स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

चर्चा र विवादको पर्याय मानिएकी अभिनेत्री पूजा शर्माको फिल्मी करिअर २०७९ सालयता सुखद छैन । ३ वर्षमा 'सम्झना बिर्सना', 'सम्हालिन्छ कहिले मन', 'उपहार', 'दान्भी' र 'रावायण' गरी उनका ५ वटा फिल्म फ्लप भए । 'रावायण' उनी आफैंले निर्माण गरेको फिल्म थियो । यसबाट उनले ठूलो घाटा बेहोर्नुपर्‍यो । फिल्मको श्रृंखलाबद्ध असफलताले यतिबेला उनी संकटको अवस्थामा छिन् । 'रावायण'पछि उनले फिल्म गरेकी छैनन् ।

आजको विचार...

उद्योगका... *(दुई पेजमा)*

मेघनाथ दाहाल

'स्टार' जन्माउने फ्रेन्चाइजको रुपमा चिनिएको 'होस्टेल'को तेस्रो श्रृंखला यही शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा छ । 'टिकटक स्टार'देखि 'स्टार किड्स'सम्मको अभिनय रहेको फिल्मलाई एकल रिलिजको दुर्लभ अवसर मिलेको छ । शुक्रबार रिलिजमा दुई हलिउड फिल्म भए पनि नेपालीतर्फ 'होस्टेल ३' एक्लै लाग्दैछ। यसैले देशभरका मल्टीप्लेक्सहरूमा फिल्मले राम्रो शो पाएको छ । नेपालको सबैभन्दा ठूलो मल्टीलेक्स चेन क्यूएफएक्सले फिल्मलाई देशभरको १६ वटा हलमा गरी ६७ शो दिएको छ।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक २२२ ❐ २०८१ फागुन २३ गते शुक्रबार 7 March 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

खानीमा दुर्घटना हुँदा २ को मृत्यु

(रासस/एएनआई)

भण्डारा, २१ फागुन/भारतको महाराष्ट्रको भण्डारा जिल्लामा अवस्थित म्याङ्गनीज ओर इन्डिया लिमिटेड (एमओआइएल) को स्वामित्वमा रहेको चिखला खानीमा स्ल्याब भत्किँदा दुई कामदारको मृत्यु भएको छ भने एक जना घाइते भएका छन् ।

मृतकको शव पोष्टमार्टमका लागि उपजिल्ला अस्पतालमा राखिएको जिल्ला विपद् व्यवस्थापन कक्ष (डिडिएमसी) ले जनाएको छ । यसैबीच, घाइते कर्मचारीलाई उपचारका लागि भण्डारा जिल्लाको लक्ष्य अस्पताल पठाइएको छ । मृत्यु हुनेमा ५० वर्षीय विजय नन्दलाल र ४१ वर्षीय अरुण जीवनलाल चोरमार रहेको विपद् व्यवस्थापन कक्षले जनाएको छ । घाइते श्रमिकको पहिचान शङ्कर सहदेव विश्वकर्मा (५६) रहेको छ । तीनै जना कामदार खानीमा स्थायी कर्मचारी हुन् । बिहान करिब ९ बजेतिर १ सय मिटर गहिराइमा रहेको ठाडो दुईवटा भूमिगत लेभल ३ मा कामदारलाई भग्नावशेषमा गाडेर घटना भएको हो । 'सन २०२५ मार्चमा ५ मा १०० मिटरको गहिराइमा, पहिलो सिफ्टमा काम गर्ने कामदारहरूले करिब ९:०० देखि ९:३० घण्टाको बीचमा स्ल्याब भत्किँदा तीन जना कामदारहरू भग्नावशेषमुनि फसेका थिए ।' 'दुई मजदुरको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ । एक कर्मचारीलाई उपचारका लागि भण्डाराको लक्ष्य अस्पतालमा पठाइएको थियो,' डीडीएमसीको विज्ञप्तिमा उल्लेख भएको छ । दुर्घटनाको विस्तृत विवरण आउन बाँकी छ ।

रिब्दीकोट डढेलो : बस्ती जोखिममुक्त, चार सामुदायिक वनमा क्षति

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, फागुन २२/जिल्लाको रिब्दीकोट गाउँपालिका-१ र २ को सिमानामा पर्ने संसारकोट डाँडामा फैलिएको डढेलोले चार सामुदायिक वनमा क्षति पुर्‍याएको छ । मंगलबार दिउँसोदेखि लागेको डढेलोले देउरालीको लेक सामुदायिक वन, भारेखोला सामुदायिक वन, मधुवन सामुदायिक वन र वृन्दावन सामुदायिक वनमा क्षति पुर्‍याएको हो ।

जहाँ विहीबारसम्म एक सय ७५ हेक्टर क्षेत्रफल सखाप भएको डिभिजन वन कार्यालयका सूचना अधिकारी तथा वरिष्ठ वन अधिकृत खिलबहादुर तामाङले एनजेडीलाई जानकारी दिए । डढेलोले ख्याहाको गैरीगाउ र देउरालीको डम्वक, लघुवा गाउँ जोखिममा रहेका थिए । नेपाली सेना, नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी, स्थानीय, जनप्रतिनिधि र वन कार्यालयका कर्मचारीहरुको निरन्तर प्रयासपछि उक्त गाउँ नजिकैको डढेलो निभाउन सफल भए । वन अधिकृत तामाङका अनुसार वस्ती नजिकैको डढेलो निभाएर बस्ती जोखिममुक्त रहेको छ । भौगोलिक हिसावले अत्यन्त कठिन, भिरालो, वनमा पातपतिङ्गर धेरै भएको र हावा हुरी चलेकाले जंगलमा लागेको डढेलो निभाउन समय लागेको उनले बताए ।

जङ्गलमा लागेको डढेलो निभाउँदै नेपाली सेनासहित नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी ।

तस्वीर : नेपाली सेना दि फेमस महिन्द्र दल गण पाल्पा/एनजेडी

उक्त क्षेत्रमा डढेलो निभाउन दमकल, ट्याङकर समेत पुर्‍याइएको छ ।

जंगलमा लागेको डढेलो निभाउन मंगलबारदेखि निरन्तर प्रयास गरे पनि भौगोलिक कठिनाइका कारण पूर्णरुपमा निभाउन नसकिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायव उपरीक्षक सुनिल मल्लले जानकारी दिए । त्यहाँ अहिले सम्म कुनै पनि मानविय क्षति भने नभएको उनले बताए । विहीबार साँझसम्म पनि डढेलो पूर्णरुपमा निभाउन नसकिएको वन कार्यालयले जनाएको छ । डढेलो बिजुली ट्रान्सफर्मर सट भएर लागेको थियो ।

डढेलोले यस क्षेत्रका जंगलमा रहेका वयस्क र पुराना रुखहरु मारेको छ । जसले वन क्षेत्र उजाड बनेको छ । अहिले रुख बिरुवाले पालुवा फेर्न र झारेका पुराना पात सुकेकाले पनि वनमा लाग्ने डढेलोले आगो चाँडै फैलने गर्छ । यसपालि हिउँदे वर्षा नभएको हुँदा डढेलो झन् फैलिएको स्थानीय बताउँछन् । हिउँदे वर्षाले रुख, बिरुवाले झारेका पातपतिङ्गर भिजाउँदा आगो ढिलो फैलने विगत अनुभव सम्झँदै वन क्षेत्र नजिकका बासिन्दा यसपालि हिउँदे वर्षा नहुँदा फागुन महिनामै डढेलोले विकराल रूप लिएको बताउँछन् । रिब्दीकोटका जंगलमा विगतका वर्षाहरुमा पनि डढेलोले सताउने गर्दथ्यो । यस वर्ष पनि यहाँ सुरुमै डढेलो लागेको हो ।

राष्ट्रियसभाबाट पनि अध्यादेश स्वीकृत

पाल्पा, फागुन २२/प्रतिनिधिसभामा बुधबार स्वीकृत भएका पाँच अध्यादेश राष्ट्रिय सभाबाट पनि स्वीकृत भएको छ । बिहीबार राष्ट्रियसभाको बैठकमा विभिन्न पाँचवटा अध्यादेश निर्णयार्थ पेस भएका थिए । उक्त अध्यादेशहरू राष्ट्रियसभाबाट बहुमतले स्वीकृत गरिएको हो ।

यो सँगै सरकारले जारी गरेका विभिन्न ६ मध्ये पाँच अध्यादेश दुवै सदनबाट पारित भएका छन् । सुशासन प्रवर्द्धन तथा सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश, २०८१, आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व (पहिलो संशोधन) अध्यादेश, २०८१, निजीकरण (पहिलो संशोधन) अध्यादेश, २०८१, आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी अभिवृद्धि सम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश, २०८१ र सहकारी सम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यादेश, २०८१ राष्ट्रियसभाबाट स्वीकृत भएको हो । त्यसअघि उक्त अध्यादेशविरुद्ध परेका विरोधका सूचनाहरू अस्वीकृत भएका थिए । यी अध्यादेश प्रतिनिधिसभाबाट बहुमतले पारित भइसकेका छन् । अध्यादेश संघीय संसदको दुवै सदनबाट पारित भएसँगै प्रतिस्थापन विधेयक ल्याउने बाटो खुलेको छ । राष्ट्रियसभाको अर्को बैठक आज शुक्रबार दिउँसो १: १५ बजे बस्ने छ ।

रामपुरमा सुविधा सम्पन्न हरियाली उद्यान बन्दै

रामपुर(पाल्पा), फागुन २२/ जिल्लाको रामपुर नगरपालिकामा सुविधा सम्पन्न हरियाली उद्यान निर्माण हुँदैछ । नगरपालिका कार्यालयको प्राङ्गणमा करिब १२ रोपनी क्षेत्रफलमा उद्यान निर्माण सुरु गरिएको नगरप्रमुख रमणबहादुर थापा बताए । उनका अनुसार एक करोड ३५ लाख ८४ हजार २ सय ८१ को लागतमा हरियालीसहितको नमूना उद्यान बनाउन लागिएको छ । उद्यान क्षेत्रमा दुई हजार ७ सय ८६ वर्गमिटर पदमार्ग तयार पारिने छ । पानीको फोहोरासहित विभिन्न प्रजातिका फूलको बगैँचा, दुईवटा चौतारी, चारैतिर घेराबारसहितको उद्यान निर्माण हुनेछ ।

'रामपुरलाई नमूना नगर बनाउन बृहत् उद्यान निर्माण कार्य भइरहेको छ । भौगोलिक हिसाबले पर्यटनको सम्भावना बोकेको रामपुरलाई पर्यटनमैत्री, हरियाली र सुविधासम्पन्न सहरका रूपमा विकास गर्न आवश्यक संरचना निर्माणमा नगरले प्राथमिकतामा राखेर काम गरिरहेको छ । यो उद्यान त्यसैअन्तर्गतको एउटा महत्वपूर्ण काम हो', नगरप्रमुख थापाले भने ।

पवित्र कालीगण्डकी नदी र रामपुर उपत्यका भएर कालीगण्डकी करिडोर सडकमार्गले जोडेकाले पनि रामपुर हेर्न र घुम्न लायक सहर बन्ने भन्दै उनले त्यसका लागि नगरले आवश्यक योजनाका साथ काम गरिरहेको सुनाए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना
NAYA JANACHETANA NATIONAL DAILY

सम्पादकीय

स्ववियु निर्वाचनले दिने सन्देश

स्ववियु निर्वाचन नजिकिएसँगै देशभरका क्याम्पसहरुमा राजनीतिक चहलपहल बढ्न थालेको छ । आगामी ५ चैतमा मतदान हुने स्ववियु चुनावका लागि विद्यार्थी संगठनहरू दर्ता भइसकेका छन् । राजनीतिक दल निकट विद्यार्थी संगठनका तर्फबाट र स्वतन्त्र उम्मेदवारी घोषणाले क्याम्पसहरूलाई चुनावमय बनाइसकेको छ । कुनै अप्रिय निर्णय नभए चुनाव हुने निश्चित छ । विगतका नजिर हेर्ने हो भने नियमित चुनाव हुनु आफैंमा सफलता हो ।

विद्यार्थीको शैक्षिक हक, अधिकार र अवसरका लागि संस्थागत रूपमा बोल्ने निकाय भनेको स्ववियु हो । विश्वविद्यालयले यसको आवश्यकतालाई आत्मसात गर्दै नियमसंगत रूपमा मान्यता प्रदान गरी एक विश्वासिलो सहयोगीका रूपमा अँगाल्दै आएको छ । नेपाली राजनीतिक विकासक्रममा स्ववियुको भूमिका उल्लेखनीय छ । पञ्चायतकालमा राजनीतिक दल प्रतिबन्धित थिए । त्यसबेला राजनीतिक तथा नागरिक अधिकारको चेतनाका संवाहक विद्यार्थी थिए र सो को यन्त्र स्ववियु थियो । निकट अतितको गणतान्त्रिक चेतनाको आयतन वृद्धिमा विद्यार्थी संगठनको योगदानले यसलाई प्रस्ट गर्छ । नागरिक र राजनीतिक चेतनाका लागि हजारौं विद्यार्थीको रगत र बलिदानबाट स्थापित संस्था स्ववियुको गरिमा नेपाली विद्यार्थी आन्दोलनको इतिहासमा गौरवपूर्ण गाथाले भरिएको छ । शैक्षिक समस्यामात्र होइन, सामाजिक मुक्ति र न्याय, अधिकार र प्रतिष्ठाको निम्ति लड्ने छाता संगठन हो यो । जसले विगत तीन दशकयताका विभिन्न आन्दोलनमा सिर्जनात्मक तथा रचनात्मक हिसाबले अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेको छ । स्ववियुको विशेषता भनेको यो आफैंमा एक बृहत लोकतान्त्रिक अभ्यास हो । तर,समयमै चुनाव नहुनु र स्ववियु नै दलको राजनीति गर्ने थलो बन्नु विडम्बना नै भन्नुपर्छ ।

उच्च शिक्षा अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थीहरू माझ हुने यो चुनाव देशकै भविष्यसँग जोडिएको छ । स्ववियु चुनाव निष्पक्ष रूपमा समयमै गर्नु भनेको भोलिको समाजको सुरक्षा पनि हो । आज स्ववियु चुनावमा उम्मेदवार बन्ने र मतदान गर्नेहरू भोलि समाजका महत्वपूर्ण भूमिकामा पुग्छन् । त्यस्तो बेला उनीहरुले स्ववियु चुनावमा भएको अभ्यासलाई प्रयोग गर्ने छन् । स्ववियु चुनावमै धाँधलीको अभ्यास सिके भने भोलि आमचुनावमा पनि त्यस्तै अभ्यास दोहोऱ्याउने छन् । त्यति बेला अहिलेको सिकाइ घातक हुने छ । तसर्थ मुलुकै भविष्यसँग जोडिएको स्ववियु निर्वाचनलाई मर्यादित, स्वच्छ र भयरहित बनाउनुपर्छ भन्ने सन्देश आसन्न निर्वाचनले दिनुपर्छ ।

Opinion @ Social Network

सबैको आ-आफ्नो महत्व हुन्छ तुलना नगर कसैसँग,
म तिमी जस्तो तिमी म जस्तो हुन कहिल्य सक्दैनौ।
(सरिता थापाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/thapa.sarita)

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

उद्योगको विकास किन हुन सकेन ?

मेघनाथ दाहाल

काम गराइमा कतै न कतै खोट भएकै कारण औद्योगिक विस्तारको गन्तव्य र लक्ष्य समात्न सकेको छैन । उद्योगहरूको विविध वर्गीकरणमध्ये वस्तु उत्पादन गर्ने उद्योग र सेवासम्बन्धी उद्योगको प्रधानता देखिन्छ । प्रविधिको उत्कर्षता कुनै मुलुकहरूको कूल गाहस्थ्य उत्पादनमा वस्तु र सेवाहरूको योगदान लगभग समान अंकमा आउन लागेको छ तर भूगोल, वातावरण तथा सांस्कृतिक परिवेश अनुसार केही तलमाथि देखिन्छ । आधारभूत रूपमा नेपाल परम्परागत कृषिमा आधारित ग्रामीण परिवेशको आर्थिक गतिविधि भएको मुलुक हो । धेरै हदसम्म यो विशेषता जीवितै छ । उद्योग तथा वाणिज्य क्षेत्रमा चामत्कारिक परिवर्तन हुनसकेको छैन । पछिल्लो दुई दशकमा युवाहरूको वैदेशिक रोजगारको कारण ग्रामीण जीवनमा पनि रुपैयाँ पैसाको प्रभाव, महत्व तथा जीवनपद्धतिमा ठूलो परिवर्तन भएको छ ।

सन् १९३६ नेपालको औद्योगिक विकासको क्षेत्रमा महत्वपूर्ण मिति बन्न पुगेको छ । मुख्यकारण त्यस समयको विशिष्ट किसिमको आधुनिक प्रविधिको साथमा अत्यन्तै ठूलो र क्षमता भएको विराटनगर जुट मिलको स्थापना थियो । यो नेपालको औद्योगिक विकास तथा विस्तारको हकमा एक कोशेढुंगाको रूपमा छ । महत्वपूर्ण पक्ष भनेको तत्कालीन शासकहरू भनेका राणाहरू थिए र उनीहरूलाई राजकाजको निमित्त आवश्यक राजस्व परिचालनलगायत विलासी जीवनयापनको निमित्त स्रोतको अभाव देखिन थालेको थियो । आजको सन् २०२५ लाई लिने हो भने नेपालले संस्थागत रूपमा सुरु गरेको औद्योगिक कामको समय लगभग एक शताब्दी हुन लाग्यो ।

काम गराइमा कतै न कतै खोट भएकै कारण औद्योगिक विस्तारको गन्तव्य र लक्ष्य समात्न सकेको छैन । उद्योगहरूको विविध वर्गीकरणमध्ये वस्तु उत्पादन गर्ने उद्योग र सेवासम्बन्धी उद्योगको प्रधानता देखिन्छ । प्रविधिको उत्कर्षता कुनै मुलुकहरूको कूल गाहस्थ्य उत्पादनमा वस्तु र सेवाहरूको योगदान लगभग समान अंकमा आउन लागेको छ तर भूगोल, वातावरण तथा सांस्कृतिक परिवेश अनुसार केही तलमाथि देखिन्छ ।

आधारभूत रूपमा नेपाल परम्परागत कृषिमा आधारित ग्रामीण परिवेशको आर्थिक गतिविधि भएको मुलुक हो । धेरै हदसम्म यो विशेषता जीवितै छ । उद्योग तथा वाणिज्य क्षेत्रमा चामत्कारिक परिवर्तन हुनसकेको छैन । पछिल्लो दुई दशकमा युवाहरूको वैदेशिक रोजगारको कारण ग्रामीण जीवनमा पनि रुपैयाँ पैसाको प्रभाव, महत्व तथा जीवनपद्धतिमा ठूलो परिवर्तन भएको छ । मुलुकमा भएको यो परिवर्तन मुलुकभित्रको कारणले भन्दा गल्फ तथा मलेशियामा भएको औद्योगिकीकरणमा नेपाली युवाहरूको सस्तो श्रमपसिनाको योगदानको कदरस्वरूप प्राप्त भएको विप्रेषणको कारण सम्भव भएको हो ।

नेपाली बजारमा उत्पादित श्रमशक्तिको प्रयोगमा विदेशीहरू सफल हुन पुगे तर नेपाल स्वयं सफल हुन नसक्नुको पछाडिको मुख्य कारण औद्योगिक क्षेत्र हो भन्दा अतिसयोक्ति नहोला । औद्योगिकीकरणको हकमा वस्तु तथा वस्तु दुवै पक्षको उत्पादनको स्तर कमजोर अवस्थामा रहेको प्रमाण नेपालको कूल गार्हस्थ उत्पादनमा यस क्षेत्रले गर्ने योगदान जम्माजम्मी दश प्रतिशत हाराहारीको प्रमाणित भएको छ । प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापना अघि र पछि सापेक्षतामा नेपालको औद्योगिक विकासका प्रयास उपलब्धि एवं असफलतालाई लिएर विश्लेषण गर्नुपर्ने हुन्छ । आठौं योजना र नेपालले आत्मसात गरेको उदारीकरणले लिएको पहिलो लक्ष्य विकास प्रयासमा निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्दै आर्थिक व्यावसायिक क्षेत्रको उत्थान, सम्भावना भएका विविध उद्योगधन्दाको विकास विस्तारर सम्बर्धन थियो । सबै दलहरूको सहमतिमा उदारीकरण लागू गरियो तर उदारीकरणको कार्यान्वयनको अपजसलाई नेपाली कांग्रेसमाथि प्रहार गर्ने हतियारमात्र बनाइएको छ तर वास्तविकता यो होइन । उदारीकरणको कार्यान्वयनका निमित्त तत्कालीन राजनीतिक मूलधारका सबै दलहरू र तिनका विज्ञहरूको स्वीकारोक्तिमै लागू गरिएको आर्थिक नीति हो । विचारीणय पक्ष के छ भने हाल मुलुकमा विद्यमान आर्थिक तथा व्यावसायिक गतिविधिको मूल सारथी भनेको नै उदारीकरण हो । नियमन तथा आन्तरिक तयारीका केही पक्षमा आज पनि सुधारको आवश्यकता छ तर नीति आफैंमा बाहिर बजारमा हल्ला गरिएको जस्तो खराब भने हुँदै होइन । साथै तत्कालीन समयमा अत्यन्तै घाटामा रहेका केही उद्योग प्रतिष्ठानको निजीकरणको क्रममा भएका स-साना कमजोरीको आडमा अनावश्यक लाञ्छना लगाउने काम भइरहेको छ । २०४८ सालपछि शिक्षा, स्वास्थ्य, जलविद्युत्, पर्यटन, यातायातलगायत अन्य उत्पादनमूलक क्षेत्रमा भएको लगानीको हिजोको अवस्था र आजको अवस्थामा आकाश जमिनको फरक प्रष्टै देखिन्छ । शिक्षाका हरेक क्षेत्रमा निजी क्षेत्रको सहभागिता प्रशंसनीय छ ।

यद्यपि महँगो एवं अतिनाफामुखी भएको कुरा सार्वजनिक हुनेगरेको छ । निजी लगानीको नैसर्गिक स्वभावकै रूपमा प्रतिफललाई लिइने गरिन्छ । निजी क्षेत्रले नाफाको आशा गर्नु पापकर्म होइन । सरकारी लगानीका क्षेत्रमा भने अति नाफाखोरी प्रवृत्तिलाई राम्रो मानिँदैन । निजी लगानीको हकमा पनि सरकारी संयन्त्रले आमसर्वसाधारणमा प्रत्यक्ष असर नपुग्ने हिसाबमा समन्वयकारी भूमिका खेल्न अवश्य छ ।

लगानीबिनाको आर्थिक वृद्धि तथा विकासको परिकल्पना तासको घर बनाउनु जस्तै हो । लगानीको विस्तारले रोजगारको सिर्जना, आयस्तरमा वृद्धिमात्र नभएर उपलब्ध सबै किसिमका उत्पादनका उपयोगमा निखारपन आउने गर्दछ । साधनहरूको मूल्यमा वृद्धि हुने भएकाले नेपाल जस्तो न्यून आयस्तर तथा बचत कम भएको मुलुकको हकमा पहिलो शर्त लगानीको वृद्धि नै हो । राज्यका नीतिगत, व्यावहारिक सुरक्षा, निर्धक्कता तथा नाफाको सम्भावन जस्ता पक्षले औद्योगिक क्षेत्रको विकासमा भूमिका हुन्छ । स्वास्थ्य क्षेत्र आज पनि सन्तोषजनक छैन तर मुलुकभर निजी तथा सार्वजनिक मेडिकल कलेजहरूले वार्षिक रूपमा उत्पादन गर्ने डाक्टरहरूको संख्या उच्च छ तर उनीहरूको वैदेशिक पलायनको अवस्थामा भने सुधार हुनसकेको छैन । जलविद्युत्को उत्पादनको अवस्था ३५०० मेवा पुगेको छ । यसमा निजी क्षेत्रको योगदान २८०० मेघावाट जतिको छ भने बाँकी सरकारी क्षेत्रको छ । पर्यटन क्षेत्रमा सरकारी लगानी लगभग शून्य बराबर जत्तिकै हो भन्दा हुन्छ । जति भएको छ मात्र निजी क्षेत्रको प्रयास र लगानीको भरमा भएको छ । यातायात, सञ्चारलगायत सेवाक्षेत्रको विस्तारमा लक्ष्य नराम्रो छैन तर नेपालले वस्तुको उत्पादन, प्रशोधन, व्यापार, निर्यात तथा आयआर्जन गर्ने कुरामा सदैव कमजोर काम गरेको जस्तो देखिन्छ । सार्वजनिक तथा निजी दुवै किसिमका लगानीका लागि पूर्वाधारहरूको यथोचित व्यवस्था हुनुपर्दछ । भौतिक, सामाजिक, आर्थिक, मानवीय पूर्वाधार उत्तिकै महत्वपूर्ण छन् । भौतिक पूर्वाधारमा प्राकृतिक रूपमा उपलब्ध तथा मानवीय प्रयासले निर्मित सडक, बत्ती, सुरक्षा, बजारलगायत पर्छन् । मानवीय पूर्वाधारमा उद्यमशीलतादेखि शारीरिक, मानसिक, दक्षताको साथै सबै क्षेत्रसँग सम्बन्धित मानवीय जनशक्तिको उपलब्धता, परिचालन जस्ता पक्ष हुन्छन् ।

सामाजिक पूर्वाधारले औद्योगिकीकरणसँग समाजको मनोविज्ञानसँग जोडिएको मिहिनेत, परिश्रमको बानी, उत्सुकता, उचित पारिश्रमिकको साथमा विद्यमान धर्म, संस्कृति, परम्परासँग जोडिएको शिक्षा कत्तिको उत्पादनमुखी रहेको र उक्त शिक्षाका कारण आममानिसमा सिर्जना भएको उद्यमशीलताको सोचको प्रतिबिम्बित गर्दछ । आर्थिक पूर्वाधारभित्र बैंक तथा वित्तीय संस्थाको उपलब्धता, उनीहरूको कर्जा प्रवाहको क्षमता, व्याजदर, लगानीका लागि सर्वसुलभ वित्तीय सहुलियत दरमा उपलब्ध भएको ऋण जस्ता पक्षको साथमा केन्द्रीय बैंक र यसले अंगिकार गर्ने मौद्रिक नीतिले पनि औद्योगिकीकरणलाई दिशानिर्देश गर्ने क्षमता राखेको हुन्छ । भौगोलिक रूपमा तराईको मेचीदेखि महाकालीसम्मको समतल परेको जमिन, जनसंख्याको ठूलो हिस्साको साथमा भौतिक पूर्वाधारको तुलनात्मक सहज उपलब्धताले धेरै उद्योगधन्दा तराई केन्द्रित भएका हुन् । संघीयताभन्दा अघि नै उद्योगहरूको केन्द्र भनेको विराटनगर, वीरगञ्ज, भैरहवा, नेपालगञ्जलगायतका बजार थिए र आजपर्यन्त सोही अवस्था कायम छ । भारतसँगको निकटतम् भूवनोटले कच्चा पदार्थको आयात, अन्तिम उपभोग्य वस्तुको रूपमा निर्यात गरिने वस्तुको सहज बजारका कारण धेरै सुविधा हुनगएको हो । आमनेपालीको न्यून आयस्तरका कारण कम बचत, लगानीको कमी, सबै किसिमका उद्योगधन्दाको विस्तार हुनसकेको छैन ।

बैंक तथा वित्तीय क्षेत्रको संख्यात्मक विकास राम्रो भए तापनि गुणात्मकतामा समयानुकूल हुनसकेको छैन । बैंकहरूमा पहुँच भएका उद्यमशील व्यक्तिहरूको प्रतिशत सानो अंकमै छ । परियोजनामा आधारित ऋणको प्रवाहर हुनथालेको छैन भने वित्तीय संस्थाको जमानतको रूपमा लिने पहिलो रोजाई भनेको राम्रो मूल्य भएको घरजग्गा नै रहेको छ । ऊर्जा, विद्यमान ऐन नियम तथा बजारको समुचित व्यवस्थाको साथमा उत्पादनको लागत धेरै हुनाले पनि नेपाली उद्योगहरू भारतीय तथा चिनियाँको प्रतिस्पर्धामा टिक्न नसकेका हुन् । समयानुकूल परिमार्जन गर्दै व्यावसायिकताको जग बसाउने हो भने दक्षिणतिरको १४५ करोड जनसंख्याको छिमेकी र उनीहरूको सामाजिक सांस्कृतिक सामिप्यताका कारण हाम्रो उद्योग क्षेत्र माथि जान सक्दछ ।

-ईहिमालय टाईम्स 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 ०७९-५२०१६३
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 : सफलताले हौसला जगाउनेछ पछिका लागि विशेष काममा मौका छ ।	**तुला** : भैपरी आउने खर्च बढ्नुका साथै अर्थअभावले सताउन सक्छ ।
वृष : शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्। राम्रै उपलब्धि दिलाउनेछ ।	**वृश्चिक** : आवश्यकता पूरा हुनेछन् भने मिहिनेतको फल प्राप्त हुनेछ ।
मिथुन : हिस्सेदारसँग असमझदारी बढ्नाले सम्झौता भंग हुन सक्छ ।	**धनु** : कामको सन्दर्भमा प्रतिष्ठितहरु सँग सहकार्य गर्ने अवसर जुट्नेछ ।
कर्कट : सहयोगीहरूले साथ दिनाले चिताएका काम सम्पादन हुनेछन् ।	**मकर** : चुनौतीहरू स्वत: हट्नेछन् भने सफलताले पछ्याउनेछन् ।
सिंह : मिहिनेतले सम्मानित स्थान दिलाउनेछ । सम्मान प्राप्त हुनेछ ।	**कुम्भ** : गोप्य सूचना बाहिरिनाले काम दोहोऱ्याउनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ ।
कन्या : नयाँ कामको प्रस्ताव आउनेछ भने साथ दिनेहरू बढ्नेछन् ।	**मीन** : दिन लाभदायक र मनोरञ्जनपूर्ण र हुँनेछ । रमाइलो भेटघाट हुँनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

गर्भधारण गर्न कुन उमेर सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ?

प्राय: विवाहपछि महिलाहरूमा आमा बन्ने दबाब बढ्न थाल्छ । तर आमा बन्ने, विवाह गर्ने आदि जस्ता निर्णयहरू धेरै व्यक्तिगत हुन्छन् । अनि यस्ता निर्णयहरू धेरै सोचविचार गरेर मात्रै लिनुपर्छ, कसैको दबाबमा होइन । प्राविधिक वा वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट महिलाहरूले महिनावारी सुरु भएपछि युवावस्थादेखि महिनावारी बन्द नहुँदासम्म बच्चा जन्माउन सक्छन् ।

हेल्थलाइनका अनुसार औसत महिलाको प्रजनन वर्ष १२ देखि ५१ वर्षको बिचमा हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा प्रजनन क्षमता स्वाभाविक रूपमा घट्दै जान्छ, जसले गर्दा महिलाहरूलाई गर्भधारण गर्न गाह्रो हुन सक्छ । हेल्थलाइनका अनुसार, गर्भवती हुने सबैभन्दा राम्रो समय २० वर्ष उमेर समूहको पुछार र ३० वर्ष उमेर समूहको सुरुको बिच हो भनेर विशेषज्ञहरू भन्छन् । यो आयुमा महिला र बच्चा दुवैको लागि सर्वोत्तम परिणामसँग सम्बन्धित छ । वास्तवमा, यो उमेरको बिचमा बच्चा जन्माउँदा कम जटिलताहरू देखा पर्छन् । यसैबिच, एक अध्ययनले पहिलो बच्चा जन्माउने आदर्श उमेर ३० दशमलव ५ वर्ष बताएको छ ।

जैविक दृष्टिकोणबाट उपर्युक्त उमेर

महिलाहरूमा प्रजनन क्षमता २० देखि ३० वर्षको उमेरमा सबैभन्दा बढी हुन्छ । यस अवधिमा महिलाको प्रजनन क्षमता चरम सीमामा हुन्छ । यस समयमा अण्डाहरू बढी स्वस्थ हुन्छन् र गर्भधारणको सम्भावना बढी हुन्छ ।

जटिलताहरू कम हुन्छन्

यस उमेरमा गर्भपतन, उच्च रक्तचाप, गर्भावस्थामा हुने मधुमेह जस्ता समस्याहरूको जोखिम कम हुन्छ । महिलाले यो उमेरमा गर्भधारण गर्छिन् भने बच्चामा जन्म दोष र आनुवंशिक विकारको जोखिम पनि कम हुन्छ ।

३० वर्षपछि महिलामा के परिवर्तन आउँछ ?

- ३०-३५ वर्ष: यो उमेर पछि, महिलाहरूको प्रजनन क्षमता बिस्तारै घट्न थाल्छ, तर अझै पनि यसलाई सुरक्षित उमेर मानिन्छ ।
- ३५ वर्ष पछि: अण्डाको गुणस्तर घट्न थाल्छ, जसले गर्दा गर्भधारणमा कठिनाइ हुन सक्छ । गर्भपतन र डाउन सिन्ड्रोम जस्ता जन्मजात विकारको जोखिम पनि बढ्छ । कहिलेकाहीँ गर्भधारण गर्न आईभीएफ जस्ता प्रविधिहरू आवश्यक पर्न सक्छ । तर विडम्बनाको कुरा के छ भने जुन उमेर महिलाहरूलाई आमा बन्न र बच्चा हुर्काउन उत्तम मानिन्छ, त्यही उमेर करियरमा अगाडि बढ्नको लागि पनि उपयुक्त हुन्छ । यही कारणले गर्दा हिजोआज धेरै महिलाहरूले आफ्नो करियरलाई प्राथमिकता दिएर ढिलो गर्भधारणलाई रोज्न थालेका छन् । यसो गर्दा गर्भधारण र डेलिभरीमा धेरै जटिलताहरूको सामना गर्नु परिरहेको अवस्था छ । आईभीएफ, एग फ्रिजिङ र अन्य चिकित्सा प्रविधिहरू जस्ता चिकित्सा प्रगतिका कारण, ३५-४० वर्षको उमेरमा पनि स्वस्थ गर्भावस्था सम्भव हुँदै गइरहेको छ । साथै, ढिलो विवाह र ढिलो परिवार विस्तार गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ ।

-रातोपाटी डटकम

यी ६ तरकारीले शरीरको तौल बढाउन सक्छ

तौल बढ्नु प्राय: समस्याको कारण बन्छ । यस्तो अवस्थामा, तौल घटाउनको लागि आहारमा ती खानेकुराहरू समावेश गर्ने प्रयास गरिन्छ जुन बोसो जलाउने गुणहरूले भरिपूर्ण हुन्छन् ।

सन्तुलित आहारको लागि सही खाना छनौट गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। तर, जानेर वा नजानेर हामी यस्ता तरकारीहरू आवश्यकताभन्दा बढी खान थाल्छौं जसले गर्दा तौल बढ्न थाल्छ । यी तरकारीहरू पूर्ण रूपमा नखानुको सट्टा, तिनीहरूलाई कम मात्रामा आहारमा समावेश गर्न सकिन्छ । जान्नुहोस् कुन तरकारीले तौल बढाउन सक्छ र कुन कम खानुपर्छ ।

कुन तरकारी खाँदा तौल बढ्न सक्छ ?

आलु: आलु ती तरकारीहरू मध्ये एक हो जुन हरेक दिनमा कुनै न कुनै तरकारीसँग पकाएर खाइन्छ । आलु धेरै स्वादिष्ट हुन्छ र कहिले काहीँ यो बिना खाना पकाउन गाह्रो लाग्छ, तर आलुको अत्यधिक सेवनले तौल बढाउन सक्छ । त्यसैले कम आलु खानु महत्त्वपूर्ण छ ।

पिँडालु: यदि तपाईं तौल घटाउन चाहनुहुन्छ भने सकेसम्म कम पिँडालु खान प्रयास गर्नुपर्छ । तौल घटाउने तपाईको आहारबाट पिँडालुलाई पूर्ण रूपमा हटाउनुहोस् । उच्च क्यालोरीयुक्त पिँडालुले तपाईको तौल छिटो बढाउँने गर्दछ ।

केराउ: मटर पनि ती तरकारीहरूमा समावेश छ जुन खाँदा शरीरको तौल बढाउन सक्छ । मटरमा उच्च कार्बोहाइड्रेट हुन्छ जसले तौल बढाउन सक्छ । त्यसैले तौल घटाउन खोज्ने व्यक्तिहरूले विशेष गरी मटर खानबाट जोगिनु पर्छ । यदि तपाईं मटर खाँदै हुनुहुन्छ भने पनि, कम खाने प्रयास गर्नुहोस् ।

फर्सी: फर्सी पक्कै पनि कम क्यालोरी भएको तरकारी हो, तर यसमा क्यालोरीको मात्रा धेरै हुन्छ, जुन तौल घटाउन खोज्ने मानिसहरूका लागि जस्तो देखिन्छ त्यति लाभदायक नहुन सक्छ। फर्सीले वास्तवमा गोप्य रूपमा तौल बढाउन सक्छ । त्यसैले तौल घटाउने आहारमा फर्सी समावेश नगर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

चुकन्दर: चुकन्दर एउटा जरा भएको तरकारी हो जसमा कार्बोहाइड्रेट, स्टार्च र चिनीको मात्रा धेरै हुन्छ। यदि चुकन्दर दैनिक र अत्यधिक मात्रामा सेवन गरियो भने, यसले रगतमा चिनीको मात्रा बढाउन सक्छ । चुकन्दर खाँदा बोसो जम्मा हुन सक्छ, जसले गर्दा तौल बढ्छ । चुकन्दर तपाईंलाई अनौठो लाग्न सक्छ तर यसमा कोलेस्ट्रोल र बोसो धेरै कम हुन्छ । त्यसैले धेरैजसो मानिसहरू सोच्छन् कि यसले तौल बढाउन सक्दैन । चुकन्दरमा क्यालोरीको मात्रा धेरै हुन्छ । त्यसैले सलादमा नियमित रूपमा धेरै मात्रामा चुकन्दर सेवनले तौल बढाउने गर्दछ ।

सखरखण्ड: तौल घटाइरहेका मानिसहरूलाई सखरखण्डको सेवन कम गर्न भनिएको छ । यदि गुलियो बढी मात्रामा खाइयो भने, यसले तौल बढाउन सक्छ किनभने यो उच्च क्यालोरी र उच्च कार्बोहाइड्रेट भएको खाना हो ।

-डिसी नेपाल डटकम

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

के गुलियो खानेकुराले बच्चा 'हाइपरएक्टिभ' हुन्छन् ?

धेरै चिनी तथा गुलियो खानेकुराको सेवन कसैको लागि राम्रो हुँदैन । चाहे त्यो बच्चा, वयस्क वा वृद्ध नै किन नहोस्! पछिल्लो समय त चिनी मिसिएको खानेकुरा अत्याधिक खाँदा बच्चामा हाइपरएक्टिभ हुने सम्भावना बढ्ने अध्ययनहरुले दावी समेत गरेको छ ।

के वास्तवमै चिनीले बच्चाहरूलाई 'हाइपरएक्टिभ' बनाउँछ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का अनुसार चिनीको सेवनले शरीरको ऊर्जा १० प्रतिशतले बढाउँछ । त्यसैले चिनीले एनर्जी लेभल बढाउँछ जसले गर्दा बच्चाहरूलाई अझ फुर्तिलो महसुस हुन्छ । तर यसले तिनीहरूलाई हाइपरएक्टिभ बनाउँदैन ।

ऊर्जा स्तरमा वृद्धि पनि छोटो अवधिको लागि मात्र हुन्छ । यद्यपि, यदि बच्चालाई पहिले नै एडीएचडी (अटेन्सन डेफिसिट हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डर) छ भने चिनीले यसको प्रभाव अलिकति बढाउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पनि बालबालिका बढी हाइपरएक्टिभ हुन सक्छन् । तर यो छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ ।

चिनीको हानिकारक प्रभाव

मोटोपन र तौल वृद्धि

चिनीयुक्त खानेकुराले बालबालिकाको तौल बढाउँछ । बच्चाहरू प्राय: क्यान्डी, बिस्कुट वा सफ्ट ड्रिङ्क जस्ता चिजहरू खान्छन् । यसले उनीहरूको क्यालोरीको मात्रा बढाउँछ । जसका कारण तौल बढ्नु स्वाभाविक हो ।

यस बाहेक क्यालोरी बढेका कारण बालबालिकाले धेरै पोषकतत्व पाउन सक्दैनन् । यदि बच्चाहरूले धेरै चिनीको सेवन गरिरहन्छन् भने यसले उनीहरूमा मोटोपनाको समस्या निम्तन्छ । मोटोपनाकै कारण टाइप-२ मधुमेह, उच्च रक्तचाप र फदय रोग जस्ता समस्या निम्तिने जोखिम पनि बढ्छ ।

दाँतको समस्या

दाँतको समस्या प्राय: बालबालिकामा देखिन्छ । आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई चिनीयुक्त चिजहरू जस्तै मिठाई, चकलेट वा चिसो पेय पदार्थबाट लामो समयसम्म टाढा राख्न सक्दैनन् । जसका कारण बालबालिकामा दाँतको समस्या हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूमा दाँत दुख्ने वा दाँतको संवेदनशीलता जस्ता समस्या हुन्छन् । उचित ध्यान दिइएन भने उनीहरूको दाँत पनि सड्न सक्छ ।

टाइप-२ मधुमेहको जोखिम

धेरै चिनी खाएमा बालबालिकाको शरीरले इन्सुलिनले (शरीरमा रगतमा चिनीलाई नियन्त्रण गर्ने) राम्रोसँग प्रयोग गर्न सक्दैन, जसले विस्तारै मधुमेह गराउन सक्छ ।

यो समस्या उमेरसँगै बढ्दै जान्छ र शरीरमा लक्षण देखिन थाल्छ । यही कारणले गर्दा आजकल बालबालिकामा मधुमेहका बिरामी बढी देखिन थालेका छन् । पहिले यो समस्या उमेर बढ्दै जाँदा मात्रै हुन्थ्यो ।

हृदयको समस्या

धेरै चिनीको सेवनले बच्चाहरूको मुटुको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ । एएसए जर्नलमा प्रकाशित रिपोर्टका अनुसार अत्यधिक चिनीको सेवनले शरीरमा उच्च रक्तचापको समस्या निम्तिन्छ र जसका कारण शरीर सुन्निन थाल्छ । शरीर सुन्निएका कारण शरीरमा रगत जम्न थाल्छ, जसले बच्चाहरूमा मुटुको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

मूड स्विंग

चिनी वा चिनीयुक्त खानेकुरा खाएपछि बच्चाहरूलाई केही समयको लागि राम्रो लाग्छ । तर चिनीको प्रभाव कम हुने बित्तिकै उनीहरूलाई चिडचिडापन वा थकान महसुस हुन सक्छ । यदि यो लामो समयसम्म हुन्छ भने, बच्चालाई मूड स्विंगको समस्याले लामो समयसम्म सताउन सक्छ ।

पाचनमा असर

बच्चाहरूमा धेरै चिनीको सेवनले खराब पाचन, पेट दुख्ने, ग्यास वा कब्जियत जस्ता समस्या निम्तन सक्छन् । विशेषगरी फास्ट फुड र प्रशोधित खानाहरू उपभोग गर्दा पाचनको समस्या बढ्न सक्छ । सबै खानेकुरामा पाइने चिनी हाइड्रोजनयुक्त हुन्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पूर्ण रूपमा विकसित नभएका बालबालिका सजिलै पेट सम्बन्धी समस्याको सिकार हुन्छन् ।

प्रतिरक्षा प्रणालीमा असर

युएस सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सनको प्रतिवेदनका अनुसार धेरै चिनीको सेवन (बालबालिकामा धेरै चिनीको प्रभाव) ले शरीर सुन्निन्छ र रगतलाई थप गाढा बनाउँछ । जसका कारण शरीरमा थप दबाब पर्छ । यसले गर्दा शरीरका सबै अंगले बढी काम गर्न थाल्छ र प्रतिरक्षा प्रणालीले पनि त्यस्तै गर्छ ।

यदि प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित नभएको अवस्थामा अझ कडा परिश्रम गर्नुपर्छ । यस्तोमा कमजोर हुने सम्भावना अझ बढ्छ । जसका कारण बालबालिका कुनै पनि रोग र सङ्क्रमणको सिकार हुन सक्छन् ।

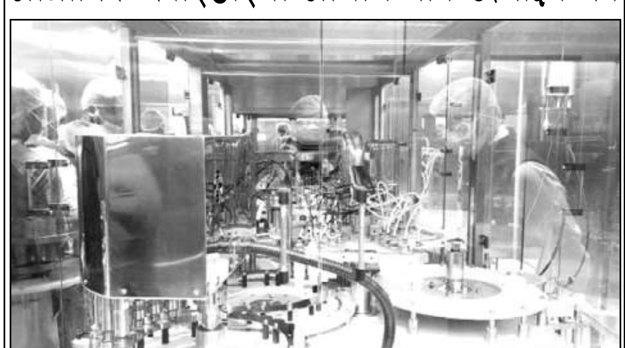
एक दिनमा कति चिनी खानुपर्छ

चिनी शरीरका विभिन्न भागहरू ठिकसँग काम गर्नको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । चिनी हाम्रो खानाको पाचन, मस्तिष्क स्वास्थ्य वा शरीरमा आवश्यक ऊर्जाका लागि पनि उपयोगी हुन्छ । तर यसको प्रयोग एक निश्चित मात्रामा मात्र उपयुक्त हुन्छ । अन्यथा यसको साइड इफेक्ट हुन सक्छ । बेलायतको नेशनल हेल्थ सर्भिसका अनुसार एक वयस्क व्यक्तिले दिनमा ५० ग्राम मात्रै चिनी खानुपर्छ ।

बालबालिकामा यसको मात्रा कम हुन्छ । बच्चाले एक दिनमा २५ ग्राम भन्दा कम चिनी उपभोग गर्नुपर्छ । २५ ग्राम चिनी पनि अन्य खानाबाट प्राप्त हुने भएकोले दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई अतिरिक्त चिनी दिनुपर्दैन ।

-अनलाइनखबर डटकम

औद्योगिक कोरिडोरमा औषधि पनि उत्पादन गर्ने



वीरगञ्ज-पलथैया औद्योगिक कोरिडोरमा सञ्चालित म्यागनस फर्माले मौजुदा उद्योगमा रु एक अर्ब लगानी बढाएर 'इन्जेक्टेबल' औषधि पनि उत्पादन गर्ने भएको छ ।

कम्पनीले 'भाइल' तथा 'ड्रप'हरु उत्पादन गर्न आवश्यक उपकरण जडान एवं परीक्षण गरिहेको तथा आगामी वैशाखदेखि पूर्ण क्षमतामा काम नयाँ औषधि बनाइने फर्माका प्रबन्ध निर्देशक सुधिरप्रकाश मास्केले बताए ।

कम्पनीमा हाल तीन सय ५०भन्दा बढीले प्रत्यक्ष रोजगारी पाएका छन् । गत आर्थिक वर्षमा रु एक अर्ब २६ करोड मूल्य बराबरको कारोबार गरेको कम्पनीको चालु आवमा रु एक अर्ब ४० करोडको कारोबार गर्ने लक्ष्य लिएको छ ।

-हाम्रोकुरा डटकम

पाल्पामा लोप हुन लागेको सोरठी नाँच :

पाल्पाको तानसेनस्थित कैलाशनगरमा सञ्चालनमा आएको 'श्रीनगर सांस्कृतिक डबली' मा लोप हुन लागेको सोरठी नाँच प्रर्दशन गर्दै जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिका गोपाल्दीका मगर समुदाय ।

देवी, देउता, पौराणिक घटना र कथामा आधारित रहेर सोरठी गाउने र नाच्ने गरिन्छ । सोरठी गीतमा मानिसका दु:ख, वेदना, समस्यालगायत चाडपर्वका शुभकामनालाई पनि लयवद्धरूपमा प्रस्तुत गरिन्छ । मगर समुदायमा सोरठी नाच विवाह, व्रतबन्ध, मृत्यु संस्कारदेखि अन्य मेलापर्वमा समेत नाच्ने गरिन्छ ।सोरठीमा पुरुषले महिलाको भेषमा कलात्मक ढंगले मादलको तालमा ताल मिलाएर नाच्छन् । महिलाको भेषमा सजिएका पुरुष कलाकारलाई मारुनी भनिन्छ । सोरठीमा ठाउँअनुसार दुईदेखि तीनजना मारुनी बनेका हुन्छन् । जुन नाँच पछिल्लो समय नयाँ पुस्ताले वेवास्ता गर्दा हराउँदै जान थालेको छ । *तस्वीर : रामचन्द्र रायमाझी/ एनजेडी*

कार र मोटरसाईकल ठोक्किदा विद्यार्थीको मृत्यु

बुटवल, फागुन २२/रुपन्देहीमा कार र मोटरसाईकल ठोक्किदा एक विद्यार्थीको मृत्यु भएको छ ।

तिलोत्तमा -१ नयाँमिल चोकमा कार र मोटरसाईकल एक आपसमा ठोक्किदा गुल्मीको रुरु गाउँपालिका-३ घर भई हाल बुटवल बस्दै आएका १९ वर्षका रोशन परियारको मृत्यु भएको हो । बिहीबार बिहान मणिग्रामस्थित शान्ति नमुना माध्यमिक विद्यालयमा पढ्न जाँदै गर्दा उनी सवार लु५६प १९६१ नम्बरको मोटरसाइकल मुख्य हाइवेको पश्चिम लेनबाट पूर्वतर्फ बाटो काट्दै गरेको बा२०च १७५४ नम्बरको कारसँग ठक्कर खाएको थियो ।

घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय रुपन्देहीले जनाएको छ । मृतक परियार मणिग्रामस्थित शान्ति नमूना माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १२ मा अध्ययनरत थिए । उनको निधन भएपछि विद्यालयले बिहीबार एक दिनका लागि शोकबिदा दिएको छ । कार तथा कार चालकलाई नियन्त्रणमा लिएर छानविन अगाडि बढाइएको प्रहरीले जनाएको छ ।

रामपुरमा सुविधा...

...नगरपालिकासँग जोडिएको यो उद्यान तयार भएपछि कार्यालयमा सेवा लिन आउने सेवाग्राहीलाई समेत सहज हुनेछ । यो आरामस्थल तथा अवलोकन गर्ने माध्यम बन्नेछ । आगामी असार मसान्तसम्म सम्पन्न हुनेगरी निर्माण कार्य अगाडि बढिरहेको नगरपालिकाले जनाएको छ ।

लुम्बिनी प्रदेश, सहरी विकास मन्त्रालयको ग्रामीण विकास तथा साना सहरी पूर्वाधार निर्माण योजनाका लागि विनियोजित २६ करोड ७१ लाख बराबरको रकममध्ये एक करोड ३५ लाख ८४ हजार २ सय ८१ रुपैयाँ ३० पैसाको लागतमा उद्यान निर्माण हुन लागेको हो । बाँकी रकमबाट रामपुर नगरपालिका-५ र ६ मा पर्ने सहायक सडकहरूको स्तरोन्नति कार्य भइरहेको छ ।

यस आयोजनाअन्तर्गत उद्यानसहित यहाँ करिब नौ किलोमिटर सडक स्तरोन्नतिको काम भइरहेको नगरप्रमुख थापाले जानकारी दिए । बुटवल, नारायणघाट, पोखरा र काठमाडौँजस्ता देशका ठूला सहरसँग सडक सञ्जाल जोडिएपछि यहाँको विकासले गति लिएको छ ।

सडक सुविधाको पहुँच पुगेपछि रामपुर एउटा सुगम सहरका रूपमा विकसित हुँदै छ । यस क्षेत्रमा स्थानीय सरकारले पर्यटकीय सम्भावना बोकेका क्षेत्र तथा धार्मिक स्थल स्तरोन्नतिको काम धमाधम अगाडि बढाइरहेको छ । जसले पर्यटकीय गतिविधि बढोत्तरीमा टेवा पुग्ने स्थानीयको अपेक्षा छ । *-रासस*

खेलकुद समाचार

पारा एथ्लेटिक्समा सहभागी हुने नेपाली टोलीको बिदाइ

काठमाडौं, फागुन २२/विश्व पारा एथ्लेटिक्स ग्रान्ड प्रिक्समा सहभागी हुने ६ खेलाडीसहित १० सदस्यीय नेपाली टोलीलाई राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) ले बिहीबार बिदाइ गरेको छ ।

राखेपका सदस्य-सचिव टंकलाल घिसिङले त्रिपुरेश्वरमा रहेको कार्यालयमा उनीहरूको बिदाइ गरेका हुन् । मार्च ७ देखि १४ तारिखसम्म हुने प्रतियोगितामा ५ पुरुष र १ महिला खेलाडीले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्नेछन् । पुरुष ४ सय मिटर दौडमा नवराज कार्की र गोविन्द गिरी, सटपुटमा हिमाल अर्याल र फणिनारायण पौडेल तथा डिस्कस थ्रोमा राजु गुरुङले सहभागिता जनाउने छन् । गोविन्दले ज्याभ्लिन थ्रोमा पनि प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । प्रभा आङदेम्बेले महिला २ सय/४ सय मिटर दौड र लङजम्पमा भाग लिनेछिन् ।

अफिसियलमा राखेपकी सदस्य अञ्जना श्रेष्ठ र मुक्तिनाथ अधिकारी, व्यवस्थापकमा ओमनाथ सिवाकोटी तथा प्रशिक्षकमा विमला राना मगर छन् । एक महिनाको अन्तरालमा नेपालले पारा एथ्लेक्टसमा सहभागिता जनाएको यो दोस्रो पटक हो । नेपाल गएको फेब्रुअरी ४ देखि १४ तारिखसम्म दुबईमा भएको ग्रान्ड प्रिक्समा सहभागी भएको थियो । खेलाडीमा प्रभा र नवराज तथा प्रशिक्षकमा विमला यो टोलीमा पनि दोहोरिएका हुन् । दुबईमा गरेको प्रदर्शनका आधारमा प्रभा र नवराजलाई पुन: टोलीमा समावेश गरिएको हो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

निरन्तर घट्दो निक्षेप र कर्जाको ब्याजदर

पाल्पा, फागुन २२/पछिल्लो केही महिना यता निक्षेप र कर्जाको ब्याजदर निरन्तर घट्दो छ । बैंकिङ प्रणालीमा तरलता सहज भएसँगै निक्षेप तथा कर्जा दुवैको ब्याजदरमा कमी आएको हा ।

आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को सात महिनासम्ममा निक्षेप संकलन बोलकबोलमार्फत १८ खर्ब नौ अर्ब ५५ करोड र स्थायी निक्षेप सुविधामार्फत एक सय ३० खर्ब ५२ अर्ब गरी कुल एक सय ४८ खर्ब ६१ अर्ब ५५ करोड (कारोबारमा आधारित) तरलता प्रशोचन भएको छ । राष्ट्र बैंकका अनुसार यस अवधिमा ओभरनाइट तरलता सुविधामार्फत दुई अर्ब ७० करोड तरलता प्रवाह हुँदा एक सय ४८ खर्ब ५८ अर्ब ८५ करोड (कारोबारमा आधारित) खुद तरलता प्रशोचन भएको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा ओभरनाइट तरलता सुविधा र स्थायी तरलता सुविधामार्फत तरलता प्रवाह र निक्षेप संकलन बोलकबोलमार्फत तरलता प्रशोचन हुँदा २७ अर्ब ९४ करोड खुद तरलता प्रशोचन भएको थियो । चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को सात महिनासम्ममा राष्ट्र बैंकबाट दुई अर्ब ८७ करोड अमेरिकी डलर खरिदमार्फत तीन खर्ब ८७ अर्ब ५६ करोड खुद तरलता प्रवाह भएको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा तीन अर्ब १९ करोड अमेरिकी डलर खरिदमार्फत चार खर्ब २४ अर्ब खुद तरलता प्रवाह भएको थियो । समीक्षा अवधिमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूबाट निजी क्षेत्रतर्फ दुई खर्ब ६५ अर्ब ५६ करोड थप कर्जा प्रवाह भएको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा निजी क्षेत्रतर्फ एक खर्ब ९२ अर्ब ६४ करोड थप कर्जा प्रवाह भएको थियो । वार्षिक विन्दुगत आधारमा २०८१ पुस मसान्तमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूबाट निजी क्षेत्रतर्फ प्रवाहित कर्जा सात प्रतिशतले बढेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा यस्तो कर्जा चार दशमलव नौ प्रतिशतले बढेको थियो । बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूको निक्षेप वार्षिक विन्दुगत आधारमा २०८१ पुस मसान्तमा नौ दशमलव नौ प्रतिशतले बढेको छ । अघिल्लो वर्षको सोही अवधिमा निक्षेपको वृद्धिदर १४ दशमलव नौ प्रतिशत रहेको थियो । २०८० पुसमा नौ दशमलव ३५ प्रतिशत रहेको वाणिज्य बैंकहरूको औसत आधार दर २०८१ पुसमा छ दशमलव ६५ प्रतिशत कायम भएको छ । त्यसैगरी, २०८० पुसमा सात दशमलव ३२ प्रतिशत रहेको वाणिज्य बैंकहरूको निक्षेपको भारित औसत ब्याजदर २०८१ पुसमा चार दशमलव ७५ प्रतिशत कायम भएको छ । २०८० पुसमा ११ दशमलव ३८ प्रतिशत रहेको वाणिज्य बैंकहरूको कर्जाको भारित औसत ब्याजदर २०८१ पुसमा आठ दशमलव ६९ प्रतिशत रहेको छ ।

साइवर सुरक्षाबारे सचेत रहौं

- अपरिचित लिङ्क वा मेल नखोलौं,
- चिठ्ठा पऱ्यो भनि आएको मेल/लिङ्कहरूको विश्वासमा नपरौं,
- विभिन्न उपहार पठाउन रकम माग गरे विश्वास नगरौं,
- आफ्नो फोटो, भिडियो तथा व्यक्तिगत जानकारी जो कोहीसँग सेयर नगरौं,
- आकर्षक रोजगारी पाउने प्रलोभनमा रकम नपठाऔं,
- चिनजानकै व्यक्तिबाट मेसेजमा रकम माग गरेमा ह्याक भएको हुनसक्छ, त्यस्तो अवस्थामा रकम नपठाओं,
- सार्वजनिक स्थानमा उपलब्ध फ्रि वाइफाइमा बैङ्किक कारोबार वा संवेदनशील जानकारी आदानप्रदान नगरौं ।

शंका लागेमा नजिकको प्रहरी वा साइवर ब्युरोमा सम्पर्क गरौं।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

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