

पा.वि.द.र.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.र.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

बालश्रम विरुद्ध सबै जुटौं

हरेक वर्ष जुन १२ मा विश्वभर विश्व बालश्रम विरुद्ध दिवस मनाइन्छ । यस वर्षको दिवस आज विभिन्न कार्यक्रम गरी नेपालसहित विश्वभर मनाइँदै छ । सन् २०२५ सम्म सबै किसिमका बालश्रम अन्त्य गर्ने लक्ष्यका साथ अन्तर्राष्ट्रिय श्रम संगठन (आईएलओ) का आह्वानमा सन् २००२ देखि यो दिवस मनाइने गरिएको हो । बालश्रमविरुद्ध सरकार र निजी क्षेत्रबाट बालबालिकाका श्रमश्रम थुप्रै काम भएका छन् । तर, अपेक्षितरूपमा बालश्रम न्यूनीकरण हुन सकिरहेको छैन । सडक बालबालिका, बाल मजदुर, होटल तथा रेस्टुरेन्टका बालश्रमिक र सवारी साधनमा काम गर्ने बालबालिकाका दुःख, पीडा र यातना कमी आउन सकेको छैन । बालबालिकालाई शारीरिक र मानसिक असर पर्नेगरी दवाबमा कुनै पनि काम लगाउनु हुँदैन भनिए पनि व्यावहारिक रूपमा त्यो लागू हुन सकिरहेको छैन ।

यस दिवसले बालबालिकालाई श्रमको बोभबाट मुक्त गरी शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा र सम्मानपूर्ण बाल्यकालको अधिकार सुनिश्चित गर्न विश्व समुदायलाई सचेत गराउने उद्देश्य राख्ने गर्दछ । बालश्रम केवल आर्थिक समस्या मात्र होइन, यो मानव अधिकार, सामाजिक न्याय र दिगो विकाससँग जोडिएको गम्भीर चुनौती हो । नेपाल लगायत धेरै विकासोन्मुख मुलुकहरूमा गरिबी, अशिक्षा, बेरोजगारी, सामाजिक असमानता तथा कानून कार्यान्वयनको कमजोरीका कारण बालश्रम अझै विद्यमान छ । होटल, रेस्टुरेन्ट, यातायात, कृषि, निर्माण तथा घरेलु काममा संलग्न हजारौं बालबालिकाले विद्यालय जानुपर्ने उमेरमा श्रम गर्न बाध्य भइरहेका छन् । यस्ता बालबालिका शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक शोषणको जोखिममा समेत पर्ने गरेका छन् । बालश्रमले बालबालिकाको वर्तमान मात्र होइन, भविष्य पनि अन्धकारमय बनाउँछ । शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर गुम्दा उनीहरूको क्षमता विकास अवरुद्ध हुन्छ र गरिबीको चक्र एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा सँगै खतरा बढ्छ । त्यसैले बालश्रम अन्त्य गर्नु भनेको केवल बालबालिकाको अधिकार रक्षा गर्नु मात्र होइन, राष्ट्रको समग्र विकास र समृद्धिको आधार तयार गर्नु पनि हो । तसर्थ बालबालिकाको मुस्कान, शिक्षा र सुरक्षित भविष्य सुनिश्चित गरी देशको विकास र समृद्धिका लागि बालश्रमविरुद्ध सबै एक जुट भएर लामन जरुरी भएको छ ।

Opinion @ Social Network

हिन्दी बाटो भन्दा बढी मान्छे चिन्न जरुरी छ, एहा तारिफको पुल मुनि स्वार्थको नदि बगेको हुन्छ ।
(यो मयाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Prem.Thapa)

यो सतम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धाराहरू राखेको छु । यसका लागि मया फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सम्मन्त्रेछु ।

नवजवनचेतना दैनिकको पन्थाला ताईरनुलाई आइँसरेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ रसरीय अति पठनीय बनाउनेको लागि ताईरनुको अलुख सुकवहनुको हाजीगीलाई अचुकै जठरी छ । पाठकपुत्रद तपाईंका सुकवहनुद टिई हाजीगीलाई सहजोका जठरुहुन हाजी अजुगेर पाउँछौ ।

नवजवनचेतना दैनिक
भवनतीलेट तामने, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	२४०७१
दुबुङ ०९१-२४०७२	सिमानाखण्ड भेराहा ०९१-२४०७३
स.प्र.कामाङ दुबुङ ०९१-२४०७४	मिनाखण्ड नामा ०९१-२४०७५
दुबुङ रामाराम ०९१-२४०७६	परिवार निर्माण सभ पाल्पा ०९१-२४०७७
भेराहा ०९१-२४०७८	आँखा अस्पताल पाल्पा ०९१-२४०७८
अर्घाखाँची ०९१-२४०७९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रकाश ०९१-२४०७९
मुसुमी ०९१-२४०८०	चिकित्सक पाल्पा ०९१-२४०८०
पाल्पा ०९१-२४०८१	भेराहा आँखा अस्पताल ०९१-२४०८१
तीर्थहवा ०९१-२४०८२	अर्घाखाँची निम्ना अस्पताल ०९१-२४०८२
पाल्पा ०९१-२४०८३	तम्घास निम्ना अस्पताल ०९१-२४०८३
दुबुङ रामाराम ०९१-२४०८४	तीर्थहवा निम्ना अस्पताल ०९१-२४०८४
अर्घाखाँची कार्यालय	सिमानाखण्ड निम्ना अस्पताल ०९१-२४०८५
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०९१-२४०८६	दुबुङ निम्ना अस्पताल ०९१-२४०८६
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०९१-२४०८७	लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०९१-२४०८७

नीतिगत समाधान कि कुस्तीको अखडा ?



प्रा. देवीभक्त ढकाल

नेपाली संसद्को इतिहास पढाएर हेर्ने हो भने अधिकांश समय नीति निर्माणमा भन्दा बढी सत्ताको अंकगणित मिलाउन र भत्काउनमै व्यस्त रह्यो । जनताका हितलाई समझ्दा महँगी, बेरोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्यको व्यापारीकरण, जलवायु परिवर्तन तथा किसानले मल-बिउ समयमा नपाउने शाश्वत रोदन कहिल्यै संसद्को मुख्य प्राथमिकतामै परेनन् । सद् चलिरहेँदा कोरम नपुगेर बैठक स्थगित हुनु, सांसदहरू जनताको कुरा उठाउन छाडेर पार्टीको द्विप र शीर्ष नेताको इशारामा चल्नुले संसदीय गरिमालाई नै धुलिसात पारे ।

संसद् लोकतन्त्रको मुटु, जनताको आवाज गुञ्जने र राष्ट्रको भाग्यरेखा कोर्ने सर्वोच्च थलो हो । जहाँ नागरिकका आँसु, पसिना र सपनाहरू नीति र कानूनका रूपमा रूपान्तरित हुनुपर्ने तर नेपालको राजनीतिक इतिहास र वर्तमानको तस्वीरलाई नियाल्दा एउटा गम्भीर र निराशाजनक प्रश्न उब्बिन्छ, संसद् आखिर केका लागि ? नीतिगत समाधान खोज्ने थलो कि केवल राजनीतिक दलहरूको अहंकार, दाउपेच र कुस्तीको अखडा ? नेपाली जनताले दशकोदेखि व्यवस्था परिवर्तनका लागि रगत र पसिना बनाए । राम्रान्द, पञ्चायत र राजतन्त्रको अन्त्य गर्दै संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रसम्म आइपुग्दा नेपालीको एउटै चाहना थियो, एउटा स्थिर सरकार, जनमुखी कानून र समृद्धिको माथिचिन्तित विडम्बना । संसद्को रोपटमा उभिएर देशको भविष्य बदल्ने कसम खाएका जनप्रतिनिधिहरू आज केवल मेरो पार्टी र तेरो पार्टीको संकुचित घेरामा केब छन् ।

जनताका आधारभूत समस्या सदनको कार्यसूचीमा पर्दैनन् । त्यहाँ केवल शाब्दिक, गालीगलौज र कुराने कसरी उछिन्ने भन्दा पनि दुर्भाग्य कुस्ती चलिरहेको छ । नेपाली राजनीतिको एउटा यस्तो जीर्ण रोग हो जसले देशलाई क्रमिक रूपमा थोरालो यात्रातर्फ धकेलिरहेको छ । नेपाली संसद्को इतिहास पढाएर हेर्ने हो भने अधिकांश समय नीति निर्माणमा भन्दा बढी सत्ताको अंकगणित मिलाउन र भत्काउनमै व्यस्त रह्यो । जनताका जन्दाजन्दा समस्या महँगी, बेरोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्यको व्यापारीकरण, जलवायु परिवर्तन तथा किसानले मल-बिउ समयमा नपाउने शाश्वत रोदन कहिल्यै संसद्को मुख्य प्राथमिकतामै परेनन् । संसदा हुने दन्तब्रह्मण्ड र बेलाबेलामा कुस्तीको प्रशिक्षण साथै पार्टीप्रतिको अन्धो रुझानले देश सञ्चालनका लागि मरुतथ्यपूर्ण विधेयकहरू बर्षौसम्म बर्षौसम्म । संसद् चलिरहेँदा कोरम नपुगेर बैठक स्थगित हुनु, सांसदहरू जनताको कुरा उठाउन छाडेर पार्टीको द्विप र शीर्ष नेताको इशारामा चल्नुले संसदीय गरिमालाई नै धुलिसात पारे । नीतिगत बहस हुनुपर्ने ठाउँमा दुर्भाग्य जनतासँग पूर्णतः असम्बन्धित विषयलाई एजेन्डा बनाएर संसद् अवरुद्धमै रहिँदै बेलबखत कुस्ती पनि खेल्छन् । दलहरूबीचको अविश्वसनीय र विचरान्ताको दिक्कती रोकले आमनागरिकको मनमा गम्भीर प्रश्न उब्बाएको छ, आखिर संसद्को औचित्य के ? देश र जनताका लागि ऐनसम्म बनाउन सक्दैन भने राज्यको ढुकुटीबाट अबै रक्षार्थ खर्च संरचना पाल्नुको अर्थ के ? जति जोगी आए पनि कति चिरेका भन्ने उखान अहिलेको संसदा पनि चिरताई हुनु देश र जनताको दुर्भाग्य हो । नयाँ आशामा तृपुतापत्र हुने र पुरानै आशाकाको भुमरीमा फेरि पनि देश जाकिन्छ कि भन्ने आशंकालाई सचेत रहलले अविश्वस्य चिनुपर्छ । विद्युत् गरी युवा वर्गको नेतृत्वमा आएका नयाँ शक्ति र प्रतिनिधिहरूले जनतामा एउटा नयाँ आशाको सञ्चार गराएका थिए ।

काठमाडौं महानगरपालिकाका पूर्वमेयर बालेन साह र नयाँ पुस्ताका अन्य युवा नेताहरूको उदयलाई जनताले परिवर्तनको संवाहकका रूपमा लिएका थिए । पुराना दलहरूको बोल्ने तर काम नगर्ने प्रवृत्तिको विकल्पका रूपमा उनीहरूलाई हेरिएको थियो तर समयक्रमसँगै त्यो उत्साह बिस्तारै आशाकाको बादलमा परिणत हुनथालेको छ । पुराना पार्टीहरू त सत्ताको प्रख्यद्रीले ढिको भिन्को भाँजन सकेनन् । अब नयाँले कतै सुधार सुरु गरे भने हामी सधैसा लागि सिकेको भन्ने सोचले नयाँहरूलाई अति बढत नदिन जतातति काँडा तर्खाएर रोकने प्रयासमा संगठित छन् । नयाँ नेतृत्वले पनि ठोस नीतिको समाधान खोज्नुको सट्टा परम्परागत शक्तिरूपसँगै अनावश्यक वादविवाद, कानुनी जाटिलाउनुको अर्थ र सत्तो लोकप्रियतातिर बढी ध्यान दिएको देखिन्छ । जनताले चाहेको केवल सामाजिक सञ्चालनको र्जन र क्षणिक वाहवाही होइन, उनीहरूले त दीर्घकालीन नीति, दिगो विकास र कानूनको न्यायोचित शासन चाहेका हुन् । कुनै पनि देशको संसद् र सरकारको ऐना भनेको त्यस देशको बर्षिक बजेट हो । बजेटले देशको अर्थतन्त्रलाई कुन दिशामा लैजाने भने नीतिगत मार्गचित्र स्पष्ट पार्नुपर्छ । देशमा उत्पादनशीलता बढाउने, देशभित्रै रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्ने र युवा पलायनलाई रोकने ठोस र क्रान्तिकारी योजना बजेटमा खासै समेटिनु । उपग्रहहरू बन्द हुँदैनन्, कृषि क्षेत्र उपोक्षित छ र दलाल फुँजीवादले अर्थतन्त्रलाई गाँडे लगेको छ । यस्तो अवस्थामा पनि संसदा बजेटमाथि हामी, सैद्धान्तिक र अर्धपूर्ण छलफल गर्नुको अर्थ नभन्दा शब्दमा अतो जाने, आण्डा केसमा बढेट पारिएप भनेर संसद् नै ठप्प पार्ने र मन्त्रीलाई घम्भ्याउने प्रवृत्ति हावी छ । बोल्ने तर काम नगर्ने सरकार र संसद्को समाधानहीन रोमले जनतामा रणप्रतिको विश्वास पुर्णरूपमा डगमगाएको छ । संसद् विवादक जगत

अखडा बन्नुको पछाडि मुख्य कारण दलहरूमा रहेको वैचारिक शून्यता र सत्ताको केन्द्रबिन्दुमा रहने अकुप भोक । जबसम्म सांसदहरू आफूलाई कुनै एउटा दलको दासमात्र समझ्छन् र सार्वभौम जनताको प्रतिनिधि भएको बिसंझ्छन्, त्यस बेलासम्म संसद् पवित्र बन्न सक्दैन । संसदमा प्रस्तुत हुने विधेयकमाथि दफावार छलफल हुँदा देशको हित र भविष्य हेरिनुपर्ने हो तर त्यहाँ व्यापारिक घराानाको स्वार्थ, वैदेशिक शक्तिको दबाव र आफ्ना कार्यकर्तालाई पोले नीतिहरू कुस्री घुसाउन सकिन्छ भन्ने दाउपेच चल्छ । यो असमझदारी र स्वार्थको दिक्कती रोकिले अन्ततः लोकतन्त्रकै जगलाई कमजोर बनाइरहेको छ । संसद्को वास्तविक औचित्य तबमात्र प्रमाणित हुन्छ जब संसद् राष्ट्रिय बहसको केन्द्र बन्छ । जहाँ राष्ट्रका संवेदनशील विषय जस्तै जलवायु परिवर्तन, आर्थिक संकट, परराष्ट्र नीति र युवा पलायनमाथि दलीय स्वाभमन्दा माथि उठेर छलफल हुन्छ । जहाँ कानून निर्माण प्रक्रिया छिटो, छरितो र जनमुखी हुनुपर्छ । संसद् वास्तवमा सरकारमाथिको बलियो अंकुश हुनुपर्छ । संसदले सरकारका गलत कामकारवाही, अघट्टाचार र अनियमिततामाथि विवेकपूर्ण प्रश्न उठाउनुपर्छ र उत्तरदायी बनाउनुपर्छ । नेपाली संसद् र सरकारलाई यस निराशाको दलदलबाट बाहिर निकाल्ने हो भने अब केवल नेतृत्व परिवर्तन गरेरमात्र पुग्दैन, प्रवृत्ति र चिन्तनमै परिवर्तन आवश्यक छ । चाहे पुराना दलहरू हुन् वा बालेन सरकार जस्ता नयाँ युवा शक्ति सबैले बुझनुपर्छ कि जनताको धैर्यको बाँध अब टुटिसकेको छ । कुराले च्युरा पिग्ने दिन गए । बोल्ने तर नगर्ने रोमको सिकार यदि नयाँ पुस्ता पनि हुने हो भने इतिहासले कसैलाई माफी दिनेछैन । संसदलाई विवादको अखडाबाट मुक्त गरी नीतिगत समाधान खोज्ने थलो बनाउन डगमगाएको छ । संसद् विवादक जगत

र आमनागरिकको निरन्तर खबरदारी आवश्यक छ । सांसदहरूलाई संसद् भवनभित्र दन्तब्रह्मण्ड गर्ने छुट दिनु हुँदैन । उनीहरूलाई नीति र कानून निर्माणमा केन्द्रित हुन बाध्य पारिनुपर्छ । नेपाल र नेपालीको दुर्भाग्यलाई सौभाग्यमा बदल्ने हो भने संसदा स्वार्थको दुर्गन्ध होइन राष्ट्रियताको सुवास आउनुपर्छ । सदनभित्र असमझदारीको रोक रोक्न सत्य, न्याय र विकासको दिव्यो बल्युपर्छ । नेपाली संसद्को वर्तमान दृश्य नियाल्दा यो जनताको सर्वभौम अधिकार प्रयोग गर्ने थलो कम र राजनीतिक दलहरूको मर्यादाहीन कुस्ती खेल्ने अखडा बढी देखिन्छ । जनताको रगत-पसिनाबाट संकलित करको अबै रक्षार्थ खर्च गरेर पालिएका जनप्रतिनिधिहरूको मुख्य काम कानून निर्माण र नीतिगत समाधान फिल्डउनु हो तर विडम्बना । संसदा आज राष्ट्रिय संसद्, युवा पलायन वा आर्थिक मन्दीका विषयमा बौद्धिक र तार्किक बहस सुरु पाउँदैन । त्यहाँ केवल फगत खोजि थान्ने र एकले अर्कोलाई कसरी खुद्दयान्ने भन्ने संकुचित दाउपेचमात्र देखिन्छ । देशका मूल समस्यालाई किनारा लगाएर, सदनको अमूल्य समय र श्रोत ... प्राथमिकता बलिन सहल सदनमा किन आएपन् ? किन बोलेपन् ? वा आएर किन यस्तो बोले ? जब संसदले आफ्नो हैसियत अनुसारको काम नै गर्दैन भने त्यसको औचित्यमाथि प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो । संसदलाई नै रोजिमै बार प्रवृत्तिको बढ्दक बनाइराख्नु हुँदैन । संसद् व्यक्तिको अलोचना गर्ने चौतारी होइन यो त देशको भविष्य कोर्ने मन्दिर हो । संसद्को गरिमा जोगाउन र काम नगर्नेहरूलाई दण्डित गर्न बौद्धिक जगदले नागरिक समाजको नेतृत्व गर्दै एउटा बलियो संयन्त्र निर्माण गर्नुपर्छ । कुन साँढेले संसदा कतिपयक जनसरोकारका मुद्दा उठाए ? कतिवटा विधेयक निर्माणमा योगदान दिए ? किन संसदले संसदा बजेटमा ररे देशको राज्यकोष सियाए ? यसको फेहरिस्त जनताको सामु राख्ने अट गर्नुपर्छ । जबसम्म काम नगर्ने सांसदहरूको सामाजिक र राजनीतिक साख गिराउने गरी प्राज्ञिक बलले विरकाए सक्दैन, तबसम्म उनीहरू सुधिने छैनन् । संसद् र सरकारमाथिको बलियो केवल पंच वर्षका लागि चुनिएका प्रतिनिधि हुनु तर बौद्धिक जगत त समाजको शाश्वत पथप्रदर्शक हो । जब नेतृत्व अन्धो र बाहिरो बन्छ तब बौद्धिक वर्गको मौनता अपराधग्रह हुन्छ । अबको निकास सडकको अराजकता र अविश्वसनीयको कुस्तीबाट सम्भव छैन । मस्तिष्कको मन्थन, विचारको कान्ति र सशक्त नागरिक खबरदारी नै चाहिन्छ । सांसदहरूको विवेक व्युत्थियो भनेमात्र देश व्युत्थियो । संसद् शायरहरूको युद्धमय होइन विचारहरूको तीर्थस्थल हो । शर्श चिन्तकका कसै स्वर होइन विवेकका उज्याला दीपहरू बल्युपर्छ । जब यही संसद् समाधानको चौतारी बन्छ तब राष्ट्रका सम्भावना फुल्लै फकिन्छन् । संसद् राष्ट्रको सामूहिक चेतनाको ऐना हो ।

-शिवनाथ टाडस डटकम

नेोष	आर्थिक पन्थामा सन्तोषजनक अवस्था रहेको छ । मेघनाथले राम्रो प्रतिक्रिया दिएका छन् ।
वृष	शरीरमा कमीजोती अनुभूति हुनेछ ।
मिथुन	प्रतिभाषीलाई सजिलै पराजित गर्ने सकिनेछ । पठनापठनमा मन लाग्नेछ ।
कर्कट	लोकचर्चाको पछि लाग्दा धन खर्चमा बृद्धि हुनेछ । पेशामा सन्तोषी भइनेछ ।
सिंह	अर्थिक लाभ हुने कार्य गर्ने सक्नेछ । शत्रुहरू आफै किनारा लाग्नेछ ।
कन्या	योजनाहरू अघुर्ने रहलान् । अध्ययनमा कमजोरीको अनुभूति हुनेछ ।

नेोष	आर्थिक पन्थामा सन्तोषजनक अवस्था रहेको छ । मेघनाथले राम्रो प्रतिक्रिया दिएका छन् ।
वृष	शरीरमा कमीजोती अनुभूति हुनेछ ।
मिथुन	प्रतिभाषीलाई सजिलै पराजित गर्ने सकिनेछ । पठनापठनमा मन लाग्नेछ ।
कर्कट	लोकचर्चाको पछि लाग्दा धन खर्चमा बृद्धि हुनेछ । पेशामा सन्तोषी भइनेछ ।
सिंह	अर्थिक लाभ हुने कार्य गर्ने सक्नेछ । शत्रुहरू आफै किनारा लाग्नेछ ।
कन्या	योजनाहरू अघुर्ने रहलान् । अध्ययनमा कमजोरीको अनुभूति हुनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

बेसारमा पाइने करक्युमिन किन यति विशेष छ ?



आयुर्वेदमा बेसारलाई केवल मसला मात्र होइन, औषधीय गुणले भरिपूर्ण प्राकृतिक उपचाराका रूपमा पनि लिइन्छ । नैपाल र दक्षिण एसियाली मुलुकहरूमा शताब्दीदेखि घाट निको पार्न, रूखाको की कर्म गर्न, पाचन सुधार गर्न तथा शरीरलाई स्वस्थ राख्न बेसार प्रयोग हुँदै आएको छ । यसको मुख्य कारण बेसारमा पाइने सक्रिय जैविक तत्व करक्युमिन हो । करक्युमिनले नै बेसारलाई पहेलो रङ दिन्छ । वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूले यसमा शक्तिशाली एन्टिइन्फ्लेमेटरी, एन्टिअक्सिडेन्ट, एन्टिमाइक्रोबियल तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता सन्तुलित गर्ने गुण रहेको देखाएका छन् । पछिल्ला वर्षहरूमा करक्युमिनमाथि विश्वभरि हजारौं अध्ययन भएका छन्, जसले यसलाई प्राकृतिक स्वास्थ्य प्रबन्धक तत्वका रूपमा स्थापित गरेका छन् ।

१. मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायी

मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोग विश्वभरि मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक मानिन्छ । केही अध्ययनहरूले करक्युमिनले मुटु र रक्तनलीको स्वास्थ्य जोगाउन सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्ने देखाएका छन् । करक्युमिनले रक्तनलीको भित्री सतह एन्डोथेलियमको कार्यक्षमता सुधार गर्न मद्दत गर्छ । एन्डोथेलियम स्वस्थ रहेदा रक्तसञ्चार सहज हुन्छ र उच्च रक्तचाप, फट्यघात तथा स्ट्रोकको जोखिम कम हुन सक्छ । साथै, यसले धमनीमा बोसो तथा प्लाक जम्ने प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन मद्दत गर्न सक्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले संकेत गरेका छन् । करक्युमिनले सर्राह कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को अक्सिडेसन कम गर्न मद्दत गर्ने भएकाले धमनीमा क्षति पुग्ने जोखिम पनि घट्न सक्छ । यद्यपि मुटु रोगको उपचारका लागि औषधिको विकल्पका रूपमा भने यसलाई लिनु हुँदैन ।

२. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढियो बनाउन सहयोगी

रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली शरीरको सुरक्षा कवच हो । ब्याक्टेरिया, भाइरस तथा अन्य रोगजन्य जीवाणुसँग लड्न प्रतिरक्षा प्रणाली सक्षम हुनुपर्छ । करक्युमिनले शरीरमा प्रतिरक्षा कोशिकाहरूको गतिविधिलाई सन्तुलित गर्न मद्दत गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका

छन् । यसले अत्यधिक सृजन नियन्त्रण गर्नुका साथै आवश्यक प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया कायम राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । त्यसैले नियमित रूपमा सन्तुलित मात्रामा बेसार सेवन गर्दा शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सहयोग पुग्न सक्छ । विशेषगरी मौसम परिवर्तनको समयमा हुने सामान्य संक्रमणबाट बच्न स्वस्थ आहारमा बेसार समावेश गर्नु उपयोगी मानिन्छ ।

३. सुनिश्चको कर्म गर्न प्रभावकारी

शरीर सुनिश्चने समस्या छ भने यसलाई धेरै रोगको आधार मानिन्छ । मधुमेह, मुटुरोग, गठिया, मोटोपन तथा केही प्रकारका क्यान्सरसँग समेत दीर्घकालीन शरीर सुनिश्चने सम्बन्ध रहेको मानिन्छ । करक्युमिनले शरीरमा सुनिश्चने समस्या बढाउने केही कारणहरूको पार्थक्यको गतिविधि कम गर्न सक्छ । यही कारणले गठिया, जोर्नी दुख्ने समस्या तथा केही छालासम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूमा करक्युमिन उपयोगी हुन सक्ने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

कतिपय अध्ययनमा जोर्नी दुखाइ भएका व्यक्तिहरूमा करक्युमिन सेवनले असहजता कम गर्न सहयोग पुऱ्याएको पाइएको छ । तर गम्भीर रोगको उपचारका लागि चिकित्सकीय सल्लाह आवश्यक हुन्छ ।

४. शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट

हाम्रो शरीरमा दैनिक रूपमा फ्री रेडिकलस उत्पन्न भइरहेका हुन्छन् । प्रदूषण, धूमपान, तनाव, अस्वस्थ जीवनशैली तथा सूर्यको अत्यधिक किरणका कारण फ्री रेडिकलको मात्रा बढ्न सक्छ । फ्री रेडिकलले शरीरमा अक्सिडेन्ट क्षति पुऱ्याउँदा शरीरमा अक्सिडेन्ट स्ट्रेस बढ्छ, जसले बुद्धीशक्ति प्रभावित गर्न सक्छ र विभिन्न रोगको जोखिम बढाउन सक्छ । करक्युमिनले एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्दै फ्री रेडिकलसलाई निष्क्रिय बनाउन सहयोग गर्छ । यसले कोशिकालाई अतिवाट जोगाउन र शरीरको समग्र स्वास्थ्य संरक्षण गर्न मद्दत पुऱ्याउन सक्छ ।

५. गतिष्क स्वास्थ्यका लागि पनि उपयोगी

पछिल्ला अनुसन्धानहरूले करक्युमिनले गतिष्क स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने संकेत गरेका छन् । केही अध्ययनअनुसार यसले गतिष्कमा

नयाँ स्नायु कोशिकाको विकासमा सहयोग गर्ने तत्वहरूको उत्पादन बढाउन सक्छ । यसले स्मरणशक्ति तथा संज्ञानात्मक क्षमतामा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने सम्भावना देखाएको छ । यद्यपि अल्जाइमर्स वा डिमेन्सियाजस्ता रोगको उपचारका रूपमा करक्युमिनको प्रभावबारे अझै थप अध्ययन आवश्यक रहेको वैज्ञानिकहरू बताउँछन् ।

६. पाचन प्रणालीका लागि लाभदायी

परम्परागत रूपमा बेसार पाचन सुधार गर्न प्रयोग हुँदै आएको छ । यसले पित्त उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न मद्दत गर्ने विश्वास गरिन्छ, जसले बोसो पचाउन सहयोग पुऱ्याउँछ । पेट फुल्ने, अपच हुने तथा केही पाचनसम्बन्धी असहजता कम गर्न पनि बेसार उपयोगी हुन सक्छ । तर पेटमा अल्सर वा अन्य गम्भीर समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सकको सल्लाहबिना अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन ।

करक्युमिनको अवशोषण कसरी बढाउने ?

करक्युमिनको एउटा चुनौती भनेको यसको जैवउत्पल्यता कम हुनु हो । अर्थात् शरीरले यसलाई सजिलै अवशोषित गर्न सक्दैन । विशेषज्ञहरूका अनुसार बेसारलाई केही मरिचकसँग मिसाएर सेवन गर्दा करक्युमिनको अवशोषण उल्लेखनीय रूपमा बढ्न सक्छ । कालो मरिचमा पाइने पाइपेरिन नामक तत्वले करक्युमिन शरीरमा बढी मात्रामा अवशोषित हुन सहयोग गर्छ । त्यसैगरी, करक्युमिन बोसोमा पुग्ने तत्व भएकाले घ्यू, तेल वा दूधसँग सेवन गर्दा पनि यसको उपयोगिता बढ्न सक्छ ।

सेवन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

बेसार सामान्य रूपमा खानामा प्रयोग गर्दा सुरक्षित मानिन्छ । तर करक्युमिन सॉनिमेन्ट वा अत्यधिक मात्रा सेवन गर्दा केही व्यक्तिमा पेट दुख्ने, बाक्लाकी लाग्ने वा पाचन समस्या देखिन सक्छ । रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गरिरहेका, पित्तशैली सम्बन्धी समस्या भएका कुनै दीर्घ रोगको उपचार गरिरहेका व्यक्तिहरूले करक्युमिन सॉनिमेन्ट प्रयोग गर्नुअघि चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ । **-नवजाडनवबर उटकम**

मधुमेहले गुम्न सक्छ आँखाको ज्योति

विश्वभरि मधुमेह (डायाबिटीज) एक गम्भीर स्वास्थ्य समस्याका रूपमा फैलिरहेको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) का अनुसार हाल विश्वमा ८३ करोडभन्दा बढी मानिस मधुमेहबाट प्रभावित छन् । यो रोगले रगतमा चिनी (ब्लड सुगर) को मात्रा असामान्य रूपमा बढाउँछ, जसले शरीरका विभिन्न अङ्गहरूको कामकाजमा असर पुऱ्याउँछ । उच्च मधुमेहका विरामीलाई आँखासम्बन्धी समस्या सामान्य हो । कमी माथिलामा त मधुमेह अन्धोपनको कारण समेत बन्न सक्छ । यस्तो किन हुन्छ ? शरीरमा ग्लूकोजको मात्रा बढ्दा आँखाको स्वास्थ्य घट्न थाल्छ ? तपाईंको मनमा पनि यस्ता प्रश्न पढ्दै पनि आएको हुनु पर्छ । आजको यस लेखमा हामी मधुमेहले आँखाको स्वास्थ्यलाई कसरी असर गर्छ र यस्तो भएमा तपाईंले कस्ता जटिलताहरूको सामना गर्न सक्नुहुन्छ भनेर कुराकानी गर्नेछौं ।



यी हुन् मधुमेहले गर्दा आँखा हुने समस्याहरू

यो मधुमेहसँग सम्बन्धित गम्भीर आँखा समस्या हो । रगतमा चिनीको उच्च मात्राले रेटिनामा रक्तनलीहरूलाई क्षति पुऱ्याएपछि मधुमेह रेटिनोपैथी हुन्छ । प्रारम्भिक चरणहरूमा, साना रक्तनलीहरूबाट तरल पदार्थ वा रगत चुहिन थाल्छ जसका कारण आँखा सुनिश्च भएर धुन्नुपर्छ, जसले रेटिनामा रक्तस्राव निम्त्याउन सक्छ र गम्भीर दृष्टि हानि वा रेटिनल डिटेचमेन्ट निम्त्याउन सक्छ ।

डायाबेटिक म्याकुलर एडेमा (डीएमए)

मधुमेह भएका मानिसहरूमा यो अवस्था सामान्य हो । रेटिनाको मध्य भाग म्याकुलामा तरल पदार्थ चुहिन थालेपछि डीएमए हुन्छ । उच्च चिनीले यी तन्तुहरूमा भएका नसाहरूलाई कमजोर पार्ने, सुनाउने, ओसु चुहिन वा पूर्ण रूपमा अवरुद्ध हुन सक्छ, जसले गर्दा अक्सिजन र पोषक तत्वहरूको सामान्य आपूर्तिमा बाधा पुग्छ । यति मात्र होइन । रगतमा चिनीको उच्च मात्राले आँखाको लेन्समा पनि परिवर्तन हुन्छ । तरल पदार्थमा हुने पिउने लेन्स सुनिश्च भएर, जसले गर्दा अस्थायी रूपमा दृष्टि कमि हुन्छ । समयसँगै लगातार उच्च ग्लूकोजको स्तरले शीतलाई तीव्र बनाउन सक्छ र दीर्घ कालीन जटिलताहरूको जोखिम बढाउन सक्छ । यसबाट, मधुमेहले आँखाको तन्तु सुनिश्च र अक्सिडेन्ट तनाव निम्त्याउन सक्छ, जसले शीतलाई अफ छराव बनाउँछ । सरल भाषामा मधुमेहलाई तपाईंको मधुमेह जित्न लामो समयसम्म अनियमित रहन्छ, गम्भीर आँखा समस्याहरू विकास हुने जोखिम त्यति नै बढी हुन्छ ।

परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसले गर्दा यी समस्याहरू हुन्छन् । मधुमेह नियन्त्रणमा आएपछि यी परिवर्तनहरू प्रायः समाधान हुन्छन् ।

मधुमेहका कारण हुने आँखाको समस्या प्रायः प्रारम्भिक चरणमा संरक्षण बिना नै विकसित हुन्छ, तर अवस्था बढ्दै जाँदा, निम्न संरक्षणहरू देखा पर्न थाल्छ । यसको उन्नत चरणहरूमा, असामान्य रक्तनलीहरू बन्नुहुन्छ, जसले आँखा रक्तस्राव निम्त्याउन सक्छ र गम्भीर दृष्टि हानि वा रेटिनल डिटेचमेन्ट निम्त्याउन सक्छ ।

डायाबेटिक म्याकुलर एडेमा (डीएमए)

मधुमेह भएका मानिसहरूमा यो अवस्था सामान्य हो । रेटिनाको मध्य भाग म्याकुलामा तरल पदार्थ चुहिन थालेपछि डीएमए हुन्छ । उच्च चिनीले यी तन्तुहरूमा भएका नसाहरूलाई कमजोर पार्ने, सुनाउने, ओसु चुहिन वा पूर्ण रूपमा अवरुद्ध हुन सक्छ, जसले गर्दा अक्सिजन र पोषक तत्वहरूको सामान्य आपूर्तिमा बाधा पुग्छ । यति मात्र होइन । रगतमा चिनीको उच्च मात्राले आँखाको लेन्समा पनि परिवर्तन हुन्छ । तरल पदार्थमा हुने पिउने लेन्स सुनिश्च भएर, जसले गर्दा अस्थायी रूपमा दृष्टि कमि हुन्छ । समयसँगै लगातार उच्च ग्लूकोजको स्तरले शीतलाई तीव्र बनाउन सक्छ र दीर्घ कालीन जटिलताहरूको जोखिम बढाउन सक्छ । यसबाट, मधुमेहले आँखाको तन्तु सुनिश्च र अक्सिडेन्ट तनाव निम्त्याउन सक्छ, जसले शीतलाई अफ छराव बनाउँछ । सरल भाषामा मधुमेहलाई तपाईंको मधुमेह जित्न लामो समयसम्म अनियमित रहन्छ, गम्भीर आँखा समस्याहरू विकास हुने जोखिम त्यति नै बढी हुन्छ ।

मोतीबिन्दु : बुद्धौलीसँगै मान्छेमा मोतीबिन्दु हुन सक्छ । तर मधुमेह भएका मानिसहरूमा पहिले नै मोतीबिन्दु विकास हुन्छ । रगतमा चिनीको उच्च मात्राले लेन्स छिटो धुम् हुन सक्छ जसले गर्दा दृष्टि कमि हुन सक्छ ।

रक्तस्राव : मधुमेह भएका मानिसहरूमा रक्तस्राव हुने जोखिम पनि बढ्छ । यो त्यस्तो अवस्था हो जसमा आँखा भित्र दबाव बढ्छ र अर्पक नभएँदा क्षति पुऱ्याउँछ ।

अस्थायी दृष्टि परिवर्तन : उच्च मधुमेहका भएका विरामीहरूले पनि अस्थायी दृष्टि परिवर्तनहरू अनुभव गर्न सक्छन् । रगतमा चिनीको स्तरमा उतारचढावले लेन्सको आकारमा

परिवर्तन ल्याउन सक्छ, जसले गर्दा यी समस्याहरू हुन्छन् । मधुमेह नियन्त्रणमा आएपछि यी परिवर्तनहरू प्रायः समाधान हुन्छन् ।

मधुमेहका कारण हुने आँखाको समस्या प्रायः प्रारम्भिक चरणमा संरक्षण बिना नै विकसित हुन्छ, तर अवस्था बढ्दै जाँदा, निम्न संरक्षणहरू देखा पर्न थाल्छ । यसको उन्नत चरणहरूमा, असामान्य रक्तनलीहरू बन्नुहुन्छ, जसले आँखा रक्तस्राव निम्त्याउन सक्छ र गम्भीर दृष्टि हानि वा रेटिनल डिटेचमेन्ट निम्त्याउन सक्छ ।

डायाबेटिक म्याकुलर एडेमा (डीएमए)

मधुमेह भएका मानिसहरूमा यो अवस्था सामान्य हो । रेटिनाको मध्य भाग म्याकुलामा तरल पदार्थ चुहिन थालेपछि डीएमए हुन्छ । उच्च चिनीले यी तन्तुहरूमा भएका नसाहरूलाई कमजोर पार्ने, सुनाउने, ओसु चुहिन वा पूर्ण रूपमा अवरुद्ध हुन सक्छ, जसले गर्दा अक्सिजन र पोषक तत्वहरूको सामान्य आपूर्तिमा बाधा पुग्छ । यति मात्र होइन । रगतमा चिनीको उच्च मात्राले आँखाको लेन्समा पनि परिवर्तन हुन्छ । तरल पदार्थमा हुने पिउने लेन्स सुनिश्च भएर, जसले गर्दा अस्थायी रूपमा दृष्टि कमि हुन्छ । समयसँगै लगातार उच्च ग्लूकोजको स्तरले शीतलाई तीव्र बनाउन सक्छ र दीर्घ कालीन जटिलताहरूको जोखिम बढाउन सक्छ । यसबाट, मधुमेहले आँखाको तन्तु सुनिश्च र अक्सिडेन्ट तनाव निम्त्याउन सक्छ, जसले शीतलाई अफ छराव बनाउँछ । सरल भाषामा मधुमेहलाई तपाईंको मधुमेह जित्न लामो समयसम्म अनियमित रहन्छ, गम्भीर आँखा समस्याहरू विकास हुने जोखिम त्यति नै बढी हुन्छ ।

गर्मीमा तातो कफी पिउनुको यस्ता छन् फाइदा

सामान्यतया जाडो मौसममा तातो पेय पदार्थहरू बढी सेवन गरिन्छ । यसले शरीरलाई न्यानो बनाउने विश्वास गरिन्छ । तर गर्मी मौसममा तातो कफी पिउनु पनि स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन सक्ने विश्वास बढाउँछ । धेरैलाई गर्मीमा तातो कफी पिउदा शरीर फुत् तातो हुन्छ भन्ने लागे पनि यो सही अवस्थामा यसले शरीरलाई चित्तो महसुस गराउन मद्दत गर्न सक्छ । विश्वासका अनुसार तातो पेय पदार्थ सेवन गर्दा शरीरका रक्तनलीहरू फराकिल्ला हुन्छन् । यसले छालासम्म रक्तसञ्चार बढाउँछ र शरीरभित्रको ताप बाहिर निस्कन सहयोग पुग्छ । साथै, तातो कफी पििएपछि हल्का पसिना आउँछ । पसिना सुक्दै वाष्पीकरण हुँदा शरीरले स्वाभाविक रूपमा चिसोपन महसुस गर्छ ।

कफी खाँदा यी कुरामा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

ओटावा विश्वविद्यालयको एउटा अध्ययनअनुसार तातो कफीको यस्तो प्रभाव वातावरणले पसिनालाई सजिलै सुक्न मद्दत गर्ने बेसामा मात्रै प्रभावकारी हुन्छ । मौसम अत्यधिक आर्द्र छ भने पसिना छिट्टै सुक्दैन र शरीरलाई राहत मिल्नुको सट्टा अफ



बढी गर्मी महसुस हुन सक्छ । त्यसैले तातो कफीको साथ मौसम र शरीरको अवस्थामाथि निर्भर हुन्छ । सुख्खा मौसममा तातो कफी बढी उपयोगी हुन सक्छ भने अत्यधिक आर्द्र भएको अवस्थामा सावधानी अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

कुन हो गर्मीमा कफी पिउने सही समय ?

कफी पिउने समय पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । ताजा बनाइएको तातो कफीमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । कफी खाली पेट पिउनुभन्दा

विहानको खाजा खाइसकेपछि वा केही समयपछि सेवन गर्नु राम्रो मानिन्छ । यसले अस्मिन्त तथा तनावसँग सम्बन्धित हार्मोनको प्रभाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

विशेषा कति कफी पिउनु उपयुक्त ?

गर्मी मौसममा कफी सीमित मात्रामा सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । दिनभरमा एकदेखि दुई कप कफी पर्याप्त मानिन्छ । साथै, शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन प्रशस्त पानी पिउनु र सन्तुलित जीवनशैली अपनाउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ ।

-डिबी नेपाल उटकम

आज विश्व बालश्रम विरुद्धको दिवस मनाइँदै

पाल्पा, जेठ २८ / आज विश्वभर विश्व बालश्रम विरुद्धको दिवस विभिन्न कार्यक्रमका साथ मनाइँदै छ । बालबालिकालाई श्रमको शोषणबाट मुक्त गराई उनीहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य र समग्र अधिकार सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष जुन १२ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

यस वर्ष पनि सरकारी निकाय, नैरसरकारी संस्था, श्रमिक संगठन तथा बालअधिकारका क्षेत्रमा क्रियाशील विभिन्न सघसंस्थाले जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्दै छन् । नेपालमा बालबालिका सम्बन्धी ऐन २०४८ ले १६ वर्ष मुनिकालाई बालबालिका भनेर परिभाषित गरेको छ । उनीहरूलाई आयआर्जनका लागि श्रम गर्न अथवा कुनैले श्रमिक बनाउन वर्जित छ । सन् २०२५ सम्ममा बालश्रमका सबै स्वरूपको अन्त्य गर्न निर्णायक कदम चाल्नुपर्नेमा आइएलओले जोड दिएको छ । सन् २००२ जुन १२ यता विश्वव्यापी बालश्रमिकको दुईशाको बारेमा चेतना फैलाउन प्रत्येक वर्ष बालश्रम विरुद्धको दिवस मनाउने गरिन्छ । बालश्रम बालबालिकाले कसिलो उमेरमा परिपक्व जस्तै गरी गर्ने काम नै शारीरिक वा मानसिक श्रम हो । शारीरिक वा मानसिक रूपमै बालबालिकालाई असर पुऱ्याउने कामहरूमा बालबालिका संलग्न हुन्छन् वा संलग्न गराइन्छ भने त्यसलाई नै बालश्रम भनिन्छ । विभिन्न प्रयास गरिए पनि विश्वका विकसित देशमा बाल मजदुरीको अन्त्य हुन सकेको छैन । नेपाल जस्ता देशहरूमा बालश्रमको अवस्था अझै भयावह छ । नेपालमा विभिन्न नैरसरकारी तथा सरकारी निकायले बालश्रमविरुद्ध काम गर्दै आएका छन् । नेपालको संविधान, बालबालिका सम्बन्धी ऐन तथा अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिहरूले बालश्रम निषेध गरेका छन् । तर कानुनी व्यवस्था मात्र पर्याप्त छैन । यसको पुर्भावकारी कार्यान्वयन, गरिब परिवारको आर्थिक सशक्तीकरण, रूपास्तरीय शिक्षामा पहुँच तथा जनचेतनाको विस्तार अपरिहार्य छ ।



राज्य, स्थानीय तह, निजी क्षेत्र, नागरिक समाज, अभिभावक र समुदाय सबैले आ-आफ्नो जिम्मेवारी इमानदारीपूर्वक निर्वाह गर्न आवश्यक छ । विश्व बालश्रम विरुद्ध दिवसले हामीलाई एउटा महत्वपूर्ण सन्देश दिन्छ—बालबालिकाको स्थान विद्यालय, खेलमैदान र सुरक्षित पारिवारिक वातावरण हो, श्रमस्थल होइन । प्रत्येक बालबालिकाले आफ्नो सपना देख्न, सिक्न र उज्वल भविष्य निर्माण गर्न पाउने अधिकार राख्छ । त्यसैले बालश्रममुक्त समाज निर्माणका लागि सबै पक्षको साफा प्रतिबद्धता र सक्रिय पहल आजको आवश्यकता हो ।

बिमा दाबी गर्न...

...प्रहरीले निज विकको घरमा छुपा मारेर बाला दुई थान, लकेटसहितको सिक्की एक थान, सिक्की एक थान, सुनको कानमा लगाउने कानपासा चार थान, झुन्का एक जोडी, कानको बाली एक जोडी, सुनसहितको सेतो र हरियो माला दुई थान, सुनको औँठी तीन थान, सुनको कानको टप एक जोडी, स्टोन फुली, चाँदीको लोटा एक थान, चाँदीको बिच्छु छ थान तथा चाँदीको औँठी एक थान बरामद गरेको जनाएको छ । यस्तै पत्रकार सम्मेलनमा जेठ १९ गते राति बुटवल उ प म हा न र पालिका-५ विकाराशपस्थित देव सुनचाँदी पसलको सटरमा लगाएको ताला काट्दै गरेको अवस्थामा प्रहरीले गस्तीको बेला फेला पारि चोरीसम्बन्धी कसुरमा थप अनुसन्धान अघि बढाइएको प्रहरी नायब उपरीक्षक श्रीवास्तवले जानकारी दिए । यसै बुटवल उपमहानगरपालिका- ८ सुखानगरस्थित रावेशकुमार गुप्ताको घरमा तगद र सुनचाँदीका गरगहना चोरी भएको घटनाको अनुसन्धानमा कपिलवस्तु नगरपालिका-२ बस्ने शिवओम थाहाको संलग्नता देखिन आएकोले उनलाई पक्राउ गरी चोरीसम्बन्धी कसुरमा थप अनुसन्धान भइरहेको उनले जानकारी दिए ।

-रासव

खेलकुद समाचार

विश्वकप २०२६ : ४ मध्ये १ खेल अत्यधिक गर्मीमा हुन सक्ने



काठमाडौं, जेठ २८ /विहीबार मध्यरातिदेखि शुरू हुने फिफा विश्वकप फुटबल २०२६ लाई जलवायु परिवर्तनले गम्भीर असर पार्ने देखिएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले यस वर्षको प्रतियोगितामा अत्यधिक गर्मी एक प्रमुख र निर्णायक कारक हुने चेतावनी दिएको छ । जर्मनीको बोनमा शुरू भएको १० दिने जलवायु सम्मेलनका क्रममा राष्ट्रसंघले बढ्दो विश्वव्यापी तापक्रमको प्रत्यक्ष प्रभाव मैदान, स्टेयान्डम बस्ने दर्शक र सबै आयोजक शहरहरूमा देखिने बताएको छ । प्रतिवेदनले यस विश्वकपमा फन्ट्ट २५ प्रतिशत अर्थात् ४ मध्ये १ खेल अत्यधिक गर्मीमा हुन सक्ने चेतावनी दिएको छ । खेलको समयमा मैदानमा रहेका खेलाडीहरूले तत्काल गहन चिकित्सा हेरचाह र अन्य आवश्यक सुविधाहरू प्राप्त गर्नेछन् तर रङ्गशालामा खेल हेर्न आउने प्रशंसकहरूले बढ्दो गर्मीको सामना गर्नुपर्नेछ । प्रशंसकहरूका लागि कुनै विशेष व्यवस्था गरिएको छैन । संयुक्त राष्ट्रसंघ जलवायु एजेन्सीले रङ्गशाला बाहिरको वातावरणका बारेमा सबैभन्दा ठूलो चिन्ता व्यक्त गरेको छ जहाँ जोखिम सबैभन्दा धेरै हुन सक्छ । फ्यान जोन, लामो टिकट लाइन, यातायात मार्ग, कार पार्क र खेल अघि र पछि बाहिरि उत्रसबैहरूले मानिसहरूलाई खतरनाक गर्मीको लहरमा पार्न सक्छ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि घट्यो



पाल्पा, जेठ २८ /नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले घटेर बन्द भएको छ । विहीबार नेप्से ८ दशमलव १४ अंकले घटेर २ हजार ७ सय २८ दशमलव ३ विन्दु कायम भएको हो । यसअघि लगातार ४ कारोबार दिन घटेको सेयर बुधवार भने केही सुधार भएको थियो । बुधवार नेप्से परिसूचक बुधवार २ दशमलव ५७ अंकले बढेको थियो । विहीबार कारोबारमा आएका १३ वटा उपसमूहमध्ये होंटेन, पर्यटन र उत्पादन उपसमूहबाहेक सबैको परिसूचक घटे । कुल ५७ हजार ५ सय ५२ पटकको सेयर किनबेचमा ९२ लाख ३१ हजार २ सय १६ किता सेयर खरिदबिकी भए । ती किनबेचमा ३ अर्ब ९० करोड ६२ लाख रुपैयाँबारेबारको कारोबार भएको थियो । अधिल्लो दिनको तुलनामा कारोबार रकम पनि घटेको छ । बुधवार ४ अर्ब २९ करोड ७४ लाख रुपैयाँबारेबार सेयर कारोबार भएको थियो । विहीबार कारोबारमा आएका १३ वटा उपसमूहमध्ये होंटेन, पर्यटन र उत्पादन उपसमूहबाहेक सबैको परिसूचक घटे ।

शनिबार तानसेन ...

...समितिका सचिव प्रेम भन्नुले विभिन्न खालका प्राविधिक समस्या आउँदा केही असहज भए पनि सिंगो समिति दिनरात लागि रहेको बताए । उनले आगामी दिनमा पनि सक्रियतामा कमी नहुने गरि वर्तमान समिति संवेदनशील रहेको स्पष्ट पारे । तानसेनमा अहिले प्रतिदिन तीन हजार पाँच सय लिटर पानी आवश्यक हुने भए पनि दुई हजार पाँच सय लिटर मात्र खपत भइरहेको छ । साधारण सभाका लागि ४ हजार ७ सय १२ जना उपभोक्ता उपस्थित हुने समितिले जनाएको छ । कार्यक्रममा पत्रकारहरूले समितिका गतिविधिहरूलाई थप पारदर्शी बनाएर लैजान आग्रह गरेका थिए ।

सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा सतर्कता अपनाऔं ।

- जातीय, धार्मिक, सामाजिक र साम्प्रदायिक सद्भावमा खलल पुऱ्याउने कार्य नगरौं,
- राष्ट्रिय सुरक्षा र राष्ट्रिय एकतामा आँच आउने कार्य नगरौं,
- कुनै व्यक्ति वा संस्थाको प्रतिष्ठा, मर्यादा र आत्मसम्मानमा ठेस पुऱ्याउने कार्य नगरौं,
- जातीय भेदभाव, छुवाछुत, श्रम र आत्मसम्मानप्रति अवहेलना हुने कार्य नगरौं,
- शान्ति सुरक्षामा खलल पुग्ने कार्य नगरौं,
- प्रचलित कानूनले रोक लगाएका सामग्रीहरूको प्रकाशन, प्रसारण र प्रदर्शन गर्ने कार्य नगरौं,
- जनमानसमा भ्रम सिर्जना गर्ने कार्य नगरौं,
- पोष्ट, शेयर, ट्याग, ह्यासट्याग गर्दा सतर्कता अपनाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

निस्दी गाउँपालिकाको अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाइँसराइ, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरूको घटना घटेको ३५ दिन भित्र दर्ता गरौं ।
- व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।
- आफूले तिनै/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरूको नियमित अनुगमन गरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरूलाई सक्दो सहयोग गरौं ।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।
- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरूको प्रयोग गरौं ।

पूर्ण बहादुर चित्तौरे तीरन कुमारी श्रेष्ठ मुक्त बहादुर सारू
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत उपाध्यक्ष अध्यक्ष

निस्दी गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
मित्याल, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

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

जवजवचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका