



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



तमिलनाडुका मुख्यमन्त्री तथा अगिनेता थलापति विजय अगिनीत फिल्म "जन नाचकन" अन्ततः रिलिज भएको छ । पूर्व निर्धारित मितिभन्दा करिब ६ महिनापछि बिबिबार्देसि फिल्म विशेषदृष्टी प्रदर्शनमा आएको हो । छव. विनेश निर्देशित "जन नाचकन" राजनीतिक ध्वजन फिल्म हो । यसलाई विजयको अगिनेत कार्यक्रमको अगिनेत फिल्म मानिएको छ । मुख्यमन्त्री बनेपछि विजयको यो फिल्म विशेष धर्माजा छ ।

आजको विचार...



कैलाशचन्द्र...
(दुई पेजमा)

बलिउड अगिनेता सलमान खानको पछिल्लो सार्वजनिक उपस्थितिपछि उहाँको स्वास्थ्यबारे सामाजिक सञ्जालमा चर्चा सुरु भएको छ । एक कार्यक्रममा सहभागी हुनुभएका सलमानका तस्वीर र छिडियो सार्वजनिक भएपछि घेरैले उनी अस्वस्थ देखिएको टिप्पणी गरेका थिए । उनले आफ्नो स्वास्थ्यबारे भने कुनै प्रत्यक्ष प्रतिक्रिया भने दिइएका छैनन् । हालसम्म सलमान खान वा उनको टोलीले उनी कुनै स्वास्थ्य सन्स्थाबाट गुजिरहेको आधिकारिक पुष्टि गरेको छैन ।



□ वर्ष ३२ □ अंक ८ □ २०८३ साउन ८ गते शुक्रबार 24 July 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

बन्दुकधारीको आक्रमणमा ३३ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

गुसाड (बाइबेरिया), साउन ७/उत्तरपश्चिमी नाइजेरियाको जामफरा राज्यका विभिन्न गाउँमा बुधबार सशस्त्र बन्दुकधारी समूहले गरेको शुद्धलाबद्ध आक्रमणमा कम्तीमा २३ जनाको मृत्यु भएको छ । स्थानीय अधिकारीहरूका अनुसार अधिकांश मृतक किसान रहेका छन् । पछिल्लो घटनाले वर्षैदिखि यस क्षेत्रमा सक्रिय आपराधिक गिरोहका कारण जारी असुरक्षालाई पुनः उजागर गरेको छ । तलाटा माफारा स्थानीय सरकारी क्षेत्रअन्तर्गत सीना जिल्लाका काउन्सिलर नसिरु लौवालीले स्थानीय समयअनुसार अपराह्न करिब ३ बजे बन्दुकधारीहरूले अन्धाधुन्ध गोली चलाउँदा कम्तीमा २१ जनाको मृत्यु भएको जानकारी दिए । यस्तै, सीना जिल्लाका सचिव अल्हाजी सेहु गबाने पार्चवटा गाउँलाई लक्षित गरी आक्रमण गरिएको र घटनामा २३ जनाको ज्यान गएको बताए । उनका अनुसार अधिकांश पीडित खेतमा काम गरिरहेका किसान थिए । आक्रमणमा घाइते भएका अन्य तीन जनालाई प्रारम्भमा तलाटा माफारा जन्तल अस्पतालमा उपचारका लागि लगिएको थियो ।

राजस्व संकलनमा कमजोर लुम्बिनी सरकार लक्ष्यको आधा पनि उठेन

हावा संघातबाट

पाल्पा, साउन ७/ लुम्बिनी प्रदेश आन्तरिक राजस्व संकलनमा कमजोर देखिएको छ । लक्ष्यअनुसार राजस्व संकलन गर्न नसक्दा प्रदेश सरकार कमजोर देखिएको हो ।

प्रदेश सरकारले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि निर्धारण गरेको आन्तरिक राजस्व संकलन लक्ष्यको आधा पनि पूरा गर्न नसकेको छैन । प्रदेश कोष तथा लेखा नियन्त्रण कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार उसले आन्तरिक स्रोतबाट ४ अर्ब ८८ करोड ४६ लाख पाँच हजार रुपैयाँ राजस्व संकलन गर्न लक्ष्य राखेकोमा आर्थिक वर्षको अन्त्यसम्म २ अर्ब ३९ करोड २२ लाख ७३ हजार रुपैयाँ मात्रै संकलन गरेको छ । यो लक्ष्यको ४९ दशमलव २ प्रतिशत हो । आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा लुम्बिनी प्रदेशको कुल ३८ अर्ब ९१ करोड रुपैयाँ बजेटमध्ये



३० अर्ब ६६ करोड ६२ लाख ३६ हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ । कुल बजेटमध्ये चालुवर्ष विनियोजित १५ अर्ब ४३ करोड ८५ लाख ३५ हजार रुपैयाँमध्ये १० अर्ब ४६ करोड २३ लाख

१४ हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ । यो चालु बजेटको ६७ दशमलव ७६ प्रतिशत हो । त्यस्तै, पुर्वागतवर्ष विनियोजित २३ अर्ब ४७ करोड १४ लाख ६५ हजार रुपैयाँमध्ये १५ अर्ब ६७ करोड

७९ लाख ६४ हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ । पुर्वागत बजेट खर्च ६६ दशमलव ८० प्रतिशत रहेको छ । तर प्रदेश सरकारले आनी आन्तरिक राजस्वको लक्ष्यसमेत पूरा गर्न नसकेको अवस्थामा

प्रदेशको वित्तीय निर्भरता अझै पनि सीय सरकारबाट प्राप्त हुने अनुदान तथा अन्य बाह्य स्रोतमा रहेको छ । प्रदेश सरकारको आन्तरिक राजस्व संकलनमा सबैभन्दा राम्रो प्रदर्शन यातायात क्षेत्रतर्फ देखिएको छ । कोष तथा लेखा नियन्त्रण कार्यालयको तथ्याङ्क अनुसार यातायात क्षेत्रबाट ३० करोड रुपैयाँ राजस्व संकलनको लक्ष्य राखिएकोमा २४ करोड ५४ लाख ६७ हजार रुपैयाँ संकलन भएको छ । यो लक्ष्यको ८१ दशमलव ८२ प्रतिशत हो । त्यस्तै, प्रशासनिक सेवा शुल्कतर्फ ८ करोड रुपैयाँ लक्ष्य राखिएकोमा ६ करोड ९५ लाख ४१ हजार रुपैयाँ संकलन भएको छ । यो लक्ष्यको ८६ प्रतिशत हो ।

व्यवसाय रजिस्ट्रेशन दस्तुरतर्फ १५ करोड रुपैयाँ लक्ष्य राखिएकोमा ८ करोड ३९ लाख ७४ हजार रुपैयाँ अर्थात् ५५ दशमलव ९८ प्रतिशत संकलन भएको छ ।
(**बाँकी अन्तिम पेजमा ...**)

पाल्पामा टिपर दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु



पाल्पा, साउन ७/ जिल्लाको तिनान गाउँपालिका-३ छहरासँ रास्थित सिद्धार्थ राजमार्गमा टिपर दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु भएको छ । बुधबार राति भएको बुटवलबाट तानसेततर्फ आउँदै गरेको लु २ ख १७९९ नम्बरको खाली टिपर अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा चालक तिनान गाउँपालिका-३ सिनुवा निवासी ३५ वर्षीय हेमबहादुर लम्तरीको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको बुटवलस्थित मर्चणार भएका उनको बुटवलस्थित मर्चणार सिटी अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले

जनाएको छ । टिपर सडकबाट करिब १२० मिटर तल खोलामा खसेको थियो । घटनाको जानकारी प्राप्त भएपछि घटनास्थलमा छटिएको थियो । घटनाको कमाण्डमा चार सदस्यीय टोली घटनास्थलमा छटिएको थियो । प्रहरीले घाइते चालकको उद्धार गरी उपचारका लागि बुटवल पठाएको थियो । उपचारकै क्रममा राति ११:५४ बजे चिकित्सकले चालकलाई मृत घोषणा गरेका थिए । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

अवैध लागूऔषध सहित विभिन्न स्थानबाट ३४ जना पक्राउ

पाल्पा, साउन ७/ देशका विभिन्न स्थानबाट अवैध लागूऔषधसहित ३४ जना पक्राउ परेका छन् । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षाका अनुसार रूपन्देही, दाङ, बाँके, सुनसरी, सल्यान, बारा, चितवन, भक्तपुर, मोरङ, सर्लाही, कञ्चनपुर, सुर्खेत, बर्दिया, जुम्ला लगायतका ठाउँहरूबाट प्रहरीले अवैध लागूऔषधसहित ३४ जनालाई पक्राउ गरेको हो ।

रूपन्देहीको सिद्धार्थनगर नगरपालिका-८ अंचलपुरबाट अवैध लागूऔषधसहित दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । लागूऔषध डाईजेपाम १ सय ४५ एम्पुल, प्रोमेथाइन १ सय ४५ एम्पुल, बुनेनोर्फिन १ सय ४५ एम्पुल र सिरिज ३ थान सहित दाङ घोराही उपमहानगरपालिका-१३ का २२ वर्षीय प्रवेश घर्ती मगर सहित २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । उक्त स्थानमा छटिएको प्रहरीले रा.७ प ७००७ नम्बरको स्कूटरमा सवार उनीहरूलाई उक्त लागूऔषध सहित पक्राउ गरेको हो । यस्तै दाङको घोराही उपमहानगरपालिका-१४ श्रीमणेश टोल डेरा गरी बस्ने कादिर खानलाई अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तो देखिने



पदार्थ १ सय ६० मिलिग्राम र नियन्त्रित लागूऔषध ट्रामाडोल ५० ट्याब्लेट सहित प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । अस्थायी प्रहरी पोस्ट बसपाकबाट छटिएको प्रहरीले योगेशको कोठा तलासी गर्दा उक्त लागूऔषध फेला पारी पक्राउ गरेको हो । यसैगरी दाङकै घोराही उपमहानगरपालिका-१७ पनीरा बस्ने योगेश पाण्डे समेत २ जनालाई अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ २ ग्राम ३ सय

मिलिग्राम सहित दिउँदो प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । अस्थायी प्रहरी पोस्ट बसपाक घोराहीबाट छटिएको प्रहरीले योगेशको कोठा तलासी गर्दा उक्त लागूऔषध फेला पारी पक्राउ गरेको हो । यसैगरी बाँकेको नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका-१८ बाट अवैध लागूऔषधसहित दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । खैरो हेरोइन ४ सय ग्राम सहित सोही उपमहानगरपालिका-१८ बस्ने २४

वर्षीया निशा मगर र रूकुम पश्चिम मुसिकोट नगरपालिका-१ घर भएकी ३३ वर्षीया ललित बुढाथोकीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । यसैगरी बाँकेकै नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका-१५ जमुनाहवाट अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ ६ सय ८० मिलिग्राम सहित २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।
(**बाँकी अन्तिम पेजमा ...**)

पा.वि.ह.ह.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ह.नं. ११/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

साइबर सुरक्षाका चुनौती

पछिल्लो समय सूचना प्रविधिको तीव्र विकास हुँदै गएको छ । डिजिटल युगमा प्रविधिको तीव्र विकास र इन्टरनेटको व्यापक प्रयोग हुनु स्वाभाविकै हो । जसले मानिसको दैनिक जीवनालाई सजिलो र प्रभावकारी बनाएको छ । बैंकिङ, शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार तथा सरकारी सेवासमेत डिजिटल माध्यमबाट सञ्चालन हुन थालेका छन् । यसैले सायद अचेल 'हार्ड वर्क', 'स्मार्ट वर्क'मा बदलिएको छ । व्यक्तिगत जीवन होस् या व्यापारिक गतिविधि, प्रविधिको प्रयोगले हरेक क्षेत्रमा सहजता छ । तर, प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसँगै नयाँ प्रकारका जोखिम र खतराहरू पनि उत्पन्न भइरहेका छन् । साइबर अपराध र अनलाइन आक्रमणहरू विषमभरि बढ्दै गएका छन् । यसले व्यक्तिगत, संस्थागत र राष्ट्रिय सुरक्षा खतरामा पारिरहेको छ ।

साइबर अपराध, डाटा चोरी, ह्याकिङ, अनलाइन ठगी र व्यक्तिगत गोपनीयतामाथिको आक्रमणजस्ता चुनौतीहरू तीव्र रूपमा बढिरहेका छन् । त्यसैले साइबर सुरक्षा आजको समयको प्रमुख राष्ट्रिय तथा सामाजिक सुरक्षाका विषय बनेको छ । नेपालमा पनि इन्टरनेट र स्मार्टफोन प्रयोगकर्ताको संख्या बढ्दै जाँदा साइबर अपराधका घटनामा वृद्धि भएको देखिन्छ । सामाजिक सञ्जाल ह्याक हुने, बैंक खाताबाट रकम चोरी हुने, नक्कली वेबसाइट वा सन्देशमाफर्त ठगी गरिने, व्यक्तिगत तस्बिर तथा जानकारी दुरुपयोग हुने जस्ता घटनाले नागरिकलाई असुरक्षित बनाइरहेका छन् । धेरैजसो मानिसमा साइबर सुरक्षामाथि पर्याप्त ज्ञानको अभाव भएकाले अपराधीहरूले त्यसको फाइदा उठाइरहेका छन् । अझ चिन्ताको विषय के छ भने, नेपाल अझै पनि पुरानो विद्युतीय कारोबार ऐनकै भरमा आधुनिक साइबर अपराधसँग जुधिरहेको छ । कृत्रिम बुद्धिमत्ता, डिपफेक, डेटा चोरी, पहिचान दुरुपयोग, क्रिप्टोसम्बन्धी अपराध तथा व्यक्तिगत डेटा सुरक्षाजस्ता विषयलाई समेटेर समयमै साइबर सुरक्षाका चुनौती व्यवस्था अझै निर्माण हुन सकेको छैन । कानूनको यही कमजोरी अपराधीका लागि अवसर बनिरहेको छ । यस समस्याको समाधान गर्न सरकारले आधुनिक साइबर सुरक्षा ऐन ल्याउन दिलाइ गर्नुहुँदैन । अर्कोतर्फ विद्यालय र कलेजमा डिजिटल साक्षरतासँगै साइबर सुरक्षाबारे शिक्षा दिनु आवश्यक छ । यसो गर्न सकिने भन्ने मात्र सूचना प्रविधिबाट हुन सक्ने खतराबाट बच्न सकिन्छ ।

Opinion @ Social Network

"जिन्दगी त्यतिबेला मात्र सुन्दर र शान्त देखिन्छ, जब हामी अरूबाट आशा राख्न छोडेर आफैमा भरोसा राख्न थाल्छौं।" (सरोज कार्की फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Saroj.Karki)

यो सारथमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्छौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना वैदिकको पृष्ठमा तपाईंलाई आईहेको छ । यो पछिका अगम स्तरसँग अनिवार्य बढाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुमति सुखद्वाराको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकपुत्र तपाईंका सुखद्वारा टिप्पणी हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना वैदिक

भगवतीले तानेको, पाल्पा

प्रद्वी कर्मचारी	२४००१
बुटवल ०७१-२४००२२	सिमरामातल भैरहवा ०७१-२४०१९३
स.प्र.भ्याग बुटवल ०७१-२४०१९३	मिर्छेले अस्पताल २४०१९३
भैरहवा रामनगर ०७१-२४०१९३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७१-२४०१९३
भैरहवा ०७१-२४०१९३	पाल्पा जिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
आखाँबोनी ०७१-२४०१९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७१-२४०१९३
गुमी ०७१-२४०१९३	पिप्लुन परासी ०७१-२४०१९३
पारसी ०७१-२४०१९३	भैरहवा अस्पताल ०७१-२४०१९३
ताप्लेजु ०७१-२४०१९३	आखाँबोनी जिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
पाल्पा ०७१-२४०१९३	तम्घास जिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
पाप्सा ०७१-२४०१९३	तीर्थहारा जिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
अपराधक कर्मचारी	सिद्धार्थनगर मिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
लुम्बिनीस्टी अस्पताल ०७१-२४०१९३	रेड्कस बुटवल जिला अस्पताल ०७१-२४०१९३
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०७१-२४०१९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७१-२४०१९३

कैलाशनगर-बतासेडाँडा-ढुङ्गाखानी : पाल्पाको उदाउँदो पर्यटन गन्तव्य



बिदुर घिमिरे



ढुङ्गाखानी क्षेत्र ग्रामीण जीवनशैलीको अनुभव लिन चाहनेहरूका लागि उपयुक्त स्थान हो । यहाँ आउने पर्यटकहरूले स्थानीय संस्कृति, परम्परा र मौलिक खानाको स्वाद लिन पाउँछन् । यसले स्थानीय पर्यटनसँगै ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई पनि टेवा पुऱ्याएको छ । यदि यस क्षेत्रमा सडक, खानेपानी, सूचना केन्द्र, विश्रामस्थल तथा अन्य पर्यटन पूर्वाधारको थप विकास गर्न सकिएमा कैलाशनगर-बतासेडाँडा-ढुङ्गाखानी पाल्पाको मात्र नभई नेपालको प्रमुख पर्यटन गन्तव्यका रूपमा स्थापित हुन सक्ने प्रबल सम्भावना रहेको छ । यसर्थ कैलाशनगर, बतासेडाँडा र ढुङ्गाखानी क्षेत्र पर्यटकीय गन्तव्यको रूपमा उदाउँदै गरेको विषयमा केन्द्रीयत रहेर यहाँ चर्चापरिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

सुवायुवतीहरूको आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ । बुटवलबाट करिब ४०-४२ किलोमिटर र सुनौली नाकाबाट करिब ६५-७० किलोमिटर दूरीमा रहेको

र पूर्वाधार निर्माण गर्न सके कैलाशनगर, बतासेडाँडा ढुङ्गाखानी पाल्पाको प्रमुख पर्यटन केन्द्र बन्न सक्ने क्षमता राख्छ । दुर्भाग्यवश, यति ठूलो सम्भावना बोकेको स्थान आजसम्म आवश्यक सरकारी प्राथमिकतामा पर्न सकेको छैन । तानसेनको नेतृत्व प्रायः मुख्य बजार केन्द्रित भएकाले बाहिरी क्षेत्रका यस्ता सम्भावनायुक्त स्थानहरू ओझेलमा परेका छन् भन्ने स्थानीयको गुनासो नयाँ होइन । २०७४ सालमा निर्वाचित तत्कालीन नगर प्रमुख अशोककुमार शाहीको पहलमा बतासेडाँडा ढुङ्गाखानीको सडक फराकिलो बनाउने काम भएको थियो, जसका लागि स्थानीय आफै पनि उहाँलाई स्मरण गर्छन् । त्यसपछि अपेक्षित रूपमा विकासले निरन्तरता पाएको देखिँदैन । यद्यपि तानसेन-५ का वडा अध्यक्ष रामबहादुर रावलले बतासेडाँडाको भित्री सडकका लागि करिब ३ लाख ५० हजार रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको तथ्यलाई निष्पक्ष रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । तर सडकवन्तीको नियमित मर्मतसमेत हुन नसकिँदाको अवस्थामा समग्र पर्यटन पूर्वाधारको अवस्था सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ । वास्तवमा, बतासेडाँडाको विकासका लागि अबै सैर्या आवश्यक छैन । केही व्यवहारिक र दूरदर्शी योजना नै पर्याप्त हुन सक्छन् । उदाहरणका लागि :

- सडकको स्तरोन्नति र सुरक्षित पैदलमार्ग निर्माण ।
- डिजिटल सूचना, साइनेबोर्ड तथा पर्यटन प्रवर्द्धन ।
- शान्त-सुरक्षाको सुनिश्चितता र रात्रीकालीन व्यवसाय सञ्चालनमा सहजीकरण ।
- त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पसको भोगाधिकारमा रहेको सार्वजनिक जग्गालाई व्यवस्थित गरी आधुनिक पार्क तथा बगैचा निर्माण ।
- सल्लाघारी वन क्षेत्रमा सरसफाई, विश्रामस्थल, पिक्निक स्पट र चलचित्र/म्यूजिक भिडियो सुटिङ हबको विकास ।
यी कामहरू योजनाबद्ध रूपमा अघि बढाउन सके बतासेडाँडा केवल स्थानीय घुमफिरको स्थान मात्र होइन, पाल्पाको पर्यटन अर्थतन्त्रलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउने केन्द्र बन्न सक्छ । आजको युगमा पाल्पा केवल शिक्षा र स्वास्थ्य सेवाका आधारमा मात्र अघि बढ्न सक्दैन । समयले अब नयाँ आर्थिक आधार खोजिरहेको छ, र त्यो आधार पर्यटन हो । पर्यटनको विकासालाई स्थानीय व्यवसाय फस्टाउन सक्ने, युवाको फलाम रोजिदैन र आर्थिक निष्पक्ष विस्तार हुन सक्ने । अन्यथा पाल्पा बिस्तारै युवाविहीन र वृद्धवृद्धाको मात्र बसोबास हुने जिल्लामा सीमित हुने खतरा बढ्दै जानेछ । अझै समय छ । स्थानीय सरकार, जनप्रतिनिधि, निजी क्षेत्र र स्थानीय बासिन्दा सबैले साझा संकल्पका साथ कैलाशनगर, बतासेडाँडा ढुङ्गाखानी जस्ता सम्भावनायुक्त गन्तव्यको विकासमा हातेमालो गर्नु । पाल्पा-तानसेनलाई लुम्बिनी प्रदेशकै प्रमुख पर्यटन हब बनाउने सपना असम्भव छैन । केवल इच्छाशक्ति, योजना र इमानदार कार्यान्वयन जरुरी छ ।

नेवः आफ्नो मेहनतमा भरोसा राख्नुहोस्। धरमा खुसीको वातावरण रहेकोछ।
सूचः परिवारसँग मिलेर काम गर्न सक्नुहोस्। प्रयासले राम्रो उपलब्धि मिलेकोछ।
क्रिष्णः एउटा काम पूरा गर्नु एउटी हेल्ले। केतुकर्तिर मन हल्ला महसुस हुनेछ।
कर्मठः काममा व्यस्तता बढ्न सक्छ। परिवारको सहयोगले जिम्मेवारी पूरा हुनेछ।
सिंहः व्यवहारले सबैको मन जित्नेछ। तपाईंको कामको प्रशंसा गर्न सक्छ।
कर्मजः अक्षर काम पूरा गर्ने राम्रो दिन छ। परिवारसँगको समय सुखद रहनेछ।

दैनिक राशिफल

रामः मन लागेको काम सुरु गर्न सकिनेछ। दिनभरि उत्साह कायम रहनेछ।
पुरुषः कुनै निष्पक्ष गर्दा हतार लाग्नेछ। शान्त भाव सधैं साथी बाटो भेट्नेछ।
छिन्ः एउटा काम पूरा गर्नु एउटी हेल्ले। केतुकर्तिर मन हल्ला महसुस हुनेछ।
कर्मठः काममा व्यस्तता बढ्न सक्छ। परिवारको सहयोगले जिम्मेवारी पूरा हुनेछ।
सिंहः व्यवहारले सबैको मन जित्नेछ। तपाईंको कामको प्रशंसा गर्न सक्छ।
कर्मजः अक्षर काम पूरा गर्ने राम्रो दिन छ। परिवारसँगको समय सुखद रहनेछ।



हेडफोनदेखि मेसिनको चर्को आवाजसम्म : सुन्ने क्षमतामा स्थायी क्षतिको जोखिम

हामी हरेक दिन हजारौं आवाज सुन्छौं । विहान चराको आवाजदेखि मोबाइलको घन्टी, मानिसको कुराकानी, सवारी साधनको आवाजसम्म हाम्रो कानले निरन्तर काम गरिरहेको हुन्छ । तर यही कानलाई हामीले कति सुरक्षित राखिरहेका छौं भन्ने विषयमा भने धेरैले ध्यान दिंदैनौं । अझै कमजोर भएपछि चस्मा लगाउने, दाँत दुबेपछि उपचार खोज्ने मानिसहरू कानको समस्या भने धेरै समयसम्म बेवास्ता गर्ने गर्छन् । तर कानको अवस्था फरक छ । एकपटक कानभित्रका संवेदनशील कोषिकाहरू गम्भीर क्षति पुगेपछि त्यसलाई पहिलेकै अवस्थामा फर्काउन कठिन हुन्छ । नाक, कान तथा घाटी रोग विशेषज्ञ डा. अरुण केसी भन्छन्, 'सुन्ने क्षमता हाम्रो जीवनसँग जोडिएको महत्वपूर्ण पक्ष हो । तर मानिसहरूले कानलाई त्यति प्राथमिकता दिएका देखिंदैन । ठूलो आवाजबाट भएको क्षति धेरैपटक स्थायी हुन सक्छ, त्यसैले समस्या भएपछि उपचारभन्दा पहिले सुरक्षा महत्वपूर्ण हुन्छ ।' पछिल्लो समय कानको समस्या उमेर पुगेका मानिसमा मात्र होइन, युवापुस्ता र बालबालिकामा समेत देखिन थालेको चिकित्सकहरू बताउँछन् । लामो समयसम्म हेडफोन प्रयोग गर्ने, ठूलो आवाजमा गीत सुन्ने, मोबाइल र अन्य उपकरणको प्रत्यक्ष प्रयोग गर्ने बानीले नयाँ पुस्तामा सुनाइ कमजोर हुने जोखिम बढाएको छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार ठूलो आवाजको असर तत्काल देखिनेपछि भन्ने हुँदैन । कतिपय अवस्थामा वयसम्म कुनै लक्षण नदेखिए पनि बिस्तारै कानभित्रको संरचनामा क्षति भइरहेको हुन सक्छ ।

कानले बाहिरको आवाज कसरी मस्तिष्कसम्म पुर्‍याउँछ ?
हामीले सुन्ने प्रक्रिया निकै जटिल हुन्छ । बाहिरबाट आएको आवाजको तरंग पहिले कानको बाहिरी भाग हुँदै भित्र प्रवेश गर्छ । त्यसपछि कानको पर्दामा कम्पन पैदा हुन्छ । यही कम्पन मध्य कान हुँदै भित्री कानसम्म पुग्छ । भित्री कानले रहेको 'कक्किया' नामक संरचनाभित्र हजारौं साना रौजस्ता कोषिका हुन्छन् । यी कोषिकाले आवाजको कम्पनलाई विद्युतीय संकेतमा परिवर्तन गर्छन् । त्यसपछि श्रवण लायुमारफत ती संकेत मस्तिष्कसम्म पुग्छन् र हामीले आवाजलाई सुन्छौं । तर समस्या के हो भने यी साना कोषिका अत्यधिक आवाज सहन नसक्ने हुन्छन् । कानभित्र रहेका यी संवेदनशील भागलाई हामीले जोगाउनुपर्ने अर्को कान कान घाटी रोग विशेषज्ञ डा. ओम प्रकाश यादव बताउँछन् । बाहिरबाट हेर्दा कान सामान्य देखिए पनि निकै नराम्रो संरचना हुने उनको भनाइ छ । ठूलो आवाजले यी कोषिकामा चोट पुर्‍याउन सक्छ । सुरक्षा केही समय कान बन्द भएको जस्तो लाग्न सक्छ, कानमा आवाज आउन सक्छ वा कम सुनिएजस्तो हुन सक्छ । तर पटक-पटक यस्तो अवस्था दोहोरिँदा स्थायी असर पर्न सक्छ । मानिसको कानभित्र भएका श्रवणसम्बन्धी कोषिका जन्मदेखि नै निश्चित संख्यामा हुन्छन् । एकपटक गड भएपछि ती सजिलै पुनः विकास हुँदैनन् । त्यसैले, कानको सुरक्षा नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भएको डा. यादव बताउँछन् ।

त्यसोभए, आवाज सुरक्षित छ कि छैन कसरी थाहा पार्ने ?
धेरै मानिस आफ्नो हेडफोनको आवाज सुरक्षित सीमाभित्र छ कि छैन भन्ने



के कानमा घण्टी बज्नु सामान्य हो ?

थाहा पार्दैनन् । यसका लागि एउटा सामान्य नियम अपनाउन सकिन्छ । यदि हेडफोन लगाएर बस्दा छेउमा रहेको व्यक्तिसँग सामान्य आवाजमा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ भने आवाज धेरै ठूलो नहुन सक्छ । तर उसले बोल्न चिच्याउनुपर्ने अवस्था छ भने आवाज अत्यधिक ठूलो भएको बुझ्नुपर्ने डा. यादवको भनाइ छ । हेडफोन प्रयोग गर्दा आवाज कम राख्ने र बीच-बीचमा कानलाई आराम दिने बानी सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा उपाय भएको डा. केसी बताउँछन् । मोबाइल र अन्य उपकरणमा अहिले आवाज नियन्त्रण गर्ने सुविधा पनि हुन्छ । त्यस्तो सुविधा प्रयोग गर्न चिकित्सकहरू सुझाव दिन्छन् ।

किन बालबालिकाको कानमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ?

पहिले सुनाइ कमजोर हुने समस्या उमेर बढ्दै गएपछि मात्र देखिने गर्छ भन्ने धारणा थियो । तर अहिले परिस्थिति बदलिएको छ । सानै उमेरदेखि मोबाइल, ट्याबलेट, अनलाइन् कक्षा र हेडफोनको प्रयोग बढेसँगै बालबालिका र किशोरीकिशोरीमा समेत कानको स्वास्थ्य चुनौती बन्दै गएको छ । बालबालिकाले ठूलो आवाज भिडियो हेर्ने, गेम खेल्ने वा लामो समय हेडफोन लगाउने बानी बसाले भने त्यसको असर बिस्तारै देखिन सक्छ । 'बच्चाको राम्रोसँग नसुन्दा उसले प्रतिक्रिया नदिएको मात्र होइन, उसको अस्ति प्रक्रिया पनि प्रभावित हुन सक्छ' डा. ओम प्रकाश यादव भन्छन्, 'भाषा विकास, पढाइ र सामाजिक व्यवहारमा समेत यसको असर पर्न सक्छ ।' बच्चाको बोलाउँदा पटक-पटक नसुन्ने, निर्दिष्टनको आवाज धेरै ठूलो बनाउने, धेरै तन्त्रिक गाय आवाज सुन्न खोज्ने वा विद्यालयमा शिक्षकले भनेको कुरा बुझ्न कठिन हुने अवस्था देखिएमा अभिभावकले ध्यान दिनुपर्छ । सुनाइसम्बन्धी समस्या भएको कतिपय बालबालिकामा व्यवहार परिवर्तन पनि देखिन सक्छ । उनीहरू चुच्चा लाग्ने, कुराकानीबाट टाढा रहने वा ध्यान नलिएको जस्तो देखिन सक्छन् । त्यसैले, बच्चाको कानमा अतिरिक्त कि छैन भन्ने कुरा समयमै पहिचान गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

कानमा घण्टी बज्नु सामान्य होइन

कानभित्र मानिसलाई शान्त वातावरणमा बस्दा कानभित्र घण्टी बजेजस्तो वा आवाज आउनुको महसुस हुन्छ । यसलाई धेरैले सामान्य ठान्छन् । तर लामो समयसम्म यस्तो समस्या रहिरहेमा ध्यान दिनुपर्छ । चिकित्सकीय भाषामा यसलाई 'टिनाइटस' भनिन्छ । विशेषगरी ठूलो आवाज सुनेपछि कानमा लगातार आवाज आउन थालेको छ भने त्यसो कानमा परेको असरको संकेत हुनसक्छ । डा. अरुण शाही भन्छन्, 'ठूलो आवाजको सम्पर्कपछि केही समय कान बज्नु वा सुनाइ कम हुनु

भयो भने त्यसलाई सामान्य ठानेर छोड्नु हुँदैन । बारम्बार यस्तो भए कानको परीक्षण आवश्यक हुन्छ । 'टिनाइटस' आफै रोग नभए पनि यो कानभित्र भएको कुनै समस्या, श्रवण क्षति वा अन्य अवस्थाको संकेत हुन सक्छ । अचानक सुनाइ हराउनु आपतकालीन अवस्था हुनसक्छ । धेरै मानिसलाई कान बन्द भयो भने केही समयपछि आफै ठीक हुन्छ भन्ने लाग्छ । तर अचानक एउटा कानले सुन्न छाड्नु वा सुनाइ निकै कम हुनु गम्भीर अवस्था हुन सक्छ । कहिलेकाहीँ केही घण्टा वा केही दिनभित्र अचानक सुनाइ कम हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा हिल्ला नगरी चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ । अचानक सुनाइ कम हुनु सामान्य कान बन्द भएको अवस्था मात्र नहुन सक्छ । समयमै उपचार सुरु भए सुधारको सम्भावना राम्रो हुने डा. केसी बताउँछन् । त्यसैले, अचानक सुनाइमा परिवर्तन आएमा घरमै बसेर पर्छिन्नुभन्दा विशेषज्ञसँग जाँच गराउनु राम्रो हुन्छ ।

मेसिनको आवाज पनि कानका लागि बढावा
कान बिगाने आवाज केवल गीत-संगीत मात्र होइन । धेरै मानिसले काम गर्ने ठाउँमा पनि निरन्तर ठूलो आवाजको सामना गरिरहेका हुन्छन् । कारखानाका मेसिन, निर्माण क्षेत्रमा प्रयोग हुने उपकरण, घाँस काट्ने मेसिन, इलेक्ट्रिक आरा वा अन्य ठूलो आवाज निकाल्ने उपकरणले कानमा असर पुर्‍याउन सक्छन् । यस्ता काम गर्ने मानिसले कानको सुरक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । डा. अरुण भन्छन्, 'कामको क्रममा कानमा लगातार ठूलो आवाज परिरहेको छ भने अस्थिरमा सुनाइ कमजोर हुने जोखिम बढ्छ । त्यसैले, सुरक्षाका उपकरण प्रयोग गर्नु आवश्यक हुन्छ ।' इयरप्लग वा कान ढाक्ने सुरक्षा उपकरणले आवाजको मात्रा घटाउन मद्दत गर्छ ।

यात्रा गर्दा कसरी जोगाउने ?

कानमा यात्रा गर्दा धेरै मानिस गाँसको झ्याल खोलेर हावा खाँदै यात्रा गर्न रुचाउँछन् । तर तीव्र गतिमा चलिरेको सवारी साधनभित्र आउने हावाको आवाज पनि कानका लागि हानिकारक हुन सक्छ । विशेषगरी मोटरमाइसकल चाबकहरूमा यस्तो जोखिम बढी हुन्छ । सुनाइ परीक्षण पनि आवश्यक धेरै मानिस कानको परीक्षण गर्न आवश्यक ठान्दैनन् । जबसम्म ठूलो समस्या आउँदैन, उनीहरू जाँच गराउन जडिँदैन । तर सुनाइ कमजोर हुने समस्या जुनसुकै उमेरमा सुरु हुन सक्छ । त्यसैले, सुन्ने बेला हेडफोन लगाएर सुन्ने बानी पनि राम्रो होइन । लामो समयसम्म कान बन्द अवस्थामा राख्दा संक्रमण र अन्य समस्या बढ्न सक्छ ।

-नवनाथ शर्मा शर्मा उदकम

स्वास्थ्यका लागि उसिनेको कि भिजाएको चना उत्तम ?

नेपाली भातभान्सायामा धेरै प्रयोग हुने अन्नमध्ये एक हो चना । केही मानिस चनालाई भिजाएर त्यसिकै खान रुचाउँछन् भने केही उसिनेर खान मन पराउँछन् । चनाको घ्रेनी र चनाको चाट पनि उत्तिकै लोकप्रिय छन् । चना खाँदा लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस हुन्छ । चना खानुका अनेक फाइदा छन् । यद्यपि, मानिसहरू चनालाई भिजाएर खाँदा राम्रो हुन्छ कि उसिनेर भन्ने द्विविधामा हुन्छन् । १०० ग्राम चनामा १६४ क्यालोरी, २७ दशमलव ४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ७ दशमलव ६ ग्राम फाइबर, ८ दशमलव ९ ग्राम प्रोटीन, २ दशमलव ६ ग्राम बोयो, २ दशमलव ८९ मिलीग्राम फलाम र २९९ मिलीग्राम पोटासियम हुन्छ । चनाले शरीरलाई फस्फोरस, फोलेट र म्याग्नेसियम पनि दिन्छ । भिजेको र उसिनेको चना दुवै पोषक तत्वहरूले भरिपूरा हुन्छन् । भिजाउँदा चना नरम हुन्छ । भिजाएर खाएपछि यो छिट्टै पचन्छ । उसिनेको चना भुटेको चनाभन्दा छिट्टै पाइन्छ । यदि तपाईंलाई कुम्हकुरम गर्ने अनि कौचो बनावट भएको चना मन पर्दैन भने भिजाएको चना खान सक्नु हुन्छ । संवेदनशील पेट भएकाहरूका लागि उसिनेको चना राम्रो विकल्प हो । उसिनेपछि चना पचाउन सजिलो हुन्छ । तौल



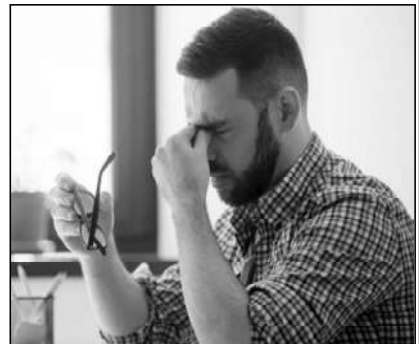
घटाउने- चना खाँदा तौल घटाउन मद्दत गर्छ । चनामा प्रोटीन र फाइबर प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जसले पेटलाई लामो समयसम्म भरिपूरा राख्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अत्यधिक खानाको सेवन कम हुन्छ । पाचन सुधार- चनामा रहेको डाइट्री फाइबरले पाचनलाई राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ । चनाले कब्जियत कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण- चनामा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स हुन्छ । यसमा पर्याप्त मात्रामा फाइबर पाइन्छ जसले रगतमा चिनीको स्तर स्थिर गर्न मद्दत गर्छ । मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा- चना खानुले मुटुको स्वास्थ्यलाई पनि

फाइदा पुर्‍याउँछ । चनामा पाइने फाइबर, पोटासियम र म्याग्नेसियमले मुटुलाई स्वस्थ बनाउन सहयोग गर्छ । चना खाँदा कोलेस्ट्रॉल व्यवस्थापनमा पनि मद्दत गर्न सक्छ । ऊर्जा स्तर राम्रो रहन्छ- चनामा रहेको फलामले हेमोग्लोबिन उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरमा अक्सिजन प्रवाह सुधार गर्छ जसले गर्दा शरीरमा ऊर्जा कायम रहिरहन्छ । हड्डीका लागि फाइदा- चना खाँदा हड्डीको पनि फाइदा हुन्छ । चनामा म्याग्नेसियम र फस्फोरस जस्ता खनिजहरू हुन्छन्, जसले हड्डीको राम्रो स्वास्थ्यमा योगदान पुर्‍याउँछ ।

-शशांकुरा उदकम

टेस्टोस्टेरोन कम हुँदा पुरुषहरूमा देखिने लक्षण

आजको समयमा कम उमेरका युवा पुरुषहरूले पनि निरन्तर थकान, ऊर्जाको कमी, पेटको बोसो बढेको र अस्थि चिडचिडापन जस्ता समस्याहरू अनुभव गरिरहेका छन् । केही वर्ष पहिले यी समस्याहरू प्रायः वृद्ध पुरुषहरूमा देखिन्थे । यी समस्याहरूलाई प्रायः बढ्दो तनावको लक्षणको रूपमा खारेज गरिए पनि, धेरै अवस्थामा, तिनीहरू पुरुषहरूमा कम टेस्टोस्टेरोनको कारण हुन सक्छन् । थकान, कमजोरी र मोटोपना जस्ता लक्षणहरू बाइराइड समस्या, रक्तअल्पता, डिप्रेसन, खराब निद्राको गुणस्तर, र पोषणको कमी भएको संकेत पनि हुन सक्छन् भनेर विज्ञहरू भन्छन् । त्यसैले, यसका अन्तर्निहित कारण थाहा पार्नु मेडिकल जाँचको आवश्यकता छ । विज्ञहरूका अनुसार, उमेरसँगै टेस्टोस्टेरोनको स्तरमा क्रमिक कमी आउनु सामान्य हो । लगभग ३० वर्षको उमेर पछि, प्रत्येक वर्ष लगभग १ प्रतिशतको कमी देखा सकिन्छ । मोटोपना, टाइप २ मधुमेह, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम, स्लीप अपनिया, र केही औषधिहरूले पनि जोखिम बढाउन सक्छन् । अमेरिकन युरोलोजी एसोसिएसनका अनुसार, जनसंख्याको लगभग १ प्रतिशत युवाहरूमा टेस्टोस्टेरोन कम हुन सक्छ, जबकि ८० वर्षमाथिका लगभग ५० प्रतिशत । पुरुषहरू प्रभावित हुन सक्छन् । यद्यपि, रगत परीक्षणमा मात्र कम टेस्टोस्टेरोन फेला पर्नु पर्याप्त छैन । यदि कुनै व्यक्तिमा सम्बन्धित लक्षणहरू छन् र दुई अलग विहानको परीक्षणमा कम स्तर छ भने मात्र परीक्षण सिफारिस गरिन्छ । लामो थकान र ऊर्जाको कमी यौनोत्प्रेरणका अनुसार पर्याप्त निद्राको बावजुद पनि सधैं थकित महसुस गर्नुहुन्छ, दैनिक कार्यहरू गर्दा छिटो थकान महसुस गर्नुहुन्छ, वा पहिले भन्दा धेरै कम ऊर्जालाई महसुस गर्नुहुन्छ भने, यो कम टेस्टोस्टेरोनको सम्भावित संकेत हुन सक्छ । टेस्टोस्टेरोनले मांसपेशी, रज्जा रक्त कोशिकाहरू र मांसपेशीको उच्च गुणवत्तालाई असर गर्छ । स्तर घट्दा शारीरिक र मानसिक कमजोरी दुवै हुन सक्छ ।



मांसपेशी घट्दै जानु र पेटको बोसो बढ्नु

निर्भयता व्यायाम गरिरहेका पनि मांसपेशी कम हुँदै गइरहेको छ र पेटको वरिपरि बोसो हुन सक्छ । लगभग ३० वर्षको उमेर पछि, प्रत्येक वर्ष लगभग १ प्रतिशतको कमी देखा सकिन्छ । मोटोपना, टाइप २ मधुमेह, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम, स्लीप अपनिया, र केही औषधिहरूले पनि जोखिम बढाउन सक्छन् । अमेरिकन युरोलोजी एसोसिएसनका अनुसार, जनसंख्याको लगभग १ प्रतिशत युवाहरूमा टेस्टोस्टेरोन कम हुन सक्छ, जबकि ८० वर्षमाथिका लगभग ५० प्रतिशत । पुरुषहरू प्रभावित हुन सक्छन् । यद्यपि, रगत परीक्षणमा मात्र कम टेस्टोस्टेरोन फेला पर्नु पर्याप्त छैन । यदि कुनै व्यक्तिमा सम्बन्धित लक्षणहरू छन् र दुई अलग विहानको परीक्षणमा कम स्तर छ भने मात्र परीक्षण सिफारिस गरिन्छ । लामो थकान र ऊर्जाको कमी यौनोत्प्रेरणका अनुसार पर्याप्त निद्राको बावजुद पनि सधैं थकित महसुस गर्नुहुन्छ, दैनिक कार्यहरू गर्दा छिटो थकान महसुस गर्नुहुन्छ, वा पहिले भन्दा धेरै कम ऊर्जालाई महसुस गर्नुहुन्छ भने, यो कम टेस्टोस्टेरोनको सम्भावित संकेत हुन सक्छ । टेस्टोस्टेरोनले मांसपेशी, रज्जा रक्त कोशिकाहरू र मांसपेशीको उच्च गुणवत्तालाई असर गर्छ । स्तर घट्दा शारीरिक र मानसिक कमजोरी दुवै हुन सक्छ ।

विषयमा थप अनुसन्धान आवश्यक छ । कपाल फर्ने र कमजोरीको अनुभूति कपाल फर्ने मुख्यतया आनुवंशिक कारकहरूको कारणले हुन्छ, तर केही पुरुषहरूमा हार्मोन असंतुलनले पनि यसमा योगदान पुर्‍याउन सक्छ । मेयोक्लिनिक्का अनुसार कमजोरी, कामवासनामा कमी, मांसपेशीको शक्तिमा कमी र थकान जस्ता लक्षणहरू पनि छन् भने, तपाईंको डाक्टरले टेस्टोस्टेरोन परीक्षण सिफारिस गर्न सक्छन् । तर कपाल फर्नु मात्रै टेस्टोस्टेरोन कम भएको निश्चित संकेत भने होइन ।

टेस्टोस्टेरोनको कमीबाट बच्न के गर्ने ?

आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा स्टेच ट्रेनिङ समावेश गर्नुहोस् । पर्याप्त प्रोटीन र सन्तुलित आहार खानुहोस् । हरेक दिन ७-८ घण्टा राम्रो निद्रा लिनुहोस् । तनाव कम गर्न योग र ध्यान अथास गर्नुहोस् । तनाव नियन्त्रण राख्नुहोस् । मर्दिरा र क्षुद्रमानसबाट बच्नुहोस् । यदि गर्दा नदैन पनि लक्षणहरू रहिरहेमा एन्डोक्राइनोलोजिस्ट वा युरोलोजिस्टसँग परामर्श गर्नुहोस् । लामो थकान, पेटको बोसो बढ्ने, मांसपेशी कमजोरी, मुटु विडर र ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई जस्ता लक्षणहरू केही पुरुषहरूमा टेस्टोस्टेरोनको कमीसँग जोडिएको हुन सक्छ, तर तिनीहरू धेरै अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको कारणले पनि हुन सक्छन् । -रातोपाटी उदकम

गुल्मी अस्पतालमा इकोकार्डियोग्राफी सेवा



गुल्मी, साउन ७ / गुल्मी अस्पताल तम्घासमा इकोकार्डियोग्राफी स्क्रिनिङ सेवा सुरु गरिएको छ । पहिलो समय विभिन्न प्रकारका विधिष्टिकृत सेवा प्रदान गर्न सुरु गरेको अस्पतालले इकोकार्डियोग्राफी स्क्रिनिङ अर्थात् इको सेवा समेत प्रारम्भ गरेको हो ।

यो सेवा सुरु भएसँगै अब यहाँका मुटुका विरामीले आगै ठाउँमा सेवा पाउने भएका छन् । अस्पताललाई च्वाइस ह्युमानिटेरियनले उत्त इकोकार्डियोग्राफी मेसिन सहयोग गरेको थियो । इकोकार्डियोग्राफी सेवाअन्तर्गत

विरामीको मुटुमा समस्या भए/नभएको परीक्षण गर्न सकिने अस्पतालका मेडिकल सुपरिन्टेन्डेन्ट तथा जनरल फिजिसियन विश्वेश्वर डा. विभव बस्याले बताए ।

उनका अनुसार नयाँ सेवाले मुटुसम्बन्धी रोगको समयमै पहिचान गर्न, जटिल विरामीलाई आवश्यक परेमा उच्चस्तरीय अस्पतालमा रेफर गर्न तथा उपचार सम्भव भएका विरामीलाई गुल्मी अस्पतालमै सेवा दिन सहज भएको छ । यसअघि अस्पतालमा रहेको पुरानो र सानो मेसिनबाट

मुटुसम्बन्धी धेरै समस्या पहिचान गर्न कठिन थियो । नयाँ अत्याधुनिक मेसिनमार्फत मुटुको बनेट, कम्पन तथा अन्य जटिल समस्या प्रभावकारी रूपमा परीक्षण गर्न सकिनेछ । अस्पतालले हरेक दिन बिहान ११ बजेदेखि यो सेवा उपलब्ध गराउने जनाएको छ । डा. बस्यालेका अनुसार यस सेवाबाट मुटुको रोगको प्रारम्भिक अवस्थामै पहिचान गर्न, जन्मजात मुटुसम्बन्धी समस्या भएका विरामीलाई समयमै उपचारमा लैजान तथा जटिलता कम गर्न सहयोग पुग्नेछ ।

राजस्व संकलनमा कमजोर...

...चालक अनुमतिपत्र तथा सवारीसाधनसम्बन्धी राजस्वमा १ अर्ब ८० करोड रुपैयाँ संकलन गर्ने लक्ष्य राखिएको थियो । त्यसमा ८१ करोड ८५ लाख ६२ हजार रुपैयाँ संकलन भएको छ । रकमका हिसाबले यो ठूलो देखिए पनि लक्ष्यको तुलनामा भने २५ दशमलव ४७ प्रतिशत मात्रै हो । वन

क्षेत्रको आय दस्तुरबाट १ अर्ब ९९ करोड ७४ लाख रुपैयाँ संकलन गर्ने लक्ष्य राखिएकोमा ७६ करोड ४२ लाख २८ हजार रुपैयाँ संकलन भएको छ । यो लक्ष्यको ३८ दशमलव ३९ प्रतिशत हो । परीक्षा शुल्कबाट पनि १५ करोड रुपैयाँ लक्ष्य राखिएकोमा ६ करोड २५ लाख ९६ हजार रुपैयाँ संकलन भएको

छ । यो लक्ष्यको ४१ दशमलव ७३ प्रतिशत हो । लुम्बिनी प्रदेशमा आन्तरिक राजस्व संकलन लक्ष्यअनुसार हुन नसक्नुमा आर्थिक गतिविधिमा कमी, कर संकलन प्रणालीको प्रभावकारिताको अभाव तथा यात्रायात्रापरक रूपमा लक्ष्य निर्धारण हुन नसक्नु प्रमुख कारण रहेको प्रदेश सरकारले जनाएको छ ।

अवैध लागूऔषध सहित...

...पक्राउ पर्नेहरूमा कोहलपुर नगरपालिका-१४ बस्ने २३ वर्षीय लाल बहादुर परियार र २२ वर्षीय सुरुज सुनार रहेका छन् । इलाका प्रहरी कार्यालय अमृतपुर र लागूऔषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय नेपालगञ्जबाट खटिएको प्रहरीले भारतको रूपरेडिया बजारबाट नेपालगञ्जतर्फ आउँदै गरेको भे.११ प ३४३४ नम्बरको मोटरसाइकलमा सवार उनीहरूलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यसैगरी बाँकेको नेपालगञ्ज उपमहानगरपालिका-१६ बाट अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ ३ सय १० मिलिग्राम सहित सोही उपमहानगरपालिका-१४ चौलिका चोक बस्ने सोही उपमहानगरपालिका-१६ घर भएका २३ वर्षीय रज्ज्वन सैय्यलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय जयसपुरबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यसै जुम्लाको चन्द्रनाथ नगरपालिका-६ दिना बस्ने

२३ वर्षीय रविन्द्र रोकाया समेत ३ लाख ५० हजार ३३ सय ३० मिलिग्राम सहित प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । कैलालीको धनगढी उपमहानगरपालिका-४ भगवती टोलबाट अवैध लागूऔषध खैरो हेरोइन जस्तो देखिने पदार्थ ६ सय ४१ मिलिग्राम सहित सोही ठाउँ बस्ने २८ वर्षीय पुष्कर मल्ललाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । यसै काठमाडौँको त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट अवैध लागूऔषध गाँजा ८ किनोग्राम सहित २ जनालाई बिहीबार प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरूमा भारत मणिपुर घर भएका २० वर्षीया मोनादेवी लोङ्गजाम र २३ वर्षीया ओडनाम अली रहेका छन् । लागूऔषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय गौचरबाट खटिएको प्रहरीले थाई एयरवेजको उडानद्वारा बैकम्बाट काठमाडौँ आएका उनीहरूको सुटकेस तलासी गर्दा उक्त गाँजा फेला पारी उनीहरूलाई पक्राउ गरेको हो ।

यसैगरी काठमाडौँको टेम्बा नगरपालिका-९ शान्ति टोलस्थित गेष्ट हाउसबाट अवैध लागूऔषध खैरो हेरोइन जस्तो देखिने पदार्थ ५ ग्राम ३ सय २० मिलिग्राम सहित सोलुखुम्बु माथ्य दुधकोशी गाउँपालिका-६ घर भएका ३४ वर्षीय खिरेङ शेर्पा समेत २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

प्रहरी प्रभाग गौगबुबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई उक्त पदार्थ सहित फेला पारी पक्राउ गरेको हो । यसै सुनसरीको इटहरी उपमहानगरपालिका-२० होम्सबाट नियन्त्रित लागूऔषध ट्रामाडोल ४४ टयाब्लेट सहित सोही उपमहानगरपालिका-३ बस्ने २५ वर्षीय सरोज आचार्यलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । सल्यानको शास्ना नगरपालिका-१ श्रीनगरस्थित भगवती खोला बस्ने २३ वर्षीय सल्लोष बस्नेतलाई अवैध लागूऔषध खैरो हेरोइन जस्तो देखिने पदार्थ २ सय ३० मिलिग्राम सहित प्रहरीले पक्राउ गरेको छ ।

खेलकुद समाचार

नेपालको लगातार दोस्रो हार



काठमाडौँ, साउन ७/पाकिस्तानमा चलिरहेको काभा पुरुष भलिबल च्याम्पियनशिपमा नेपालको लगातार दोस्रो हार बेहेरेको छ । बिहीबार भएको खेलमा नेपाल श्रीलङ्कासँग ३-२ को सेटमा पराजित भयो । श्रीलङ्काले पहिलो सेट २५-१८, चौथो सेट २५-२१ र पाँचौँ सेट १५-१० ले जित्यो । नेपालले दोस्रो सेट २५-२१ र तेस्रो सेट २५-१९ ले जित्यो । यसअघि उड्डातन खेलमा नेपाल काजकस्तानसँग पनि ३-२ को सेटमा पराजित भएको थियो । यही साउन १३ गतेसम्म चल्ने प्रतियोगितामा आयोजक पाकिस्तानसहित नेपाल, काजकस्तान, उज्बेकिस्तान, बङ्गलादेश र श्रीलङ्का सहभागी छन् । राउन्ड रोबिन लिगका आधारमा हुने प्रतियोगिताबाट उत्कृष्ट चार टोली सेमिफाइनलमा पुग्नेछन् । लगातार दुई खेलमा हार बेहेरे पनि नेपाली टोलीले दुई खेलमा कडा प्रतिस्पर्धा प्रस्तुत गरेको छ । लगातार दोस्रो हारसँगै नेपालको सेमिफाइनल यात्रा थप कठिन बनेको छ । निर्णायक सेटहरूमा लय कायम राख्न नसक्नु, सामान्य त्रुटि दोहोरिनु र अवसरको सदुपयोग गर्न नसक्नु नेपाली टोलीको मुख्य कमजोरी देखिएको छ । अब बाँकी खेलमा यी कमजोरी सुधार गर्दै उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सके मात्र सेमिफाइनल पुग्ने सम्भावना बलियो बनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ सडिजमा गज

वर्गिकृत

डस्प्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

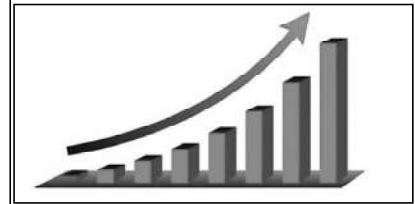
व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक १४ अंकले बढ्यो



पाप्पा, साउन ७/ सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बिहीबार १४ दशमलव १७ अंकले बढेको छ । बुधबार दोहोरो अंकले घटेको नेप्से बिहीबार सवा १४ अंकले बढेको हो । बुधबारको तुलनामा ० दशमलव ५२ प्रतिशतले बढेर समग्र नेप्से २ हजार ७ सय २६ दशमलव ७२ अंकमा उक्लेको हो । साताको दुई कारोबार दिन सोमबार र मंगलबार नेप्से परिसूचक सकारात्मक देखिएको थियो । तेस्रो कारोबार दिन बुधबार परिसूचक १३ दशमलव ९५ अंकले घटेर २ हजार ७ सय १२ दशमलव ४४ बिन्दुमा अडिएको थियो । मंगलबार नेप्से परिसूचक ७ दशमलव २५ प्रतिशतले बढि भइ २ हजार ७ सय २६ दशमलव ४९ बिन्दुमा पुगेको थियो । त्यसअघि सोमबार परिसूचक ४१ दशमलव ७० अंकले बढि भएको थियो । सोमबार ५ अर्ब ५१ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भएकोमा मंगलबार ६ अर्ब ६७ करोडको कारोबार भएको थियो । नेप्से बढेपनि कारोबार रकम पनि बुधबारको तुलनामा घटेको छ । यसदिन ३३८८ वटा किन्याको १ करोड ७७ हजार २२२ किता सेयर ४ अर्ब ६९ करोड ३४ लाख ४९ हजार ३७० रुपैयाँमा खरिदबिकी भए । बुधबार

५ अर्ब १८ करोड मूल्य बराबरको कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएकामध्ये १५३ वटा स्टकको मूल्य बढ्दा १११ वटाको घट्यो । बाँकी १२ वटा स्टकको मूल्य भने स्थिर रह्यो । यसदिन एउटा मात्रै कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लैभलमा कारोबार भयो । एभरेष्ट क्लर लिमिटेडको सेयर १४ दशमलव ९९ प्रतिशतले बढ्दा लो रिभर्सको १३ दशमलव ७१ र अपोलो हाइड्रोपावरको सेयर ११ दशमलव ०४ प्रतिशतले बढ्यो । कुश्नेली ग्रुपारी स्माल हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले भने यसदिन सर्वाधिक गुमाए । सो हाइड्रोपावरले सेयर १५ प्रतिशतले घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा रिसायेन्स लिमिटेड्स लिमिटेड शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीले २८ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गर्यो । कुश्नेली ग्रुपारी स्माल हाइड्रोपावरको १७ करोड र एनबिएएन इन्फ्रस्ट्रक्चर एण्ड डेभलपमेन्टले १६ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गर्यो । इन्फ्रेस्ट्रक्चर र अवशर् समूहको उपसूचकबाहेक बाँकी अरू समूहको उपसूचक सकारात्मक देखिएका छन् ।

लागूऔषध दुर्व्यसन नियन्त्रण गरौं

- लागूऔषधबाट हुने स्वास्थ्य, सामाजिक र पारिवारिक असरबारे सचेत बनौं,
- युवा तथा बालबालिकालाई सिर्जनात्मक कार्यमा सहभागी गराऔं,
- साथीको दबाब वा गलत संगतबाट जोगिन प्रेरित गरौं,
- लागूऔषध कारोबार र दुर्व्यसनविरुद्ध सचेतना बढाऔं,
- समस्यामा परेकालाई घृणा होइन, सहयोग र पुनर्स्थापनाको अवसर दिऔं,
- परिवार, विद्यालय र समुदायबीच सहकार्य बढाऔं,
- लागूऔषध प्रयोग नगरौं/नगराऔं।

लागूऔषध मुक्त, सुरक्षित र जिम्मेवार समाज निर्माणमा योगदान गरौं



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



जपजलचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

