



# नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

“वनजंगल, नदीनाला,  
पहाडपर्वत, जडिबुटी,  
जीवजन्तु र जैविक  
विविधताको संरक्षण गरौं ।”



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला, कानून तथा सञ्चार मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



सेन्सर बोर्डले प्रदर्शन अनुमति नदिएपछि फिल्म 'परस्त्री' यतिबेला चर्चामा छ । फिल्ममा समावेश चुम्बन, बेडसिन र हिंसाका लामा दृश्य समाजका लागि मर्यादित नहुने बोर्डको तर्क छ । निर्माता चाहिँ यी दृश्यमा कैंची चलाउँदा कथावस्तुको सान्दर्भिकता नहुने बताउँदैछन् । यो विवादमा अभिनेत्री शिल्पा मास्केले मुख खोलेकी छन् । नेपाली फिल्मका यस्ता दृश्यमा कैंची चलाइने हो भने हलिउड र बलिउड फिल्मबाट समेत यस्ता दृश्य कटौती गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ ।

### आजको विचार...



हाम्रो...  
(दुई पेजमा)

इन्द्रबहादुर बराल

गायक प्रकाश स्मृतको गीत 'सकठबरी'बाट चर्चामा आएका कृष्ण शर्मा अब हिरोइन बन्ने भएकी छन् । दिनेश श्रेष्ठको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म 'सञ्जीवनी'बाट उनले अभिनेत्रीको रूपमा डेब्यू गर्न लागेकी हुन् ।



□ तर्ष १८ □ अंक ३२५ □ २०८० असार ८ गते शुक्रबार 23 June 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

नागरिकता ऐन कार्यान्वयनमा आउने पाल्पा, असार ७/राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले प्रमाणीकरण गरेको नागरिकता सम्बन्धी ऐन कार्यान्वयनमा आउने भएको छ । सर्वोच्च अदालतले नागरिकता विधेयक प्रमाणीकरण गर्ने राष्ट्रपति पौडेलको कदमविरुद्धको अल्पकालीन अन्तरिम आदेशलाई निरन्तरता नदिने आदेश गरेसँगै कार्यान्वयनको बाटो खुलेको हो । सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश मनोजकुमार शर्माले जेठ २१ मा राष्ट्रपतिबाट प्रमाणीकरण भएको नागरिकता विधेयक कार्यान्वयन गर्न अल्पकालीन अन्तरिम आदेश दिएका थिए । संघीय संसद्का दुवै सदनले पारित गरेर तत्कालीन सभामुख अग्निप्रसाद सापकोटाले प्रमाणित गरी नागरिकता विधेयकलाई प्रमाणीकरणका लागि पहिलोपटक २०७९ साउन १५ मा तत्कालीन राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीसमक्ष पठाइएको थियो । भण्डारीले विधेयक प्राप्त भएको १५ औं दिन साउन २९ मा पुनर्विचार गर्न आवश्यक रहेको भन्दै सन्देशसहित संसदा फिर्ता गरेकी थिइन् । त्यसपछि उक्त दुवै विधेयकलाई संघीय संसदले पुनः हुबहु पारित गरेर २०७९ भदौ २० मा राष्ट्रपतिसमक्ष पठाएको थियो । राष्ट्रपति कार्यालयमा प्रमाणीकरण नभई थन्किएको विधेयकलाई राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले स्वीकृत गरेका थिए । मन्त्रपरिषदले नागरिक विधेयक प्रमाणीकरण गर्नका लागि राष्ट्रपतिलाई आग्रह गरेको थियो भने सत्तारूढ दलका नेताहरूले पनि एकल र संयुक्त रूपमा उक्त आग्रह गरेका थिए ।

# तिनाउ नदीको दोहन

## नदी उपयोगको विषयमा स्थानीय तहबीच विवाद

निरा गौतम (रासस)

रुपन्देही, असार ७/तिनाउ नदीमा दिनहुँ सयौं टिपर र ट्याक्टर दौडिरहन्छन् । नदीमा एस्काभेटरले निकालेको ढुङ्गा गिट्टी र बालुवा बोक्न टिपरलाई भ्याइनभ्याइ छ । बिहान उज्यालो भएदेखि रातिसम्म टिपर र ट्याक्टरले नदीजन्त्य पदार्थ ओसारपसार गरिरहेका छन् । असार १ गतेदेखि तीन महिनाका लागि निकासी बन्द गरिए पनि नदीमा मनपरी निकासी गर्ने क्रम बढेको छ । नदीजन्त्य पदार्थ निकासीले नदीमा ठूलाठूला खाल्डा परेका छन् । त्यसले गर्दा नदीको भाग समथर छैन । बुटवल उपमहानगरपालिका, तिलोत्तमा नगरपालिका, शुद्धोधन नगरपालिका, सियारी गाउँपालिका लगायतका क्षेत्रसम्म फैलिएको तिनाउमा अहिले मनपरी उत्खननको काम भइरहेको छ ।

नदीको उपयोगका विषयमा स्थानीय पालिकाबीच सम्झदारी नदेखिएपछि ठेकेदारलाई मनपरी नदीजन्त्य पदार्थ निकाल्न बल पुगेको छ । तिलोत्तमाले वातावरणीय प्रभाव



मूल्याङ्कन गरेर नदीजन्त्य पदार्थ निकासीको अनुमति दिएको छ भने बुटवल उपमहानगरले वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन नै गरेको छैन । अहिले बुटवलका वडा नं १७ र १८ तथा तिलोत्तमाका तिनाउ नदी क्षेत्रमा अत्यधिक दोहन भएको छ । आइतबार बुटवल उपमहानगरका उपप्रमुख तथा अनुगमन समितिका संयोजक सावित्रादेवी अर्यालको नेतृत्वमा कर्मचारी र नगर प्रहरीसमेतको टोली वडा नं १७ स्थित तिनाउ नदी किनार पुग्दा सयौं मालवाहक साधन चलिरेका थिए । यसैगरी एस्काभेटरले धमाधम ट्याक्टर तथा टिपरमा बालुवा र गिट्टी भरिरेका थिए । तिलोत्तमा नगरबाट नदीजन्त्य पदार्थ निकासीको अनुमति पाएको सिद्धाबाबा डिप ट्युबवेल् एण्ड कन्स्ट्रक्सन प्रा. लि.ले वडा नं ४ डिङ्गरनगर क्षेत्रमा उत्खनन गरिरहेको छ । तिलोत्तमाबाट अनुमति पाए पनि

बुटवल उपमहानगरका क्षेत्रमा समेत उत्खनन गर्ने काम भइरहेकाले अहिलेलाई रोक्न निर्देशन दिइएको उपप्रमुख तथा अनुगमन समितिका संयोजक सावित्रादेवी अर्याल बताउँछिन् । अनुगमन टोलीले मापदण्डभन्दा बाहिर गएर उत्खनन नगर्नसमेत ठेकेदारलाई सचेत गराएको उनको भनाइ छ । दुई पालिकाबीच नदी उपयोगका विषयमा भएको सहमतिअनुसार काम नहुँदा मनपरी उत्खननको काम भइरहेको बुटवल उपमहानगरका प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पत्ति व्यवस्थापन शाखा प्रमुख रामप्रसाद अर्याल बताउँछन् । बुटवलमा नदीजन्त्य पदार्थ चोरी निकासी गर्ने केही ठेकेदारलाई जरिवानासमेत गरिएको उनको भनाइ छ । नदीबाट बालुवा, गिट्टी र ढुङ्गा लगायत निर्माण सामग्री नदी किनारमै संकलन गर्ने र त्यहीँबाट

उठाउने गरिएको छ । वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कनको समेत बेवास्ता गर्दै मनपरी ढुङ्गा र साना नदी तथा खोलानालाको दोहनका कारण बस्तीसँगै अन्य प्राकृतिक स्रोत पनि संकटमा पर्ने जोखिम बढ्दै गएको छ । सामान्यतया पुलभन्दा पाँच सय मिटर टाढा, नदी किनारबाट १५/२० मिटर टाढा र आधा मिटरदेखि एक मिटरसम्म मात्रै गहिरो हुने गरी निर्माण सामग्री उठाउन पाउने मापदण्ड छ । यसबाहेक इआइएमा तोकेको ठाउँ र परिमाणमा मात्रै संकलन गर्न पाउने व्यवस्था भए पनि यो सामान्य मापदण्डसमेत कतै पालना भएको देखिँदैन । बालुवा, गिट्टी, ग्राभेल र ढुङ्गा संकलनका लागि ठाउँ नै तोकेर आइइएमा उल्लेख गरिएको भए पनि त्यसअनुसार कतै पनि काम नभएको देखिएको छ । नदीमा एकै ठाउँमा नहरजस्तो खाल्डो बनाएर ग्राभेल निकालिएको छ । बीच

भागमा नभई किनारतिर भएका कारण वर्षायाममा बाढीको जोखिम पनि बढेको स्थानीय लोकनाथ ज्वाली बताउँछन् । तिलोत्तमा नगरपालिकाको नदीजन्त्य पदार्थ तथा अन्य पदार्थ उत्खनन, ओसारपसार तथा बिक्री वितरण व्यवस्थापन सम्बन्धी कार्यविधि २०७५ बनाइएको छ । सोही कार्यविधि अनुसार नदीजन्त्य पदार्थ निकासीका लागि चार कम्पनीलाई ठेक्का दिइएको नगरपालिकाले जनाएको छ । सो नगरपालिकाले कोरल निर्माण प्रालिलाई तिलोत्तमा-६ गोरकट्टामा, सिद्धाबाबा डिप ट्युबवेल् एण्ड कन्स्ट्रक्सन प्रालिलाई तिलोत्तमा-४ डिङ्गरनगरमा, बस्याल विन्ध्यवासिनी कन्स्ट्रक्सन प्रालिलाई वडा नं ६ हरपुर र पहुँची क्षेत्रमा तथा न्यू सुरज निर्माण सेवा कम्पनीलाई वडा नं १४ मा नदीजन्त्य पदार्थ निकासीका लागि अनुमति दिइएका राजस्व उपशाखा प्रमुख इन्द्रदत्त सापकोटाले जानकारी दिए । अनुगमनका क्रममा बस्याल विन्ध्यवासिनी कन्स्ट्रक्सनले पहुँची क्षेत्रमा बढी उत्खनन गरेको पाइएको प्रमुख सापकोटा बताउँछन् । बढी उत्खनन भएको नदीजन्त्य पदार्थ सबै पालिकाले जफत गर्ने उनको भनाइ छ । अन्य तीन कम्पनीले काम पूरा गरे पनि कम खननेको भन्दै नगरपालिकाले न्यू सुरज निर्माण सेवालार्थ थप उत्खननको अनुमति दिएपछि पुनः निकासीको काम चलिरेको छ ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

## आगलागी हुन नदिन चनाखो बनौं

आगलागीबाट बच्न,

- खाना पकाई सकेपछि आगो, ग्याँस चुल्हो, स्टोभ वा हिटर निभाऔं ।
- सिलिण्डरको रेगुलेटर, पाईप वा चुल्होबाट ग्यास लिक भए नभएको यकिन गरौं ।
- ग्याँसको गन्ध आए बेवास्ता नगरौं ।
- सलाई, लाईटर बालबालिकाले भेट्याउने ठाउँमा नराखौं ।
- दाउरा बालेर खाना पकाईसकेपछि पानी छ्यापेर आगो निभाऔं ।
- चुरोट, तमाखु, चिलिम, सुल्पा नखाऔं । खाएमा आगो राम्ररी निभाऔं ।
- विजुलीका तार, प्लग, स्वीच वा वायरिङ् ठीक अवस्थामा भए नभएको जाँच गरौं ।
- घरवस्ती नजिकै पोखरी, ट्याङ्की वा अरु कुनै तरिकाले पानीको जोहो गरिराखौं ।

आगलागीजन्य विपद्बाट बच्न चनाखो बनौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## रामपुरमा नीति तथा कार्यक्रमका लागि सुभाष संकलन

पाल्पा, असार ७/जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले आगामी आर्थिक वर्षको वार्षिक नीति तथा बजेट निर्माणका लागि राय, सुभाष संकलन गरेको छ । नगर सरकारले विभिन्न तहका व्यक्तिहरूसँग बसेर छलफलसँगै राय, सुभाष संकलन गरेको हो ।



उसले बुधबार नगरका सल्लाहकारहरूसँग नीति तथा कार्यक्रम एवं योजनाका लागि सुभाष संकलन सहित छलफल गरेको छ । छलफलमा लुम्बिनी प्रदेशका सांसद राजुप्रसाद श्रेष्ठले बजेटमा सबै तह र क्षेत्रको समुदायलाई समेट्नु पर्ने बताए । उनले पहुँचको आधारमा बजेट विनियोजन गर्ने प्रवृत्तिको अन्त्य गर्नुपर्ने मा जोड दिए । सांसद श्रेष्ठले भने 'स्थानीय, प्रदेश र केन्द्रीय सरकारले योजना तथा बजेट निर्माण गर्दा पहुँचको आधारमा गर्नु उचित हुन्छ ।' प्रदेश

योजना सञ्चालन कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिएको भन्दै नगरले पनि यस पटकको बजेटमा कृषि, शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रलाई मध्यनजर गरेर निर्माण गर्न उनले आग्रह गरे । रामपुर नगरपालिकाका पूर्व उपप्रमुख तथा नगर सल्लाहकार विष्णुदेवी घिमिरे आचार्यले जनताको आधाभूत आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी योजना तर्जुमा गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् । साथै एक वडा एक गौरव

नगर र वडास्तरीय योजना छुट्याई सबैलाई समेट्ने गरी बजेट बनाउनु पर्ने बताए । यसैगरी सल्लाहकार नेत्रप्रसाद भट्टराईले तिनै तहका सरकार र जनप्रतिनिधि बिच समन्वयको अभावले कतिपय योजना दोहोरिने भन्दै कुनै राजनीतिक पूर्वाग्रह नराखी योजना निर्माण गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले सुशासनको पक्षलाई मजबुत बनाई आन्तरिक आय वृद्धिका लागि विशेष रणनीतिका साथ अगाडि बढ्न आग्रह गरे । कार्यक्रममा सल्लाहकार कमलराज भट्टराईले नगरको समुचित विकासका उनले ठूला योजना नगरबाट र साना योजना वडाबाट सञ्चालन गर्न आग्रह गरे । यस्तै सल्लाहकार कृष्णप्रसाद पौडेलले नगरको विकासका लागि आर्थिक पक्षसँगै सुशासनको पक्षलाई पनि ध्यान दिनु पर्ने बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)





# लिची खानुअधि अपनाउनुहोस् यो सानो उपाय

गर्मीमा पाइने फलफूलमा लिची, आँप पर्दछन् । लिचीको स्वाद यति राम्रो छ कि यो वयस्क भन्दा बच्चाहरूलाई धेरै मनपर्ने छ । लिची स्वादका लागि मात्रै नभएर पौष्टिक तत्वका लागि पनि परिचित छ । यसमा भिटामिन सि, बिट बाहेक पोटासियम, फस्फोरस, म्याग्नेसियम लगायत अन्य धेरै खनिजहरू पाइन्छ । सही मात्रामा लिची खाँदा मुटुलगायत शरीरका अन्य अंगलाई स्वस्थ राख्न सकिन्छ । लिची सेवन गर्नु फाइदाजनक हुनका साथ साथै हानिकारक पनि हुन सक्छ । आज हामी लिची खानु अघि के गर्नु पर्ने साना कामहरू बताउने छौं । जसले गर्दा तपाईं विभिन्न रोगहरूबाट बच्न सक्नुहुन्छ ।



जसले पेटको स्वास्थ्यलाई बिगाड्छ । लिची वा अन्य फलफूललाई रूपानीमा भिजाउँदा त्यसको प्रभावलाई चिसोले रसायनहरू पनि धेरै हदसम्म कम हुन्छन् । **लिची धेरै खानुको बेफाइदा:** लिची धेरै खाँदा पेटको स्वास्थ्य बिग्रन्छ । लिची जितिसुकै स्वादिलो भएपनि दिनमा ४ देखि ५ वटा मात्रै खानुपर्ने विज्ञहरू बताउँछन् । खाना खाँदा राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस् किनभने कहिलेकाहीँ तिनीहरूसँग कीराहरू पनि संलग्न हुन्छन् । बालबालिकाले नदेखेर लिची खाने गर्दा गल्ती गर्नु र यसले उनीहरूको स्वास्थ्य बिग्रन्छ ।

**एलर्जी र मधुमेह** कुनै पनि प्रकारको एलर्जी भएका व्यक्तिले लिची नखानु पर्ने विज्ञहरू बताउँछन् । मधुमेह भएकाले लिची कम खानुपर्छ । लिची एक रसदार फल हो र यसमा प्राकृतिक चिनी पनि बढी हुन्छ । अधिक मात्रामा लिची खाँदा शरीरमा ग्लुकोज वा चिनीको मात्रा बिग्रन्छ । लिचीलाई जोशका साथ खानुहोस्, तर यसलाई सेवन गर्नु अघि भिजाउने वा सफा गर्ने जस्ता धेरै कुराहरूको ख्याल राख्नुहोस् । लिचीका अधिकांश स्वास्थ्य समस्या सरसफाइमा ध्यान नदिँदा हुने गरेको छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

# गर्मीमा मुटुको समस्याबाट बच्ने उपाय

केही दिनयता देशका अधिकांश स्थानमा अत्यधिक गर्मी बढेको र यसले जनजीवन प्रभावित भएका समाचार आएका छन् । तराईलगायत मध्यपहाडी भेगमा गर्मीकै कारण विद्यालय पनि बन्द गरिएका छन् । तराईमा लुको प्रकोप बढ्नसक्ने भन्दै सतर्कता अपनाउन भनिएको छ । गर्मी मौसममा मुटुका बिरामी, उच्च रक्तचाप, कोलस्टेरोल, मोटोपना, मधुमेहजस्ता समस्या भएका वृद्धवृद्धाले केही अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु पर्दछ । मुटुसम्बन्धी समस्या भएका बिरामीहरूका लागि जाडो जितिकै जोखिम गर्मी याममा पनि हुने गर्दछ । गर्मीमा थप सावधानी अपनाउनुपर्ने जोखिम समूहमा मुटुमा ब्लेक भएका बिरामीहरू, (मुटु कमजोर) भएका बिरामीहरू, उच्च रक्तचाप र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, मधुमेही र यसको औषधि उपयोग गरिरहेकाहरू, बुढापाका/मिर्गौला रोगी, पहिले बेहोस भइसकेका र कुनै अंकको सङ्क्रमणले ग्रस्त बिरामी पर्दछन् ।

मावन शरीरको महत्वपूर्ण तत्व हो । यसले स्वस्थ व्यक्तिको आधादेखि दुई तिहाई तौल ओगटेको हुन्छ । खासगरी गर्मी याममा शरीरबाट बढी पानी निस्कने हुँदा पानीको मात्रा कम हुन्छ । शरीरमा पानीको कमी भए रक्तचाप घट्न थाल्छ अनि मुटु र मधुमेहका रोगीहरू जोखिममा पर्न सक्छन् । बुढापाका र मोटो व्यक्तिको शरीरमा पानीको मात्रा अन्य व्यक्तिको तुलनामा कम हुन्छ । शरीरलाई चाहिने पानीको मात्रा कम हुँदा रगत बाक्लो हुन जान्छ । रगत बाक्लो हुँदा जम्ने डर हुन्छ । त्यतिबेला हृदयाघात वा मस्तिष्कघात हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

शरीरमा पानीको मात्रा कम हुनु भनेको यसले शरीरमा निर्जलीकरण (डिहाइड्रेसन) हुनु हो । डिहाइड्रेसनका कारण शरीरमा सोडियम र पोटासियमको मात्रामा गडबड हुन्छ । डिहाइड्रेसनले गर्दा शरीरमा रगत जमेर समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ । यसबाट मुटुको धड्कन बढी हार्ट फेल समेत हुन सक्छ । त्यसैले डिहाइड्रेसनका कारण डिहाइड्रेसनले मुटु रोगीको ज्यानै पनि जानसक्ने हुन्छ । मुटुको औषधि खाइरहेका व्यक्तिको गर्मी याममा डिहाइड्रेसन भएर बेहोस भएको पाउने गरिन्छ । शरीरमा पानीको कमी लामो समयसम्म रह्यो र प्रारम्भिक लक्षणबाट पहिचान गर्न नसकेमा उर्जाको कमीदेखि लिएर हृदयाघातको जोखिम हुन्छ । शरीरका विभिन्न अंगमा रगत पुऱ्याउन मुटुले बढी मिहिनेत गर्नुपर्छ । यसले गर्दा मुटुलाई बढी दबाव हुन्छ । जसले गर्दा मस्तिष्क, मुटु, हातखुट्टा लगायत नसामा रगत जमेर समस्या उत्पन्न हुन सक्छ । मुटुसम्बन्धी जोखिम समूहमा रहेकाहरूलाई गर्मी याममा पनि विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ ।

**गर्मीले मुटुमा समस्या हुनबाट जोगिने उपाय :** **प्रशस्त पानीको सेवन:** काममा घरबाहिर निस्कनुअघि प्रशस्त मात्रामा पानी वा भोल पदार्थ खानुपर्छ । त्यस्ता व्यक्तिले नुन/चिनी, पानी र कागतीको सर्बतले खाइरहने गरे शरीरमा खनिज, लवण र पोटासियमको सन्तुलन बिग्रन पाउँदैन । पानीले शरीरको तापक्रम सामान्य राख्छ । यसले जोर्नीलाई चिप्लोसँगै गद्दाजस्तै बनाउँछ । यसले

स्पाइनल कर्डसँगै अन्य संवेदनशील तन्तुहरूलाई जोगाउँछ ।

**फलफूल/जुसको सेवन गर्ने :** फलफूलमा पाइने खनिज तत्वहरूले शरीरलाई पिसानको माध्यमबाट हुने खनिजको कमीलाई पूर्ति गर्छ र रक्तचाप र मुटुको क्रियाकलापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ ।

**चिया/कफीको सेवन नगर्ने :** चियाकफीका कारण शरीरमा पानीको कमी भन्नु हुन थाल्छ । चिया/कफीमा पाइने कैफिनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ, अत्यधिक गर्मीमा चियाकफीको सेवन कम गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

**धुमपान तथा मद्यपान नगर्ने :** धुमपान तथा मद्यपान स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुँदैन । त्यसमा पनि गर्मीको समयमा गरिने धुमपानले शरीरलाई सुख्खा राख्न बल पुग्दछ भने मदिरा सेवनले पिसाबको मात्रा बढाएर शरीरमा पानीको मात्रालाई कमी गर्छ ।

**गर्मीमा व्यायाम गर्दा होस पुऱ्याउने :** सकेसम्म कम गर्मी भएको बेला (बिहान) हिँड्ने, व्यायाम अगाडि पछाडि गर्ने बेलामा पानी पिउने । बिहान वा साँझमा घर बाहिरको काम वा व्यायाम गर्न सकिन्छ ।

**सकभर घरभित्रै बस्ने :** गर्मीको मौसममा चर्को घाममा लागेका बेला घर बाहिर निस्कनु स्वास्थ्यका लागि निकै जोखिम मानिन्छ । सकेसम्म घरभित्रै बस्नुपर्छ । यदि घरभित्रै बस्दा पनि दिउँसो घामतिर पर्ने झ्याल र ढोका बन्द गर्नुपर्छ र बाक्लो पर्दा लगाउनुपर्छ । सकेसम्म भित्र बत्ती पनि बाल्नुहुँदैन । निस्कनै पर्ने अवस्थामा टोपी वा छाता लिएर या बिहान-बेलुकीको समयमा निस्कनुपर्छ ।

**चर्को घामबाट बच्ने :** दिउँसोको सूर्यको किरणबाट बच्नुपर्छ । अति बढी परिश्रम पर्ने कामहरू कम गर्नपर्छ । बाहिर निस्कने बेलामा छाता, टोपी, चश्मा, पातलो तथा खुकुलो कपडा र सन स्क्रिनको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

**उपयुक्त कपडा प्रयोग गर्ने :** जोखिम समूहका व्यक्तिको बढी गर्मीमा हल्का लुगा लगाउनुपर्छ । सिन्थेटिक, नाइलन, पोलिस्टेरको सट्टा सुतीका लुगा लगाउनुपर्छ । टाइट र गाढा रङका लुगा लगाउनु हुँदैन ।

-अनलाइन खबर डटकम

# यी लक्षण देखिए नाकभित्र मासु पलाएको हुन सक्छ

कतिपयलाई नाकको एलर्जी भइरहने समस्या हुन्छ । कतिपयलाई सास फेर्ने कठिन भइरहेको हुन्छ । तर सामान्य ठानेर नाकको उपचार गराएको पाइँदैन । नाकभित्रको हड्डी बाझ्ने हुने, भित्री सतहमा मासु पलाउने समस्या पनि उत्तिकै हुन्छ । यी समस्याले निकै जटिलता पनि ल्याउन सक्छ । यदि नाकको हड्डी बाझ्ने भएमा रुघा लागिरहने, सास फेर्ने कठिन हुने, नाकबाट रगत बग्ने, पिनास हुने समस्या देखिन्छ । नाकको हड्डी बाझ्ने हुनुमा विभिन्न कारण हुन सक्छन् । कतिपय समस्याले नाकको हड्डी बाझ्ने हुँदै जान्छ । यस्तै नाकमा चोटपटक लाग्यो भने पनि भित्री हड्डी बाझ्ने हुन्छ । यो बाहिरबाट हेर्दा देखिँदैन तर भित्रभित्रै यसले समस्या ल्याइरहेको हुन सक्छ ।

**नाकभित्र मासु पलाउने** नाकमा मासु पलाउनुको मुख्य कारण एलर्जी, फंगल इन्फेक्सन, वंशाणुगत, क्यान्सर र ट्युमर पनि हुन सक्छ । तर प्रायजसोमा नाकमा मासु पलाउने समस्या एलर्जीले हुन्छ । बाहिरबाट नदेखिए पनि नाक बन्द हुने, सास फेर्ने गाह्रो हुने, टाउको दुख्ने, बाल्ना हराउँदै, फ्रेस नभएको असहज महसूसजस्ता लक्षण देखापरेमा नाकमा मासु पलाएको हुन सक्छ । तर यतिकै बाहिर हेरेर थाहा नहुने भएका कारण सम्बन्धित चिकित्सकलाई जाँच गराएर मात्र थाहा पाउन सकिन्छ । नाकको इन्डोस्कोपी, सिटिस्क्यान गरेर थाहा पाउन

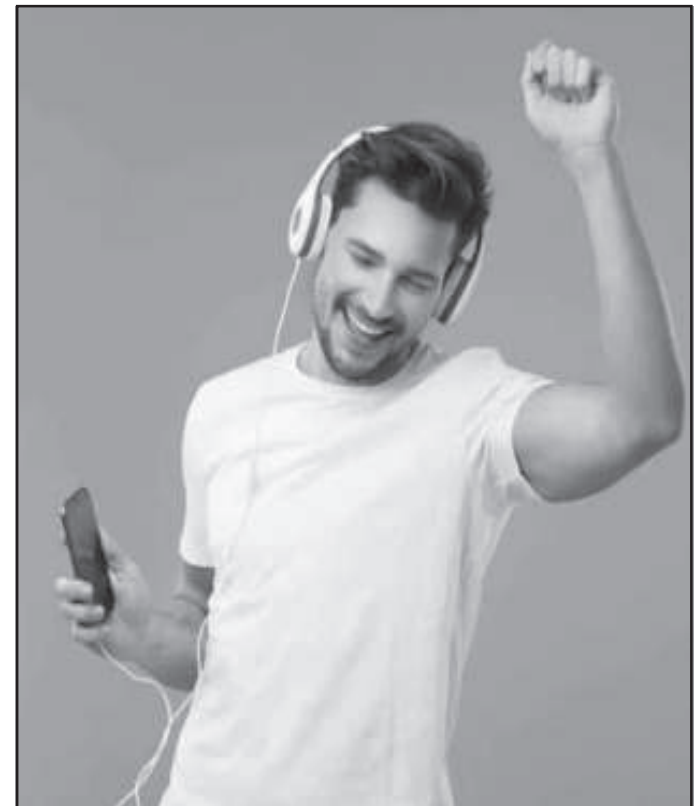


सकिन्छ । **उपचार** नाकको हड्डी बागिएको खण्डमा यसको एक मात्र उपचार शल्यक्रिया हो । तर हड्डी बाझ्ने भएर दैनिक जीवनमा कुनै अप्ठ्यारो परेको छैन भने शल्यक्रिया गर्नु आवश्यक छैन । धेरैले नाकमा मासु पलाउँदा यसको एक मात्र उपचार शल्यक्रिया हो भनेर बुझ्छन् । तर त्यस्तो होइन, मासु पलाउनुको कारण पत्ता लगाएर यसको अन्य उपचार पनि गर्न सकिन्छ । औषधि तथा सुईबाट पनि यसको उपचार हुन्छ । हिजोआज दूरबीनको सहायताले नाकको शल्यक्रिया गर्न सकिन्छ । समयमा नै उपचार नगरेमा क्यान्सर र ट्युमर हुने जोखिम पनि हुन्छ । **बच्ने उपाय** नाकको हड्डी बाझ्ने समस्या जन्मजात

हुने भएकाले यसबाट बच्ने विशेष उपाय केही छैन । चोटपटकका कारणले हड्डी बाझ्ने हुने समस्याबाट बच्न भने नाकलाई चोट लाग्नबाट नै बचाएर राख्नु नै उपाय हो । यसैगरी एलर्जी हुने कुराबाट टाढा रहेर पनि यसबाट बच्न सकिन्छ । **नाक कसरी सफा गर्ने ?** सामान्यतया नाकको सफा गर्न जरूरी छैन । नाकको बनावट नै सफा गरिरहनुपर्ने खालको छैन । सिंगान आउने बित्तिकै नाक सफा हुन्छ । कतिपयले नाक सफा पार्ने निहुँमा नाक कोट्याउने, सिँसिँ गर्ने गर्छन्, जुन एकदमै गलत हो । यदि नाक सफा गर्नुपरेमा चिकित्सकको परामर्श लिएर मात्र सफा गर्न सकिन्छ । यदि नाकको शल्यक्रिया वा अरु समस्या भएको खण्डमा गर्ने गरिन्छ । -अनलाइन खबर डटकम

# संगीत स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक

संगीत सुन्नु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ । संगीतमा हाम्रो समस्या हटाउने क्षमता हुन्छ । कठिन समयसँग जुध्न पनि संगीतले मद्दत गरिरहेको हुन्छ । यसले हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यलाई उत्कृष्ट बनाउन मद्दत गर्छ । यसले थुप्रै समस्याबाट छुटकारा दिलाउँछ र स्वास्थ्यलाई विभिन्न फाइदा पुऱ्याउँछ । उत्साहवर्धक संगीत वा गीत सुन्दा दिमागमा सेरोटोनिन नामको हर्मोनको स्तर बढ्छ जसका कारण हाम्रो मुड राम्रो हुन्छ । मुटु र मस्तिष्कका लागि संगीत लाभकारी मानिन्छ । २१ जूनमा वर्ल्ड म्युजिक डे मनाइन्छ । यो विशेष दिनमा मानिसलाई संगीतको फाइदाबारे जानकारी दिऔं ।



**तनावबाट राहत दिलाउँछ** संगीत सुन्दा तनावबाट राहत मिल्न सक्छ । हेल्थ लाइनको रिपोर्ट अनुसार संगीतले तनाव, एड्जास्टी र डिप्रेसनजस्ता समस्याबाट तपाईंलाई छुटकारा दिलाउन सक्छ । संगीत सुन्दा तपाईंले तनावपूर्ण अवस्थामा पनि शान्त महसूस गर्ने कुराको प्रमाण भेटिएको छ । एक अनुसन्धानमा पत्ता लागे अनुसार संगीत सुन्दा शरीरमा कार्टिसोल हर्मोनको स्तर कम हुन्छ । यसलाई स्ट्रेस हर्मोन पनि भनिन्छ ।

**स्मरण शक्ति तेज हुनसक्ने** संगीत सुन्दा स्मरण शक्तिमा सुधार हुनसक्छ । संगीतले तपाईंको स्मरण शक्तिमा सकारात्मक असर पार्छ । जोन हपकिन्सका डाक्टरले आफ्नो दिमागलाई स्टिम्युलेट गर्नका लागि संगीत सुन्नुपर्ने सल्लाह दिएका छन् । यसले मानिसलाई उनीहरूको भावनालाई नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । संगीतमा मुड राम्रो गर्ने क्षमता हुन्छ । संगीत सुन्दा स्मरण शक्ति तेज हुनसक्छ र

दिमागलाई विभिन्न फाइदा हुनसक्छ । संगीत सुन्दा मानसिक स्वास्थ्य बलियो हुन्छ । **मानसिक रोगबाट राहत मिल्छ** संगीतले मानसिक रोगको उपचारमा परिवर्तन हुनसक्छ । सन् २०१६ को ९० भन्दा बढी अध्ययनको मेटा-विश्लेषणमा संगीतले मानिसलाई तेज र पुरानो पीडा दुवै व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ । संगीत सुन्दा थकान पनि हट्छ । **व्यायामको क्षमतामा वृद्धि** व्यायाम गर्ने बेला संगीत सुन्दा शारीरिक प्रदर्शन उत्कृष्ट हुन्छ । सन् २०२० को एक शोध समीक्षाले संगीत सुनेर व्यायाम गर्दा तपाईंको मुड उत्कृष्ट हुने पुष्टि भएको छ । संगीतसँगै व्यायाम गर्दा तपाईं कम अक्सिजनको उपयोग गरेर उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्नुहुन्छ ।

उत्कृष्ट बनाउन मद्दत गर्न सक्छ । वैज्ञानिकका अनुसार संगीतको तीव्रता र गतिको आधारमा तपाईंको सासको दर, फट्ट गति र रक्त सञ्चारमा परिवर्तन हुनसक्छ । सन् २०१६ को ९० भन्दा बढी अध्ययनको मेटा-विश्लेषणमा संगीतले मानिसलाई तेज र पुरानो पीडा दुवै व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ । संगीत सुन्दा थकान पनि हट्छ । **व्यायामको क्षमतामा वृद्धि** व्यायाम गर्ने बेला संगीत सुन्दा शारीरिक प्रदर्शन उत्कृष्ट हुन्छ । सन् २०२० को एक शोध समीक्षाले संगीत सुनेर व्यायाम गर्दा तपाईंको मुड उत्कृष्ट हुने पुष्टि भएको छ । संगीतसँगै व्यायाम गर्दा तपाईं कम अक्सिजनको उपयोग गरेर उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्नुहुन्छ । -रातोपाटी डटकम



राधामाधव समिति तानसेन पाल्पाद्वारा आयोजित धार्मिक कार्यक्रम तानसेनको बाल मन्दिरमा चलिरहेको छ । जगत गुरु श्री कृपालुजी महाराजकी प्रचारिका सुश्री निकुञ्जेश्वरी देवीजीद्वारा दिव्य धारावाहिक अध्यात्मिक प्रवचन एवं र समयी संकृतन भएको छ । यो कार्यक्रम जेठ ३१ देखि सुरु भएको र यही ९ गते शनिबार समापन हुँदैछ ।

**-तस्वीर : एनजेडी**

## काजीपौवामा शीत प्रशिक्षण र प्रतियोगिता

पाल्पा, असार ७/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका काजीपौवास्थित बाल ज्योति आधारभूत विद्यालयमा शीत प्रशिक्षण र प्रतियोगिता भएको छ । शीत काव्य समाज नेपालले शीत परिकल्पनाको तेस्रो वर्ष एवं स्थापनाको तेस्रो वार्षिक उत्सव समारोहको अवसरमा प्रशिक्षण र प्रतियोगिता आयोजना गरेको हो ।



प्रतियोगिताको एक औपचारिक कार्यक्रमको आयोजना गरी शुभारम्भ गरिएको छ । प्रतियोगिताको शीत काव्यका परिकल्पनाकार पुष्कर अधिक रेग्मीले उद्घाटन गरेका हुन् । प्रतियोगिताको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि समेत रहेका रेग्मीले शीतको विकास र विस्तारका लागि प्रतियोगिताले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । कार्यक्रममा विद्यालयका अध्यक्ष गम्भीर रायमाझी, प्रधानाध्यापक

विष्णुबहादुर थापा, शीत काव्य समाज नेपालका केन्द्रीय उपाध्यक्ष नारायण कोइराला लगायतले आ-आफ्नो धारणा राखेका थिए । प्रशिक्षणमा ४४ जना विद्यार्थीले भाग लिएका थिए । प्रशिक्षण पश्चात् भएको प्रतियोगितामा शीत लेखनमा विशाल कुमाल प्रथम, शीतल

राना दोस्रो, सुष्टि दर्लामी तेस्रो र आशिष न्यौपाने सान्त्वना भएका छन् । विद्यार्थीहरूलाई नगद पुरस्कार र पुस्तक प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रम समाज पाल्पाका अध्यक्ष शीत ईश्वर इन्दिरा ज्ञवाली, सचिव सुशील बस्यालको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## तिनाउ नदीको...

...यस्तै सिद्धबाबा डिप टयुबवेल एण्ड कन्ट्रक्सन प्रालिलले तिलोत्तमा-४ डिङ्गरनगरमा उत्खननको काम गरिरहेको छ । बुटवलको वडा नं १७ को सीमा जोडिएका यो क्षेत्रमा बुटवल उपमहानगरको भागमा समेत उत्खनन भएको दाबी कर्मचारीको छ । 'हामीले तिलोत्तमाले तोकेको स्थानमा काम गरेका छौं, यदी यो क्षेत्र बुटवलको हो भने दुई पालिकाले कुरा गर्नुपर्छ, हामीले पहिला पनि ठेक्का पाएकाले सोहीअनुसार नै प्रक्रिया पूरा गरेर काम अघि बढाएका हौं', कम्पनिका ठेकेदार सुमन गुरुङ भन्छन् । उत्खननपश्चात् के कति परिमाण निकालेको रहेछ भनी नापजाँच गर्न भिन्ने गरी निशाना लगाई निर्धारित परिमाणभन्दा बढी उत्खनन गर्न नपाउने साँध, किल्ला र निसानाका आधारमा परिमाण यकिन गरेपछि मात्र सो स्थानबाट उत्खनन कार्यको थालनी गर्ने र यसरी गरिएको सीमाभित्रबाट मात्र उत्खननकर्ताले नदीजन्म वा अन्य पदार्थ उत्खनन गरी लैजान सक्ने व्यवस्था तिलोत्तमा नगरको नदीजन्म पदार्थसम्बन्धी मापदण्डमा उल्लेख छ ।

मापदण्डअनुसार काम भने भएको छैन । नदीजन्म पदार्थ उत्खनन भएको स्थानबाट ओसारपसार गर्ने समय बिहान ७ देखि साँझ ६ बजेसम्म कायम गरिए पनि नदीमा बिहानैदेखि रातिसम्म उत्खननको काम भइरहेको छ ।

**नदी उपयोगको विषयमा स्थानीय तहबीच विवाद**

तिनाउ नदी उपयोगको विषयलाई लिएर जिल्लाका विभिन्न पालिकाबीच विवाद देखिएको छ । तिनो नदीको बालुवा, ढुङ्गालगायत वस्तु उत्खननका विषयमा बुटवल उपमहानगर, तिलोत्तमा, सियारी, शुद्धोधन लगायतका पालिकाबीचमा विवाद देखिएको हो । सामान्यतया पानी बग्ने मूलधारलाई सिमाना मान्ने सहमति यसअघिका जनप्रतिनिधिहरूले गरे पनि अहिलेका जनप्रतिनिधि यसमा सहमत नदेखिएपछि समस्या भएको हो । बुटवल क्षेत्रमा नदीको बीच भागबाट सिमाना तय गर्नुपर्ने उपप्रमुख अर्थाले बताउँछन् । 'नदीको बीच भागबाट सिमाना तय हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो भनाइ हो, तर कसरी गर्दा प्रभावकारी हुन्छ ? ऐन नियमले के भन्छ अध्ययन गरिरहेका छौं, उनले भनिन् ।

पालिकाका यसअघिका जनप्रतिनिधिबीचमा तिनो नदीको पानीको बहाबलाई आधार मानेर सीमा तय गरिएको थियो । अहिले नदीको बीचको भागबाट सीमा किटान हुनुपर्ने भनाइ कतिपय पालिकाको रहेको तिलोत्तमाका नगर उपप्रमुख जगेश्वरदेवी चौधरी बताउँछन् । 'नदीको पानीको बहाव क्षेत्रलाई आधार मानेर वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन गरी नदीजन्म पदार्थको काम अघि बढाएका हौं', उपप्रमुख चौधरी भन्छन् । प्राविधिकले बुझ्ने विषय भएकाले बुटवल र तिलोत्तमाका प्राविधिक राखेर कार्यदल बनाइ सीमा मिचिए नमिचिएको सम्बन्धमा अध्ययनपश्चात् जिल्ला समन्वय समितिमा प्रतिवेदनसमेत बुझाइ सकिएकाले अब विवाद गर्नुपर्ने अवस्था नरहेको उनको भनाइ छ । सीमा विवाद निराकरण सम्बन्धमा स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन-२०७४ अनुसार एउटै जिल्लाका पालिकाबीच सीमा विवाद समाधान गर्ने पहिलो निकाय सम्बन्धित जिल्ला समन्वय समिति हो । त्यहाँ समाधान नभए संघीय मामिला मन्त्रालयले छिनोफानो गर्ने व्यवस्था छ ।

### खेलकुद समाचार

#### एसियाडका लागि फेन्सिङका खेलाडी छानिए

काठमाडौं, असार ७/चीनको होङ्काङमा आयोजना हुने १९ औँ एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता (एसियाड) का लागि बिहीबार फेन्सिङका खेलाडी छानिएका छन् । पुरुषतर्फको साबर स्पर्धामा त्रिभुवन आर्मी क्लबका उपेन्द्र शाही, एपीएफ क्लबका राजेन्द्र गजुरेल र बागमती प्रदेशका पायष योञ्जन एसियाडका लागि छनोट भएका हुन् ।

यसैगरी महिलातर्फ फोयल स्पर्धामा बागमती प्रदेशकी गोमा आचार्य, एपीएफ क्लबकी अनिता अधिकारी र एपीएफकै मन्दिरा थापा एसियाडका लागि छानिएका छन् । अन्तिम चरणको छनोट प्रतियोगिता बिहीबार सम्पन्न भएको हो । आगामी एसियाड आगामी सेप्टेम्बर २३ देखि अक्टुबर ८ तारिखसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

### अर्थ/कर्पोरेट समाचार

#### त्रिवर्षीय कार्य योजनाका लागि सुभाब माग्दै पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ



पाल्पा, असार ७/जिल्लाका उद्योगी तथा व्यवसायीहरूको छाता संगठन पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघले त्रिवर्षीय कार्य योजनाका लागि स्थानीय तहमा पुगेर सुभाब माग गरेको छ ।

संघले बिहीबार अर्थिक वर्ष २०७९/०८०, २०८१/०८२ को कार्य योजनाका लागि रैनादेवी छहरा र रिब्दीकोट गाउँपालिकामा पुगेर उद्योगी, व्यवसायीहरूसँग सुभाब माग गरेको हो । उसले रैनादेवी छहराको रायमाझी कूल देवताको मन्दिरको सभाहल र रिब्दीकोट गाउँपालिकाको कार्यलयमा पुगेर उद्योगी, व्यवसायीहरूसँग सुभाब संकलन गरेको छ । स्थानीयस्तरमा रहेका उद्योगी र व्यवसायीहरूको आवश्यकता र समस्याहरूलाई मध्यनजर गरी सुभाब संकलन कार्य अगाडि बढाइएको संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराईले बताए ।

उनले भने, 'स्थानीयस्तरका व्यवसायीहरूबाट आएका सुभाबहरूलाई आत्मसाथ गर्दै संघको कार्य योजनामा समेटिने छ ।' कार्यक्रममा सहभागीहरूले कर शिक्षा, स्थानीय अचारको प्रवर्द्धन गर्न तालिम सञ्चालन गर्नुपर्ने जस्ता संघलाई सुभाब दिएको संघका कार्यकारि निर्देशक सुशील प्रधानले जानकारी दिए । संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराई, वाणिज्य उपाध्यक्ष भिमबहादुर श्रेष्ठ, उद्योग उपाध्यक्ष उत्तमकुमार बज्रचार्य, महासचिव समिरमान सिंह, सचिव विदुर घिमिरे, संघका कार्यकारी निर्देशक सुशील प्रधान, लेखापाल सरोजलाल शाक्य लगायत संघका कार्यसमिति सदस्यहरू सुभाब संकलनका लागि स्थानीय तहमा पुगेका थिए । उनीहरूले उद्योगी, व्यवसायीहरूबाट लिखित रूपमा सुभाबहरू संकलन गरेका छन् ।

### रामपुरमा नीति...

...नगर सल्लाहकार उमनाथ अर्यालले नगरको विकास र समृद्धिका लागि हरेक क्षेत्रमा विषयगत शाखाका विज्ञ राखेर काम गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा रामपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले नगरवासीको आवश्यकताको आधारमा योजना नीति तथा कार्यक्रम तय गरिने धारणा व्यक्त गरे । उनले नदीहोरिने गरी बजेट तथा योजना निर्माण गरिने बताए । नगर प्रमुख थापाले सल्लाहकारहरूको सुभाबलाई आगामी अर्थिक वर्षमा समेट्ने प्रतिवद्धता समेत व्यक्त गरे । नगर प्रवक्ता कपिलबहादुर खाँणले जनताको आवश्यकतालाई मध्यनजर गरी नगरको विकास र समृद्धिलाई ध्यानमा राखेर आगामी अर्थिक वर्षको योजना तय गरिने बताए । प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत लेखनाथ न्यौपानेले संघ र प्रदेशबाट नगरपालिकाका लागि विनियोजित बजेट र कार्यक्रमको बारेमा जानकारी गराएका थिए ।

**वर्गिकृत डिस्प्ले**

**२ X ५ साइजमा मात्र**

**वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस्**

**व्यवसाय बढाउनुहोस् ।**

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

**सूचना ! सूचना !! सूचना !!!**

**जग्गा दर्ता सम्बन्धी सूचना**

यस पाल्पा जिल्लाको साविक गाविस मस्याम हाल तिनो वाड ०६, साविक गाविस कुसुमखोला हाल रिब्दीकोट गा.पा. वडा नं. ०५, साविक गाविस नायरनम्तलेस हाल बगनासकाली गा.पा. वडा ०३, साविक तानसेन ना.पा वडा ११ बर्तुङ्ग २ र ३ मदनपोखरा वडा ८ हाल तानसेन नगरपालिका वडा ०७, साविक गाविस खालीवन हाल रामपुर न.पा वडा ०८, पुनः नाप जाँच सम्पन्न भई जग्गा दर्ताको लागि सात दिने सूचना प्रकाशन गर्ने क्रममा रहेकोले आफ्नो जग्गाको प्रमाण लिएर सात (७) दिने सूचना प्रकाशन भएपछि सम्बन्धित नापी टोलीमा सम्पर्क गर्न हुन सुचित गरिन्छ ।

**विशेष नापी कार्यालय**  
**तानसेन, पाल्पा**

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

**शितलपाटी** .कम

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका