

स्वास्थ्य चर्चा

ऑप स्वस्थकर छ कि छैन, कसरी चिन्ने ?

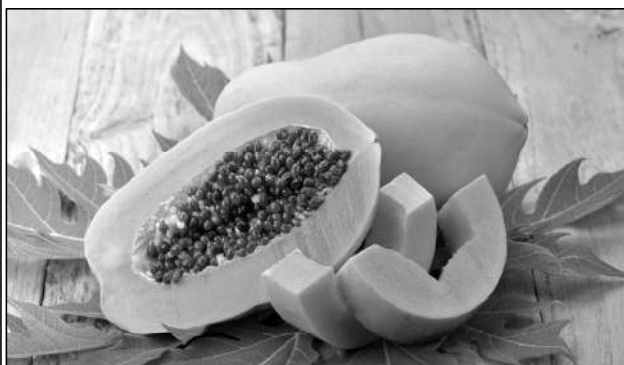


ऑप खान कसलाई मन पैंन र ? गमीको मौसम आउनेबित्तिकै धेरैले खोज्ने फल हो ऑप । यसलाई फलफूलको राजा पनि भनिन्छ । बच्चादेखि वयस्क र वृद्धवृद्धा सबै जना रमाई-रमाई यो फल खान्छन् । अहिले बोटमा कलिला ऑप मूलिरहेका छन् । तर बजारमा छुट्याछुट्यापी पहेंला ऑप देखिन थालिसकेका छन् । यी ऑप देखा तपाईं पनि लोभितभएको होला । तर पछिनुपु, किन्न हतार गरिनहननुपु । यस्ता ऑप तपाईंको स्वास्थ्यका लागि हानिकारक साबित हुन सक्छन् । स्वादको खोजीमा हामी प्रायः पुणतललाई बेवास्ता गर्छौं, जुन शरीरका लागि अत्यन्तै खतरनाक हुन्छ । त्यसो भए, वास्तविक र रसायन हालिएको ऑप कसरी छुट्याउने त ? ऑपको वास्तविक निजन मे र जुन हो । तर, अहिलेदेखि नै बजारमा पहेंला ऑप आउन थालिसकेका छन् । वास्तवमा, यी ऑपहरू रूखमा प्राकृतिक रूपमा पाएका होइनन् । तिनीहरूलाई क्याल्सियम कार्बाइड जस्ता खतरनाक रसायन प्रयोग

गरेर जबरजस्ती पकाइएको हुन्छ । यो रसायनले ऑपलाई बाहिरबाट पहेंलो र सुन्दर बनाए पनि भित्र भने विषाक्त हुन्छ ।
विषाक्तले ऑप प्राकृतिक हो वा रसायन हालेर पकाइएको हो भन्ने कुरा घरमै पठिनाउन गर्न केही सल्लाहा तरिकाहरू सुझाएका छन् :
वासनाबाट चिन्ने: प्राकृतिक रूपमा पाकेको ऑपमा मीठो वासना हुन्छ । रसायन प्रयोग गरी तयार पारिएको ऑपमा कुनै सुगन्ध हुँदैन वा तीक्ष्ण र रसायनको जस्तो गन्ध हुन्छ ।
रङ्ग: रूखमा पाकेको ऑप सबैतिर एकैनासले पहेंलो हुँदैन । यसमा हरियो वा बैरो दागहरू हुन सक्छन् । यदि ऑपभरि एकैनासको चम्किलो पहेंलो देखिन्छ भने यो सम्भवतः कृत्रिम रूपमा पकाइएको हुन्छ ।
छोएर बाहा पाउने: रसायन हालेर पकाइएको ऑप प्रायः आवश्यकताभन्दा धेरै मालो वा अत्यधिक नरम हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा पाकेको ऑप केही कडा हुन्छ ।

स्वाद: प्राकृतिक रूपमा पावन दिइएको ऑपको स्वाद विशिष्ट हुन्छ, तर रसायन प्रयोग गरिएको ऑप खाँदा मुखमा जलन हुन सक्छ ।
किन खतरनाक हुन्छ रसायन हालेर पकाइएको ऑप ?
 क्याल्सियम कार्बाइड एक विषाक्त पदार्थ हो । ऑप पकाउन प्रयोग गर्दा यसको अवशेष फलको बाहिरी तहमा टाँसिएर बसेको हुन्छ । यसको सेवनले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।
पेटको रोग: ग्यास्, एसिडिटी, पखाला र बान्ता ।
टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्ने: रसायनहरूको प्रभावले स्नायुसम्बन्धी समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।
कलेजोमा बन्ध: लामो समयसम्म यस्ता फलफूल खाँदा तपाईंको कलेजोमा प्रत्यक्ष असर पर्न सक्छ ।
फुड पोषणिक (खाद्य विषाक्तता): बच्चाहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुन्छ । त्यसैले यस्तो ऑप बच्चाहरूका लागि अफ खतरनाक हुन्छ ।
-रातोपाटी डटकम

मेवा खानु अघि जान्ने पर्ने सावधानीहरू



मेवा स्वस्थितो मात्र होइन, निकै पौष्टिक फल पनि हो । विशेषगरी गर्मीमा यसको सेवनले शरीरलाई ताजगी दिन्छ । बजारमा सबैले पाउने यो फल म्याग्नेसियम, पोट्यासियम, नियासिन, प्रोटीन, क्यारोटिन र फाइबरजस्ता पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले शरीरलाई धेरै फाइदा पुर्याउँछ । त्यसैले मौसमी फल खोज्नेहरूका लागि मेवा राम्रो विकल्प मानिन्छ । तर, सबैका लागि मेवा उत्तिकै उपयुक्त भने हुँदैन । केही अवस्थाहरूमा यसको सेवनले फाइदाभन्दा बढी हानी पनि गर्न सक्छ । गर्भवती महिलाका लागि मेवा उपयुक्त मानिँदैन । विशेषगरी काँचो वा अघाकेको मेवाले गर्भाशय संकुचन

गराउन सक्छ, जसले गर्भपातको जोखिम बढाउन सक्छ । त्यसैले गर्भावस्थामा मेवा नखानु नै सुरक्षित मानिन्छ । त्यस्तै, स्तनपान गराइरहेका महिलाले पनि सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । मेवामा पाइने "पपान" नामक तत्व साना बच्चाका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ । यसै कारण बच्चा एक वर्ष नपुगेसम्म मेवा खुवाउन पनि सल्लाह दिइँदैन । केही स्वास्थ्य समस्यामा पनि मेवा उपयुक्त हुँदैन । उदाहरणका लागि, केरोटिमेभिया भएकाले व्यक्तिमा मेवामा पाइने लेटेक्सले एलर्जी बढाउन सक्छ । त्यस्तै, मेवाले रगतमा चिनीको मात्रा घटाउन सक्छ, त्यसैले पहिले नै कम रक्तचाप भएका व्यक्तिले यसबाट टाढा रहनुपर्छ ।

अर्कोतर्फ, अत्यधिक मात्रामा मेवा सेवन गर्दा भिटामिन 'सी' बढी हुन गइ भिगाँलामा पथ्युरीको जोखिम बढ्न सक्छ । पेटसम्बन्धी समस्या, जस्तै पखाला वा पेट विग्रिएको अवस्थामा पनि मेवा खानु ठीक हुँदैन, किनकि यसले समस्या मूढ बनाउन सक्छ । मुटुसम्बन्धी समस्या भएका वा रगत पातलो हुने औषधि लिइरहेका व्यक्तिले पनि मेवा खानुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ । साथै, घाँटी दुख्ने वा संवेदनशील हुने व्यक्तियमा पनि मेवाले असर गर्न सक्छ । यसैले, मेवा पौष्टिक भए पनि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थानुसार सचेत भएर सेवन गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।
-शिवश्याम टाभस डटकम

पायल्स भएका व्यक्तिका लागि कस्तो खानपान उपयुक्त ?

पायल्स मलद्वारमा हुने समस्या हो । जब मलद्वारमा दबाव पर्छ, यो समस्या आउन सक्छ । पायल्स भएपछि दिसा गर्न गाह्रो हुन्छ । मलद्वारबाट रगत बग्छ । मलद्वारमा घाउ हुन्छ । मासु पलाउँछ । दीर्घकालीन कब्जियत, दिसा नलाग्ने समस्या, मोटोपना, गर्भविस्था, अत्यधिक व्यायाम वा कम फाइबरयुक्त खानपानको कमीले पायल्सको समस्या हुनसक्छ । यो समस्यालाई खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



के खाने ?
 पाइल्सको व्यवस्थापनमा फाइबरयुक्त खाना र पर्याप्त पानीको सेवन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सोल्युबल र इनसोल्युबल फाइबरको सन्तुलित मिश्रणले दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत कम गर्छ, जसले पाइल्सको लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।
फाइबरयुक्त खाने कुराहरू : सोल्युबल फाइबर युक्त खानेकुरा जस्तो ओट्स, मूठ, मसुरोको दाल, स्याउ, केरा, आलुबुखडा जस्ता मौसमी फलहरू खाँदा पायल्स भएका व्यक्तिलाई फाइदा गर्छ । आलु र सब्जिखण्डमा पनि सोल्युबल फाइबर प्रशस्त हुन्छ ।
इनसोल्युबल फाइबर : अनारहरू धेरै चामल, कोदो, जौ, फापर । बदाम, चिया सिद्ध जस्ता नट्स र सिद्ध । साथै सागपत, झोलाजनी, बन्दागोभी, गाजर, काँको जस्ता तरकारी । खानामा फाइबरको मात्रा विस्तारै बढाउनुपर्छ । एकैचोटि धेरै फाइबर खाँदा ब्बोटिङ र ग्यासको समस्या हुन सक्छ ।
शाइड्रेसन : पायल्सको समस्या भएका व्यक्तिले दिनमा कम्तीमा २-३ लिटर पानी पिउनुपर्छ । फाइबरले राम्रोसँग काम गर्न पानीको मात्रा पर्याप्त हुनुपर्छ । साथै नरिवल पानी र मोही पनि पाइल्समा लाभदायक हुन्छ । राति सुत्नुअघि एक चम्चा घिउ मिसाएर मनतातो पानी पिउनाले दिसा नरम हुन्छ ।
बन्ध खानेकुराहरू : आलुबुखडा कब्जियत कम गर्न लाभदायक हुन्छ । बैरो चामल र चिनीआ जस्ता फाइबरयुक्त अनाजहरू पाइल्समा लाभकारी हुन्छन् ।
के नखाने ?
 पाइल्सको लक्षणलाई बढाउन सक्ने खानेकुराहरू सकेसम्म कम गर्नुहोस् वा पूर्णरूपमा बन्द गर्नुपर्छ । पिरो र मसालेदार खाना पिरो मसला, खुर्सानी आदिले पाचन प्रणालीलाई झिट्टै गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई फेरि बिगाउँछ ।
डिप फ्राइड र तारेको खाना : तेलमा तारेको खाना जस्तै: पकोडा, फ्रेंच फ्राइजले पाचन प्रक्रियालाई गाह्रो बनाउँछ ।

क्याल्सियमयुक्त र सफ्ट ड्रिन्स : कफी, चिया, कोल्ड ड्रिन्स आदिले डिहाइड्रेशन गराउँछ, जसले कब्जियतको जोखिम बढाउँछ ।
प्रशोधित खाना : चिप्स, बिस्कुट, चाउचाउ जस्ता खानामा फाइबर कम हुन्छ । सोडियम तथा ट्रान्स फ्याट धेरै हुन्छ, जसले कब्जियतलाई बढाउँछ ।
रातो मासु : खसी, रोग, सुँगुर आदिको मासु अर्थात रातो मासुलाई पचाउन गाह्रो हुन्छ । सिभियर पाइल्सको अवस्थामा मासुको सेवन कम गर्नुपर्छ ।
दुग्ध उत्पादन : केही व्यक्तिको लागि दुग्ध र दुग्धजन्य पदार्थले कब्जियत बढाउँछ । यदि यस्तो समस्या छ भने डेरी प्रोडक्ट कम गर्नुपर्छ वा पातलो खालको मोही सेवन गर्न सकिन्छ ।
नुनिलो खाना : धेरै नुन भएको खानाले पानीको अवशोषण बढाउँछ र ब्बोटिङको जोखिम हुन्छ, जसले पाइल्समा दबाव बढाउँछ ।
कम फाइबरयुक्त खाना : मैदा, सेतो पाउरोटी र अन्य प्रशोधित अनाजले कब्जियतलाई बढावा दिन्छ ।
रक्सी : रक्सीले पाचन प्रणालीलाई असर गर्छ र डिहाइड्रेसन गराउँछ ।
चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थ : चुरोट र सुर्तीले रक्तसञ्चारमा असर गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई फेरि गम्भीर बनाउन सक्छ ।
फाट फुड : बर्गर, पिज्जा जस्ता फाट फुडले पाचन प्रक्रियालाई बिगाउँछ र पाइल्सको लक्षणलाई बढाउँछ ।
ससुवा : पायल्सको समस्यामा अदुवा, मरिच र दालचिनी जस्ता मसलाहरू पनि नखानु राम्रो हुन्छ । यस्ता मसलाले शरीरमा तापक्रम बढाउँछ जसले गर्दा विरामीको दुखाइ र जलन हुने समस्या बढ्छ ।
एक दिनको नमुना डाइट चार्ट
 बिहान सबेरै
 मनतातो पानी - १ गिलास
 काँको, गोलभेडा र थोरै धनियाँ ब्लेन्ड गरी ।
 कागतीको रस कालो नुन मिसाएर ।
 जौको सातु २ चम्चा सामान्य पानीमा

हल्का नुन/कागती हालेर ।
 १ सिजनल फलफूल
 २ भिजेको बदाम, १ ओखर
 १० भिजेको किमिस । किमिसको पानी पनि पिउन सकिन्छ ।
बिहानको खाना
मुप पालको चिपकोटी : थोरै तरकारी र आधा चम्चा घिउ राखेर ।
ससुवा : गाजर, काँको
 दही सादा, थोरै माथामा । यदि केही हानी गद्दैन भने माथ ।
मध्यान्हको खाना
 नरिवल पानी-१ गिलास वा ताजा फलफूल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
 आँदाम सिबुछी, पानीमा पकाएको गाजर, सागपत मिसाएर ।
बेलुकाको खाना
 तरकारी सुप र तोफु टुक्रा वा पानी रोटी थोरै तरकारी सँग
सुत्पुनका ब्याडि
 मनतातो पानी १ गिलास, सकेसम्म आधा चम्चा घिउ हालेर पिउने ।
 -खाना राम्रै चपाएर खाउनुपर्छ जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।
 -हल्का व्यायाम गर्ने । हल्का हिँडबुल वा योगादले कब्जियत कम गर्न मद्दत गर्छ ।
 -शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्ने ।
 प्यान-शौलीको शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्नुहोस्, यसले पाइल्समा दबाव बढाउँछ ।
 -लामो समयसम्म एकै ठाउँमा बसेर काम गर्नुहुन्छ भने प्रत्येक ३०-४० मिनेटमा उठेर हल्का हिँड्ने गर्ने लामो समयसम्बन्धता पाइल्समा दबाव बढ्छ ।
 -मुँग दान, ओट्स, गाजर, नरिवल पानी, सातु जस्ता पचाउन सजिल्ला खाना प्राथमिकतामा राख्ने ।
 -खानामा फाइबरको मात्रा विस्तारै बढाउने । एककाही धेरै फाइबर नखाने ।
 -यदि पाइल्सको समस्या गम्भीर छ रक्तघाव, अत्यधिक दुखाइ वा सुनिने समस्या छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ । खानपान र जीवनशैलीले मात्र पूर्ण समाधान नहुन सक्छ ।
-नवजात बन्ध डटकम

नवजात शिशुलाई मालिस किन जरुरी छ ?

नवजात र साना बालबालिकालाई मालिस गर्ने चलन शताब्दीदेखि हाम्रो परम्पराको एउटा महत्त्वपूर्ण हिस्सा रहदै आएको छ । तर, यसको पछाडि बलिया वैज्ञानिक कारणहरू पनि छन् । डाक्टरहरू र बालरोगसम्बन्धी विशालनिदेशहरूका अनुसार, हल्का र सही तरिकाले गरिएको मालिसले बच्चाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासमा धेरै मद्दत गर्छ । आउनुहुन्छ जानौं, शिशुलाई मालिस गर्दा हुने फाइदाहरू:



साना बालबालिकालाई मालिस किन जरुरी छ ?
१. शारीरिक विकासमा सहयोगी
 नियमित मालिसले शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, मांसपेशीहरू बलियो हुन्छन् र हड्डीको विकासमा मद्दत पुग्छ । अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि

मालिसले तैल बढाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ, विशेषगरी नवजात शिशु र समयअगावै जन्मिएका बच्चाहरूमा ।
२. निद्रा र पाचन प्रक्रियामा सुधार
 मालिसले बच्चाहरूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा आराम दिन्छ, जसले गर्दा उनीहरूको निद्रा गहिरो र राम्रो हुन्छ । साथै, पेटमा गरिने हल्का

मालिसले ग्यास, कब्जियत र कोलिक (पेट दुख्ने समस्या) जस्ता समस्याहरूबाट राहत दिन्छ । अधिभावक र बच्चाबिचको सम्बन्ध बलियो बनाउँछ ज नरम र सुरक्षित तेल (नरिवल, बदाम वा डाक्टरले सिफारिस गरेको तेल) मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
-शिवी नेपाल डटकम

आज लोकतन्त्र दिवस देशभर मनाइँदै



पाल्पा, वैशाख १०/आज देशभर २० औं लोकतन्त्र दिवस । प्रजातान्त्रिक तथा लोकतान्त्रिक सैपमा आफ्नो अमूल्य जीवन उद्वर्ग गर्दै सहिदहरूप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पणसगयत विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहले विसं २०५९ जेठ ८ मा विघटित संसदको पुनःस्थापना गरी आफू देशको कार्यकारी प्रमुखबाट हटेको तथा निरयुशता पराजय भएको विसं २०६३ वैशाख ११ को स्मरण गर्दै लोकतन्त्र दिवस मनाइँने गरिएको हो ।

उन्नाईस दिने जनआन्दोलनको बलमा लोकतन्त्र स्थापना भएको दिनको सम्फनामा लोकतन्त्र दिवस मनाउन लागिन्छ । आजैका दिन राजाबाट खोसिएको अधिकार जनआन्दोलनको शक्तिका कारण पाएकाले लोकतन्त्र दिवसको महत्त्व छ । जनताले जितेको दिन । देशभरका सडकमा गणतन्त्रको नारा

लागेको दिन । राता भण्डा र परिवर्तनको नारा लागेको वैशाख ११ लाई हरेक वर्ष नेपाली जनताले आफू विजयी भएको दिनका रूपमा स्मरण गर्छन् । नेपालको आफ्नै मौलिक मूलका बसन्त क्रान्तिको नाम समेत २०६२/६३ को जनआन्दोलनलाई दिने गरिएको छ । बसन्त ऋतुमा जनताले जितेको भएर यसलाई प्रकृतिसँग जोडेर बसन्त क्रान्ति पनि भनिएको जानकारी टिप्पणी छ । जहाँतियाँ प्रत्यक्ष शासन अन्त्य भई नयाँ नेपालको खाका कोरिएको सुनौलो दिनका रूपमा वैशाख ११ लाई लिने गरिएको छ । नेपाली काँग्रेसका तत्कालीन सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाको नेतृत्वमा भएको आन्दोलनमा लाखौं मानिस सडकमा उत्रिएपछि २०६३ सालमा आजैका दिन संसद पुनःस्थापनासहित जनताले अधिकार पाएका थिए ।

यसैले यस दिनलाई लोकतन्त्र दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ । लोकतन्त्र स्थापना भएपछि त्यसै वर्ष जेठ ४ गते बसेको प्रतिनिधिसभाको बैठकले राजतन्त्र निरन्धनसहित महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक घोषणा गरेको थियो । यही घोषणाबमोजिम पहिलोपटक २०६४ चैत २८ गते पहिलो संविधानसभाको निर्वाचन भयो । संविधानसभाको पहिलो बैठकले २०६५ जेठ १५ गते नेपालमा २४० वर्षे राजतन्त्रको अन्त्य गर्दै संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र घोषणा गर्‍यो । पहिलो संविधानसभाले संविधान बनाउन नसके पनि दोस्रो संविधानसभाबाट २०७२ असोज ३ गते संविधान जारी भई कार्यन्वयनको क्रममा छ । वैशाख ११ गतेपछि नै यो राजनीतिक विकास भएकाले प्रत्येक वर्ष यस दिन लोकतन्त्र दिवसका रूपमा स्मरण गरिन्छ ।

खेलकुद समाचार

महिलातर्फ एपीएफ र पुलिसको विजयी शुरुआत



काठमाडौं, वैशाख १०/१०औं संस्करणको प्रधामन्त्री कप एनपीए महिला तथा पुरुष भलिबल लिगमा महिलातर्फ एपीएफ क्लब र नेपाल पुलिस क्लबले विजयी शुरुआत गरेका छन् । त्रिपुरे श्वरको दशरथ रङ्गशालाको कभर्डहलमा बिहीबार बिहान भएको खेलमा एपीएफले विजुवन आर्मी क्लबलाई ३-१ को सेटमा हरायो । एपीएफले पहिलो सेट २५-२३, तेस्रो र चौथो दुवै सेट २५-१९ ले जित्यो । आर्मीले दोस्रो सेट २५-१७ ले जित्यो । यसै अर्को खेलमा पुलिसले एभरेस्ट भलिबल क्लबलाई ३-० को सोभो सेटमा हरायो । पुलिसले पहिलो सेट २६-२४, दोस्रो सेट २५-१६ र तेस्रो सेट २५-१७ ले जित्यो । नेपाल भलिबल सँ (एनपीए) को आयोजनामा आजदेखि शुरु भएको प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ ८ र महिलातर्फ ६ टोली सहभागी छन् । लिग चरणपछि शीर्ष दुईमा रहने टोलीले उपाधिका लागि फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । प्रतियोगिताको विजेताले १० लाख रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नेछ । यसै उपविजेताले ५ लाख र तेस्रो हुनेले २ लाख ५० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन् । एनपीए भलिबल लिगका उत्कृष्ट महिला र पुरुष टोलीले सेन्ट्रल एशियन भलिबल एसोसिएशन (कासा) ले आयोजना गर्ने काभा क्लब च्याम्पियनशिपमा प्रतिस्पर्धा गर्न पाउनेछन् ।

अर्थ/कपौरटे समाचार

लगातार ४ दिन घटेर शेयर बजार २ हजार ट सय विन्दुमनि भन्थ्यो



पाल्पा, वैशाख १०/शेयर बजार लगातार चौथो दिन घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार १७ दशमलव ०१ अङ्कले घटेर २ हजार ७८७ दशमलव १५ विन्दुमा फरेको छ ।

बिहीबार उत्पादन तथा प्रशोधन, म्युचल फन्ड र व्यापार बहिक सबै समूहको सूचक घटेकोमा होटल तथा पर्यटन समूहको सूचक फन्ड डेड प्रतिशतले ओरालो लागेको छ । बिहीबार २१६ वटा कम्पनीको शेयर घटेकोमा ४६ वटाको बढेको छ ।

यसै ७ वटा कम्पनीको शेयर घटबढ भएको छैन । बिहीबार सूर्यकुण्ड हाइड्रो इलेक्ट्रिकको शेयर सबैभन्दा धेरै फन्ड १२ प्रतिशतले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन पाल्पा सिमेन्ट र शिखर पावरको शेयर भने १५ प्रतिशतले बढेको छ । बिहीबार नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि घटेको छ । बुधवार ७ अर्ब ८१ करोडको कारोबार भएकोमा ३४८ वटा कम्पनीका १ करोड १३ लाख किता शेयर ५ अर्ब ९ करोड रुपैयाँमा किनबिक भएको छ ।

निजी मिडियामा सरकारी...

...सरकारको सो निर्णयसिद्धान्त, कानून र प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविच्छेद भएकाले त्यसलाई कार्यान्वयनमा नलैजान दवाव दिने उद्देश्यले पाल्पासहित देशैभरका महासंघका शाखाहरूबाट प्रमुख जिल्ला अधिकारीमार्फत जापनपत्र पठाइएको पाप्पा शाखाका अध्यक्ष तिमिल्सेनाले बताए । अमजीवी पत्रकारको निर्यामित पारिश्रमिक र सेवा-सुविधा सुनिश्चित गर्ने तथा सरकारी विज्ञापनमा हुने चुहावट रोक्ने यथोचित प्रबन्ध मिलाउदै तत्काल विज्ञापनसम्बन्धी विधेदकारी निर्णय खारेज गरी सबै सञ्चारमाध्यमलाई समान व्यवहार गर्न महासंघले

जोडदार माग गरेको छ । माग पूरा नगरी महासंघलाई आन्दोलित हुने बातावरण सिर्जना नगर्ने तर्फ सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूबाट सकारात्मक पहल हुने विश्वास महासंघले लिएको छ । सरकारको सो निर्णयबाट निजी सञ्चारमाध्यम बन्द भई अमजीवी पत्रकारहरूको रोजीरोटी खोसिने स्थिति सिर्जनाभएको शाखाका सचिव रामचन्द्र रायमाझीले बताए । आवाजविहीनको आवाज बगिरहेको स्वतन्त्र पत्रकारितामा प्रत्यक्ष असर परी प्रेस सेन्सरसिपको अवस्था चिभितने सक्ने भन्दै देशभरबाटै पत्रकारहरू आन्दोलित हुनुपरेको उनले उल्लेख गरे ।

जापनपत्र बुफाउ पाल्पाली पत्रकारहरूको टोली बिहीबार जिल्ला प्रशासन पुगेको थियो । महासंघका अध्यक्ष तिमिल्सेनाले उक्त जापनपत्र प्रमुख जिल्ला अधिकारी चिन्तु बजाचार्य कुँवरलाई हस्तान्तरण गरेका हुन् । प्राप्त जापनपत्र बुफ्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी कुँवरले सो पत्र तत्काल प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद्को कार्यालयमा जस्ताको त्यस्तै पठाइदिने बताइन् । सरकारको विधेदकारी निर्णय तत्काल फिर्ता लिन माग गर्दै देशैभरका महासंघका शाखाहरूले कैै साथ प्रधानमन्त्रीलाई जापनपत्र बुफाएका छन् ।

लुम्बिनी प्रदेशसभाको...

...मुख्यमन्त्री आचार्यको तर्फबाट भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री भूमिश्वर ढकालले उक्त विधेयकमाथि 'छलफल गरी पारित गरियोस्' भन्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गरेको थिए । सभामुख घर्तीले उक्त प्रस्ताव निर्णयार्थ प्रस्तुत गर्दै सर्वसम्मत पारित भएको घोषणा गरे ।

बैठकमा भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयसँग सम्बन्धित भौतिक प्रश्नहरूको उत्तर मन्त्री ढकालले दिए । त्यस्तै सामाजिक विकास समितिका सभापति यमबहादुर नेपालीले 'सामाजिक विकास समितिको वार्षिक प्रतिवेदन' सभासभका पेश गरे ।

वसन्ती न्यौपाने, अभिषका काफ्ले, यमुना रोका तामाङ, भण्डारीलाल अहिर, शान्ति लोथ, भगवती अधिकारीतयगत प्रदेशसभा सदस्यहरूले बैठकको शून्य-समयमा सभामाथिक विषयमा शून्य-समयमा धारणा राखेका थिए । ---**रासव**

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि युनिक, कम पनि युनिक'

यूनिक एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
 तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१९६६, ५२१९६६
 E-mail
 news.uniquefm@gmail.com
 www.uniquefm942.com

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

जवजवचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका