



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



यतिबेला अभिनेत्री साञ्जानी आरएल शाहको करिअर अन्तर्गत छैन। श्रीलंकाबाट रुपमा उनका फिल्म असफल भइरहेका छन्। ७ वर्षमा उनका ७ वटा फिल्म चलनमा। अब उनको करिअर कसरी अगाडि बढ्छ भन्नेमा अन्वेषण देखिन्छ। डेब्यु फिल्म 'डिज' पछि उनी सर्वाधिक हिनाउटे र गह्रौं अभिनेत्री बनेकी थिइन्। तर फिल्म छोडेर पुरैमा उनको करिअर नै सँभलमा परेको छ।

आजको विचार...



प्रकाश नेपाल

किलिमिलिको पर्व मानिने तिहारको विदा पाएर यही कात्तिक १५ गते लक्ष्मीपूजाबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'पूर्ण' बहादुरको सारङ्गीको नयाँ गीत सार्वजनिक गरिएको छ। बुधबार सुदूरपश्चिम सार्वजनिक दोस्रो ब्यान्ड शैलीको 'रेजो चोटीको' गीतमा आशिष अदरल र लेलिना राईको स्वर छ भने नवराज पन्तको शब्द रचना तथा गायक अदरल स्वयंको संगीत छ। गीतको भिडियोमा फिल्मका दुई प्रमुख पात्र विजय बराल र अञ्जना बराइनी सहभागी भएकी बसेका छन्।

□ वर्ष ३० □ अंक ६६ □ शेर १ कात्तिक ६ गते शुक्रबार 25 October 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आँधीबाट १४ जनाको मृत्यु

(राजब/एएफपी) : **भारिया,** कात्तिक ८/फाल्गुनमा आँधीका कारण आएको बाढीबाट १४ जनाको मृत्यु भएको छ भने हजारौं निर्यात भएका छन्। उद्धारकार्यहरू बृधबार बाढीमा फसेका बासिन्दाहरू समक्ष पुग्ने प्रयास गरेका थिए। मसलघारे वर्याले सडकहरू छोलामा परिणत भएका छन् भने पूरै गाउँहरू डुबानमा परेका छन्। उत्तरी फाल्गुनमा बाढीले कम्तीमा ३२ हजार मानिस आफ्नो घर छोडेर भागेका प्रहरीले बताएको छ। राजधानी मन्त्रालयबाट करिब चार सय किलोमिटर दक्षिणपूर्वमा रहेको विकोल क्षेत्रमा अप्रत्याशित रूपमा उच्च बाढीले उद्धार कार्यलाई जटिल बनाइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। हामीले प्रहरी उद्धार टोलीहरू पठाएका थियौं तर उनीहरूलाई केही क्षेत्रमा प्रवेश गर्न कठिनाई भएको थियो, क्षेत्रीय प्रहरी प्रकाश लुइसा काल्वाकिकले भने। नापाको विकोल सहरमा बाढीमा डुबेर ११ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रहरी प्रमुख डीर्जन रिबियनले बताए। राजधानीको दक्षिणपूर्व क्षेत्रमा आएको एक बढाको डुबेर मृत्यु भएको छ भने एक बालकको पनि बाढी आफ्नो घरमा डुबेर मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। मन्त्रालयको सिपिल डिफेन्स आफिसले रूको हावाबाट खसेर एक जनाको मृत्यु भएको जनाएको छ। बेलुका ८ बजेसम्म आँधीको केन्द्र लुजोको इसाविला प्रान्तबाट एक सय ५० किलोमिटर पूर्वमा रहेको थियो र अधिकतम गतिरेका हावा १५ किलोमिटर प्रतिघण्टामा बढेको राष्ट्रिय मौसम एजेन्सीले जनाएको छ।

लुम्बिनी प्रदेश : तेस्रो पटक मन्त्रिपरिषद् विस्तार, अर्भै पाएन पूर्णता थप तीन मन्त्रीले लिए शपथ

राजबन्ध रायभाभी

दुधब, कात्तिक ८/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेको छ। मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले काँग्रेसका दुई र जसपाका एक मन्त्री थप गरी मन्त्रिपरिषद् विस्तार गरेका हुन्। मुख्यमन्त्री आचार्यले बर्दियाबाट निर्वाचित काँग्रेसका जन्मजय तिमिल्सिनालाई सामाजिक विकासमन्त्री, पश्चिम नवलपरासीका देवकण कलवारलाई वन तथा वातावरणमन्त्री बनाएका छन्। त्यसै अशोक राई नै तुल्यको जसपाबाट रूपन्देहीका अदेशकुमार अग्रवाललाई आन्तरिक मामिला तथा कानूनमन्त्री बनाएका छन्। नवनिर्वाचित तीन मन्त्रीले विहीबार प्रदेश प्रमुखको कार्यालय दुधबलमा प्रदेश प्रमुख कृष्णबहादुर घर्तीबाट शपथ लिएका छन्। मुख्यमन्त्री आचार्यले बुधबार प्रदेश मन्त्रिपरिषद् पुनर्गठनका लागि प्रदेश



प्रमुख समक्ष सिफारिस गरेका थिए। सोही आधारमा नव नियुक्त मन्त्रीको शपथ गरिएको हो।

तीन महिनामा तेस्रो पटक मन्त्रिपरिषद् विस्तार भए पनि मन्त्रिपरिषद्ले अर्भै पूर्णता भने पाएको छैन। सरकारमा सहभागी हुने लोसपा र नागरिक उन्मुक्तिमञ्चबाट एक जना मन्त्री बन्ने भए पनि कुन पार्टीबाट पहिला बन्ने टुंगो नलाग्दा मन्त्रिपरिषद्ले अर्भै पूर्णता पाउन नसकेको हो। लुम्बिनीका सत्तापक्षीय दलले नागरिक उन्मुक्तिलाई पहिलो चरणमै मन्त्री

बनाउने प्रयासमा भए पनि केन्द्रबाट लोसपालाई बनाउने दबाव बढेपछि तत्कालका लागि एक मन्त्रालय खाली नै राखिएको छ। लुम्बिनी प्रदेश सरकारमा मुख्यमन्त्री सहित नेकपा (एमाले)का पाँच, काँग्रेसका पाँच र जसपाका एक गरी मन्त्रीको संख्या ११ पुगेको छ। यहाँ १२ वटा मन्त्रालय छन्। जसमा युवा तथा खेलकूद मन्त्रालय अर्भै खाली छ। प्रदेश सरकारले गत आइतबार प्रदेश सरकार कार्यविभाजन नियमावली २०७९ को अनुसूची १ र २ हेरफेर गर्ने निर्णय

मन्त्रीहरूलाई एकै पटक शपथ ग्रहण गराउने योजना भए पनि अन्तिम समयमा आएर आन्तरिक विवादले गर्दा काँग्रेसको कोटाबाट एक मन्त्री नियुक्त हुन सकेका थिएनन्। शपथ ग्रहणको अन्तिम तयारी भइरहेका नेपाली काँग्रेसका प्रमुख सचेतक जन्मजय तिमिल्सिनालाई मन्त्री बन्नबाट रोक्नको थियो। त्यही बेला नेपाली काँग्रेस लुम्बिनी प्रदेश सभापति अमर पुनले मन्त्री छनोट गर्दा एकैपट्टी निर्णय गरेको भन्दै पार्टी नेतृत्वको चर्को विरोध गरे। यता शपथ ग्रहण गर्ने बेला आफूलाई रोकिपछि रिसाकाका तिमिल्सिनाले पनि प्रमुख सचेतक पदबाट राजीनामा दिएका थिए। त्यतिबेला आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री बन्ने तयारीमा रहेका तिमिल्सिना तीन महिनापछि अर्भै सामाजिक विकास मन्त्री बनेका हुन्। उनलाई सामाजिक विकास मन्त्री बनाउन प्रदेश सरकारले गत आइतबार प्रदेश सरकार कार्यविभाजन नियमावली हेरफेर गर्ने निर्णय गरेको थियो। सोही निर्णय अनुसार उनी अर्भै मन्त्री बनेका हुन्। गत साउन ७ मा मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका आचार्यले तीन महिना पुरैमा समेत मन्त्रिपरिषद् विस्तार गर्न नसक्दा प्रदेश सरकारको काम काजमा असर पुगेको छ। काँग्रेस र एमालेका ५६ प्रतिशतमा सदस्यको समर्थनमा लुम्बिनीमा सरकार गठन भएको थियो।

रवि र छविलाई हिरासतमा राख्न म्याद थप



पोखरा, कात्तिक ८/सहकारी ठगी प्रकरणमा प्रहरीको हिरासतमा रहेका पूर्वगृहमन्त्री तथा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने र पूर्व डीआइजी छविबहाल जोशीलाई कास्की जिल्ला अदालतले थप ७ दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गर्न अनुमति दिएको छ। सहकारी ठगी प्रकरणमा अनुसन्धानका लागि पक्राउ परेका उनीहरूलाई विहीबार थप ७ दिन हिरासतमा राख्न अदालतले प्रहरीलाई अनुमति दिएको हो। यसअघि दिएको ७ दिनको म्याद सकिसकेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय लामिछानेलाई विहीबार अदालत उपस्थित गराएको थियो। गत आइतबार पूर्वगृहमन्त्री लामिछानेमाथि

कित्तै सहित संगठित अपराधमा अनुसन्धान गर्न अदालतले ६ दिन हिरासतमा राखेर अनुसन्धान गर्न प्रहरीलाई अनुमति दिएको थियो। सहकारी ठगी प्रकरणमा अनुसन्धान गर्न कास्की जिल्ला अदालतले पक्राउ पुजी जारी गरेपछि प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरोले लामिछानेलाई गत शुक्रबार काठमाडौंमा पक्राउ गरेको थियो। यस्तै गोरखा मिडिया नेटवर्कका सञ्चालक छविबहाल जोशीलाई पनि ७ दिन म्याद थप गरिएको छ। प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरी अनुसन्धान गरिरहेको छ। सहकारी ठगी अपराधको मुख्य योजनाकार मानिएका विबी राई भने फरार छन्।

डिग्री होल्डर अर्याल व्यावसायिक कुखुरापालनमा

रामपुर(पाल्पा), कात्तिक ८/उच्च शिक्षा हासिल गरेर पनि गाउँमा नै कृषिकर्ममा रमाउने मानिस हिजोआज विरलै पाइन्छन्। व्यवस्थापनमा स्नातकोत्तर (डीपी) गरेका पाल्पा रामपुर नगरपालिका-८ ओपचौरका भुवन अर्याल कुखुरापालन गरेर समाजमा उदाहरणीय बनेका छन्। उनको व्यवसाय पाल्पामा नमूना बनेको छ। उद्यमी अर्यालले रामपुर-८ खैरीमा प्रशस्त धान उत्पादन हुने खेतमा संरचना बनाएर रामपुर एगो तथा कृषि फार्म सञ्चालन गरेका छन्। 'गाउँका युवा साथी रोजगारीको क्रममा सहर, बजार तथा वैदेशिक रोजगारीमा पुगेका छन्, गाउँ नै युवा नरहने अवस्था आयो, यही केही परी भनेर कुखुरापालनमा लागेको छ, उनले भने, 'यो व्यवसाय



देखेर अरूले पनि केही सिको गर्न भने मेरो चाहना छ।' उनी विगत सात वर्षदेखि यो व्यवसायमा आवद्ध छन्। पाँच रोपनी जग्गामा चारैतिर घेरावार

गरी उनले कुखुरापालन गरेका छन्। उनको फार्ममा हाल एक हजार सात सय ५० बोइलर कुखुरा छन्। सुरुमा अण्डा उत्पादन र मासुका लागि कुखुरा पालेका अर्यालले हाल मासुका लागि मात्र कुखुरापालन गरेका छन्। उनको फार्ममा हाल एक हजार बढेर लाखौंको कुखुरा छन् भने सात सय ५० हुकैँदे गरेका छन्। कुखुरा विक्रीका लागि बजारको समया छैन। रामपुर बजारमा सहजै विक्री हुने गरेको अर्यालले बताए। उनले एक वर्षमा १२ पटकसम्म कुखुराका चल्ना खरिद गर्ने र तिलाई हुकौँदेर विक्री गर्दै आएका छन्। उद्यमी अर्यालले ५० लाख लगानीमा कुखुरा पाल्न थालेका हुन्। **-बाँकी अन्तिम पृष्ठमा...**

पा.वि.हु.न.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.न.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

सरकारका सय दिन

वर्तमान सरकार बनेको सय दिन भएको छ । यो समयलाई 'हनिमून पिरियड' पनि भनिन्छ । नेकपा एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओली २०८१ असार ३० गते प्रधानमन्त्री भएका थिए । यो पटक कांग्रेस-एमालेको गठबन्धनबाट ओली प्रधानमन्त्री भएका हुन् । असार १७ गते भएको राजनीतिक स्थायित्व, सविधान संशोधन तथा अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाउनेलागत सातबूँदे सहमतिमा यो सरकार बनेको हो । दुई ठूला राजनीतिक पार्टी मिलेर बनेको यो सरकारसँग जनताका ठूलो आशा र अपेक्षा छ । सत्तालाई साना दलले सधैं बाग्लिन्छ थलो बनाएको भन्दै कांग्रेस एमाले एक ठाउँ आएका हुन् । अस्थिरताको कारक साना दल भए भनेर नै यो सरकार बनेको हो ।

सरकार बन्नु र त्यसले निरन्तरता पाउनुमात्र ठूलो कुरा होइन सरकारका कामहरू के कस्ता भए, रहे भनेर हेर्नु र समीक्षा गर्नु चाहिँ महत्वपूर्ण हुन जान्छ । प्रधानमन्त्रीले बुधबार एक सम्बोधनमाफत आभोजी सरकारले गरेका कामको फेहरिस्त प्रस्तुत गरे । सरकार गठन भएपछि सबै मन्त्रालयद्वारा बनाइएको कामको सूचीमध्ये करिब ७० प्रतिशत काम सम्पन्न गरेको दाबी उनको छ । तर्क चातुर्य र आफूअनुकूलका तथ्यांकबाट हरेकजसो सरकारले सफलताको र विपक्षीले असफलताको दाबी गर्ने प्रवृत्ति पुरानै हो । ओलीले गरेको दाबी पनि त्यसकै सिलसिला हो । यद्यपि, सरकारको सफलता र असफलता छुट्याउने कुनै स्पष्ट विभाजन रेखा हुँदैन । यस सन्दर्भलाई सरकार गठन हुँदै गर्दा सार्वजनिक रूपमा गरिएका वाचा र आमजनतामा विकास भएको अपेक्षा कति पूरा हुन सक्थो भन्ने कोणबाट चर्चा गरिन आवश्यक छ ।

यो सरकारका सय दिनभित्र त्यति धेरै सन्तोष गर्न सकिने गरी काम भएका छैनन् तर त्यसो भन्दैमा सरकारले केही गर्दै गरेन भन्ने होइन । केही गर्ने प्रयासहरू भएका छन् । त्यसलाई सकारात्मक रूपमा लिनुपर्छ । सय दिन लामो समय होइन । तर सरकारको प्रवृत्ति, प्राथमिकता र कार्यशैलीको भेउ बुझ्न यथेष्ट समय हो । यतिबेला प्राप्त प्रतिक्रियालाई शिक्षाका रूपमा लिएर कार्यशैलीलाई प्रभावकारी बनाउने हो भने सरकारले सकारात्मक नतिजा दिँदै जानेछ । तसर्थ सरकारले यस्तर्फ ध्यान दिन जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

अविषयमा रडाउन हिडेको परदेशी, तिहार नराखिनेमा के गुनासो गर्नु र ।
(कमना गाहाको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/Kamala.Gaha/>)

यो सन्ध्या सामाजिक संजालमा चर्चा गरिएका धारणाहरू राख्छौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनचनेतना दैनिकको उपजा तापार्थकाय आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्ध्या अलि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुकूल सुझावहरूको हामीलाई अचल्ते अनुरो छ । पाठकद्वय तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

जनचनेतना दैनिक
भगवतीटोल टोलन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४००१
डुम्ले ०५१-५४००२२	मिनाअमाल भैरहवा ०५१-५४०१३
स.प्र.कामा डुम्ले ०५१-५४०१३१	सिद्धाअमाल पाल्पा ०५१-५४०११
डुम्ले राममाल ०५१-५४०१३३	परिवार मिनास सहा पाल्पा ०५१-५४०१३
भैरहवा ०५१-५४०११	पाल्पा जिला अमाल ०५१-५४०१४
अर्घाखाँची ०५१-५४०११	सुम्बिनी मंडिकल कलेज प्रयास ०५१-४९१०१
फर्पिनी ०५१-५४०११	सिद्ध परासी ०५१-५४०११
परासी ०५१-५४०११	भैरहवा ओली अमाल ०५१-५४०१३
तीर्थहोला ०५१-५४०११	तीर्थहोला जिला अमाल ०५१-५४०१३
पाल्पा ०५१-५४०१३, ५४०११	तपस्या जिला अमाल ०५१-५४०१३
डुम्ले रामपुर ०५१-५४०१३	तीर्थहोला जिला अमाल ०५१-५४०१३
सिद्धाअमाल जिला अमाल ०५१-५४०१३	सिद्धाअमाल जिला अमाल ०५१-५४०१३
अर्घाखाँची अमाल ०५१-५४०१३, ५४०११	डुम्ले रामपुर ०५१-५४०१३
सुम्बिनी अमाल ०५१-५४०१३	सुम्बिनी मंडिकल ०५१-५४०१३, ५४०११

रवि प्रकरणमा उब्जिएका प्रश्नहरू

स ह कारी

प्रकरणमा नाम जोडिएका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका अध्यक्ष एवं पूर्व गृहमन्त्री रवि लामिछाने गत शुक्रबार पक्राउ परे । अहिले उनी अनुसन्धानकै क्रममा प्रहरी हिरासतमा छन् । लामिछाने पक्राउ पर्नु अघि आमनागरिकमा थुप्रै प्रश्नहरू उब्जिएका थिए । उनी पक्राउ पर्ने वा नपर्ने, पक्राउ गर्ने वा नगर्ने जस्ता विषयमा आम नागरिकमा प्रश्न उठेका थिए । रवि पक्राउ पर्ने स्वाभाविक वा अस्वाभाविक यस विषयमा वृहत् भन्दा पनि यो न्यायको सिद्धान्त प्रणाली अन्तर्गत पर्ने भएका कारण वृहत् जसरीको विषय होइन ।

पुष्पकमल दावल नेतृत्वमा नेकपा एमाले सहितको सरकार बनेको समयमा रविको सबै भन्दा बढि बचाउ गर्ने थिए ओली हुन् । संसदीय ढाँचामा संमित गठनका सवालमा पनि ठूलो कसरत गरेका हुन् । कांग्रेसको अडाका कारण संसदीय ढाँचामा संमित बनेको हो । त्यो पनि ओलीको सच्चा बफादार पहरदार गर्ने व्यक्तिको नेतृत्वमा संमितले सहकारीका विषयमा अध्यक्ष गरेर उत्पन्न समस्यालाई पहिचान गरेर प्रतिवेदन बुझाएको महिना दिन भन्दा धेरै समय बित्यो । उनलाई मन नगरी /नलागी पक्राउका लागि संकेत दिए । अदालत परिसरमा रविको छोटी अनि महत्वपूर्ण प्रतिक्रिया दिए । रविको भनाइले पनि नेकपा एमालेका अध्यक्ष तथा प्रधानमन्त्री माथि नै फराकीलो तवरले शंका उत्पन्न भयो । हुन त ढाँचामा संमित अगाडि नै नेकपा एमालेका कार्यकर्ता सहकारीको विषयमा विज्ञ नै भएका थिए । २०१५ सालमा वि.पी. कोइराला नेतृत्वको सरकार बनेपछि समाजवादको स्थापनाको लक्ष्य अनुसू सहकारीको अवधारणा ल्याएका हुन् । त्यस नीतिलाई उचायती समयमा राजा महेन्द्रले केही विषय तथा व्याख्या फराकिलो गरी कार्यन्वयनमा ल्याएका हुन् । प्रतिबन्धित समयमा कम्युनिष्ट पार्टीका कार्यकर्ताले राजनीति गर्ने मुख्य माध्यम त वौद्धि स्कूल र सहकारी बनाएका थिए । त्यही सहकारीको माध्यमबाट सांगठनिक संरचना अहिले चलेको पार्टी नेकपा एमाले नै हो । ढाँचामा संमितका समयमा उठेका सवालमा त्यति सजिलोसँग प्रतिवेदन आएको होइन । यस सवालमा नेकपा एमालेका बहुसंख्य कार्यकर्ता जोडिएका र जोडिएर नै आयो । भरसक यो प्रतिवेदन तथा ढाँचामा संमितको लागि नेकपा एमाले सहमत नभएको पनि प्रष्ट हो । नेकपा एमालेका कार्यकर्ता तथा प्रतिनिधि रमा सदस्य सार्वजनिक लेखा समितिका सभापतिको नाम समेत जोडिएको छ । सम्भवत नेकपा एमालेका उच्च पस्थ व्यक्तिको संरक्षणका लागि पनि नेकपा एमाले पार्टीको नेतृत्व पतिक्रियाशिल भएर लाग्ने नै छ । त्यसै गरी कांग्रेसका उपसभापति तथा पूर्व कानुनी मन्त्री धनराज गुरुसहितका केही नेताहरूको र तापिएकाहरू एउटै छाना मुद्दा हुन् । दोषी वा निर्दोष भन्ने त सम्मानित अदालत नै हो । सम्मानित अदालतलाई न्याय वा दवादावा पार्नु त अर्थव्यक्ति समेत विना दवादावा एमालेका नेता कार्यकर्ता आफ्नै पार्टीका नेता प्रति मीन बसेका छन् । यस प्रकरणले अदालतमा ६/६ जना न्यायमुति छन् ।



प्रकाश नेपाल

prakashnepal014@gmail.com

सहकारी ठग प्रकरण त देश भरी नै छ । केही नगद लिएका छन् भन्ने केही हिसाब किताब गोलमोल गरेका छन् । सेवा शुल्क भन्दै सहकारी जस्ता नीजि तथा वित्तिय संस्थाले करोडौं रुपैयाँ लुटेको बचत कर्तालाई थाहा होला की नहोला ? त्यही क्रममा समातिनु पर्ने व्यक्ति समातिदैनन् । यदि समातियो भने नेपालको ५० प्रतिशत कारागार खाली गरेर राख्नु पर्ने हुन्छ । भने नेपालमा ५० प्रतिशत कारागारहरू बनाउनु पर्ने हुन्छ तर कारागार बनाउनु आवश्यकता छैन ।

यहाँ पनि चलखेल हुने भएकाले सहकारी पिडीतलाई न्याय दिलाउन र रकम खानेहरूका लागि कानुनी डण्डा चलाउनको लागि पनि देश भरिबाट आन्दोलन गर्नु पर्ने हुन्छ । ओली पछिका भोलि नेतृत्व लिने उनी नभन्दा ज्यादा कम नभएका कारण पनि देश नै ठप्प हुने गरी आन्दोलन अबको आवश्यकता हो । बालुवाटारको ललितानिवास जग्गा प्रकरणमा जमिन खरिद गर्नेले समेत मुद्दाको तारिक खोज्नु पर्ने हो । तर ओलीका भोली बिष्णु पौडेलले ६ बजे बेलुकासम्म मातपोत कार्यालय खुलाएर जग्गा फिर्ता गराए पछि कारवाहीबाट उन्मुक्ती पाए । सहकारी प्रकरणमा समेत यस्तो अवस्था नबनाउन नसकिने । त्यसैले दवाव स्वरूपको आन्दोलन आवश्यकता छ ।

उच्चारण मात्र गरे पनि ओलीको व्यवहार भने ठिक लुडु चोरी जस्तै भएको छ । सहकारी पिडीतले न्याय पाउनु पर्नेमा दुई मत देखिदैन । सहकारीको अवधारणा बचत कर्ताको रकम खारेज नेता बनेकाहरूका लागि कारवाहीको दण्डा चल्ने सवालमा ज्यादै आशा गर्नु व्यर्थ जस्तो लाग्दछ । सहकारी ठग प्रकरण त देश भरी नै छ । केही नगद लिएका छन् भन्ने केही हिसाब किताब गोलमोल गरेका छन् । सेवा शुल्क भन्दै सहकारी जस्ता नीजि तथा वित्तिय संस्थाले करोडौं रुपैयाँ लुटेको बचत कर्तालाई थाहा होला की नहोला ? त्यही क्रममा समातिनु पर्ने व्यक्ति समातिदैनन् । यदि समातियो भने नेपालको ५० प्रतिशत कारागार खाली गरेर राख्नु पर्ने हुन्छ । भने नेपालमा ५० प्रतिशत कारागारहरू बनाउनु पर्ने हुन्छ तर कारागार बनाउनु आवश्यकता छैन ।

यहाँ पनि चलखेल हुने भएकाले सहकारी पिडीतलाई न्याय दिलाउन र रकम खानेहरूका लागि कानुनी डण्डा चलाउनको लागि पनि देश भरिबाट आन्दोलन गर्नु पर्ने हुन्छ । ओली पछिका भोलि नेतृत्व लिने पनि उनी नभन्दा ज्यादा कम नभएका कारण देश नै ठप्प हुने गरी आन्दोलन अबको आवश्यकता हो । बालुवाटारको ललितानिवास जग्गा प्रकरणमा जमिन खरिद गर्नेले समेत मुद्दाको तारिक खोज्नु पर्ने हो । तर ओलीका भोली बिष्णु पौडेलले ६ बजे बेलुकासम्म मातपोत कार्यालय खुलाएर जग्गा फिर्ता गराए पछि कारवाहीबाट उन्मुक्ती पाए । सहकारी प्रकरणमा समेत यस्तो अवस्था नबनाउन नसकिने । त्यसैले दवाव स्वरूपको आन्दोलन आवश्यकता छ ।

२०४६ साल पछिका नेता र कार्यकर्ताहरू मात्र नभएर कर्मचारी तुरन्त निकायको उच्च आधिकारीहरू समेत प्रष्टलाई कारवाही भन्दा कसरी जोगाउने र आफू कसरी जोगिने भन्ने मानसिकता बोकेका व्यक्तित्वाट कसरी मुलुक अगाडि बढ्ने र पिडीतले कसरी न्याय पाउने भन्ने हो । मुलुक वैदेशिक ऋणमा चुम्न ढुबिनुभएको छ । यस्ता प्रष्ट प्रतिक्रिया पत्र भएका व्यक्तिका विरुद्धमा पनि आन्दोलनको आज आवश्यकता देखिन्छ ।

(लेखक किरासा फिरोज एवम् हसनपति विषयमा कुरी हसन कलम चलाउने युवा पत्रकार समेत हुन् ।)

अष्टचारमा हुनेको छ । रवि लामिछाने यतिखेर जिला अदालत कास्कीको आदेशमा जिला प्रहरी कार्यलय कास्कीको हिरासत कक्षमा छन् । उनीसँगै यसै विषयमा जोडिएका र तापिएकाहरू एउटै छाना मुद्दा हुन् । दोषी वा निर्दोष भन्ने त सम्मानित अदालत नै हो । सम्मानित अदालतलाई न्याय वा दवादावा पार्नु त अर्थव्यक्ति समेत विना दवादावा एमालेका नेता कार्यकर्ता आफ्नै पार्टीका नेता प्रति मीन बसेका छन् । यस प्रकरणले अदालतमा ६/६ जना न्यायमुति छन् ।

डुम्ले ०५१-५४००२२	मिनाअमाल भैरहवा ०५१-५४०१३
स.प्र.कामा डुम्ले ०५१-५४०१३१	सिद्धाअमाल पाल्पा ०५१-५४०११
डुम्ले राममाल ०५१-५४०१३३	परिवार मिनास सहा पाल्पा ०५१-५४०१३
भैरहवा ०५१-५४०११	पाल्पा जिला अमाल ०५१-५४०१४
अर्घाखाँची ०५१-५४०११	सुम्बिनी मंडिकल कलेज प्रयास ०५१-४९१०१
फर्पिनी ०५१-५४०११	सिद्ध परासी ०५१-५४०११
परासी ०५१-५४०११	भैरहवा ओली अमाल ०५१-५४०१३
तीर्थहोला ०५१-५४०११	तीर्थहोला जिला अमाल ०५१-५४०१३
पाल्पा ०५१-५४०१३, ५४०११	तपस्या जिला अमाल ०५१-५४०१३
डुम्ले रामपुर ०५१-५४०१३	तीर्थहोला जिला अमाल ०५१-५४०१३
सिद्धाअमाल जिला अमाल ०५१-५४०१३	सिद्धाअमाल जिला अमाल ०५१-५४०१३
अर्घाखाँची अमाल ०५१-५४०१३, ५४०११	डुम्ले रामपुर ०५१-५४०१३
सुम्बिनी अमाल ०५१-५४०१३	सुम्बिनी मंडिकल ०५१-५४०१३, ५४०११

सहकारी प्रकरणमा उब्जिएका प्रश्नहरू

गोप : मन्मा हर्ष, उमङ र उलाहा छाउने छ । लखिप्टे भोजनपति पाइनेछ ।
पुष : अकस्मात धन सम्पति हत पर्ने छ । शुभकार्यको चर्चापति चल्नेछ ।
मिथुन : बुद्धि लक्ष्य पहिचान गर्न सकिने छ । बोलीले कसै सम्पात हुनेछ ।
कर्कट : जोश जागर र हिम्मत बढिनेछ । सुख यात्राको योजना बन्ने ।
सिंह : इच्छा पुष्ट हुनेछ । धर्मार्थका नयाँ योजना र शान्ति प्राप्त हुनेछ ।
कन्या : मन्मा शोहत कानि छाउनेछ । पारिवारिक साथ र सयोग मिल्नेछ ।

मूला : धन लाभपति हुनेछ । मित्रबाट विशेष साथ र सयोग मिल्नेछ ।
मृगशिरा : पारिवारिक समस्या आइएला । विचार गरी निर्णय लिदा ठिक हुनेछ ।
धनु : सार्वजनिक क्षेत्रमा रूची बढिनेछ । पारिवारिक सद्भाव बढिनेछ ।
कठोर : आधुनिक क्षेत्रमा रूचि बढिनेछ ।
कुम्भ : व्यावसायिक काममा रूचि बढिनेछ ।
मीन : पारिवारिक सयोगपति हुनेछ ।
ओषी : बोलीको विपरीत बस्ने लाग्नेछ । काम विपरीत र प्रेमा मनमुटव आउने ।

एचआरथ्य चर्चा

डेस्कमा उभिएर काम गर्दैमा हट्टैन मुटु रोगको जोखिम

डेस्क जब गर्नेहरू लामो समयसम्म कुर्तीमा बसेरै काम गर्छन् । बस्दा शरीर र स्वास्थ्यलाई हुनसक्ने जोखिम र क्षति सुनेर कतिपय मानिसहरू बस्नुको सट्टा उभिएर उभिएर काम गर्न थालेका छन् । कुर्तीमा बसेर काम गरिरहँदा निष्क्रिय भइन्छु भन्ने मानिसहरूको सोच छ । केही घण्टा उभिएर काम गर्नुको भने यसको भर्पाई हुन्छ भन्ने उनीहरू सोचन्छन् । लामो समयसम्म बसेर काम गर्दा स्ट्रोक र हर्ट फेलियरको समस्या हुनसक्छ, तर बेला बेला उभिएर काम गर्दा यस्ता खतरा कम हुन्छ भन्ने सोच मानिसहरूमा पाइन्छ । यसरी उभिएर काम गर्दा शरीरमा फाइदा हुनुको सट्टा उल्टै क्षति हुनसक्छ भन्ने हालै भएको एउटा अध्ययनले देखाएको छ । लामो समयसम्म उभिएर डेस्कको काम गर्दा खुट्टाका नसा सुनिन थाल्छन् । डिस्क भएर रगत जम्ने खतरा पनि बढ्छ । यो अध्ययन बेलायतमा ८० हजारभन्दा बढी व्यवस्थापति गरिएको थियो । यसमा उभिएर काम गर्दा स्ट्रोक र हर्ट फेलियर जस्ता रोगको खतरा कम नहुने देखिएको थियो ।



भनेर सिद्धी विश्वविद्यालयका चिकित्सा एवम् स्वास्थ्य फ्याकल्टीका डा. म्याथ्यू अहमदीले बेलायती पत्रिका 'द गार्डियन' सँगको कुराकानीमा भनेका थिए । लामो समयसम्म उभिँदा गतिहीन जीवनशैलीमा कुनै सुधार नहुने, बर केही मान्छेका लागि त यसले रक्त सञ्चारमा जोखिम उत्पन्न गराउने उनको भनाई थियो । लामो समयसम्म उभिँदा स्वास्थ्यमा सुधार आउँदैन र रक्तसञ्चार सम्बन्धी समस्याको जोखिम बढ्ने शोधमा पत्ता लागेको छ । अध्ययनको सुरुमा अनुसन्धानमा संलग्न मानिसहरूमा मुटुसम्बन्धी रोग थिएन । तिनीहरूको शारीरिक गतिविधिमा दृष्टि राख्न नाडीमा डिभाइस बाँधिएको थियो । दुई घण्टाभन्दा धेरै उभिँदा हरेक ३० मिनेटमा रक्तसञ्चार सम्बन्धी रोगको जोखिम ११ प्रतिशतले बढ्ने अनुसन्धान टोलीले पत्ता लगायो । उभिनले स्ट्रोक, फस्त्याघात र मुटुसम्बन्धी अन्य रोगहरूको जोखिमलाई कम गर्दैन भने अनुसन्धानकर्ताहरूले भनेका छन् ।

घटाउन के गर्ने ?
'जो मान्छे नियमित रूपमा लामो समयसम्म बस्छन्, उनीहरूले बिच बीचमा उठेर व्यायाम गरिदिएर, जसले गर्दा मुटु रोगको जोखिम कम होस् ।' सिद्धी विश्वविद्यालयमा म्याकेन्जी नेयरवल्स रिसर्च हबका निर्देशक प्रोफेसर इमानुएल स्टामाटोसिस् भन्छन् । जोखिम कम गर्न नियमित कामबाट विश्राम लिनु, हिँड्नु, बैठकका लागि बाहिर कतै जानुछ भने सम्भव भएका ठाउँमा हिँडेर पुग्न उनी भन्छन् । अफिसमा आउँदा वा लंबा सिँडीहरू प्रयोग गर्न, खाजा खाने लन्चको समयमा केही टाढासम्म हिँडेर खाजा खान जाने जस्ता उपायहरू अपनाउन पनि उनले भनेका छन् । ब्रिटिस हार्ट फाउन्डेसनकी वरिष्ठ कार्डियक नर्स एमिली म्याकग्रा भन्छन्, 'लामो समयसम्म उभिनले फस्ट रोगको जोखिम बढाउँदैन, तर केही मानिसहरूका लागि यसले रक्त सञ्चारमा समस्या ल्याउन सक्छ । यो जोखिम कम गर्न सकिय हुन नितै जरुरी छ ।'

-रातोपाटी डटकम

उभिएर काम गर्दाको क्षति : दिनमा दुई घण्टाभन्दा धेरै समय उभिँदा डीप वेन थ्रोम्बोसिस र वैरिकोज भेन्स जस्ता समस्या उत्पन्न हुने खतरा बढ्ने सिद्धी विश्वविद्यालयको तर्फबाट गरिएको अध्ययनमा थाहा भएको थियो । यो अध्ययनको नतिजा इन्टरनेशनल जर्नल अफ एपिडेमियोलोजीमा पनि प्रकाशित भएको छ । जो मान्छे लामो समयसम्म बस्छ वा उभिन्छन् तिनीहरूलाई पूरै दिन नियमित रूपमा गतिविधि गर्नुपर्छ ।

सित्तैमा खाना खाने लोभमा पनि महिला डेटिड जान्छन् ?



आम रुपमा महिलाहरू पुरुषसँग सुमधुर सम्बन्ध स्थापित गर्न चाहन्छन् । कुनै पनि पुरुषसँग नजिक हुँदै गरेको महिलाको चाहना रोमान्स वा लामो सम्बन्ध स्थापित गर्ने नै हुन्छ । तर, अध्ययनले के देखाएको छ भने सबै महिला रोमान्स वा जीवन साथीको रुपमा मात्रै पुरुषलाई स्वीकार गर्दैनन् भन्ने हुन्छ । हरेक चार जना महिलामध्ये एक जना महिला भने रोमान्स वा लामो सम्बन्धभन्दा पनि सित्तैमा विभिन्न परिकार खान पाइन्छु भन्ने लोभमा पुरुषसँग नजिक हुने र डेटमा जाने गरेको पाइएको छ । अजुसा प्यासिफिक युनिभर्सिटी र युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया-मेरेडको एक अध्ययनले सित्तैमा खाना खानेकै लागि केही महिला डेटमा जाने गरेको तथ्य पत्ता लागेको हो । वैज्ञानिकका अनुसार यो

अवस्थालाई 'फुडी क्ल' भनिन्छ । जहाँ महिला डेटिडको समयमा खानाको स्वाद लिन चाहन्छन् ।
३३ प्रतिशत महिलाबाट स्वीकार : अनुसन्धान अध्ययनका क्रममा ३३ प्रतिशत महिलाहरूले खाना खानेकै लागि डेटमा जाने गरेको स्वीकार गरेका छन् । यसमा ६७ प्रतिशत महिला भने यसलाई अस्वीकार गरेका थिए । औसतमा ३४ वर्ष उमेर पुगेका ३५७ जना महिलामा यो सर्वेक्षण गरिएको थियो ।
कतिपटक यस्तो डेटमा जान्छन् ? महिलाहरूलाई खाना खाने मात्रै उद्देश्यले डेट जानु भएको छ ? भनेर सोधिएको थियो । यस क्रममा एग्रीको छु भन्नेहरूलाई कतिपटक जानु भएको छ भनेर पनि सोधिएको थियो । यसको जवाफमा रेटिडमाफ्त उनीहरूको उत्तर खोजिएको थियो । १ देखि ६ सम्मको

रेटिड थिएकाे थियो । १ रेटिड दिनेको अर्थ हुन्थ्यो, उ कहिले पनि यस्तो डेटमा गएकी छैन । तर १ बाहेक ६ नम्बरसम्मको रेटिड दिनेहरू भने कहिले काहीँ जाने गरेको भन्ने बुझाउँदथ्यो । यस्तै सोसल साइकोलोजिकल एण्ड पर्सनालिटी साइन्स जर्नलमा प्रकाशित शोधअनुसार 'फुडी क्ल' को अवस्था युट्टे किसिमको सम्बन्धमा देखिएको थियो । महिलाहरूको अर्को एक समूहमा पनि यस्तो अध्ययन गरिएको थियो । यसमा ८२० जना महिलालाई सहभागी गराइएको थियो । उनीहरूलाई भने व्यक्तित्व तथा सम्बन्धका विषयमा प्रश्न सोधिएको थियो । यो समूहमा सहभागी २३ प्रतिशत महिलाले पनि खाना खाने उद्देश्यले नै डेटमा जाने गरेको स्वीकार गरेका थिए । -शिवामाव टाइम्स डटकम

चाडपर्वमा मोटोपन बढ्छ, कसरी नियन्त्रण गर्ने ?

दशैं जस्ता चाडपर्वमा मनलाग्दी खाने, पिउने गरिन्छ । अरूको कुरा छाडी, स्वास्थ्यप्रति सजगहरू पनि भनिरहेका हुन्छन् 'चाडपर्वमा त मस्त खाने हो, रम्ने हो' यसको नतिजा चाँहि चाडपर्व सकिएलगत्तै देखिन थाल्छ । शरीरको तौल बढ्छ, मधुमेहले च्याप्छ, कोलेस्टेरोलले दुःख दिन्छ । तब उनीहरू भन्नु थाल्छन्, 'अब के गर्ने होला ?'



चाडपर्वमा नापरवाही : चाडपर्वमा शरीरले भन्दा पनि मनले खाइदिन्छौ । मन लागेर खाँन्छौ, मन राख्नका लागि खाँन्छौ । घरमा मीठो मसिनो खाँेकुरा पावन थालेपछि हामी मन थाम्न सक्दैनौ, मस्त खाइदिन्छौ । आफन्त, इन्डिमिकहाँ गइन्छ । त्यहाँ हाँसेर स्वागतलाई खाँेकुरा दिइन्छ । पाहुनालाई हार्दिकतासाथ पस्किएको खाँेकुरा त्यसै पन्छाउन सक्दैनौ । पेट टम्म भएर पनि मन राख्नकै लागि खाइदिन्छौ । त्यसमाथि-मासु, पनिर, तारको, भुटेको, मसालेदार खाँेकुरा । यस्तो खानालाई शरीरले कसरी गिना सक्छ ?

बगि बढ्छ मोटोपन ? दशैं जस्ता चाडपर्वमा मीठो मसिनो खाँेदिने बन्ने, तासको खानामा जम्ने, मासु-मदिरा खाँेने चलन व्यापक छ । कोही तासको खानामा बस्छन्, कोही रमकम गर्न थाल्छन् । खाँेदि, बढ्दै गर्दा शरीरमा जम्मा भएको अतिरिक्त क्यालोरी बर्च हुन पाउँदैन । विहान उठेपछि राति अवेरसम्म खाँेने गरिन्छ । हाँपो शरीरलाई राति अवेर खाँेकुरा पचाउन गाँठो हुन्छ । अर्कोतिर निद्राको तालमेल मिल्दैन । अत्यधिक खानाको सोफो असर भएको पेठमा पर्छ । उठेर त्यसलाई पचाउन सक्ने र बोसोको रूपमा संग्रहित गर्छ । बोसो लाग्दै गएपछि तौल बढ्ने नै थियो । तौल बढेसँगै चिन्ता पनि बढ्छ । किनभने शरीरको अनियन्त्रित तौलले अरू समस्याहरू पनि ल्याउँछ । जस्तो मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल आदि । धेरैले अनुभव गरेको हुनुपर्छ, दशैँपछि प्रायः चार-पाँच केजी तौल बढ्छ । दशैँमा सबैभन्दा बढी समस्या दीर्घ रोग भएकाहरूका लागि हुन्छ । युरिक एसिड, मधुमेह, रक्तचाप र कोलेस्टेरोलका विरामीले सबैभन्दा बढी ध्यान दिनुपर्ने भनेको मोटोपना, खानपान, निद्रा र औषधि हो । दशैँको माहोलको रमकम र घुमफिरले गर्दा यी सबै कुरामा सन्तुलन मिल्दैन । अत्यधिक मासुको साथै मदिरा पनि खाने हो भने त यी दीर्घरोगले मुटुमा समस्या गराई फस्टयगत

भई तत्काल अस्पताल लैजानुपर्ने हुनसक्छ ।
पुरुषमा बढी समस्या : दशैँमा सबैभन्दा बढी समस्या तुलनात्मक रूपमा पुरुषमा देखिन्छ । किनकि महिलाहरू पकाउने, पूजापाठ, सरसफाइकै लागि पनि भान्छौ, कोठा र अँगनामा काम नै गरेर पनि शारीरिक अभ्यास भइरहेको हुन्छ । तर, पुरुषको हकमा भने तास खेल्न बसेपछि एकठाउँमै बसिरहने, त्यही ठाउँमा खानपान गरिरहने र खाइरहँदा कति खाएको पनि हेक्का नहुने हुँदा ढाड ढुक्ने, मोटोपन बढ्ने, अनिद्रा, अपचको समस्या बढ्छ ।

के गर्ने ? सम्भव भएसम्म खानपानमा नियन्त्रण गर्ने चाडपर्वमा मिठाई र तारको, पोलेको खाँेकुरा खाए पनि मात्रा घटाउनुपर्छ । त्यसको लागि मासुका परिकारसँगै ताजा फलफूल, सलाद, हरियो सागसब्जी र प्रोटीनयुक्त वस्तुहरू पनि प्लेटमा राख्नुपर्छ । र, खाँेकुरा खाँेदा हरियो सागसब्जी र फलफूलबाट सुरु गर्नुपर्छ । यसरी सुरु गरेमा भारी खाँेकुरा खाँेने भोक पनि हराउँछ । र, मासुको मात्रा पनि कम खाइन्छ । मासुभन्दा बढी फाइबरयुक्त खाँेकुराले खाँेको मासु जस्ता परिकार पचाउन पनि मद्दत गर्छ ।
बानो प्लेटमा बाजा राख्ने र विस्तारै खाने : सानो प्लेटमा खाना खाँेदा खानाको मात्रा स्वतः घट्छ । सानो प्लेटमा लिएर चपाई चपाई विस्तारै खाने गरेमा पनि अनावश्यक खानबाट बचिन्छ । एकपटक हालेपछि थपे बानी पनि कम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।
प्रशस्त पानी पिउने : प्रशस्त पानी

डुंगीका कारण माग वृद्धि हुँदा रगतको हाहाकार

चाडपर्वले रक्तदान र सङ्कलन कार्यक्रम नहुँदा पोखरामा रगत अभाव भएको छ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटी अन्तर्गतको प्रादेशिक रक्त सञ्चार केन्द्र पोखराले दशैँका समयमा नियमित तालिकाअनुसार रक्तदान कार्यक्रम नभएको र डुंगीका कारण माग वृद्धि हुँदा रगत हाहाकारको अवस्था आएको जनाएको छ । केन्द्रले सबैलाई रक्तदान गर्न समेत आह्वान गरेको छ । रक्त सञ्चार केन्द्रमा रगत अभाव भएर अस्पतालमा उपचाररत विरामी प्रभावित हुने अवस्था आएपछि सोमबार पोखराको अह्वानपछि सायन ७ बजे साँझ ५ बजेसम्म आकस्मिक रक्तदान कार्यक्रम आयोजना समेत गरिएको थियो । कार्यक्रममा सर्वप्रथम र बटुवालाले रगत दिन आग्रह गरिएको हो । केन्द्रको अह्वानपछि सायन ७ बजे अफ आदर्श चौतारीको अपसरतामा भएको सो कार्यक्रममा एक सय ३१ युनिट रगत सङ्कलन भएको सञ्चार केन्द्र पोखरा प्रमुख अर्जुन ज्ञवालीले बताए । 'दशैँका समयमा विभिन्न सै संस्थाले गर्ने



रक्तदानका कार्यक्रम हुन सकेनन् । अहिले डुंगीको सङ्कलन समेत बढेकाले अस्पतालमा रगतको माग बढी छ । आपूर्ति कम र माग बढी हुँदा हाहाकारको अवस्था आएपछि सबैलाई आह्वान गरेका छौं', ज्ञवालीले भने । ज्ञवालीले आकस्मिक कार्यक्रमका लागि आह्वानपछि विभिन्न सै संस्थाले कार्यक्रम राखेको जानकारी दिए । 'हामीले अहिले महसुस गरेपछि आह्वान गर्छौं र आपूर्तिको व्यवस्थापनका लागि पहल गर्दै आएको छौं, ज्ञवालीले भने । डेङ्गी सङ्कलन बढेकाले 'प्लेटलेट रिच प्लाज्मा'को माग बढिरहेकाले 'फ्रेस प्लाज्मा'का लागि दैनिक रगत सङ्कलन गर्नुपर्ने अवस्था रहेको केन्द्रले जनाएको छ । सायन ७ बजे अफ आदर्श चौतारीका अध्यक्ष सूर्य पोखरेलले रक्तसञ्चारको आह्वानपछि

पिउनाले शरीरबाट विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । जसले भोक पनि कम लाग्छ । खाना खाएको ३० मिनेट अघाडि वा ४० मिनेटपछि पानी पिउने बानी बसाल्नुपर्छ । यसले मेटाबोलिजमलाई सुस्त राख्ने मान्य होइन, कम खान पनि मद्दत गर्छ ।

शारीरिक गतिविधि : सबैभन्दा बढी व्यायाम आवश्यक पर्ने भनेकै दशैँ जस्तो लामो चाडपर्वमा हो । यो समयमा जीम तथा योगा हलहरू बन्द छन् भनेर दुबक्ले बस्नुहुँदैन । घरमै पनि १५ देखि २० मिनेट व्यायाम गर्नु पनि फाइदाजनक हुन्छ । घरमा पाहुना छन् वा माहोल मिल्दैन भने विहानपख वा बेलुकीको समय व्यायाम तथा हिंडुल गर्न सकिन्छ ।
समयमा खाना खाने : चाडपर्वमा हामी प्रायः खानाको नियमित समय विर्सिन्छौं । अनियमित समयमा खाना खाँेदा मेटाबोलिजममा नकारात्मक असर पर्ने र तौल बढ्ने सम्भावना पनि बढ्छ । त्यसैले, दिनमा दुई पटक खाना खाने र त्यसबीचमा हल्का खाजा लिन सकिन्छ । मासुका परिकारहरू बेलुकाभन्दा विहान खानु उचित हुन्छ ।
पर्याप्त निद्रा : निद्राको कमी पनि तौल बढ्नुको प्रमुख कारण हुनसक्छ । चाडपर्वमा भोजभतेर र अन्य गतिविधिका कारण निद्रा कम हुन्छ, प्लेटमा लिएर चपाई चपाई विस्तारै खाने गरेमा पनि अनावश्यक खानबाट बचिन्छ । एकपटक हालेपछि थपे बानी पनि कम गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।
अन्यासबाट बच्न डटकम

पाल्पामा पोलियो दिवस : रोटरी क्लवले निकाल्यो सचेतनामूलक च्याली



पाल्पा, कार्तिक ८/पाल्पामा पनि विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम गरी विश्व पोलियो दिवस मनाइएको छ । रोटरी क्लव पाल्पा तानसेनको आयोजनामा विहीबार विभिन्न संघ संस्था र व्यक्तिहरूको उपस्थितिमा सचेतनामूलक वृहत् च्याली निकाली पोलियो दिवस मनाइएको हो ।

'पोलियो अब अन्त्य गरौं' भनेर मूल नाराका साथ क्लवले पाल्पा दरबार सभाहालय परिसरबाट सचेतनामूलक च्याली निकालेको थियो । प्रमुख अतिथि तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषनाल श्रेष्ठले रिवन काटेर च्यालीको शुभारम्भ गरेका थिए । दरबार परिसरबाट निकालिएको च्याली तेस्रो सडक, विशाल बजार, पेटीलपम्प, टक्सार टोल हुँदै शितलगाटी पुगेर समाप्त भएको थियो ।

समापन कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नगर प्रमुख श्रेष्ठले पोलियो अन्त्यका लागि रोटरी क्लवले देखाएको सक्रियता प्रशंसित गरेको बताए । उनले रोटरीको पहिचानलाई कायम राख्ने गरी विश्वभर नै सामाजिक कार्यमा रोटरीयनहरूको योगदान महत्वपूर्ण रहेको उल्लेख गर्दै आगामी दिनमा यस्ता कार्यक्रममा स्थानीय सरकारले समेत बलपूर्वक समन्वय गरेर जाने बताए । प्रमुख श्रेष्ठले पोलियो दिवसलाई आगामी दिनमा विद्यालयस्तरमा समेत पुऱ्याउन क्लवलाई आग्रह गरे । प्रमुख जिल्ला

अधिकारी आनन्द क्लेले सरकारी निकायले गर्ने काम क्लवले सरकारी निकायसँग समन्वय गरेर गरेकोमा खुसी व्यक्त गरे । उनले जिल्लामा पोलियो नियन्त्रणका लागि आफ्नोतर्फबाट सबैको पहल गर्ने बताए । क्लवका अध्यक्ष भिमबहादुर श्रेष्ठले पोलियो रोग उन्मूलन गर्ने विश्वव्यापी महान अभियानमा रोटरी क्लवले महत्वपूर्ण योगदान गर्दै आएको बताए । उनले कुटी पनि बालबालिका पोलियो संक्रमणबाट ग्रसित हुन नपरोस् भन्ने उद्देश्यले पाल्पामा सचेतनामूलक च्याली निकालिएको उल्लेख गरे । अध्यक्ष श्रेष्ठले भने 'हामीले विश्वभर नै यो दिवस मनाएका छौं । पोलियोको कारण धेरै बालबालिकाको मृत्यु हुने गरेको छ । अकै पनि केही देशहरूमा पोलियोको संक्रमण रहेकोले त्यसलाई नियन्त्रण गर्न हाम्रो क्लवले हरेक वर्ष दिवसका दिन सचेतनामूलक कार्यक्रम गर्दै आएको छ ।' रोटरी क्लव विश्वको सबै भन्दा पुरानो संस्था रहेको उनले बताए । क्लवले पोलियो सचेतना कार्यक्रम गरेकै कारण अहिले विश्वव्यापी निर्मूल हुने अवस्थामा पुगेको अध्यक्ष श्रेष्ठको भनाई छ । उनले निस्वार्थ भावनाले क्लवले जिल्लामा स्वास्थ्य, शिक्षा, खानेपानी, सिंचाइ जस्ता कार्यक्रममा उल्लेखीय काम गरेको बताए । क्लवका पूर्वअध्यक्ष बृद्धीप्रसाद शर्माले नेपालमा पोलियो नियन्त्रण भयो भनिए पनि केही दिन अघि काठमाडौंमा उक्त संक्रमण देखिएकोले सचेतना नपनाए बप भयावह हुने सम्भावना

देखिएको बताए । कार्यक्रममा स्वास्थ्य कार्यालयका फोकल पर्सन विश्वनाथ न्यौपानेले पोलियोको बारेमा जानकारी गराएका थिए । उनले संसारबाट पोलियो रोग उन्मूलन नभएसम्म हामी पनि पोलियो जस्तो घातक रोगको जोखिममा रहिरहने परिस्थिति रहेको बताए ।

न्यौपानेले नेपालमा पनि पोलियोको जोखिम अकै कम नभएकोले सबै अभिभावकलाई आना बालबालिकालाई तोकिएको उमेरमा नै पोलियो खोप लगाउन आग्रह गरे । पोलियो रोग पोलियो भाइरसबाट हुने संक्रामक रोग भएको उनको भनाई छ । न्यौपानेले भने 'पोलियो लागेपछि ज्वरो आउने, पछाला लाग्ने, जीउ दुख्ने, थकाइ महसुस गर्ने र रोग गम्भीर हुन थाल्यो भने पक्षघात हुने तथा मृत्युसम्म हुने गर्दछ । पोलियो रोग दुपित खाना र पानीको माध्यमबाट एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ । नेपालमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकालाई मुखबाट र सुइबाट दुई तरिकाले पोलियोविस्कको खोप प्रदान गरिँदै आएको छ ।' च्यालीमा रोटुयाक क्लव अफ पाल्पा तानसेनका पदाधिकारी, जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सुरक्षाकर्मी, महिला स्वयंसेवीका, क्लवका पदाधिकारी, जनप्रतिनिधि र पत्रकारहरूको समेत उपस्थिति रहेको थियो । क्लवका अध्यक्ष भिमबहादुर श्रेष्ठको अध्यक्षता, सचिव विनायक महर्जनको सञ्चालनमा समापन कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

बङ्गलादेशमाथि अफ्रिकाको जित

काठमाडौं, कार्तिक ८/बङ्गलादेशसँगको पहिलो टेस्ट क्रिकेट दक्षिण अफ्रिकाले ७ विकेटले जितेको छ । बङ्गलादेशले दिएको १ सय ६ रनको लक्ष्य दक्षिण अफ्रिकाले चौथो दिनको खाना समयअघि ३ विकेट गुमाएर भेटायो । दक्षिण अफ्रिकाका टोनी दी जोजीले ४१ रन बनाए । बङ्गलादेशका तेजुल इलामले ३ विकेट लिए । बङ्गलादेशले दोस्रो पारीमा मेहदी हसन मिराज र जेकर अलीको अर्धशतकको मद्दतमा ३ सय ७ रन बनाएको थियो । दक्षिण अफ्रिकाका कपितो रबाडाले ६ विकेट लिए । यसअघि मिरपुरमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको धरेलु टोली बङ्गलादेश १ सय ६ रनमा अलआउट भएको थियो । बङ्गलादेशका महमदुल हसन जोएले सबैभन्दा धेरै ३० रन बनाए ।

अर्थ/कंपोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक १८ अङ्कले ओरालो लाग्यो

पाल्पा, कार्तिक ८/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक विहीबार ओरालो लागेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक १८ दशमलव २५ अङ्कले ओरालो लागेर दुई हजार छ सय २७ दशमलव १४ मा पुगेको हो ।

दूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिम परिसूचक दुई दशमलव ९९ अङ्कले ओरालो लागेर चार सय ७४ दशमलव २६ मा सिमित भएको छ । कारोबार भएका १३ उपसमूहमध्ये जलविद्युत् उपसमूहको माने शेयर मूल्यमा वृद्धि भएको छ । कूल एक करोड २२ लाख ८३ हजार छ सय २३ किता शेयर ६ पाँच अर्ब ४१ करोड ९१ लाख चार हजार एक सय

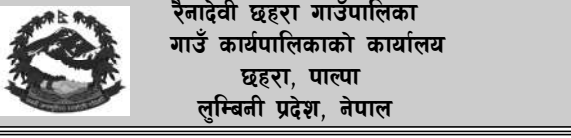
५७ मूल्यमा कारोबार भएको छ । नेप्सेका अनुसार नेपाल एक्सिआई बैंक नौ दशमलव ७५, पिपल्स पावर सात दशमलव ८८, सगराइज ब्यूचिप फण्ड सात दशमलव ६७, समृद्धि फाइनान्स कम्पनी छ दशमलव १८ र आरविबी म्युचुअल फण्ड-एकका लगानीकर्ताले छ दशमलव शून्य एक प्रतिशतले कमाएका छन् ।

रावा इनजी १०, एनआइबिएल समृद्धि फण्ड-दोस्रो पाँच दशमलव ७३, कपोरेट डेभलपमेन्ट बैंक चार दशमलव ९०, गुडविल फाइनान्स चार दशमलव ५१ र सुपरमाई हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले चार दशमलव २१ सय २३ किता शेयर ६ पाँच अर्ब ४१ करोड ९१ लाख चार हजार एक सय

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह दर्ता, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै दर्ता गरौं ।
- वन जंगललाई आगोलागी हुनबाट बचाऔं ।
- वन, वातावरण, वन्यजन्तु र सार्वजनिक सम्पदाको संरक्षण गरौं ।
- आफ्नो गाउँ एवम् शहर बजार वरपरको वातावरण सफा राखौं ।
- सबै खालका विभेद अन्त्य गरौं ।
- गाउँपालिकाको कार्यालयमा गई आफ्नो पसल, व्यवसाय दर्ता गरौं ।
- स्वास्थ्यमा कुनै समस्या देखिए तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा जाच गराउन जाऔं ।
- खुल्ला स्थानमा दिसापिसाब नगरौं, चर्पीमा मात्र दिसापिसाब गर्ने बानी बसालौं ।
- सबै बालबालिकालाई समयमै विद्यालय भर्ना गरी पहुँच सुनिश्चित गरौं ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप र दमजस्ता स्वास्थ्य समस्याको नियमित चेकजाँच गरौं ।
- पानी उमालेर मात्र पिउने गरौं ।
- सीप सिकौं, स्वालम्बी बनौं ।
- छोराछोरीलाई शिक्षित र सक्षम बनाउन विद्यालय पठाऔं ।
- बाँभो जमिनमा बोटबिरुवा लगाऔं ।
- भूकम्प प्रतिरोधि संरचना निर्माण गरौं ।
- स्थानीय सरकारलाई सबल बनाउन समयमै कर तिरो ।
- प्लाष्टिकको प्रयोग नगरौं, वातावरण प्रदूषण हुनबाट जोगाऔं ।
- सेवा प्रवाहमा रहेका कमी कमजोरी औल्याऔं ।
- कृषि, पशुपालनमा यूवा सहभागिता बढाएर स्वरोजगार सिर्जनामा टेवा पुऱ्याऔं ।

कृष्णप्रसाद तिमिल्सिना युवराज थापा रक्माङ्गत भट्टराई
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपाध्यक्ष अध्यक्ष



रैनादेवी छहरा गाउँपालिका
 गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
 छहरा, पाल्पा
 लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

डिग्री होल्डर...

...यसबाट वार्षिक सात लाखसम्म आयदानी हुने गरेको उनी बताउछन् । स्थानीय स्तरीय सहकारीबाट चल्ना फार्ममा आउने भएपछि व्यवसायमा चल्ना खरिदको समस्या नभएको उनले बताए । व्यवसाय धान्न उनले एक जनललाई रोजगार पनि दिएका छन् । टिकने खालको संरचना बनाएर व्यवसाय गरेका छन् । गाउँका तीन जना युवाको सहकार्यमा सुरु गरेको व्यवसाय डेढ वर्षेछि अर्थात् एकले धान्ने आएका हुन् । दकुपुरपालनसँगै उनले माछुआपालन पनि गरेका छन् । व्यवसाय ठूलो र नमुना खालको भएकोले पनि फार्म अबलोकन गर्न जाने गरेको पाइन्छ । फार्ममै पुग्ने सडक सुविधा भएपछि दाना ल्याउन र दकुपुर बिक्रीका लागि बजार लैजाउने धेरै सजिलो छ । अर्थात्लाई यो व्यवसायले दाम मात्र नभई समाजमा नाम पनि दिएको छ । व्यवसाय यालोबित्तिकै धेरै

आयदानी गर्नु अघि हुनु होइन, कसरी लाभोसम्पत्सम्म टिकाउनु सकिन्छ, धेरैका साथ काम गरियो भने अवश्य पनि सफल हुन सक्ने उनको अनुभव छ ।

१५ दिने दावी विरोध सम्बन्धी सूचना

मिति : २०८१/०९/०६
 प्रस्तुत विषयमा बगनासकाली गाउँपालिका वडा नं. ४ महड्डाप स्थायी टेमाना भई तानसेन नगरपालिका वडा नं. १ अर्पटारी खड्क बहादुर कनीजेको नारीबुहारी तारा बहादुर कनीजेको बुहारी तेजकुमारी गाहाको नाममा दर्ता कायम रहेको किता नं. २४५२ क्षेत्रफल ०-३-०-० को जग्गामा घर बनाउन लागेको र उत्तरको कि.नं. २२३० को शिव खाम्बा सम्पर्कमा नभएकोले उक्त हाँभो जग्गामा घर निर्माणको लागि नक्सा पास हुन नसकेकाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । जग्गाधनी तेजकुमारी गाहाले प्रकाशित गरेको सूचना मितिले १५ दिनभित्र सधियाउरह शिव खाम्बाको कुनै दावी विरोध रहेमा स-प्रमाण सहित तानसेन नगरपालिका कार्यालयको नक्सा शाखामा दावी विरोध गर्ने आउनुहुन सादर अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा सोही बमोजिम नाप नक्सा तथा निर्माण कार्य सूचारु हुने यो सूचनाबाट जानकारी गराइन्छ ।
 इति सन्धत २०८१ साल कार्तिक ०८ गते रोज ६ शुभम्... ।

वर्गिकृत डिस्ट्रिबु
१ X ५ सप्तजना मात्र
 वर्गिकृत डिस्ट्रिबुमा
 विज्ञापन दिनुहोस्
 व्यवसाय
 बढाउनुहोस् ।
 सम्पर्क: ०७५-५२०६०१
 -राधक