटकम

चिसोमा हुनसक्छ आँखाको संक्रमण

चिसो मौसममा वायुमण्डलमा देखिएको अदृश्य जलवाष्पका कारण सापेक्षिक आर्द्रता कम हुन्छ । यो मौसममा हावा पनि बढी चल्ने गर्दछ । चिसो भएकाले मानिसले पानी प्रशस्त मात्रामा नपिउँदा शरीर सुख्खा हुँदै जान्छ । त्यसैले चिसोको समयमा आँखा सुख्खा बढी हुन्छ । चिसो मौसममा भाइरसको सक्रियता बढी हुन्छ ।

शरीरको रोगसँग लड्न सक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ । जसका कारण भाइरल कन्जन्टिभाइटिस इन्फेक्सन हुने खतरा बढी हुन्छ । जसलाई 'आईफ्लू' पनि भनिन्छ । 'आईफ्लू सरुवा हो । उक्त रोग एक आँखाबाट अर्को आँखामा बढी चाँडै सर्छ भने एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा पनि सर्ने गर्दछ । यसैगरी, चिसो मौसममा सिजनल एलर्जी (आई एलर्जी) आँखा रातो हुने, चिलाउने, बिझाउने, पोल्ने, दुख्ने, आँसु आउने, आँखाको डिलहरू सुन्निने र कडा किसिमको चिप्रा आउने समेत हुन्छ ।

चिसो मौसममा मानिस धेरै बाहिर ननिस्किने र घरमै बसेर मोबाइलमा बढी सक्रिय हुँदा (कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रम) देखिन्छ । जसमा आँखा बढी थाक्ने, टाउको दुख्ने, आँखा सुख्खा हुने, आँखाबाट आँसु आउने हुन सक्छ । हिमपात हुने क्षेत्रमा चिसो मौसमका बेला आँखाको नानीमा घाउ हुनसक्ने आँखा दुख्ने, आँसु बढी आउने हुन्छ । यसलाई 'फोटो केराटाइटिस' भनिन्छ । यो भनेको सूर्यको किरण हिमपातमा ठोकिएर आँखामा रिफ्लेट हुने भएकाले आँखामा यो समस्या ल्याउन सक्छ । योबाट बच्नका लागि हिमाली क्षेत्रमा जाडो मौसममा एन्टी रिफ्लेक्टिभ वा पोलारोईड ग्लासेस लगाउन आवश्यक छ । जोगिन के गर्ने ? सुख्खा आँखाबाट बच्नका लागि सकेसम्म चिसो मौसममा घर बाहिर ननिस्किँदा राम्रो हुन्छ । यदि निस्कनै परेमा आँखामा रक्षाका लागि उचित किसिम र साइजको चस्मा लगाउन उपयुक्त हुन्छ । आँखा धेरै नै सुख्खा भएमा चिकित्सकको सल्लाह अनुसार झोल औषधी (आर्टिफिसियल टियर्स) प्रयोग गर्न सकिन्छ । सोबाहेक घरभित्र बस्दा पनि धेरै समय हिटरको प्रयोग नगर्ने, हिटर वा आगोको नजिक नजाने, आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा बाल्टी वा बाटामा पानी पनि राख्नुपर्छ यसले वायुको आर्द्रता कायम गर्दछ । 'आइ फ् लु' बाट बच्नका लागि धेरै भिडभाडमा नजाने, समय समयमा साबुन पानीले हात धोइराख्ने, हातलाई आँखामा लैजानु हुँदैन । त्यति गर्दागर्दै पनि समस्या देखिएमा चिकित्सकसँग सल्लाह गरेर आवश्यक उपचार गराउनुपर्छ । सिजनल एलर्जीले बच्चालाई बढी असर गर्ने गरेको देखिन्छ । त्यसैले सकेसम्म बच्चालाई चिसोमा लिएर नजाने, तातो पारेर राख्ने, एलर्जीको समस्या देखिहालेमा चिकित्सकसँग सल्लाह गरी उपयुक्त उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रम हुँदा कम्प्युटर धेरै नचलाउने र चलाउनै परेमा २०/२०/२० नियम पालन गर्ने गर्नुपर्छ । उक्त नियम भनेको २० मिनेट मोबाइल वा कम्प्युटर चलाएपछि २० सेकेन्डको लागि कम्प्युटरबाट उठेर २० फिट टाढाको वस्तु हेर्ने हो ।

सँगै आँखालाई २० देखि २४ पटक खोल्ने चिम्लिने गर्नुपर्छ । यसबाहेक प्रशस्त मात्रामा पानी पिउने गर्नुपर्छ । यसका साथै 'ब्लू कट' चस्माको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । मोतीबिन्दु देखिएको भएमा चिकित्सकको आवश्यक सल्लाह अनुसार शल्यक्रिया गर्न सकिन्छ । अत्यधिक मोबाइल र कम्प्युटरको प्रयोगले बालबालिकामा दृष्टिदोष (मायोपिया) पनि बढेको पाइन्छ । त्यसैले बच्चालाई अत्यधिक मात्रामा मोबाइल र कम्प्युटर प्रयोग गर्न दिनुहुँदैन ।

चिसो मौसममा मानिस धेरै बाहिर ननिस्किने र घरमै बसेर मोबाइलमा बढी सक्रिय हुँदा (कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रम) देखिन्छ । जसमा आँखा बढी थाक्ने, टाउको दुख्ने, आँखा सुख्खा हुने, आँखाबाट आँसु आउने हुन सक्छ । हिमपात हुने क्षेत्रमा चिसो मौसमका बेला आँखाको नानीमा घाउ हुनसक्ने आँखा दुख्ने, आँसु बढी आउने हुन्छ । यसलाई 'फोटो केराटाइटिस' भनिन्छ । यो भनेको सूर्यको किरण हिमपातमा ठोकिएर आँखामा रिफ्लेट हुने भएकाले आँखामा यो समस्या ल्याउन सक्छ । योबाट बच्नका लागि हिमाली क्षेत्रमा जाडो मौसममा एन्टी रिफ्लेक्टिभ वा पोलारोईड ग्लासेस लगाउन आवश्यक छ । जोगिन के गर्ने ? सुख्खा आँखाबाट बच्नका लागि सकेसम्म चिसो मौसममा घर बाहिर ननिस्किँदा राम्रो हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु

पाल्पा, पुस १८/देशका विभिन्न स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको छ ।

केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार रूपन्देही, धनुषा, भोजपुरमा भएका सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको हो । रूपन्देहीको मायादेवी गाउँपालिका-५ गोनाहास्थित सडकमा पिकअपको ठक्करबाट साइकलयात्रीको एक जनाको मृत्यु भएको छ ।

लु.३ च २२०९ नम्बरको पिकअपको ठक्करबाट साइकलयात्री सोही ठाउँ बस्ने ५० वर्षीय नरभदेश्वर दुवेको मृत्यु भएको हो । बुधबार बिहान पिकअपको ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको चौराहा अस्पताल बुटवलमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

पिकअप चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै धनुषाको जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका-१९ थुमौनास्थित सडकमा मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । मधेश प्र.०२-००६ प १५०१ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा चालक सोही उपमहानगरपालिका-९ पिपराडी टोल बस्ने ३५ वर्षीय सिकिन्द्र यादव र मोटरसाइकलमा सवार ३२ वर्षीय नन्दलाल यादवको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका सकिन्द्रको प्रादेशिक अस्पतालमा र नन्दलालको न्यूरो अस्पताल जनकपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै भोजपुरको षडानन्द गाउँपालिका-१२ याङपाङस्थित सडकमा ट्याक्टरबाट लडेर एक जनाको मृत्यु भएको छ । को.२ त ८७२० नम्बरको ट्याक्टरबाट लडेर अरूण गाउँपालिका-१ मेहेनपुर बस्ने ४८ वर्षीया धन कुमारी राईको घटनास्थलमै मृत्यु भएको हो । ट्याक्टर चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

बालगायक सचिनको निधन

पाल्पा, पौष १८/बालगायक सचिन परियारको निधन भएको छ । त्रिवि शिक्षण अस्पतालमा उपचारका क्रममा बिहीबार बिहान उनको १३ वर्षको उमेरमा निधन भएको हो ।

उपचारमा संलग्न चिकित्सकहरूका अनुसार सचिन परियारको मस्तिष्कमा पानी जम्ने समस्या थियो । उपचार भइरहेकै समयमा उनको मृत्यु भएको हो । केछ खबर भनेर सोद्धा ठट्यौली स्वरमा ठिक छ हजुर, केछ हजुरको खबर भन्दै गुञ्जीने बालगायक सचिनको निधनप्रति आम नेपालीले सामाजिक सञ्जालमार्फत दुख व्यक्त गरेका छन् । सचिनले केही चर्चित गीत गाउनुका साथै केही म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरेका छन् । कमला घिमिरे, करुणा राई र गोविन्द पौडेलको श्वर रहेको 'वरको छायाँले' बोलको गीतमा सचिनले राजेश हमालसँग अभिनयसमेत गरेका छन् । हास्य श्रृखला 'मेरी बास्सै'मा पनि उनले अभिनय गरेका छन् । त्यस्तै सचिनको श्वर र अभिनय रहेको 'ओठ खोलेर' बोलको गीतको म्युजिक भिडियो झन्डै २ करोड पटक हेरिएको छ । त्यस्तै उनले अस्मिता अधिकारीसँग 'के छ र हजुर' बोलको गीतसमेत गाएका छन् । केही वर्षदेखि उनको स्वास्थ्यका बारेमा सामाजिक सञ्जालमा चर्चासमेत भएको थियो ।

बुटवलले बनायो...

लोगो पालिकाको ऐतिहासिक, भौगोलिक, प्राकृतिक, सामाजिक, संस्कृतिक एवम् विशिष्ट मौलिक पहिचान झल्कने हुनुपर्ने गाउँपालिका अध्यक्ष महेन्द्र बहादुर कुँवरले बताए । लोगोमा सामाजिक सद्भभाव खलल् पुग्ने तथा नेपालको सार्वभौमिकता, एकता र अखण्डतामा प्रतिकूल असर गर्ने कुनै संकेत प्रयोग गर्न पाइने छैन । नेपालको झण्डा र गाउँपालिकाको नाम अनिवार्य समावेश भएको हुनुपर्ने छ । प्रयोग गरिएका संकेत र चिन्हहरुको संक्षिप्त व्याख्या समेत गर्नुपर्नेछ । अन्यत्रबाट नक्कल नगरिएको, हेर्दा आकर्षक तथा मदाने गाउँपालिकाको विशिस्टता एवम् मौलिक पहिचान झल्कने संकेतहरुको प्रयोग गरिएको हुनुपर्ने उनले बताए । लोगो बहुरंगमा छपाई गरी प्रयोगमा ल्याउन सकिने हुनुपर्नेछ । सफ्टकपी नै गाउँपालिकामा पेश गर्नुपर्ने छ । प्रतीक चिन्ह (लोगो) छनोट सम्बन्धी सम्पुर्ण अधिकार गाउँ कार्यपालिकाको रहेको छ । छनोट भएको प्रतीक चिन्हको सर्वाधिकार गाउँपालिकामा रहनेछ र गाउँपालिकाको अनुमति वेगर उक्त लोगो अन्यत्र प्रयोग गर्न नपाइने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत शालिकराम पन्थीले बताए ।

प्राप्त भएको प्रतीक चिन्ह (लोगो) मा कार्यालयको आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गर्न अनुरोध गरिएमा परिमार्जन गर्नुपर्ने भन्दै उनले छनोट भएको लोगोलाई गाउँपालिकाले आफ्नो लोगोको रुपमा प्रयोग गर्नेछ र उक्त लोगोको डिजाइनकर्तालाई नगद २५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिने बताए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

त्रिभुवन आर्मी र मणिमुकुन्द विजयी

काठमाडौं, पौष १८/ इन्डो-नेपाल रनिङ शिल्ड पुरुष भलिबलमा त्रिभुवन आर्मी क्लब र मणिमुकुन्द भलिबल क्लब विजयी भएका छन् । बुटवलको रामनगर खेलमैदानमा विहीबार भएको पहिलो खेलमा आर्मीले भारतको गुजरात स्टेट भलिबल एसोसिएशनलाई ३-१ को सेटमा हराएको हो । पहिलो सेट गुजरातले २५-१५ ले जितेको थियो । आर्मीले दोस्रो सेट २९-२७, तेस्रो सेट २५-२१ र चौथो सेट २५-२२ ले जित्यो ।

यस्तै मणिमुकुन्दले रुकुम पश्चिम भलिबल प्रशिक्षण केन्द्रलाई ३-० को सोझो सेटमा हरायो । मणिमुकुन्दले पहिलो सेट २५-२१, दोस्रो सेट २५-१५ र तेस्रो सेट २५-२१ ले जित्यो । प्रतियोगिताको तेस्रो खेलमा सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब र गल्कोट भलिबल क्लब खेल्दैछन् । यही पुस २४ गतेसम्म सञ्चालन हुने प्रतियोगितामा आठ वटा टोली सहभागी छन् ।

बिमालेख हराएको सूचना

यहि मिति २०८१/०८/१० गतेका दिन **नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स**को टेकराज भट्टराई भन्ने शुभम भट्टराईको नाममा जारी बिमा (पोलिसी) नम्बर२५०४१२६९० को बिमालेख सिमिचौरदेखी देखी तम्घास आउने क्रममा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम :टेकराज भट्टराई भन्ने शुभम भट्टराई
ठेगाना : रेसुङ्गा न. पा. १०
सम्पर्क न : ९८६७५८२७४६

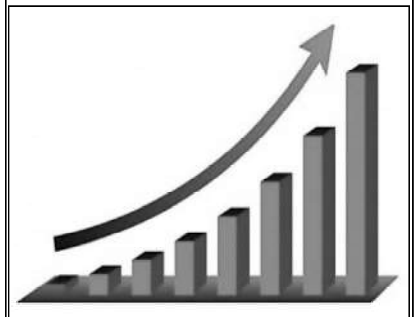
श्रेष्ता कायमको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

सूचना प्रकासित मिति : २०८१/०९/१८

उप्रान्त पाल्पा जिल्ला साविक यम्घा-१ हाल बगनासकाली -६ निवासी लेखनाथ अधिकारीले आफ्नो नाममा दर्ता कायम रहेको साविक यम्घा -३ कि.नं. ६४४, ६४५, ६५४ जग्गाको ज.ध.पुर्जा हराएको, जग्गाको श्रेष्ता कायम नभएकोले श्रेष्ता कायम गरी पाँउ भनी यस कार्यालयमा निवेदन दिनुभएको । यसमा पाल्पा जिल्ला साविक यम्घा -३ कि.नं. ६४४, ६४५, ६५४ जग्गाको जग्गाधनी प्रमाण पूर्जा हराएको हो वा होइन ? हाल सम्म उक्त कि.नं.को जग्गाको किन श्रेष्ता कायम नभएको हो ? उक्त जग्गामा हाल कसको हकभोग छ ? ज.ध लेखनाथ अधिकारीको हकभोग छ वा छैन ? अन्य कोही कसैको हकभोग छ की ? माथि उल्लेखित कि.नं. को जग्गा निवेदकले अन्यत्र बेचविखन वा अन्य तरिकाले हकहस्तान्तरण गरेका छन् वा छैनन् ? ज.ध. लेखनाथ अधिकारीको नाउँमा उक्त कि.नं. को जग्गा श्रेष्ता कायम गरिदिँदा अन्य कोही कसैलाई असर पर्छ कि पर्दैन ? उल्लेखित जग्गा ज.ध. लेखनाथ अधिकारीको नाउँमा श्रेष्ता कायम गरिदिन मिल्छ वा मिल्दैन ? निवेदन मागदाबी बमोजिम गरिदिँदा कोही कसैलाई असर पर्ने भएमा वा श्रेष्ता कायम गर्न नमिल्ने भएमा बाटोको म्याद बाहेक ३५ दिन भित्र यस कार्यालयमा स-प्रमाण उपस्थित भई निवेदन दिनुहुन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । म्याद भित्र दाबी विरोध नपरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम ज.ध लेखनाथ अधिकारीका नाममा श्रेष्ता कायम भई जाने र पछि कोही कसैको उजुर बाजुर नलाग्ने व्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत सर्वसाधारण सबैका लागि जानकारी गराईन्छ ।

अर्थ /कर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्यले सुधार, कारोबार बढ्यो



पाल्पा, पौष १८/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले बढेर बन्द भएको छ । नेप्से ४ दशमलव ६३ अंकले बढेको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा ० दशमलव १७ प्रतिशतले बढेपछि समग्र नेप्से २ हजार ५ सय ८६ दशमलव २३ विन्दुमा पुगेको हो । बुधबार सामान्य अंकले बढेको नेप्सेले बिहीबार पनि सोही प्रवृत्ति पछ्याएको हो ।

नेप्से सामान्य अंकले बढेपनि कारोबार रकम भने बुधबारको तुलनामा बढेको छ । यसदिन ३ सय १५ स्क्रिप्सको १ करोड ८६ हजार ७ सय ५ कित्ता सेयर ४ अर्ब ६० करोड ३२ लाख ८२ हजार ३ सय ७९ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । अघिल्लो दिन बुधबार साढे ३ अर्बको सेयर कारोबार भएको थियो । सामान्य अंकले बढेको बजारमा एउटा मात्रै कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । नगद हाइड्रोपावरको सेयर १० प्रतिशतले बढ्यो । सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय संस्थाको सेयर ९दशमलव ९६ , सापकोटा डेभलपमेन्ट बैंकको ९दशमलव ९०, सिन्धु विकास बैंकको ९ दशमलव ९७ र सुपर मादी हाइड्रोपावरको ९ दशमलव ६५ प्रतिशतले बढ्यो ।

कारोबार रकमका आधारमा प्रभु महालक्ष्मी लाइफ इन्स्योरेन्स शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको ४६ करोड १७ लाख ४२ हजार ८ सय २० रुपैयाँको सेयर कारोबार भयो । न्यादी हाइड्रोपावरको २० करोड ७२ लाख, हिमालयन डिस्टिलरी र कर्पोरेट डेभलपमेन्टको ११/११ करोड र एनआरएन इन्फ्रास्टक्चर एण्ड डेभलपमेन्टको ९ करोड ९३ लाख मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो। कारोबारमा आएकामध्ये १५६ स्टक्सको मूल्य बढ्दा ७७ वटाको घटयो । बाँकी ११ स्टक्को मूल्य स्थिर रह्यो । ८ समूहको उपसूचक बढ्दा अन्य उपसमूहका उपसूचक भने नकारात्मक देखिएका छन् ।

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय: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