स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

एउटा घटनाका कारण एक वर्ष जेल जीवन विताएर गत फागुनमा रिहा भएका अभिनेता पल शाहलाई यतिबेला म्यूजिक भिडियो र फिल्म दुवैको अभाव छैन । रिहा भएपछि उनले दुई दर्जन बढी म्यूजिक भिडियोमा काम गरिसकेका छन् । 'भैरे' फेम्ड निर्देशक एभरेष्ट सूर्य बोहोराको एक फिल्ममा पल केही महिनाअघि नै अनुबन्ध भइसकेका छन् । निर्देशक बोहोराले पनि आफ्नो नयाँ फिल्ममा पल अनुबन्धित भएको पुष्टि गरे ।

आजको विचार...

भ्रष्टाचार... (दुई पेजमा)

प्रा. देवीभक्त ढकाल

अभिनेत्री केकी अधिकारीले २०६८ सालमा फिल्म 'स्वर'बाट डेब्यू गरेकी थिइन् । पहिलो फिल्मदेखि नै अभिनयको वाहवाही बटुल्दै आएको भएपनि उनले सफलताको महशुस भने २०७६ सालमा प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'छ माया छपक्कै'बाट मात्रै गर्न पाइन् । गत वर्ष उनी अभिनीत फिल्म 'झिँगेदाउ' व्यावसायिक रुपमा सफल सावित भएको थियो । यसपाली केकीलाई फिल्म 'परदेशी २'ले अर्को हिटको खुसी दिएको छ । दशैंको माहोल छोपेर असोज २६ गतेबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्मले घरेलू बक्स अफिसमा राम्रो अंक जोडेको छ ।

❐ वर्ष २९ ❐ अंक १०१ ❐ २०८० कार्तिक १७ गते शुक्रबार 3 November 2023, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सर्वोच्चद्वारा रिगलको कैद मिनाह बदर, पुनः पक्राउ

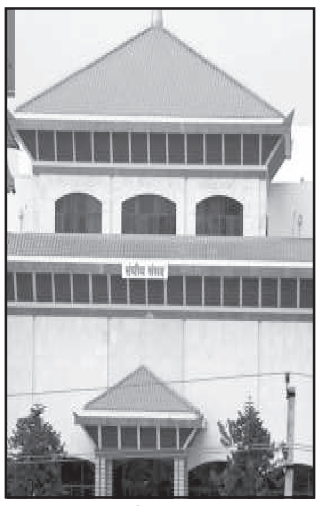
हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, कार्तिक १६/सर्वोच्च अदालतले योगराज भनिने रिगल ढकालको कैद मिनाहा गर्ने सरकारको निर्णय बदर गर्दै तत्काल पक्राउ गर्न परमादेश जारी गरेको छ । सर्वोच्च अदालतको पूर्ण इजलासले ढकालको कैद मिनाहा गर्ने सरकारको निर्णय बदर गर्दै तत्काल पक्राउ गरी कारागार चलान गर्न परमादेश दिएको हो ।

परमादेशसँगै रिगल पुनः पक्राउ परेका छन् । सर्वोच्चबाट बिहीबार आदेश आएको केही घण्टामै प्रहरीले रिगललाई नेपालगन्जस्थित सेतु बिक चोकबाट पक्राउ गरेको हो । न्यायाधीशहरु ईश्वरप्रसाद खतिवडा, सपनाप्रधान मल्ल र कुमार चुडालको संयुक्त इजलासले विहीबार गरेको फैसलामा यसरी गरिने निर्णयमा वस्तुगत आधार र उचित कारण अभिव्यक्तरुपमा खुलाएर मात्र निर्णय गर्ने गर्नु भनी प्रत्यर्थीका नाममा परमादेश जारी गरेको थियो । अदालतको फैसलामा भनिएको छ, 'निज प्रत्यर्थी रिगल ढकाललाई तत्काल पक्राउ गरी कर्तव्य ज्यान मुद्दामा ठहर भएको जन्मकैदमध्ये ११ वर्ष ११ महिना पाँच दिन कैद निजलाई कारागारमा राखी कानुनबमोजिम असुल गर्नु भनी प्रत्यर्थीका नाममा परमादेश जारी हुने ठहर्छ ।' संविधान दिवसका अवसरमा गत असोज ३ मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिबाट रिगलको कैद मिनाहा भएको थियो । उक्त निर्णयविरुद्ध रिगलद्वारा हत्या गरिएका चेतन मानन्धरका पत्नी भारती शेर्पाले सर्वोच्च अदालतमा रिट निवेदन दायर गरेकी थिइन् । रिगललाई कैदमिनाहा गरेलगत्तै चेतनकी पूर्वपत्नी भारती मानन्धर सरकारको निर्णयविरुद्ध माइतीघर मण्डलामा अनशनमा बस्दै आएकी थिइन् । उनले कैद माफी खारेज हुनुपर्ने र हत्यामा अदालतद्वारा दोषी ठहर गरिएका ढकाल बाँकी कैद भुक्तानीका लागि पुनः जेलमै राखिनुपर्ने माग राख्दै अनसन बसेकी थिइन् । रिगलले २०७२ असार २८ गते नेपालगन्जका चेतन मानन्धरलाई खुँडाले हानी हत्या गरेबापत् तीनै तहको अदालतबाट सर्वस्वसहित जन्मकैदको सजाय पाएका थिए । खुँडाले मान्छे काट्नेजस्तो जघन्य अपराधमा सजाय पाएका व्यक्तिको ६० प्रतिशत कैद मिनाह गर्ने राष्ट्रपतिको कदमले संविधान र विधिको शासनको धज्जी उडेको भन्दै भारतीले कसुरदारलाई पुनः कैद गरिपाऊँ भनी रिट दायर गरेकी थिइन् । दिनदहाडै खुँडाले हानेर मान्छे मार्ने रिगलको १२ वर्ष कैद माफी गरिदिने सरकारी निर्णयको सर्वत्र आलोचना हुँदै आएको थियो । रिगलजस्तै ज्यानै मारेको अभियोगमा जेल परेका १ सय ७० जनालाई पनि सरकारले आफ्नै तजबिजमा आममाफी दिएर घर पठाएको छ । कानुनी राजको धज्जी उडाउने यो निर्णय संविधान दिवसकै अवसरमा गरिएको हो ।

सक्षिप्त समाचार

संसदको चालु अधिवेशन अन्त्य



पाल्पा, कार्तिक १५/सरकारले संसदको चालु अधिवेशन अन्त्य गरेको छ । मन्त्रिपरिषदको सिफारिसमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले संसदको चालु अधिवेशन अन्त्य गरेका हुन् ।

बिहीबार बसेको प्रतिनिधिसभा बैठकमा सभामुख देवराज घिमिरेले राष्ट्रपतिले संसद अन्त्य गरेको पत्र पढेर सुनाएका थिए । चालु अधिवेशन बिहीबार राति १२ बजेदेखि अन्त्य भएको हो । मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिले अधिवेशन अन्त्य गरेका हुन् । यो अधिवेशनमा संसद्ले चालु वर्षको वार्षिक बजेट पारित गरेको थियो । संयुक्त राष्ट्रसंघका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा सम्बोधन गरे । यो अधिवेशनमा मिटरब्याजीहरूलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउनेगरी बनेको विधेयक पारित भएको थियो ।

चाडपर्वलाई पारिवारिक भेटघाटको अवसरका रुपमा प्रयोग गरौं ।
हाम्रा साँस्कृतिक पर्वहरुको जगेर्ना गरौं ।।
चाडपर्वमा अनावश्यक खर्च नगरौं ।
मद्यपान र जुवातासजस्ता विकृतिको अन्त्य गरौं ।।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

मुलुकको अर्थतन्त्र सुधारोन्मुख छ : प्रधानमन्त्री

लुम्बिनी, कार्तिक १६/प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले मुलुकको अर्थतन्त्र सुधारोन्मुख अवस्थामा रहेको बताएका छन् । सरकार लागि सरकारले वृहतकार्य योजनाकासाथ आउने पनि उनको भनाइ छ । बुटवलस्थित आम्दा नेपाल, सिद्धार्थ महिला तथा बाल अस्पतालको २५औं वार्षिकोत्सव समारोहमा प्रधानमन्त्री दाहालले आफू प्रधानमन्त्री भएपछि आर्थिक क्षेत्रमा धेरै सुधार भएको उल्लेख गर्दै अर्थतन्त्रमा परेको दबाब समाधानका लागि सरकारले सम्पूर्ण शक्ति लगाइरहेको बताए ।

प्रधानमन्त्री दाहालले सरकारको लगातारको प्रयासले बैंक तथा वित्तीय संस्थामा कर्जाको ब्याजदर कम हुँदै गएको दाबी गरे । 'हामी ब्याजदरलाई एकल अङ्कमा नभए १० प्रतिशतभन्दा बढी नरहने गरी कायम राख्ने प्रयत्नमा छौँ', उनले भने,

'विदेशी मुद्राको सञ्चिति बढेको छ, रेमिट्यान्स र राजस्व पनि बढेको छ । जग्गाको कित्ताकाट खुल्दा घरजग्गा कारोबार बढेको छ ।'

प्रधानमन्त्री दाहालले मौद्रिक नीति र वित्तीय क्षेत्रको सुधारको काम भइरहेको बताउँदै उद्योगी, व्यवसायीलाई निराशा नहुन आग्रह गरे । यसैगरी पर्यटन व्यवसायसमेत फस्टाउँदै गएको, राजस्व वृद्धिको ट्रेन्ड देखा पर्दै गएको उनको भनाइ छ । प्रधानमन्त्री दाहालले वर्तमान सरकार नागरिकको स्वास्थ्यको हकप्रति संवेदनशील रहेको उल्लेख गर्दै आफ्नो नेतृत्वमा गठन भएको सरकारले स्वास्थ्य सेवामा सामाजिक सुरक्षा कार्यक्रमलाई उच्च प्राथमिकतामा राखेको बताए । उनले गरिब, विपन्न र असहाय नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवा प्रवाहका लागि सरकारी अस्पतालका दुई हजार आठ सय शैया निःशुल्क उपलब्ध गराइएको जानकारी दिए । 'सरकारी, सामुदायिक र निजी अस्पतालले कूल शैयाको १० प्रतिशत विपन्न, असहाय, बेवारिसे बिरामीको निःशुल्क उपचारका लागि कार्यान्वयनमा ल्याउन पहल गरिएको छ', उनले भने, 'स्वास्थ्य क्षेत्रमा यस्ता धेरै काम अगाडि बढेका छन् जसले स्वास्थ्य क्षेत्रमा सामाजिक सुरक्षा र सरल एवं सहज सेवा प्रवाहका निम्ति आधारभूत अर्थ राख्दछन् ।' प्रधानमन्त्री दाहालले निकै ठूलो मेहनत र संघर्षको प्रतिफलबाट नेपालको संविधानको धारा ३५ मा स्वास्थ्य सम्बन्धी हकलाई मौलिक हकको रूपमा व्यवस्था गरिएको बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

च्याउ चिनेर मात्र सेवन गरौं

गाउँघरमा जंगलबाट च्याउ खोजेर ल्याउने र खाने चलन छ । जंगलमा त्यस्ता थुप्रै प्रजातिका खानयोग्य र स्वादिलो च्याउहरू पाइन्छ । विशेष गरी वर्षायाम लागेसँगै वन, पाखा, खोला तथा खाली चउरमा समेत प्रशस्त च्याउ उम्रने गर्छ । च्याउ अति नै पौष्टिक तत्व पाइने स्वादिष्ट तरकारी हो । तर, जंगलमा उम्रने सबै च्याउ खानयोग्य हुँदैनन् । कतिपय प्रजातिका च्याउ खाँदा ज्यानै जान सक्छ । विषालु च्याउको सेवनबाट विश्वभरि नै मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । नेपालमा पनि पहाडी तथा दुर्गम क्षेत्रमा विषालु च्याउको सेवन गरेर धेरैले ज्यान गुमाएका छन् । केही दिन अघि गुल्मीको इस्मामा जंगली च्याउ खाँदा तीन जना विरामी भएका छन् । च्याउको पहिचान नै नगरी जथाभावी खाँदा विरामी हुने र ज्यानै जाने जोखिम रहन्छ । कुन च्याउ खाने र कुन नखाने भनेर छुट्याउन सक्ने सामान्य ज्ञान भएमा पनि विषालु च्याउ खानबाट बचिन्छ । यद्यपि असावधानीवश हामी विषाक्त च्याउ खान पुग्छौं । च्याउमा प्रोटिनको मात्रा मासुको हाराहारिमा पाइन्छ । यसमा दूधमा भन्दा पनि बढी प्रोटिन रहेको तथ्य विज्ञहरुले औंल्याएका छन् । त्यसैले आफूले चिनेको वा कृषकले उत्पादन गरेको च्याउ मात्र खानु पर्दछ ।

च्याउ चिन्न सकिएन भने ज्यान नै जान सक्ने भएकाले जस्तो पायो त्यस्तो च्याउ सेवन गर्नु हुँदैन । कृतिम तरिकाले उत्पादन गरेका च्याउ खाँदा कुनै हानी नोक्सानी हुँदैन । तर जंगलमा उम्रने सबै च्याउहरू विषालु नभए पनि चिन्न सकिदैन भने ती खान हुँदैन । विषालु च्याउ रहेछ भने त्यस्ता च्याउहरूमा भएको विष पकाउँदा पनि नष्ट हुँदैन । त्यसैले जंगली च्याउ खानु राम्रो होइन । जीवनभन्दा ठूलो केही पनि छैन । यस विषयमा सरकारी तवरबाट समेत सचेतना जगाउन आवश्यक छ । कस्तो च्याउ विषादी हुन्छ ? कुन खानु उपयुक्त हुन्छ ? कसरी खाँदा राम्रो हुन्छ भन्ने सामान्य ज्ञान र सचेतना जगाउन सकियो भने मात्र पनि केही हदसम्म विषादी च्याउबाट हुने जोखिम कम गर्न सकिन्छ । यसर्थ यसतर्फ सरकार र सम्बन्धित निकायले समेत ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

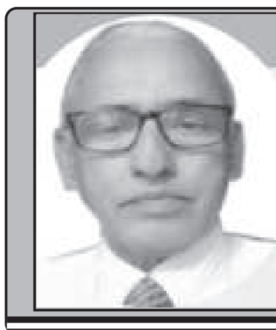
राम्रो त हेर्ने नजरमा हुनुपर्छ खोट
लगाउनै मन लागे त चन्द्रमामा पनि दाग भेटिन्छ ।
*(पुरन पोखरेलको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/**puran.pokhrel**)*

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

भ्रष्टाचार विरुद्धमा बोल्ने हिम्मत नभएको नेतृत्व !



प्रा. देवीभक्त ढकाल

हाम्रो मुख्य राजनीतिक साथै आर्थिक समस्याको कारक भनेको नै पार्टीहरूका भ्रष्ट नेताहरूको व्यक्तिगत लाभमा मात्र लिप्त नीतिगत साथै आर्थिक भ्रष्टाचारबाट थिलथिलिएको राजनीति हो । सबै पार्टीहरूका भ्रष्ट नेतृत्वले व्यक्तिगत लाभका लागि गठबन्धन अर्थात् मिलीजुली तन्त्रका माध्यमले देशको प्रशासनिक र आर्थिक संयन्त्रहरूलाई भ्रष्टाचारको भुँमरीमा फनफनी घुमाएका छन् । सबै पार्टीका नेताहरू सार्वजनिक रूपमा भ्रष्टाचारविरोधी अभिव्यक्ति दिने र निर्लज्जताका साथ भित्रभित्रै भ्रष्टाचार कहाँ, कसरी गर्ने भन्ने अनुसन्धान गर्ने प्रवृत्ति र संस्कृति नै देशलाई अधोगतितिर लैजाने मुख्य कारण हुन् । भ्रष्टाचार र कुशासन तथा बेरोजगारीको दुष्चक्रबाट अहिले नेपाल र नेपाली जनता इतिहासमै सबैभन्दा धेरै प्रताडित भएको अवस्था हो भन्दा अन्यथा हुँदैन । भ्रष्टाचारको नकारात्मक प्रभाव विशेषत: निर्वाचनको टिकट वितरणमा निर्वाचनको परिणाममा मुखरित हुन्छ । नेतृत्वको भ्रष्ट आचरणका कारण पार्टीको निर्णायक तहमा हुने नेतृत्व निर्वाचनको टिकट वितरणमा आर्थिक लेनदेनमा लिप्त हुन्छन् । गणतन्त्रअघिको परिस्थितिमा यस्ता काम गोप्य हुन्थे, गणतन्त्रपछि टिकट वितरणमा, समानुपातिक नामको मनोमानी मनोनयन र संवैधानिक अंगहरूलगायत तमाम नियुक्ति नेताहरूले आर्थिक लेनदेन, नातावाद, कृपावादको आधारमा मात्रै गर्छन् भने नागरिक समानताको दुहाइ दिने वर्तमान प्रजातान्त्रिक पद्धतिको अर्थ के ? यो गम्भीर प्रश्नको उत्तर नेतृत्वले दिनसक्ने नैतिकता छ ?

जनताको विरोधको प्रवाह नै नगरिकन यहाँ टिकट वितरण, समानुपातिकमा मनोनयन, संवैधानिक अंगहरूको नियुक्तिमा मात्रै होइन सरुवा र बढुवाजस्ता तमाम विषयमा आर्थिक लेनदेन खुलम्खुला हुनेगर्छ । आवधिक निर्वाचन प्रजातान्त्रिक शासन व्यवस्थाको सुन्दर पक्ष हो । त्यसका मूल्य र मान्यतालाई जहाँ भत्काइन्छ त्यस्तो परिस्थितिमा आवधिक निर्वाचनले भ्रष्ट र अनैतिकलाई शासन गर्ने अधिकारलाई नवीकरण गर्ने काम गर्छ । निर्वाचनले परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने विश्वास नै जनतामा टुटेको अवस्थाको निर्वाचनमात्रै भ्रष्टबीचको प्रतिस्पर्धा हुँदो रहेछ । निर्वाचनले एउटा भ्रष्टलाई विस्थापित गरेर अर्को भ्रष्टलाई स्थापित गर्ने परम्पराको निरन्तरताका कारण अब जनतामा निर्वाचनप्रति न उत्साह छ न निर्वाचनले परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने विश्वास नै । विगत पन्ध्र-बीस वर्षयता हाम्रो राजनीति भ्रष्टहरूको एकलौटी कृडास्थल भएको छ । भ्रष्टाचारविरुद्धको आवाज निरीह बनेको छ । एउटा भ्रष्टलाई विस्थापित गरेर अर्को भ्रष्टलाई स्थापित गर्ने कामबाहेक शासकीय सुधारमा, परिवर्तनमा, विकास र समृद्धिको क्षेत्रमा निर्वाचन परिणामले सिन्को भाँच्न सकेको छैन । अब निर्वाचन र निर्वाचन खर्चको उपादेयता के ? यो प्रश्न गम्भीर हुँदाहुँदै यसमा प्रवेश गर्ने आँट र साहस सबै पार्टीका कार्यकर्तामा नआउँदासम्म परिवर्तनको लाभ जनताले किमार्थ पाउँदैनन् । एउटा भ्रष्टको ठाउँमा अर्को भ्रष्टबाहेक स्वच्छ, निष्पक्ष र नैतिकवान व्यक्ति निर्वाचित हुनै नसक्ने अवस्थाको निर्वाचनको अब के अर्थ र के औचित्य भन्ने प्रश्नको उत्तर वर्तमान शासक र सत्ताले दिने नैतिकता गुमाएको छ । निर्वाचनमा पार्टीका नेताहरूले टिकट वितरणमा गर्ने अनियमितता कारण अब विकास, समृद्धि र सुशासन जस्ता शब्दहरूको उच्चारणसम्म गर्ने नैतिकता गुमाएका शासकबाट जनताले आशा गर्ने ठाउँ नै छैन । निमुखालाई न्याय भन्नेले निमुखाहरूलाई बारम्बार अन्याय गर्छ । गरिबलाई आय भन्नेले गरिबी निवारणको बजेट र सिर्जित लाभका पदहरूमा सधैं आँखा गाड्छ भने अब जनताले यस्ता स्वार्थी र ढाँटहरूलाई के आधारमा विश्वास गर्ने ? अहिले सत्तामा जो जान्छ उसले जनताबाट विश्वास गुमाएको छ ।

निर्वाचनको नाटक हुन्छ । स्वच्छ, नैतिकवान र सदाचारी उम्मेदवारले रिश्वत दिन चाहँदैन र सक्दैन । प्राय: योग्य उम्मेदवारसँग टिकटका लागि नेताहरूलाई चढाउने महँगो दक्षिणा हुँदैन । इमानदार, नैतिकवान र सदाचारी उम्मेदवारलाई उम्मेदवार बन्ने अवसर नै कुनै पनि पार्टीमा छैन । पार्टीले योग्य उम्मेदवार दिँदैन जनताले कसरी योग्य उम्मेदवार छान्ने ? पार्टी राजनीतिमा पार्टीको निर्णायक तहमा अनैतिकहरूको कब्जा भएपछि प्रजातान्त्रिक शासन व्यवहारमा कसरी रूपान्तरण हुन्छ । झुक्किएर केही सीमित नैतिक र चारित्रिक साथै शैक्षिक योग्यता भएका व्यक्तिहरूले टिकट पाए पनि पार्टीभित्रैको भ्रष्टहरूको सञ्जालले उनीहरूलाई पराजित गर्न लगानी गर्छन् । पहिला टिकट नै पाउँदैनन् । पाइहाले पनि भ्रष्टहरूको संगठनात्मक सञ्जालले असल मानिसलाई प्रवेश नै गर्न नदिने अवस्था छ । हाम्रो निर्वाचन पद्धतिले अनैतिक नेतृत्वलाई विस्थापित गर्ने अहिले सम्भावनै छैन । अब निर्वाचनरूपी नाटकको के अर्थ ? भ्रष्ट नेता परिवर्तन गर्न निर्वाचन अक्षम प्रमाणित भयो । अब नेतृत्व परिवर्तन कसरी हुन्छ ? हामी नेतृत्व परिवर्तनका कुरा गर्छौं । त्यो भ्रष्टहरूको सञ्जालले हुनै दिँदैन । त्यसैको परिणाम हो सबै ठूला र सरकार बनाउने हैसियत भएका पार्टीहरूमा नेतृत्व गर्ने फेरिँदैनन् । उनीहरू वंशानुगत शासक जस्तै तीन-चार दशकसम्म पार्टीको नेतृत्व गर्दै आएका छन् । संसदीय व्यवस्थामा सरकार गठनमा प्रमुख भूमिका पार्टी नेतृत्वको हुन्छ । त्यसैले सबै पुराना भ्रष्टहरूको रजगज पार्टीमा भइरहेको वर्तमान अवस्थामा विकास र समृद्धि जस्ता विषय जनता झुक्याउने अस्त्र भएका छन् । अब निर्वाचनबाट नयाँ चरित्रवान नेतृत्व आउँदैन । निर्वाचनले शासन संयन्त्रमा सकारात्मक परिवर्तन दिन सक्दैन । यो दुर्भाग्यपूर्ण परिस्थितिको सिकार नेपाली राजनीति कहिलेसम्म हुने ? यहाँ पार्टीरूपी संयन्त्र भ्रष्टहरूको कवच बनेको छ । पार्टीको निर्णायक तहमा सबै भ्रष्ट छन् । प्राय: सबै निर्णय भ्रष्टहरूका लागि अनुकूल हुन्छन् किनकि निर्णायक तहमा सबै पार्टीहरूमा भ्रष्टहरूकै हैकम छ । सबै पार्टीहरूमा निर्वाचनको टिकट भ्रष्टले नै वितरण गर्ने भएकोले भ्रष्टले मात्रै टिकट पाउँछन् । त्यसैले निर्वाचित हुने अवसर पनि भ्रष्टहरूले मात्रै पाउँछन् किनकि भ्रष्टहरूको संरक्षण भ्रष्टले नगरिकन भ्रष्टाचारको वातावरण बन्न सक्दैन । भ्रष्टहरू सबै जनताको नाममा, निर्वाचनको नाममा, स्वतन्त्रताको नाममा भ्रष्टाचारको वातावरण बनाउन तल्लीन भएको अवस्थामा जनताका चाहाना र आकांक्षा अलपत्र हुने विषय खासै अनौठो हुँदैन । यसरी भ्रष्टहरूको उपस्थिति निर्वाचनबाट हुने भएकाले यत्रतत्र सर्वत्र निर्वाचित र मनोनित सबै भ्रष्ट नै हुने विषय अनौठो तर यथार्थ विषय हो । भ्रष्ट नेताहरूको इसारा र आदेशमा देशको प्रशासन चल्छ । निर्णय कार्यान्वयनमा सबै भ्रष्टको हालिमुहाली हुने हुँदा वर्तमान संरचनाभित्र भ्रष्टाचार नियन्त्रणको विषयसम्म उच्चारण गर्ने नैतिकता कुनै पार्टीका नेताहरूमा छैन् । अहिल भ्रष्टाचार नियन्त्रण होइन विस्तारको योजनामा सरकार छ भन्दा कुनै अत्युक्ति हुँदैन । भ्रष्टहरूको फलिफापको समय भएकाले जतातत्तै भ्रष्टाचार र अनियमितताको बिगबिगीले देश र नागरिक पिल्सिएका छन् ।

सबै भ्रष्टाचारका नियामक संयन्त्रलाई भ्रष्टहरूले बेकम्मा बनाएका छन् । तिनका प्रमुखहरू, नेताहरूका, चौकीदारबाहेक अरू नियुक्त हुने सम्भावना छैन । अझ असुलीका आधारमा समेत उच्च स्तरमा नियुक्ति हुने भएकाले ती सबै उच्च पदमा नियुक्ति पाउने भाग्यमानी नियुक्तिलगत्तै नेताहरूलाई बुझाएको रकमको असुलीमा लाग्छन् । यस्तो अवस्थामा जनता भ्रष्टहरूको विपक्षमा एकताबद्ध नहुने परिस्थिति निर्माण गर्न पार्टीका भ्रष्ट सफल हुने अवस्था नै देश र देशवासीको दुर्भाग्यको कारण हो । जहाँको राजनीतिमा भ्रष्टहरू नेतृत्वमा हुन्छन् त्यहाँ भ्रष्टाचार नियन्त्रणका विषय निरर्थक प्रमाणित हुन्छन् । भ्रष्टहरूबाट भ्रष्टाचार नियन्त्रण भएको प्रमाण संसारको इतिहासमा कतै पाइँदैन । तर, हामी भने भ्रष्टबाट भ्रष्टाचार अन्त्य हुन्छ भन्ने विश्वास गर्दागर्दै थाकिसक्यौं । यहाँ कुनै पार्टीको कुनै नेता भ्रष्टाचार अन्त्य गर्ने जबर्जस्त नाराका साथ सत्तामा आउँछ । कतै यसले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गरेर सुशासन दिन्छ कि भन्ने झिने आशा, विश्वास हामीमा हुन्छ तर भ्रष्टाचार नियन्त्रणको जबर्जस्त नाराको नाइके नै भित्रभित्रै भ्रष्टाचारको नयाँ शैली, तरिका अपनाउँदै अघिल्लोभन्दा अझ भ्रष्ट र अनैतिक भएको प्रमाणित गर्दै सत्ताबाट बाहिरिन्छ । फेरि अर्कोले भ्रष्टाचार नियन्त्रणको नयाँ नारा घन्काउँदै सत्तामा आउँछ र फेरि त्यस्तै भ्रष्टाचारको आहालमा भासिन्छ । यो क्रम हामीले शताब्दीकै हाराहारीमा भोग्दै आएका छौं ।

भ्रष्टबीच आलोपालो शासन गर्ने र भ्रष्टलाई शासनबाट सधैं भ्रष्टले नै विस्थापित गर्ने नाटक हाम्रो आवधिक निर्वाचनको परिणाम हो । यहाँ व्यक्ति फेरिन्छ, पार्टी फेरिन्छ, पद्धति बारम्बार फेरिन्छ तर भ्रष्टाचार गर्ने शासकलाई विस्थापित गरेर भ्रष्टाचार नगर्ने शासक अहिलेसम्म जन्मेन । भ्रष्टाचारीलाई विस्थापित गर्ने सदाचारी कहिल्यै भेटिएन । अब त हामीह केमा विश्वस्त भएका छौं भने शासक सबै भ्रष्ट हुन्छन् । शासकीय योग्यता र विशेषता भनेको नै भ्रष्टाचार गर्ने योग्यता हो । सधैं निर्वाचनमा भ्रष्टबीच प्रतिस्पर्धा हुन्छ । एउटा भ्रष्टलाई अर्को भ्रष्टले निर्वाचनमा पराजित गर्छ । निर्वाचनमा विजयी हुने भ्रष्टले निर्वाध भ्रष्टाचार गर्छ । त्यसैले नेतृत्व र भ्रष्टाचार हाम्रा लागि पर्यायवाची शब्द भएको छ । अब त भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्छु भनेर कसैले भन्छ भने ऊ भ्रष्टाचारको नयाँ योजना र कार्यक्रमका साथ आएको छ भन्ने आमबुझाइ भएकाले भ्रष्टाचार नियन्त्रण हुन्छ र देशमा सुशासन कायम हुन्छ भन्ने विश्वास आकाश भएको छ । विकास, समृद्धि, सुशासनविरोधी तत्व भनेको नै भ्रष्ट र भ्रष्टाचार हो ।

अहिले शासन सबै भ्रष्टहरूले गरेका कारण भ्रष्टाचार र शासनबीच सधैं सुमधुरसम्बन्ध हुन्छ भन्ने निष्कर्षमा जनता पुगेकाले भ्रष्टाचार नियन्त्रण हुन्छ भन्नेमा कसैको विश्वास छैन । भ्रष्टाचार नियन्त्रण हुन्छ भन्ने विश्वास नहुनु भनेको भ्रष्ट र भ्रष्टाचारको शासनमा बिगबिगी हुनु हो । नेपालको राजनीतिमा दशकौंदेखि दुई-चार पार्टीहरूका दुईचार नेताहरूले सत्ताको आलोपालो गर्छन् । सत्ताको आलोपालो गर्नेहरूले आलोपालो भ्रष्टाचार गर्नमै नेताहरू अभ्यस्त छन् । सबै भ्रष्टबीच सत्ता आलोपालो हुने भएकाले भ्रष्टाचार नियन्त्रणका निकायमा नियुक्त हुने पदाधिकारी सबै तिनै भ्रष्टद्वारा नियुक्त हुने हुँदा उनीहरूमा भ्रष्टलाई कारबाही गर्ने हिम्मत हुँदैन । तसर्थ अहिले भ्रष्टाचार चुलिएको छ । देश गरिबी, अभाव, बेरोजगारी र कुशासनले थिल्थिलिएको छ । भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने जिम्मा सरकारका अधिकारी र संवैधानिक अंगको हो । तिनीहरूको नियुक्ति भ्रष्टबाट हुने भएकाले आफैंलाई नियुक्ति दिने भ्रष्टलाई कारबाही गर्ने अवस्था नभएको हुँदा अहिले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने निकायलाई भ्रष्ट नेतृत्वले पंगु बनाएका छन् । जहाँ नियन्त्रण गर्ने निकाय पंगु हुन्छन् त्यहाँ भ्रष्टाचार नियन्त्रणका विषय निरर्थक प्रमाणित हुन्छन् भन्ने राम्रो उदाहरण नेपाल बनेको छ । नैतिकता र भ्रष्टाचारको विपरीतार्थक सम्बन्ध हुन्छ । नैतिकहरू भ्रष्ट हुँदैनन् र नैतिकता नहुनेलाई भ्रष्टाचार नगरिकन हुँदन । नेपालको राजनीतिक नेतृत्व अनैतिक र भ्रष्ट भएकाले विविध शैलीमा भ्रष्टाचार हुनेगरेको जगजाहेर छ । भ्रष्टाचार नियन्त्रण चुनौतीपूर्ण विषय बनेको छ भन्नुभन्दा राजनीतिमा भ्रष्टको हालिमुहाली नेपाली राजनीतिको चुनौती हो भन्दा पक्कै अत्युक्ति हुनेछैन । भ्रष्टाचारको विरुद्धमा बोल्ने नैतिकतासम्म नभएको राजनीतिक नेतृत्वबाट भ्रष्टाचार नियन्त्रण हुन्छ । विकास र समृद्धि हुन्छ भन्ने भ्रमबाट हामी कहिले मुक्त हुने विषय नै भ्रष्टाचार नियन्त्रणभन्दा मुख्य भएको छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : समय राम्रो छ। शीघ्र निर्णय गर्ने क्षमता अभिवृद्धि हुनेछ।	**तुला** : विभिन्न देवालय मठ मन्दिर आदिको भ्रमण र दर्शन हुनेछ।धेरै नबोल्नु बेस छ।
बृष :मित्रवर्गबाट सोचेजस्तो लाभ प्राप्त गर्न कठिनाइ हुनेछ। समय राम्रो छैन।	**बृश्चिक** :अपमानसहनु पर्ने हुनसक्छ। आर्थिक लगानी गर्नु भर पर्दो देखिन्न।
मिथुन :बौद्धिक कार्यमा सफलता प्राप्त हुनेछ।मनोरञ्जनका लागि राम्रै दिन छ।	**धनु** :शुभ समाचारले मन फुरुङ्ग हुनेछ। सामाजिक समारोहमा भाग लिनु पर्नेछ।
कर्कट : मानसिक तनाव हुनेछ। उता झुठो फत्तुर पनि आइलाग्न सक्छ।	**मकर** :स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहनेछ। पारिवारिक सुखसम्मृद्धिमा बृद्धि हुनेछ।
सिंह :साथीभाइसित भेटघाट हुने योग छ। समाजको नेतृत्व बहन गर्नुपर्ने बेला छ।	**कुम्भ** :पत्रिका वा म्यागेजिन नै भए पनि पठनपाठनमा राम्रो हुन्छ।
कन्या :जोस र जाँगर बढ्नेछ। धातुको कारोवारबाट धेरथोर लाभ मिल्नेछ।	**मीन** :कुनै विद्यार्थीलाई उपहार दिँदा तपाईंको चौतर्फी उन्नति हुने संकेत छ।

खाद्यजन्य रोगबाट कसरी बच्ने ?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा भएको एक अनुसन्धानले प्रत्येक वर्ष ६ जनामध्ये १ जना खानाजन्य रोगको सामना गर्छन् । तर करिब ९.४ मिलियन मानिस खाद्यान्न असन्तुलनका कारण बिरामी पर्छन् । सबैभन्दा धेरै रोग निम्त्याउने रोगजनकहरू स्नोरोभाइरस (५८ प्रतिशत) नान्टाइफाइडल साल्मोनेला एसपीपी (११ प्रतिशत), क्लोस्ट्रिडियम परफरिनजेनस (१० प्रतिशत), कम्पाइलोबेक्टर प्रजाति (९ प्रतिशत) पर्छन् ।

दूषित खाना वा पेय पदार्थको सेवनबाट हुने रोगलाई खाद्यजन्य भनिन्छ । यो रोगको सङ्क्रमण ब्याक्टेरिया, परजीवी, भाइरस, विषाक्त पदार्थ (फङ्गी, इन्टरोटोक्सिन) र खानामा हुने अन्य विषाक्त रसायनले हुने गर्छ । यस्ता रोग सङ्क्रमणले मानिस बिरामी हुन्छन् । साथै यस्ता रोगले समाजमा त्राससमेत फैलिने भएकाले पर्यटन र व्यापारलाई समेत हानि पुऱ्याउँछ ।

डब्ल्यूएचओको तथ्याङ्कले विश्वमा १० जना सङ्क्रमितमध्ये ९ जना दूषित खाना खाएपछि बिरामी पर्ने गरेको देखाएको छ । प्रत्येक वर्ष चार लाख बीस हजार मानिसको दूषित खानाका कारण मृत्यु हुन्छ । त्यसमध्ये ४० प्रतिशत बालबालिका ५ वर्षभन्दामुनिका छन् । परिणाम स्वरूप वार्षिक रूपमा लगभग १२५,००० बालबालिकाको मृत्यु हुन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा भएको एक अनुसन्धानले प्रत्येक वर्ष ६ जनामध्ये १ जना खानाजन्य रोगको सामना गर्छन् । तर करिब ९.४ मिलियन मानिस खाद्यान्न असन्तुलनका कारण बिरामी पर्छन् । सबैभन्दा धेरै रोग निम्त्याउने रोगजनकहरू स्नोरोभाइरस (५८ प्रतिशत) नान्टाइफाइडल साल्मोनेला एसपीपी (११ प्रतिशत), क्लोस्ट्रिडियम परफरिनजेनस (१० प्रतिशत), कम्पाइलोबेक्टर प्रजाति (९ प्रतिशत) पर्छन् । अस्पताल भर्नाको सन्दर्भमा अस्पताल भर्नाको प्रमुख कारणहरू ननटाइफाइडल साल्मोनेला प्रजाति (३५ प्रतिशत), नोरोभाइरस (२६ प्रतिशत), क्याम्पिलोब्याक्टर प्रजाति (१५ प्रतिशत), टोक्सोप्लाज्मा गोन्डी (आठ प्रतिशत पर्छन् । जीवाणु, विषाक्त पदार्थ, परजीवी, भाइरसका कारणले पनि खाद्यजन्य रोग लाग्न सक्छ । धेरैजसो खानाबाट हुने प्रकोप ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमणले गर्दा हुन्छ । क्याम्पिलोब्याक्टर, एस्चेरिचिया कोलाई, लिस्टेरिया मोनोसाइटोजेन्स, साल्मोनेला, सिगेला, ब्रुसेला, क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनम, बिब्रिओ एसपी र इनर्सिनिया आदि ब्याक्टेरियाका उदाहरण हुन् ।

विकसित देशमा लगभग एक तिहाइ भाइरस सङ्क्रमण खानाबाट हुने सङ्क्रमणका लागि जिम्मेवार हुन्छन् । रोग सार्ने सामान्य एजेन्टहरू नोरोभइरस, एन्टरोभाइरस, हेपेटोभइरस, रोटाभाइरस र एडेनोभाइरस हुन् । विषाक्त पदार्थहरू : विषहरू विशिष्ट ब्याक्टेरिया जस्तै ब्यासिलस सेरेयस, क्लोस्ट्रिडियम पर्फ्रिन्जेन्स, स्टेफिलोकोकस ओरियस, एस्चेरिचिया कोलाई र क्लोस्ट्रिडियम बोटुलिनमद्वारा निस्कन्छ । यसबाहेक माइकोटोक्सिन भनेर चिनिने विशेष फङ्गल प्रजातिले उत्पादन गरेको विषाक्त पदार्थ हुन् । यो प्राकृतिक विषाक्त पदार्थ, जनावर वा बिरुवाद्वारा उत्पादन हुन्छ । अल्कालोइड्स, च्याउको विष, सेलफिस विष, ग्रानोटोक्सिन आदि यसका उदाहरण हुन् । परजीवी : टोक्सोप्लाज्मा, क्रिप्टोस्पोरिडियम, साइक्लोस्पोरा, ट्रिचिनेला, एनिसाकिस र जिआर्डिया परजीवीका उदाहरण हुन् । अन्य : हिस्टामाइन र समुद्री बायोटोक्सिनहरूले माछा उत्पादनलाई दूषित गर्छ । त्यसलाई सही तरिकाले संरक्षित गरिएन भने खाद्य विषाक्तता र खाद्यजन्य प्रकोप निम्त्याउँछ ।

-खाद्यान्न सङ्क्रमण, खाद्य विणाक्तता

खानाबाट हुने सङ्क्रमण तब हुन्छन् जब मानिसले जीवित ब्याक्टेरिया भएको खाना खान्छन्, पाचन पथमा बढ्न थाल्छ । अनि मानिसलाई खानाको विषक्तता देखिन थाल्छ । यी ब्याक्टेरियल कोषिकाहरू जब इन्जेस्ट हुन्छन् अनि शरीरमा विषाक्त पदार्थ उत्पादन गर्न थाल्छन् । क्लोस्ट्रिडियम परफ्रिन्जेन्स यसका उदाहरण हुन् ।

-खाद्यजन्य रोगका सामान्य लक्षण

खानाबाट हुने रोगका लक्षण केसअनुसार फरक हुन्छन् । खानाजन्य रोगको सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरूमा पखाला, कहिलेकाहीँ रगत बग्ने, वान्ता हुने, वाकवाकी लाग्ने, ज्वरो आउने, पेट दुख्ने, जोर्नी र ढाड दुख्ने, थकान महसुस हुने आदि हुन् ।

-खाद्यजन्य प्रकोपका कारण

हानिकारक वा विषाक्त पदार्थले सबै खानालाई दूषित पार्न सक्छन् । धेरैजसो रोग पानीमार्फत सर्छ । दूषित पानी पिउनाले रोग सर्न सक्छ । हामीले खाने फलफूल, तरकारी दूषित पानीले पखालेर खाँदा पनि रोग सर्न सक्छ । त्यस्तै फलफूल र तरकारी जनावरको फोहोर वा अशुद्ध पानीबाट दूषित हुन सक्छन् । जुस बनाउन प्रयोग गरिने फलमा रोगजनक किटाणु छन् भने त्यसलाई पाश्चर नगरिए रोग सङ्क्रमण हुन सक्छ । कुखुरा र अन्डा काँचै वा हल्का पकाएर खाएमा त्यसबाट साल्मोनेला सङ्क्रमण हुन सक्छ ।

यस्तै मासु र मासु उत्पादनले रोग सङ्क्रमण हुने उच्च जोखिम हुन्छ । मासु राम्ररी नपकाई खाएमा साल्मोनेला, क्याम्पिलोब्याक्टर र लिस्टेरिया, तर भाइरसको सङ्क्रमण हुन सक्छ । विभिन्न प्रकारका खानाहरू बेकरी उत्पादन, मिठाई, चकलेटबाट भाइरस सङ्क्रमण हुन सक्छ । त्यस्तै बफे फुड, तयारी खानाबाट पनि भाइरस सङ्क्रमण हुन सक्छ ।

-खानाबाट हुने रोगको उच्च जोखिममा पर्ने समूह

सामान्यतया दूषित खाना खाने जोकोहीलाई खानाजन्य रोगको सङ्क्रमण हुन सक्छ । तर त्यस्तो सङ्क्रमण वृद्धवृद्धा, शिशु र साना बालबालिका, गर्भवती महिला, क्यान्सर रोगी, कलेजो रोग भएका व्यक्ति, मधुमेहबाट पीडित व्यक्ति, प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर गर्ने औषधी सेवन गर्ने व्यक्ति, एड्सबाट पीडित व्यक्ति, एन्टासिड खाने मानिसलाई बढी हुन्छ ।

-किन र कहाँ खाना प्रदूणण हुन्छ ?

दूषित पानीबाट खाना प्रदूषण हुन्छ । फसल काट्नुअघि सिँचाइ वा खाना खानुअघि धुन प्रयोग गरिएको पानीले खानालाई प्रदूषित हुन्छ । तर यस्तो प्रदूषण अन्जानमा हुन्छ । उत्पादन र उपभोगका चरणमा उचित सरसफाइ नहुँदा समस्या हुन्छ । त्यस्तै देख्न नसकिने रोगका किटाणुले जनावरलाई सङ्क्रमित गर्न सक्छ । त्यस्ता जनावरबाट उत्पादित खान दूध, मासु प्रदूषित हुन्छन् । मासु उत्पादन गर्ने वधशालामा पर्याप्त सरसफाइ हुँदैन । त्यस्ता ठाउँमा तयार पारिएको मासु दूषित हुन्छ । खाना तयार गर्दा र वितरण गर्दा शुद्ध, सफा तरिकारले गरिएन भने खाद्यान्न प्रदूषण हुन्छ । विशेष गरी तयारी खाना भण्डारण गर्दा, वितरण गर्दा खाना प्रदूषित हुने गर्छ । विभिन्न रेस्टुरेन्टहरूमा तयार पारिएका खाना प्रदूषित हुन सक्छ । त्यस्तै खाना तयार भएपछि हालिने भाँडाहरू पनि दूषित हुन सक्छन् । यसमा ध्यान दिन आवश्यक छ ।

-खाद्यजन्य रोगको जोखिम कसरी कम गर्ने ?

दूषित खानाबाट बच्न, दूषित पदार्थ हटाउन र हानिकारक तत्त्वको थप फैलावट रोक्न गरिने उपायमा निर्भर गर्दछ । यसका विधिहरू विभिन्न छन् । विशेष गरी खाना पकाउने र भण्डारण गर्ने विधिमा विशेष सावधानी अपनाउनु र उचित सरसफाइ गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

खोकीको लागि अपनाउनुहोस् यी घरेलु उपाय

मौसम चिसो हुन थालेसँगै मानिसमा रुघाखोकी पनि बढेको छ । ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू चिसोमा खतरनाक हुन्छन्, जसले फोक्सो र श्वासप्रश्वासमा म्यूकस बनाउँछ । जसका कारण रुघाखोकीको समस्या झनै बढ्छ । फोक्सोमा जम्मा भएको श्लेष्मलाई केही घरेलु उपचारले निको पार्न सकिन्छ । त्यसपछि रुघाखोकीबाट राहत पाउन सकिन्छ । आउनुहोस्, खोकी र कफजस्ता श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन यी घरेलु उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

पुदिना र तुलसी चिया :

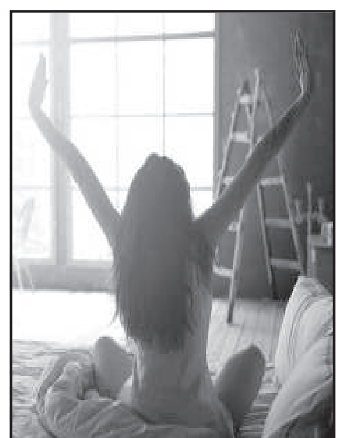
रुघाखोकी लागेमा पुदिना र तुलसीको चिया बनाएर पिउनुहोस् । यो उपायले रुघाखोकीबाट तुरुन्तै राहत मात्र प्रदान गर्दैन तर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ ताकि तपाई बारम्बार बिरामी नहोस् । तुलसीको पातले प्रत्येक मौसममा खोकी र श्वासप्रश्वासको समस्याबाट राहत दिन्छ । यो उपायले फोक्सोलाई आराम दिन्छ । यसमा तपाईंले एउटा मिश्रण बनाउनु पर्छ, जसको लागि एक चम्चा मह र एक वा दुईवटा लौंगलाई पिसेर मिसाउनुहोस् । यो उपाय दिनमा दुई-तीन पटक गर्नाले रुघाखोकीबाट छिट्टै आराम मिल्छ ।

अदुवा र मह :

महले श्वासप्रश्वासमा राहत प्रदान गर्छ र कफलाई खुकुलो बनाउँछ । अदुवामा रहेको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले इन्फेक्सनको कारण हुने फोक्सोको समस्यालाई कम गर्छ । यस उपायमा अदुवालाई राम्ररी पिसेर महमा मिसाएर बिरामीलाई दिनुपर्छ । यस्तै रुघाखोकी र कफबाट छुटकारा पाउन मनतातो नुन पानीले कुल्ला गर्नु र बेसार मिसाएर दुध पिउनुहोस् । तर ध्यान राख्नुहोस् कि यदि तपाइँ यी उपायहरूबाट ३-४ दिनमा पनि राहत पाउनु भएन भने, तपाइँले बिना ढिलाइ चिकित्सकको सल्लाह लिनु पर्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

घाम ताप्नु पनि औषधि



सुन्दा सामान्य लाग्छ, तर घामको किरण मानव शरीरका लागि नभई नहुने तत्व हो । त्यसैले घाम ताप्नु भनेको स्वास्थ्यलाभ लिनु हो । आयुर्वेदले यसलाई 'सूर्य स्नान' भन्छ । यो भनेको घामको पूर्ण सम्पर्कमा रहेर त्यसको न्यानो ताप्नु हो । शरीरका अधिकांश भागमा घामको स्पर्श हुनु हो । यसो गर्दा के हुन्छ ? मेलाटोनिन पाइनल ग्रन्थिले बनेको हार्मोन हो, जुन मस्तिष्कको सानो ग्रन्थि हो । मेलाटोनिनले निद्रा नियन्त्रण गर्न र चक्रलाई जगाउन मद्दत गर्दछ ।

प्रकाशले प्रत्यक्ष रूपमा शरीरले उत्पादन गर्ने मेलाटोनिनको मात्रालाई असर गर्छ । रगतमा मेलाटोनिनको स्तर रातमा उच्चतम हुन्छ र यसले हाम्रो सर्काडियन लयलाई सुधार गरेर स्वस्थ निद्रालाई बढावा दिन्छ ।

भिटामिन डीको स्रोत के हो ?

भिटामिन डीको प्राकृतिक स्रोत सूर्यको प्रकाश अर्थात् घाम हो । बिहानको घाममा पर्याप्त वा भरपुर मात्रामा भिटामिन डी हुन्छ । छालामार्फत लिने गर्छ । घामबाट पाइने भिटामिन डी बोसो तत्वमा घुलमिल हुने तत्व हो । दैनिक घाम ताप्न नसके पनि कम्तीमा हप्ताको एकदिन भए पनि शरीरमा तेल लगाए घाममा बस्नुपर्छ । यसले भिटामिन डीको कमी हुनबाट जोगाउँछ । यसबाहेक भिटामिन डीको स्रोतमा अण्डा, बन्डा, काउली, चीज, च्याउ, माछाको फोक्सो, फलफूलको सेवन नियमित खान सकेमा पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुन दिंदैन । अण्डामा पनि अण्डामा भएको भित्री पहेंलो भागमा भिटामिन डी हुन्छ । त्यस्तै माछामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हुन्छ । जुन भिटामिन डीको भरपूर्ण स्रोत हो, भिटामिन डीको अर्को मुख्य स्रोत गाईको दूध पनि हो । स्वास्थ्यविद्हरुका अनुसार लो फ्याट दूधको सट्टा फुल क्रीम दूध सेवन गर्नुपर्छ । किनकि यसमा भिटामिन डी र क्याल्सियम हुन्छ । दहीको सेवनले पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुन दिंदैन ।

भिटामिनको डीको कमी

थकान र कमजोर महशुस हुने, हड्डीको दुखाइ महशुस हुने, निद्रा नलाग्ने, मासंपेशी दुख्ने, भोक नलाग्ने, कपाल झर्ने, केही नगर्दा पनि हातखुट्टा गल्ने, हातखुट्टा बागिंने लगायत लक्षण देखा पर्छ । रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएर बारम्बार रोगको संक्रमण भइरहने हुन्छ । तर कहिलेकाहीं बाहिर रुपमा तन्दुरुस्त भए पनि वा लक्षण नदेखे पनि शरीरमा भिटामिन डीको कमी भएको हुन सक्छ । भिटामिन डी शरीरको हड्डी र छालाको लागि चाहिने महत्वपूर्ण तत्व हो । यसको कमीले हड्डी र छालासम्बन्धी समस्या हुन्छ । यदि बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी भएमा उनीहरुको शारीरिक र मानसिक वृद्धिमा समस्या आउने गर्छ ।

कति बेर बस्ने ?

विशेषगरी भिटामिन डीको लागि बिहानको घाम सबैभन्दा फाइदाजनक हुन्छ । तर बिहानको घाममा बस्न समय नमिलेको खण्डमा साँझको घाममा पनि बस्न सकिन्छ । तर मध्य दिनको घाममा बस्नु हुँदैन । किनकि यसमा खराब विकिरण हुन्छ । यसले फाइदाको सट्टा छालामा समस्या ल्याउन सक्छ । त्यसैले सकेसम्म बिहान ७ बजेदेखि ९ बजेसम्मको घाममा बस्नु राम्रो हुन्छ । यसबेलाको घाममा पर्याप्त मात्रामा भिटामिन डी हुन्छ । अध्ययनअनुसार कम्तीमा २० देखि २५ मिनेट र बढीमा दुई घण्टा बस्न सकिन्छ ।

कसरी बस्ने घाममा ?

भिटामिन डीका लागि घाममा बस्दा भित्री वस्त्र मात्र लगाएर शरीरभरि तोरीको तेल लगाएर बस्न सकिन्छ । यसरी बस्दा शरीरले भिटामिन डी सोस्न मद्दत गर्छ । तर लुगा लगाएर घाममा बस्दा भिटामिन डीको प्राप्ति हुँदैन । त्यस्तै घाममा लामो समय बस्दा शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ । त्यसैले पानी वा झोलिलो खानेकुरा खाने गर्नुपर्छ । घाममा बसिसकेपछि तुरुन्तै चिसो ठाउँमा बस्ने, चिसो खानेकुरा खाइहाल्ने, एसी चलाएर बस्ने गर्नु हुँदैन । यस्तो गरेमा बेहोस हुन सकिन्छ ।

सनस्क्रिन लगाउनुपर्छ कि पर्दैन ?

कतिपय मानिसको छाला संवेदनशील हुन्छ । कसैलाई घामको एलर्जी छ भने त्यस्ता व्यक्तिले सनस्क्रिन लगाउन सकिन्छ । तर समान्य छाला छ भने घाम ताप्दा शरीरमा तेल मात्र लगाए पुग्छ, सनस्क्रिन लगाउनु पर्दैन । किनकि तेलले कुनै पनि जीवाणु फंगस, ब्याक्टेरिया बढ्न सक्दैन । कृत्रिम मोइस्चराइजर लगाउनुभन्दा प्राकृतिक तेल लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । संवेदनशील छाला भएकाले पनि बिहानको घाम ताप्न सकिन्छ । तर दिउँसोको घामबाट भने जोगिनुपर्छ ।

भिटामिन डी क्याप्सुल खानुपर्छ कि पर्दैन ?

शरीरमा भिटामिन डीको कमी देखिएमा क्याप्सुल खानुपर्छ । तर चिकित्सकको परामर्शअनुसार गराएर मात्र खानुपर्छ । यत्तिकै आफैंले फार्मेसीबाट किनेर खानुहुँदैन । किनकि यसको पनि डोज हुन्छ । तर सकेभर प्राकृतिक स्रोतबाट पूर्ति गर्न कोशिस गर्नुपर्छ ।

कमी किन हुन्छ ?

घाममा बस्ने बानी कमी, चाहेर पनि कामको व्यस्तताका कारण घाम ताप्न नपाएर, छाला कालो हुन्छ भनेर घाम नताप्दा हुन्छ । छालामा मेलानिन भन्ने तत्व हुन्छ । यसले मेलानिन कम भएका सेतो छालाको रंग सेतो हुन्छ भने र मेलानिन बढी भएमा छाला कालो हुने गर्छ । त्यस्तै बिहानको घाममा नवजात शिशुलाई तेल लगाएर ताप्ने परम्परा वा चलन थियो । तर आजभोलि त्यो हराउँदै गएको छ । यसले गर्दा पनि अहिले बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ । शरीरमा क्याल्सियमको कमीले पनि भिटामिन डीको कमी हुन सक्छ । त्यसैले क्याल्सियमको कमी हुन नदिन दूध, मासी, कुरकुरे हड्डी खाने गर्नुपर्छ । भिटामिन डीको कमी छ कि छैन भनेर थाहा पाउन ४० वर्ष कटेका महिला र पुरुषले कम्तीमा वर्षको एकपटक स्वास्थ्य जाँच गराउनुपर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

गुल्मीमा काँग्रेसले सम्मेलन गर्दै

गुल्मी, कार्तिक १६/नेपाली काँग्रेस गुल्मीले आगामी मंसिर पहिलो हप्ताभित्र सम्मेलन गर्न लागेको छ । काँग्रेसले पार्टीलाई सशक्त र क्रियाशील बनाएर अगाडि बढाउन सम्मेलन गर्न लागेको हो ।

मंसिर पहिलो हप्ताभित्र दोस्रो जिल्ला सम्मेलन गर्ने निर्णय गरिएको जिल्ला सभापति खिलध्वज पन्थीले बताए । उनले भने 'जिल्लाका ९३ वटै वडा र १२ वटै स्थानीय तहमा पार्टीको सम्मेलन सकिएको र छिट्टै दोस्रो जिल्ला सम्मेलन गर्ने तयारीमा छौं ।' अहिले नै मिति भने तय नगरिएको सचिव भगतसिंह खड्काले जानकारी दिए । सम्मेलनलाई सफलताका साथ सम्पन्न गर्नका लागि विभिन्न उपसमितिहरु समेत गठन गरिएको छ । कार्तिक २२ गते एकै दिन जिल्लाका १२ वटै स्थानीय तहमा पार्टीको दोस्रो जिल्ला सम्मेलनको तयारी

बैठक बस्ने भएको सचिव जगदीश भट्टराईले बताए । सम्मेलन तयारी बैठकका लागि गुल्मी काँग्रेसले जिल्ला प्रतिनिधि समेत खटाएको छ ।

सम्मेलन दुई दिनसम्म सञ्चालन हुनेछ । पहिलो दिन उद्घाटन शत्र बृहत भेला तथा आमसभा र दोस्रो दिन बन्द शत्र पार्टीको सांगठनिक प्रतिवेदन प्रस्तुत, नेता कार्यकर्तालाई प्रशिक्षणसहित सांगठनिक भावी योजनाको बारेमा जानकारी गराइनेछ । नेपाली काँग्रेसका केन्द्रीय नेताहरुले दोस्रो जिल्ला सम्मेलनलाई सम्बोधन गर्नुहुने बताइएको छ ।

मुलुकको अर्थतन्त्र सुधारोन्मुख....

...उनले संविधानमा गरिएको उक्त व्यवस्थामा प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट आधारभूत स्वास्थ्य सेवा नि:शुल्क प्राप्त गर्ने हक हुने र कसैलाई पनि आकस्मिक स्वास्थ्य सेवाबाट बञ्चित नगरिने, प्रत्येक व्यक्तिलाई आफ्नो स्वास्थ्य उपचारको सम्बन्धमा जानकारी पाउने हक हुने, प्रत्येक नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा समान पहुँचको हक हुने र प्रत्येक नागरिकलाई स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइमा पहुँचको हक हुने व्यवस्था गरिएको उल्लेख गरे । उनले रूपन्देही क्षेत्रमा मानवसेवामा समर्पित प्रतिष्ठित जापानी डाक्टर सिगेरू सुगानामी सहितका व्यक्तिको योगदानमा स्थापित आम्दा नेपालले बुटवलमा सिद्धार्थ अस्पताल तथा क्याम्पस दुवैले आमा र बालबालिकाको स्वास्थ्यमा पुऱ्याएको योगदानको प्रशंसा गरे । 'बालबालिका तथा महिलालाई एउटै स्थानबाट यति धेरै सुविधा प्रदान गर्नु र दुरदराजका बिरामीको समेत स्तरीय उपचार गर्नुले अस्पतालको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको छ', उनले भने, 'एउटा च्यारिटी अस्पताल र शिक्षण संस्थाको नाताले यहाँका स्थानीय निम्न आर्थिकस्तर भएका जनताका निम्ति यो संस्था धेरै नै उपलब्धिपूर्ण रहेनेछ भन्नेमा मैले विश्वास लिएको छु ।' लुम्बिनी प्रदेशका पूर्वमुख्यमन्त्री तथा प्रदेशसभामा नेकपा (एमाले) संसदीय दलका नेता लीला गिरीले अस्पतालको सेवा राम्रो रहेको बताए । उनले अस्पतालको काम र सेवा प्रवाह पवित्र उद्देश्यका साथ पारदर्शी रूपमा हुनुपर्नेमा जोड दिए । नेता गिरीले रुपन्देही जिल्लामा सञ्चालित विकास आयोजना निर्माणमा ढिलाइ हुँदा यहाँका नागरिकले समस्या भोग्नुपरिरहेको बताउँदै बुटवल-सुनौली ६ लेन बाटो १२ वर्षदेखि निर्माण पूरा हुन नसक्नु, तीन वर्षमा निर्माण सम्पन्न हुनुपर्ने बुटवल-नारायणबाट सडक अलपत्र अवस्थामा रहनु, भैरहवास्थित गौतबुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल चल्न नसक्दा कारणले यहाँको आर्थिक क्षेत्र पनि चलायमान हुन नसकेको भन्दै प्रधानमन्त्रीको ध्यानाकर्षण गराए । 'मुलुकका समस्या तत्काल समाधान किन गर्न सकिएको छैन यसबाट जनता दुखि छन्', उनले भने, 'जनता आत्तिएका छन्, यस्तै कारणले पनि लोकतन्त्रका विरूद्ध र हाम्रा विरूद्ध भड्काउने शक्ति सक्रिय बन्न खोजेका छन् ।' लुम्बिनी प्रदेशका प्रदेशसभाका सभामुख तुलाराम घर्ती मगरले बाल तथा महिला अस्पताल नमुना अस्पताल, लुम्बिनी प्रदेशमा बालबालिका बचाउने अस्पतालको रूपमा स्थापित भएको र आमा तथा बाल स्वास्थका लागि परिचित रहेको बताए । आम्दा इन्टरनेशनलका अध्यक्ष डा सिगेरू सुगानामीले आफू बुद्ध धर्मलम्बी भएको र बुद्धका बिचारबाट प्रभावित भएको बताए । उनले गएराति सपनामा बुद्धलाई देखेको र बुटवलमा स्थापना गरिन लागेको मेडिकल कलेज निर्माणमा नेपालका प्रधानमन्त्रीले खुलेर सहयोग गर्ने वताएको भन्दै प्रधानमन्त्रीलाई सुनाए । उनले आम्दा नेपाल जस्तो संस्था आफ्नो जेठो छोरा जस्तै भएको बताउँदै यहाँ मेडिकल कलेज निर्माण गरेर यसबाट उत्पादित जनशक्तिले विश्वका द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध गराउने बताए । -रासस

मनको आवाज..............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८०/०७/१६

प्रस्तुत विषयको सम्बन्धमा यस विद्यालयको मिति २०८०/०७/१४ गते बसेको वि.व्य.स.बैठकको निर्णय तथा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको मिति २०८०/०७/१६ च.नं ३९८ को अनुमति पत्र अनुसार यस विद्यालयलाई एक जना प्रा.वि. करार शिक्षक आवश्यक परेको हुनाले योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट रीतपूर्बक दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञापन नं. : ०१/२०८०/०८१, **तह** : प्रा.वि.,
पद : शिक्षक, **संख्या** : १ (एक), **श्रेणी/प्रकार** : तृतीय/करार
शैक्षिक योग्यता : आई.एड. वा सो सरह
उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको
तलब भत्ता : नेपाल सरकारको प्रचलित स्केल अनुसार,
निबेदन दस्तुर : रु ५००/- (पाँच सय रुपैयाँ मात्र)
निवेदन दिनुपर्ने अन्तिम मिति : २०८०/०७/३० गते
सम्पर्क मिति : २०८०/०७/३० गते
परीक्षा मिति र स्थान : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
परीक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक र आवश्यकता अनुसार प्रयोगात्मक,
पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र र अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपि २/२ प्रति ।
थप जानकारीको लागि सम्पर्क : ९८६७७५००६१, ९७४८८४८७९९
करार सूचीलाई बिशेष ग्राहयता दिइने छ ।

श्री भगवती प्राथमिक विद्यालय
निस्दी गाउँपालिका-१, छपाक्दी, पाल्पा

खेलकुद समाचार

नेपाल ओमानसँग पाँच रनले पराजित

काठमाडौं, कार्तिक १६/आइसिसी टि २० विश्वकप एशिया क्षेत्रको फाइनल छनोट अन्तर्गत बिहीबार भएको खेलमा नेपाल ओमानसँग पराजित भएको छ । कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयको क्रिकेट मैदानमा भएको खेलमा नेपाल ओमानसँग पाँच रनले पराजित भएको हो ।

यस जितसँगै ओमान समूह ए को विजेता तथा नेपाल उपविजेता बन्यो । ओमानले दिएको १४६ रनको चुनौती पछ्याएको नेपाल निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै एक सय ४० रनमा समेटियो । नेपालका विवेक यादवले २४ बलमा ५ छक्कासहित सर्वाधिक ३९ रन बनाए । त्यस्तै कुशल भुर्तेलले २६ रन बनाए भने करण केसीले १५ रन जोडे । नेपालले सुरुआतदेखि नै लगातार विकेट गुमाएको थियो । आसिफ शेखले पाँच रन जोड्दै आउट भए भने सोमपाल कामी, कप्तान रोहितकुमार पौडेल र सन्दीप जोराले समान १२/१२ रन जोड्दै आउट भए । त्यस्तै गुलशन झाले ३ रन जोडे । ओमानका विलाल खानले तीन विकेट झारे भने अकिब इलयास, सकिल अहमद र मेहरान खानले समान दुई/दुई विकेट लिए । त्यस्तै कप्तान जिशान मकसुदले एक विकेट लिए । त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङ गरेको ओमानले निर्धारित २० ओभरमा ९ विकेट गुमाउँदै एक सय ४५ रनको योगफल बनाएको थियो । ओमानका लागि जिशान मकसुदले सर्वाधिक ३२ रनको योगदान दिए । उनले २६ बलमा १ चौका र ३ छक्कासहित ३२ रन बनाएका हुन । त्यस्तै नसिम खुसीले २५ रन बनाए भने प्रतीक अथभलले २४,सकिल अहमदले २२ तथा आयान खानले १८ रन बनाए । नेपालका लागि करण केसीले तीन विकेट लिए भने सोमपाल कामी र सन्दीप लामिछानेले समान दुई/दुई विकेट लिए । त्यस्तै गुलशन झा र अभिनाश बोहोराले समान एक/एक विकेट लिए । नेपालले भोलि हुने सेमिफाइनल खेलमा समूह बी को विजेता युएईसँग खेल्नेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचकमा लगातार गिरावट

पाल्पा, कार्तिक १६/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचकमा लगातार गिरावट भएको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार बिहीबार नेप्से परिसूचक १० दशमलव ८६ अंकले ओरालो लागेर एक हजार आठ सय ४७ दशमलव ७० मा सीमित भएको हो ।

ठूला कम्पनीको कारोबार मापक सेन्सेटिभ परिसूचक दुई दशमलव १९ अंकले ओरालो लागेर तीन सय ५७ दशमलव ७६ मा सीमित भएको छ । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये दुई उपसमूहको शेयर मूल्य उकालो लाग्दा ११ उपसमूहको शेयर मूल्यमा भने गिरावट आएको छ । कूल ३७ लाख ४९ हजार नौ सय ५४ कित्ता शेयर रु ९६ करोड ४४ लाख ७७ हजार सात सय ११ मूल्यमा कारोबार भयो । कारोबारका आधारमा आशा लघुवित्त शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको रु १० करोड १० लाख बराबरको कारोबार भयो । यस्तै, प्राइम बैंक रु छ करोड ४५ लाख ५२ हजार पाँच सय ५१, सोनापुर मिनरल्स रु चार करोड ४९ लाख ६८ हजार नौ सय सात, सोल्टी होटल रु दुई करोड ७९ लाख ८१ हजार सात सय ६४ र हाथवे इन्भेस्टमेन्टको रु दुई करोड ६४ लाख ३१ हजार बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचमा पर्न सफल भयो । चन्द्रागिरी हिल्स छ दशमलव शून्य चार, हिमालयन लघुवित्त पाँच, एनआइबिएल प्रगति फण्ड चार दशमलव ९६, सोल्टी होटल चार दशमलव ७७ र एनआइसी एशिया ग्रोथ फण्डका लगानीकर्ताले चार दशमलव ७२ प्रतिशतले कमाएका छन् ।

यस्तै, सयपत्री हाइड्रो पावर १०, रावा इनर्जी सात दशमलव ४६, बुद्धभूमि नेपाल हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ९१, सामलिङ पावर चार दशमलव ८२ र सुपर मादी हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले चार दशमलब ७३ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

हार्दिक समवेदना

जन्म
वि.सं. १९८४/०६/२२

स्वर्गारोहण
वि.सं. २०८०/०७/१२

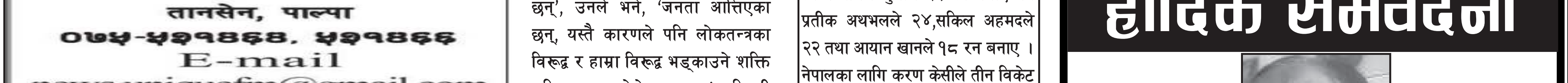
स्व.राधा भारती

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पाल्पा शाखाकी पूर्व कार्यसमिति सदस्य तथा सामाजिक व्यक्तित्व **राधा भारती**को ९६ वर्षको उमेरमा यही कार्तिक १२ गते भएको निधनको खबरले यस संस्था परिवार अत्यन्त मर्माहित एवं स्तब्ध भएको छ । यस दु:खद् घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनमा धैर्यधारण गर्न सक्ने क्षमता प्रदान होस् भनी **हार्दिक समवेदना** साथै दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै **श्रद्धाञ्जली** व्यक्त गर्दछौं ।

केशवराज नेपाल एवं बाबुराम कार्की
मन्त्री एवं सभापति

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पाल्पा शाखा परिवार
तानसेन, पाल्पा

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



कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई