स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

नायिका उपासनासिंह ठकुरी यतिबेला फिल्म 'हात्तीछाप'को छायाँकनमा व्यस्त छिन् । पछिल्लो समय उनी अभिनित 'डिसेम्वर फल्स' प्रदर्शनमा आएको थियो ।उक्त फिल्म असफल भएपनि उपासनाको फिल्म करिअरमा भने खासै प्रभाव परेको देखिँदैन् । 'क्याप्टेन' डेव्यु उपासना अहिलेकी डिमान्डेड नायिका मध्येमा पर्न आउँछिन् । उनीसँग स्क्रिप्ट लिएर पुग्ने निर्माता धेरै छन् । उपासना 'कबड्डी ३', 'दुई नम्बरी' जस्ता सफल फिल्महरुकी हिस्सेदार हुन् । अब चाहिं उनको केन्द्रिय भूमिकामा रहेर सफल हुने समय आएको होकि ?

आजको विचार...

शंकरप्रसाद रिजाल

विश्व...

(दुई पेजमा)

फिल्मको पर्दाबाट टाढा देखिएका अभिनेता राजेश हमाल बेलाबेलामा म्युजिक भिडियोमा देखिँदै आएका छन् । एक समय त उनलाई म्युजिक भिडियोमा बाक्लै देख्न पाइन्थ्यो । गत वर्षसम्म पनि उनी एकपछि अर्को म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिरहेको भेटिन्थे । पछिल्लो समय म्युजिक भिडियोमा पनि कमै देखिएका उनै अभिनेता राजेशलाई यसपटक तीज गीतको भिडियोमा देख्न पाइने भएको छ । डेभिड शंकर र भावना आचार्यको स्वर रहेको 'आफ्नो घर आँगनमा नाच फरर'बोलको गीतको छायांकन बुधबार मात्रै भएको छ ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक १२ ❒ २०८० साउन १२ गते शुक्रबार 28 July 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

सक्षिप्त समाचार

मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु

दाङ, साउन ११/मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । दाङको लमही नगरपालिका-१ मा बुधबार राति मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा सोही ठाउँका ४० वर्षीय सन्तु चौधरीको मृत्यु भएको हो ।

पूर्वबाट पश्चिमतर्फ गइरहेको रा४प ५६०७ नम्बरको मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा सडकमा हिडिरहेका चौधरी घाइते भएका थिए । गम्भीर घाइते उनको लमही अस्पतालमा उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो । ठक्कर दिने मोटरसाइकल वडा प्रहरी कार्यालय लमहीमा राखिएको छ । मोटरसाइकल चालक फरार रहेको र उनको खोजी भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

छोइनसक्नु तरकारी

महँगियो उपभोक्ताको भान्सा

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन ११/तानसेनको बजारमा तीन महिना अघि ४०/५० रुपैयाँमा विक्री भएको गोलभेडाँ अहिले १ सय २० देखि १ सय ३० रुपैयाँमा विक्री भएको छ । सोही समयमा ८० देखि १ सय रुपैयाँमा विक्री भएको बोडी यति बेला १ सयदेखि १ सय २० सम्म विक्री भइरहेको छ ।

एक महिना अघि बोडी १ सय ५० देखि २ सयसम्म पनि उपभोक्ताले किन्न बाध्य भए । चार महिना अघि ८० रुपैयाँमा विक्री भएको तीते करेला अहिले १ सयदेखि १ सय २० रुपैंयासम्म विक्री भएको छ । गत वर्ष ३५ रुपैयाँ किलोमा बिक्री भएको प्याज अहिले ६० रुपैयाँ पुगेको छ । यस्तै गत वर्ष ३५/४० मा विक्री भएको आलु अहिले ४५/५० मा विक्री भइरहेको छ । तरकारीको मूल्य तानसेनका पसलै पिच्छे फरक-फरक भएकाले पनि उपभोक्ता

मँहगो मूल्यमा तरकारी किन्न बाध्य छन् । एकातिर तरकारीको मूल्य बढेको छ भने अर्कोतिर पसलै पिच्छे भाउ हुँदा उपभोक्ता मारमा छन् । उपभोक्ताको भान्सामा अनिवार्य प्रयोग हुने यी तरकारीको भाउ महँगो हुँदा भान्सा नै महँगो हुन पुगेको हो ।

तरकारीको मूल्य अचाक्ली हुँदा निम्न आम्दानी भएकालाई दैनिक गुजारा चलाउन हम्मेहम्मे छ । गत वर्षको तुलनामा यो वर्ष अधिकांश तरकारी तथा फलफूलमा मूल्य बढेको छ । तरकारीको भाउ बढेर भान्सा चलाउन हम्मे परेको तानसेन शित्तलपाटीस्थित तरकारी पसलमा भेटिएकी सुनमाया सारुले बताइन् । 'निम्न तलब हुनेलाई घरखर्च चलाउनै कठिन छ,' सारुले भनिन् । तरकारीको भाउ बढ्नुमा बिचौलिया प्रमुख कारण हुन् । किसानले कम मूल्य पाएका छन् भने उपभोक्ताले चर्को मूल्य तिर्न बाध्य छन् । महँगीका कारण निम्न आय भएका मात्र होइन, कोठा भाडा लिएर पढ्न बसेका विद्यार्थीहरु समेत बढी मर्कामा परेका छन् । तरकारीको मूल्यमा भएको अचाकल्ली वृद्धिले विद्यार्थीहरु बढी मारमा परेका हुन् । अचाक्ली महँगीका कारण अड्कालेको पैसाले साझाँ, विहानको भान्सा चलाउनै सकस भइरहेको विद्यार्थीहरुको गुनासो छ । तानसेनको भगवतीटोलमा कोठा भाँडामा बस्दै आएकी बगनासकाली गाउँपालिका ७ की भीमा गाहालाई महंगीले सकस बनाएको छ । विगत तीन वर्षदेखि अध्ययनका लागि तानसेनमा बस्दै आएकी उनी त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पसमा अध्ययनरत विद्यार्थी हुन् । उनी बजारमा भाउ अचाक्ली बढेको बताउँछिन् । घरबाट बुवा आमाले पाँच महिनाका लागि भनेर अड्कलेर खर्च पठाइदिनुहुन्छ तर महंगीले गर्दा त्यो खर्चले दुई महिना पनि धान्न धौंधौं हुने गरेको उनको गुनासो छ । 'साँझ, बिहानको तरकारी किन्नकै लागि साथमा दुई/तीन सय रुपैयाँ नभएसम्म हुँदैन । यसरी बजारमा बसेर पढ्न नसक्ने अवस्था आयो' गाहाले भनिन् । 'कति साह्रो महँगो भएको तरकारी,' पसलेले एक सय २० रुपैयाँ प्रतिकेजी टमाटर भनेपछि जिब्रो टोक्दै पसल बाहिर निस्किएकी माथागढीकी विष्णु घर्तीले भनिन् । 'धेरै भएको थियो टमाटर किनेकी थिइन्, टमाटरको मूल्य सुनेर मन कटक्क खायो, बरु नखाने, नकिन्ने' अठोटमा पुगेकी घर्ती भन्छिन् । सारु, गाहा र घर्ती मात्रै होइन दैनिक ज्याला मजदूरी गर्ने र अध्ययनका लागि घर छाडेर बजार आएका सामान्य परिवारका विद्यार्थीहरुलाई महंगीले सास्ती खेप्नु परेको छ । बजारमा भित्रिने अधिकांश तरकारी बुटवल, पोखरा, काठमाडौँ र भारतबाट ल्याउनुपर्ने र लगातारको वर्षाले ठाउँ-ठाउँमा सडक अवरुद्ध हुँदा समयमा बजार आइनपुग्दा कुहिने, सड्ने लगायतका कारण पनि तरकारीको भाउ तुलनात्मक रूपमा महँगो हुने गरेको तरकारी व्यापारीहरु बताउँछन् ।

आज हेपाटाइटिस दिवस मनाइँदै

पाल्पा, साउन ११/आज विश्व हेपाटाइटिस विरुद्धको दिवस, नेपालमा पनि विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ । यस वर्षको हेपाटाइटिस दिवसको नारा 'एक जीवन, एक कलेजो' भन्ने तय गरिएको छ ।

यो दिवस सन् २००८ देखि हरेक वर्ष २८ जुलाईका दिन विश्व भर मनाउन थालिएको थियो । नेपालमा भने सन् २०१० को जुलाई २८ देखि मात्र मनाउन थालिएको हो । हेपाटाइटिस रोग बारेको चेतना, यसको परीक्षण र उपचारमा सबैको पहुँच पुऱ्याउनु पर्नेमा दिवसले जोड दिएको छ । हेपाटाइटिस भाइरसद्वारा हुने सरुवा रोग हो । भाइरसको संक्रमणका कारण मानिसको कलेजोमा असर पुगी सुन्निनु वा काम गर्न नसक्ने अवस्थामा पुग्नु नै हेपाटाइटिस हो । हालसम्म यसका ए, बी, सी, डी र ई गरी ५ किसीमका भाइरसहरु रहेको पाईएको छ । विभिन्न किसिमका संक्रमण, असुरक्षित यौन सम्पर्क, संक्रमित आमाबाट जन्मिएको शिशुमा र सिरिन्जबाट लागु पदार्थ लिनेहरुलाई हेपाईटिस रोग लाग्ने गर्दछ । विश्वका ४० करोड मानिसमा विभिन्न किसिमका हेपाटाइटिसको संक्रमण रहेको विश्व स्वास्थ्य संगठनले जनाएको छ । अहिले विश्वका ३० लाख मानिसहरू शरीरमा भाइरल हेपाटाइटिस लिएर अनभिज्ञ भएर बाँचिरहेका छन् । हेपाटाइटिस विरुद्धको खोप धेरै महँगो नहुने भएपनि विश्वका ४८ प्रतिशत मुलुकहरूमा यसको प्रयोग हुन सकेको छैन । सन् २०३० सम्ममा हेपाटाइटिस निर्मूल गर्न सकेको खण्डमा ३ करोड ६० लाख मानिसहरूमा यो संक्रमण पुग्न पाउँदैन भने १ करोड मानिसहरूको ज्यान बचाउन सकिन्छ । सोही कुरालाई मध्यनजर गर्दै विश्व स्वास्थ्य संगठनले आगामी सन् २०३० सम्म विश्वबाट हेपाटाइटिस उन्मूलन गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

ढल्यो कोशी सरकार, सात दिनभित्र नयाँ सरकार गठन गर्न सर्वोच्चको आदेश

पाल्पा, साउन ११/सर्वोच्च अदालतको फैसलाले कोशी प्रदेश सरकार ढलेको छ । सरकार गठनका लागि सभामुखले हस्ताक्षर गर्न नपाउने सर्वोच्चले ठहर गरेसँगै कोशी सरकार ढलेको हो ।

सभामुखको हस्ताक्षर प्रयोग गरेर प्रदेशसभाको बहुमत देखाई मुख्यमन्त्री नियुक्त भएका कांग्रेसका उद्धव थापा सर्वोच्चको आदेशअनुसार २० दिनमै मुख्यमन्त्री पदबाट पदमुक्त भएका छन् । पूर्वमुख्यमन्त्री हिक्मतकुमार कार्कीले दिएको रिट निवेदनमा बिहीबार सर्वोच्चका न्यायाधीशहरू ईश्वरप्रसाद खतिवडा, डा.आनन्दमोहन भट्टराई र तिलप्रसाद श्रेष्ठको पूर्ण इजलासले थापाको नियुक्ति असंवैधानिक रहेको भन्दै नयाँ सरकार गठनको प्रक्रिया थाल्न आदेश जारी गरेको छ । प्रदेशसभाका सभामुख बाबुराम गौतमको हस्ताक्षर प्रयोग गरेर थापाले बहुमत दाबी गरेका थिए । उक्त दाबीलाई प्रदेश प्रमुख परशुराम खापुङले स्विकार्दै गत असार २१ मा मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त गरेका थिए । अदालतले ७ दिनभित्र कोशी प्रदेशमा नयाँ सरकार गठन गर्न समेत आदेश दिएको छ ।

(...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

हेपाटाइटिस दिवस र रोकथाम

हरेक वर्ष जुलाई २८ लाई संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा विश्वभर हेपाटाइटिस दिवसको रुपमा मनाउने गरिन्छ । आज हेपाटाइटिस बीको जीवाणु पत्ता लगाएका डा.बराक स्यामुयल ब्लुम्बर्गको जन्मदिन पनि हो । यही अवसर पारेर हरेक वर्ष जुलाई २८ लाई विश्व हेपाटाइटिस दिवसका रूपमा मनाउने गरिन्छ । हेपाटाइटिस बीका कारण उत्पन्न हुने जटिल स्वास्थ्य समस्याले गर्दा विश्वमा लाखौं मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । ९० प्रतिशत संक्रमितलाई आफू संक्रमित भएको ज्ञान समेत हुने गरेको छैन । विश्वका अधिकांश मुलुकका सरकारले सन् २030 सम्म आफ्नो देशलाई हेपाटाइटिस मुक्त गराइसक्ने लक्ष्य लिएका छन्, तर त्यो लक्ष्य पुरा हुनेमा शंका छ । किन भने हेपाटाइटिस संक्रमणको अवस्था थप जटिल बन्दै गएको छ ।

कलेजो सुन्निनुलाई हेपाटाइटिस भनिन्छ । यो अवस्था आफै सीमित भएर जान पनि सक्छ । कतिपय अवस्थामा बढ्दै गएर कलेजोमा दाग लाग्ने, सिरोसिस हुने वा कलेजोको क्यान्सरमा समेत परिणत हुन सक्छ । हेपाटाइटिस गराउने मुख्य कारण हेपाटाइटिस भाइरसहरु हुन् । यो अन्य मौसमभन्दा वर्षातको समयमा बढी देखापर्छ । यसको बेलैमा उपचार भएन भने लिभर क्यान्सर तथा सिरोसिस अफ लिभर हुने सम्भावना हुन्छ । यसलाई एड्सभन्दा पनि खतरनाक मानिन्छ । हेपाटाइटिसबाट मर्नेको संख्या एड्सबाट मर्नेको संख्या भन्दा १० गुणा बढी छ । समयमा ध्यान नपुऱ्याउने हो भने यसले विकराल रूप लिने निश्चित देखिन्छ । हेपाटाइटिस सी विरुद्ध अति प्रभावकारी औषधी डीएए (डाइरेक्टली एक्टिङ एन्टिभाइरल) न्यूनतम मूल्यमा उपलब्ध भएलगत्तै धेरै विकासोन्मुख राष्ट्रले पनि हेपाटाइटिस सी निर्मूल गर्ने जमर्को गरेका हुन् तर नेपालजस्तो विकासोन्मुख राष्ट्रमा हेपाटाइटिस उन्मूलन सजिलो पक्कै छैन । जबसम्म हेपाटाइटिस रोग सम्बन्धी राष्ट्रियस्तरमा कुनै नीति बन्दैन र सरकारी निकायबाट प्रभावकारी कार्यक्रम सुरु हुँदैन, तबसम्म हेपाटाइटिसको उन्मूलन लगभग असम्भव नै देखिन्छ । यसर्थ सरकारी तवरबाट आजैदेखि हेपाटाइटिस सम्बन्धी प्रभावकारी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न ढिला नगरौं ।

Opinion @ Social Network

बडो अचम्मा हुँदा रहेछन् शहरका बत्तीहरु,
जति उज्यालो भए पनि मान्छेको अनुहार चिन्न नसकिने !
(महेश डोटेलको फेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/mahesh.s.dotel

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

विश्व राजनीति, अर्थनीति र नेपाल

शंकरप्रसाद रिजाल

जब पूर्वी एसियाका देश चीन, रुस र भारतले आफ्नो राजनीति र अर्थनीतिमा क्रमिक सुधार गर्दै आफूलाई अमेरिकाको सामुन्ने अब्बल दर्जामा राख्न सफल भए तब संसारको राजनीति र अर्थनीति दुबैमा बहुध्रुवीकरण भई झण्डै अमेरिकाको विश्व राजनीति र अर्थनीतिमा प्रभाव पार्न खोजिरहेको सन्दर्भमा साम्राज्यवादी देश अमेरिकाको राजनीति र अर्थनीतिमा ठूलो बदलाव आएको छ । आफ्नो एकाधिकार रहेको साम्राज्यवादी नीतिमा आँच आउन नदिन अमेरिका हरदिन हरपल तत्पर रहँदै आएको छ । विश्वमा साम्यवाद र समाजवादको नीतिलाई कुल्चिइ लोकतन्त्र, गणतन्त्र र प्रजातन्त्रको नाममा मानव अधिकारको मसाल बोकी संसारका साम्यवादी मुलुकहरु र साना तथा निर्धा राष्ट्रहरु भित्र पसेर राष्ट्रियताको नाममा जातीय र राजनीतिक दंगा भड्काई त्यँहाको जनजीवनमा लोकतन्त्रको खोक्रो नारा र आशा देखाई कैयौं अरब डलर खर्च गरी जनता भड्काउने, राजनीति भड्काउने र अर्थनीतिमा आफ्नो शर्तहरुमा अथाह ऋण रकम बोकाई ब्यापक परिवर्तन ल्याएजस्तो गरी आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्नका लागि देशलाई भित्र भित्रै खोक्रो बनाइ ती देशहरुमा आफ्नो आधिपत्य जमाउन र आफ्नो राजनीति र अर्थनीतिलाई बिस्तार गरी आफ्नो वर्चस्व कायमै राखेर हिंड्ने प्रवृत्तिले आज विश्व आक्रान्त बनेको छ ।

प्रथम विश्व युद्ध पश्चात पुन: द्वितीय विश्व युद्ध हुनु पूर्व विश्व राजनीति र अर्थनीतिमा अमेरिका र पश्चिमा मुलुकले विश्वमा झन्डै २०० बर्षसम्म एकाधिकार जमाई बसेका थिए । तर द्वितीय विश्व युद्ध पश्चात विश्वको राजनीति र अर्थनीति बहुध्रुवीय हुन पुग्यो । जब पूर्वी एसियाका देश चीन, रुस र भारतले आफ्नो राजनीति र अर्थनीतिमा क्रमिक सुधार गर्दै आफूलाई अमेरिकाको सामुन्ने अब्बल दर्जामा राख्न सफल भए तब संसारको राजनीति र अर्थनीति दुबैमा बहुवीकरण भई झण्डै अमेरिकाको विश्व राजनीति र अर्थनीतिमा प्रभाव पार्न खोजिरहेको सन्दर्भमा साम्राज्यवादी देश अमेरिकाको राजनीति र अर्थनीतिमा ठूलो बद्लाव आएको छ । आफ्नो एकाधिकार रहेको साम्राज्यवादी नीतिमा आँच आउन नदिन अमेरिका हरदिन हरपल तत्पर रहँदै आएको छ ।

विश्वमा साम्यवाद र समाजवादको नीतिलाई कुल्चिइ लोकतन्त्र, गणतन्त्र र प्रजातन्त्रको नाममा मानव अधिकारको मसाल बोकी संसारका साम्यवादी मुलुकहरु र साना तथा निर्धा राष्ट्रहरु भित्र पसेर राष्ट्रियताको नाममा जातीय र राजनीतिक दंगा भड्काई त्यँहाको जनजीवनमा लोकतन्त्रको खोक्रो नारा र आशा देखाई कैयौं अरब डलर खर्च गरी जनता भड्काउने, राजनीति भड्काउने र अर्थनीतिमा आफ्नो शर्तहरुमा अथाह ऋण रकम बोकाई ब्यापक परिवर्तन ल्याएजस्तो गरी आफ्नो स्वार्थ सिद्ध गर्नका लागि देशलाई भित्र भित्रै खोक्रो बनाइ ती देशहरुमा आफ्नो आधिपत्य जमाउन र आफ्नो राजनीति र अर्थनीतिलाई बिस्तार गरी आफ्नो वर्चस्व कायमै राखेर हिंड्ने प्रवृत्तिले आज विश्व आक्रान्त बनेको छ । तर आजको बिशाल चीन, भारत, रुस, इरान र उत्तर कोरिया जस्ता देशहरुको विश्व थर्काउने राजनीति र अर्थनीतिले अमेरिका र पश्चिमा मुलुकहरुको राजनैतिक र अर्थनीतिको चाललाई हाँक दिंदै कालसर्पको रुपमा प्रस्तुत भइरहेकाले आज अमेरिका र पश्चिमा मुलुकहरुले खेलिरहेको र पछि खेल्दै जाने राजनीति र अर्थनीतिको रणनीतिमा भुँइचालो गइरहेको कुरा अमेरिकाले र पश्चिमा मुलुकहरुले मुखले नबोले पनि सत्य आफैं बोलिरहेको छ । हिजो साम्यवादको राजनीति र अर्थतन्त्रलाई अस्तब्यस्त पार्छु भन्दै अनेक बहानामा कोरिया, भियतनाम, इराक, सिरिया, अफगानिस्तान र आज युक्रेन र नेपालमै पनि एमसीसीको बहानामा अनेकौं शर्तहरु बोकाउन लगाई सैन्य बलको आधारमा भित्र पसी देश नै टुक्राई, छिन्न भिन्न गरी स्वाहा पारी हिंड्ने अमेरिका र पश्चिमा मुलुकहरु हौसिएकै कारण आज युक्रेनको युद्धमा पछि हटेका छन् र एक किसिमको हार व्यहोरेको कुरा छर्लंग छ । अमेरिका र नेटो संगठनका तीसौं राष्ट्रहरुको संयुक्त प्रयासको अन्तराल पछिपनि रुस, चीन, इरान र कोरियाजस्ता चार राष्ट्रको अगाडि डटेर सामना गर्न असफल अमेरिकाको राजनीति र अर्थनीति के रहेछ भन्ने कुरा स्पष्ट रुपमा दर्साउँछ । पूर्वी देशहरुको यत्रो उन्नतिमा पनि अझै सानो सर्प झैं लुलेर फेरि आफ्नो सामरिक स्वार्थका लागि चीनको यो उन्नति, बैभव र सामरिक पराकास्टालाई चिराचिरा पार्ने उद्देस्यले कहिले श्रीलंका कहिले भारत त कहिले नेपालाई केन्द्र बिन्दु बनाइ चीनको तीब्बतमाथि जासुसी गरी हमला गर्ने अमेरिकाको लामो दूरीको यात्रालाई चीनले राम्रोसँग बुझेको छ । यसै कुरालाई राम्ररी मनन गर्दै चीनले पनि श्रीलंकामा केही न केही आधिपत्य जमाएकै छ । चीनको लगानी श्रीलंकामा धेरै नभएपनि कुल लगानीको १० प्रतिशत गर्न सफल रहेको छ । त्यस्तै भारतमा र नेपालमा पनि आफ्नो बचाउको लागि कैंयौं लगानी गरेको छ । यसबाट यहाँको राजनीति र अर्थनीतिमा लगानीमा र राजनीतिक रणनीतिमा कसले बाजी मार्ने भन्ने होडबाजी चलिरहेको छ ।

आफ्नो रणनीतिक बचाउका लागि चीनले पाकिस्तानको ग्वादर बन्दरगाहमा आफ्नो आधिपत्य जमाउनु पनि यसको मूल कारण हो । चीनको बीआरआई योजनालाई अबरुद्ध पार्न त्यसमा पनि अमेरिका लागिपरेकोले यसका लागि पनि आफ्नो योजनामा कुनै खलल नआओस् भनेर चीनले श्रीलंका र ग्वादर बन्दरगाह र अफ्रिका हुँदै अन्त्यमा इटालीको भेनिस सहरमा गएर टुंगिने बीआरआई परियोजना राजनीति र अर्थनीतिले अत्यन्तै महत्वपूर्ण रहेको छ । त्यस्तै अमेरिकाको दक्षिण चीनसागरमा पर्ने इण्डोनेसिया, फिलिपिन्स, श्रीलंका र मंगोलियामा पनि प्रभाभशाली ब्यापार रहेको छ ।

यो सबै चीनको बीआरआई परियोजनालाई विफल पार्ने षड्यन्त्र नै हो । तर नेपाल साउथ चाइना सागरमा नजोडिएको देश भए पनि चीनको तिब्बत हान्ने बुलन्दको केन्द्रबिन्दु रहेकोले यहाँ अमेरिकाले आफ्नो सामरिक स्वार्थका लागि पहिले श्रीलंकामा र पछि नेपालमा एमसीसीको पचपन्न करोड डलरको लोभको पोको देखाई यसका अत्यास लाग्दा देशै भड्खालोमा जाने र देशको सारा संविधानका धाराहरु निस्क्रिय हुने किसिमका महाभारतीय प्रावधानहरु तेस्याई नेपाललाई लिन बारम्बार ताकेता गरी गरिब, लोभी, भ्रस्टाचारी अश्वाभिमान र परजीबी नेताहरुलाई चंगुलमा पारेर देशमा अनेक भिडन्तको खेल रचना गरि अन्तत संसदबाट घुमाउरो पारामा पास गरि अमेरिकालाई खुसी पारेरै छोडे । तर यो नेपालको भूराजनैतिक दृष्टिकोणले कत्तिको महत्व राख्दछ भन्ने कुराको भने ख्याल नै नराखी छिमेकी चीन र भारतलाई चिड्याउन नेपालका नेताहरु सफल भए । भयंकर ताली ठोके । जयजयकार गरे । जनताको भावना र छिमेकीको भावनालाई कुल्ची गठबन्धनीय सरकार र विपक्षी भनाउँदो एमाले पार्टी पनि यही चास्नीमा धस्सिन पुग्यो । राजनीतिको 'र' नभएको र अर्थनीतिको 'अ' नभएको यो देश नेपालमा नेताहरुलाई झुक्याउन कत्ति बेरलाग्दैन । आखिर एम सीसीको चरणवद्ध आयाममा आउने एसपीपी जस्तो डरलाग्दो सैन्य रणनीतिको पासोले बेरिन थालेपछि र चीनको भयानक चेतावनीपछि संसद्को लुकेको आवाजले एसपीपी अनुमोदन नगर्ने भन्ने स्थानीय आवाज निकाली यो निर्णय देश भित्रनै गुम्स्याइ राख्ने प्रबृत्ति देखिएको पाइन्छ । आज देशको राजनीति र अर्थनीतिको बारेमा कुनै नेताहरुलाई चासो छैन । देशको बिग्रिंदो राजनीति र अर्थनीतिकोबारे कतै गम्भीर चर्चा भएको सुनिदैन । जसले जे भने पनि स्वीकारेका छन् । जसले जति ऋण धन दिई प्रत्येक नेपालीको टाउकामा ऋण थोपारे पनि स्वीकारेका छन् । खोइ हाम्रो आफ्नै राजनीति? खोइ हाम्रो आफ्नै अर्थनीति ? १९५० को सुगौलीको असमान सन्धिले थिचिएको, पछि आएर १२ बुँदे समझदारीले गिजोलिएको नेपालको राजनीति र अर्थनीतिलाई चुनौती दिन सक्ने खालको खोइ हाम्रो स्वाभिमान प्रवृत्ति र कर्म ? खोइ हाम्रो उत्पादन ? खोइ हाम्रो निकाशी ? खोइ हाम्रो बैज्ञानिक शिक्षा, अनुसन्धान र प्रविधि ? खोइ भ्रष्टाचारको न्यूनीकरण र खोइ हाम्रो प्रशासनिक चुस्तता र बिकास, खोइ निष्ठा, अनुशाशन र चरित्र ? आज किन पार्टीहरुमा बिचलन र राजनीतिमा नमिठो गन्ध फैलिएको छ ।

किन यस्तो धाराशाही भएको अर्थतन्त्रमा पनि नेताहरु, कार्यकर्ता, व्यापारीहरु विभिन्न तालमेल गरि राष्ट्रको पूँजी र धन उपर लुट मच्चाइरहेका छन् ? किन २०४६ साल भन्दा अगाडिका कांग्रेस र कम्युनिस्ट पार्टीहरु २०६२/६३ पछि खुम्चिँदै निचोरिएको कागतीको बोर्क्रा जस्तै भइ एकले अर्काको बुइ चढेर राजनीति र अर्थनीतिको खोक्रो बहस गरिरहेका छन् ? यो सबै बिदेशी दवाब र प्रभावको परिणाम हो । पार्टी र पार्टीको राजनीति कमजोर बन्दै कोमाको स्थितिमा पुगेपछि चुनावमा गठबन्धन गरी चुनाब लड्नुको साटो निर्लज्जह पार्टीहरुलाई अरु के उपाय हुन सक्दछ र । अनि यस्ताले अंगालेको अर्थनीतिको हालत देशमा यस्तो बिकराल अबस्थामा नपुगे अरु के पुग्ने हो र । यस्तो दुई ध्रुवीय राजनीति र अर्थनीतिले गिजोलिएको यो देशमा अब राष्ट्रलाई पहिलो प्राथमिकता दिई प्रत्येक पार्टीमा, प्रशासन संयन्त्रमा, उत्पादनमा, व्यापारमा, सोचमा, कृषिमा, वैज्ञानिक अनुसन्धानमा र अन्य विधाहरुमा पुनर्जागरणको आवस्यकता देखिन्छ । अन्यथा यो देश नेपालको राजनीति र अर्थनीति दुवै विदेशीको पोल्टोमा परी अनाथ आश्रम जस्तो बन्ने निश्चित छ ।

-डिसी नेपाल 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

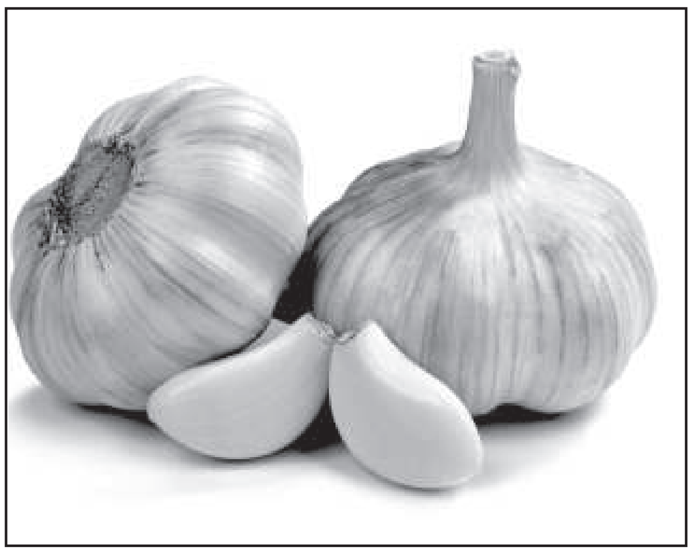
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
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 : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । बित्तिय संस्थाबाट सहयोग पाईनेछ ।	**तुला** :आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ ।
वृष :आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ, महत्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नसक्छ।	**बृश्चिक** :आज पढाइमा बाधा आउनेछ, यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।
मिथुन :आज सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । बैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**धनु** : साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्ने र धार्मिक यात्राको योग पनि छ ।
कर्कट :सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ, नयाँ कार्य बन्नेछ ।	**मकर**: कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ, सफल यात्रा पनि हुनेछ ।
सिंह: जग्गाजमीनको कारोबार र शेयर बजारबाट राम्रो प्रतिफल मिल्नेछ ।	**कुम्भ** : कष्टकर यात्रा गर्नुपर्ला वैदेशिक क्षेत्रको कार्य सहजै अघि बढ्नेछ ।
कन्या : अचल सम्पत्ती हात पर्ने योग छ । शुभ समाचार पनि सुन्न पाइएला ।	**मिन** : आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला, राज्यबाट मान सम्मान पाइनेछ ।

लसुनका फाइदा अनेक



लसुन संसारभरि खानाको स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ । तर के तपाईलाई थाहा छ तपाईको दैनिक जीवनमा लसुन धेरै तरिकाले प्रयोग गर्न सकिन्छ ? यदि घरमा धेरै लामखुट्टे छन् भने लसुनलाई पानीमा उमालेर स्प्रे बनाउनुहोस् र घरको कुना-कुनामा छर्क्नुहोस् । यसो गर्नाले लामखुट्टेबाट छुटकारा मिल्छ । तपाईं बगैंचाको बिरुवाहरूलाई कीराहरूबाट जोगाउन पनि यसलाई प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंको सिसामा चिरा परेको छ भने लसुन लिनुहोस् र हल्कासँग फुट्ने ठाउँमा रगाउनुहोस् ।

यसले गमको काम गर्नेछ तपाईं यसलाई सतह सफा गर्न पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसका लागि एउटा बोतलमा भिनेगर हाल्नुहोस् र त्यसमा लसुन र ल्वाङ पिसेर हाल्नुहोस् । अब यसलाई पानीमा मिसाएर पुछ्नुहोस् । भुइँ चम्किनेछ । टाउकोमा डन्डीफोरको समस्या छ भने लसुनको प्रयोग गर्नुहोस् । ४ देखि ५ वटा लसुन पिसेर त्यसमा मह मिसाउने । अब यसलाई कपालको जरामा लगाउनुहोस् । यसरी केही प्रयोग गरेपछि डन्डीफोरको समस्या हट्छ । यदि तपाईं छिटै तौल घटाउन चाहनुहुन्छ भने हरेक दिन खाली पेटमा एउटा काँचो लसुन खाएर दिनको सुरुवात गर्नुहोस् । यदि खुट्टाको नङमा पहेँलोपन वा फङ्गल इन्फेक्सन देखिन्छ भने कपासको सहयोगले नङमा लसुनको तेल लगाउनुहोस् । नङले आफ्नो पुरानो रंग लिन थाल्छ । लसुनमा एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुण हुन्छ, जसले छालामा भएको कुनै पनि प्रकारको जलन, जलन वा घाउको समस्यालाई हटाउन सक्छ । यसले ब्याक्टेरियालाई हटाउँछ र छालाको ब्रेकआउटलाई रोक्न मद्दत गर्छ । यसबाहेक यसले एथलीटको खुट्टाको समस्या निको पार्न पनि मद्दत गर्दछ । यसका लागि यसलाई पिसेर जैतुनको तेलमा मिसाएर लगाउनुहोस् ।

यदि तपाई रुघाखोकीबाट पीडित हुनुहुन्छ भने लसुनको मद्दतले रुघाखोकीबाट आराम पाउन सकिन्छ । पानीमा उमालेर चिया जस्तै पिउने हो भने धेरै राहत मिल्छ ।

-रातोपाटी डटकम

जन्डिस किन हुन्छ, जान्नुहोस् लक्षण र बच्ने उपाय

जन्डिस एक अवस्था हो । जब रगतको प्रवाहमा बिलिरुबिनको अधिक मात्रामा परिक्रमा गर्ने सबकुटेनियस फ्याट (छाला मुनिको बोसोको तह) मा घुल्छ, जसको कारण छाला र आँखाको सेतो भाग पहेँलो हुन्छ । जन्डिस भनेको नै कलेजोको रोग हो । यसबाट कलेजो बिग्रन्छ । कलेजोका विभिन्न रोगमा जन्डिस देखा पर्छ तर यो होइन कि कलेजोको रोगमा मात्र जन्डिस हुन्छ । रगतमा संक्रमण फैलिएर हुने रोग सेप्टि सेमिया, मलेरिया प्यान्क्रियाजको क्यान्सर आदि रोगमा पनि जन्डिस हुन्छ । यी रोगमा जन्डिस देखिए पनि कलेजोमा केही पनि समस्या हुँदैन । मुटुको कुनै-कुनै रोगमा बिलिरुबिनको मात्रा बढेर ४० पनि पुग्न सक्छ, जन्डिस देखिन सक्छ । जन्डिस हुँदा छाला पहेँलो र आँखा सेतो हुन्छ । नवजात शिशुहरू अक्सर जन्डिसको सिकार हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा बालबालिकाको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । यदि शरीर पहेंलो भएको छ भने यो जन्डिसको लक्षण हुन सक्छ । जन्डिसलाई जण्डिस पनि भनिन्छ । यद्यपि, बच्चाहरूमा जन्डिस भएमा चिन्ता लिनु पर्दैन । तर, वृद्धवृद्धा यो रोगको सिकार भए भने समस्या बढ्छ । निको हुन पनि लामो समय लाग्छ ।

जन्डिस किन हुन्छ ?

रगतमा बिलिरुबिनको मात्रा तीनभन्दा बढी भएमा आँखा पहेँलो अर्थात् जन्डिस देखा पर्छ । बिलिरुबिन भनिने रासायान जब शरीरमा रातो रक्त कोशिकाहरू एक निश्चित अन्तरालमा, अर्थात् १२० दिनमा टुक्रिन्छ तब बनिन्छ । यो पदार्थ पहिले कलेजोमा जान्छ र त्यसपछि बिस्तारै मल र पिसाब संग शरीर छोड्छ । तर, यदि कुनै कारणले रातो रक्त कोशिकाहरू १२० दिन अगाडि टुक्रिएमा कलेजोमा बिलिरुबिनको मात्रा बढ्छ । जसका कारण जण्डिस हुन्छ ।

-छाला पहेंलो हुनु
-आँखाको सेतो भाग पहेलो हुनु
-पिसाबको गाढा पहेंलो रंगको हुनु
-दिशाको रंग सामान्य नहुनु ।
-ज्वरो आउनु, पेट दुख्नु ।
-खाना नरुच्ने, थकाइ लाग्ने, अल्छी लाग्ने ।
-शरीरमा चिलाउने आउनु र तौल घट्नु । यदि यी मध्ये कुनै पनि लक्षणले तपाईलाई सताउँछ भने, तुरुन्तै डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् र जन्डिस परीक्षण गराउनुहोस् ।

खान नहुने कुराहरु :

तोरीको साग, सुपको साग
-आँप, केरा, अंगुर, लिची, अनार, अम्बा
-चिल्लो पदार्थहरू, खुर्सानी, काजु, बदाम, छोकडा, तिल
-दही, मोही, फ्रिजमा राखेको कोक फेन्टा पेप्सी लगायतका चिसो पेय तथा चिया, कफी तथा अल्कोहलजन्य पेय पदार्थ
- चाउचाउ, केक, पप, मिठाईहरू, भटमास, चना, बोडी, अन्डा, माछा मासु, चिल्लो पिरो अमिलो मासको दाल, मसुरो विपरीत लिंगीसँग नसुत्ने अर्थात् एक्लै सुत्ने । जन्डिस हुँदा ज्वरो आएमा सिटामोल खानुहुँदैन । ज्वरो बढी आएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्दछ ।

जन्डिसबाट छुटकारा पाउने घरेलु उपाय :

जन्डिसबाट बचन चाहनुहुन्छ भने सबैभन्दा पहिले खानपानको शुद्धतामा ध्यान दिनुहोस् । फोहोर पानी प्रयोग हुने ठाउँको खाना नखानुहोस् । यस रोगको सिकार धेरै मानिसहरु छन् जो लगातार बाहिरको खाना खाने गर्छन् । सन्तुलित आहार लिनुहोस् ।

-जन्डिसको आयुर्वेदिक उपचारमा त्रिफलाको प्रयोग समावेश छ । त्रिफला राती भिजाएर बिहान पानी छानेर पिउनुहोस् । यसलाई दुई हप्तासम्म प्रयोग गर्नाले जन्डिसमा आराम हुन्छ ।
-धनियाँको पातलाई रातभर भिजाएर बिहान पानी पिउनुहोस् । आराम मिल्नेछ । सामान्य रुपमा पनि हप्तामा एक पटक यो उपाय गर्नाले कलेजो सफा गर्न सकिन्छ ।
-नीमको पातको रस निकालेर जन्डिसका बिरामीलाई दिनुहोस् । नीमको पातको चटनी बनाएर दिनहुँ एक चम्चा खाँदा जन्डिस निको हुन्छ ।
-मदिरा सेवन गर्ने मानिसको कलेजो कमजोर हुन्छ र जन्डिस हुने सम्भावना रहन्छ । लागूपदार्थबाट टाढा रहनुहोस् । नियमित योग गर्नुहोस् । भुजंगासन, उत्तन पदासन, शवासन र प्राणायाम धेरै लाभदायक छन् ।
-टमाटरको एन्टिअक्सिडेन्ट गुणले जन्डिस निको पार्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । बिहान खाली पेटमा टमाटरको रस पिउनुहोस् । स्वाद बढाउन अलिकति कालो मिर्च र नुन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
-जन्डिसका बिरामीलाई भिटामिन सी युक्त फलफूल खुवाउनुपर्छ । कागती, सुन्तला, अमला जस्तै । गर्मीमा जन्डिसका बिरामीलाई उखुको जुस खुवाइन्छ । नियमित आहारमा समावेश गरे जन्डिस हुँदैन ।
-करेला पिसेर पानी मिसाएर बिहान साँझ पिउनाले पहेंला समस्यामा लाभ दिन्छ ।
-२०० ग्राम दहीको एक चुट्की फट्किरी मिलाएर दिनभरी प्यास लाग्दा पिउनाले पहेलो समस्या छिटो ठिक हुन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

भान्सामा बालिने दाउराको धुवाँले चुरोटले जस्तै हानी

सास नफेरी मान्छे कति समयसम्म बाँच्न सक्छ होला ? विज्ञान भन्छ, 'अपवादबाहेक मात्र केही मिनेटसम्म ।' मान्छे सास नफेरी बाँच्नै सक्दैन । बरु पानी नपिई वा अन्न नखाई शरीरले लामो समयसम्म थेग्न सक्छ । शरीरलाई जरुरी अन्न र पानीभन्दा बढी महत्व छ, अक्सिजन । त्यसैले यसलाई आयुर्वेदले 'प्राणवायु' भन्ने गरेको छ । तर, के हाम्रो प्राणवायु शुद्ध वा ताजा छ त ? धुवाँ, धूलोका सुक्ष्म कण र अनेकन रसायनले वायुमण्डललाई अशुद्ध बनाएको छ । यो शहरी र उद्योग-कारखाना भएका क्षेत्रको कुरा हो । ग्रामिण भेगको वायुमण्डलमा यतिविध्न दूषित कणहरु छैन । के त्यसो भए ग्रामिण भेगमा बस्ने मान्छेहरुले शुद्ध हावामा सास फेरिरहेका छन् त ?

यसको जवाफ पनि सकारात्मक छैन । हाम्रो गाउँघरमा अझै पनि दाउरामा खानेकुरा पकाउने गरिन्छ । हुन त त्यहाँ दाउरा सहज र सस्तो पर्न सक्छ । यसरी दाउरा बाल्दा भान्सामा धुँवा गुम्सिएर रहन्छ । दिनरात भान्सामा काम गर्ने वा बस्नेहरुको फोक्सोमा अक्सिजनसँगै सो धुँवापनि पुग्छ । जबकि हाम्रो भान्सामा दाउरा बलेको अहिले मात्र होइन । सदियौंदेखि पूर्खाहरुले दाउराकै प्रयोग गरे, न्यानोका लागि होस् वा खानपान तयार गर्न । त्यसैले कतिपयको बुझाई के छ भने दाउराको धुँवाले फोक्सो बिगार्दैन । तर, चिकित्सक र सम्बन्धित अध्ययनहरुले त्यसो भन्दैन । छाती तथा फोक्सोरोग विशेषज्ञ डा. राजु पंगेनी भन्छन्, 'दाउराको धुवाँमा बस्नेहरुको फोक्सो चुरोट तान्नेहरुको भन्दा बढी खराब हुन्छ ।' यो कुरा पुष्टि गर्न उनले केही थान फोटो देखाए, जसमा चुरोटको सर्कोले र दाउराको धुवाँले बिगारेको फोक्सोलाई समानन्तर राखिएको थियो । त्यहाँ चुरोट खानेको फोक्सोमा जति धेरै कालो दाग देखिन्थ्यो, त्यो भन्दा बढी दाउराको धुँवामा बस्नेको थियो । उनका अनुसार अस्पतालमा यस्ता थुप्रै गृहणी आउँछन्, जसले कहिल्यै चुरोट-हुक्का खाएका छैनन् । यद्यपि उनीहरुको फोक्सो चुरोट तान्नेको जस्तै कालो भइसकेको हुन्छ । 'मकहाँ आउने बिरामीमध्ये दुई तिहाई गृहणी छन्' डा. पंगेनी भन्छन्, 'उनीहरु दम, खोकी जस्ता समस्याले बढी सताइएका छन् । चुरोट नखाएपनि उनीहरुको फोक्सो खराब भइसकेको देखिन्छ ।' अमेरिकन लग्स् एसोसिएसनको रिपोर्टले भन्छ, 'दाउराको धुँवाले खोकी, दमदेखि फदयघातसम्मको जोखिम ल्याउँछ । यसले फोक्सोका रोगी, बालबालिका, बुढापाका, मधुमेह र हृदय रोग भएकालाई त गाह्रै पार्छ ।' त्यसै पनि हाम्रो भान्सा साँघुरो र गुम्म हुन्छ । त्यहाँ ताजा हावा ओहोर-दोहोर गर्ने ठूलो झ्याल, भेन्टिलेशन नहुन सक्छ । यस्तो स्थितीमा भान्साको धुँवा त्यहीभित्र थेग्रिएर रहन्छ । यस्तो धुँवामा सास फेरिरहँदा शरीरलाई जरुरी अक्सिजनको आपूर्ति पनि कम हुनपुग्छ । कतिपयले बुझाई के छ भने, दाउरा प्राकृतिक हो र त्यसको धुवाँ खासै हानिकारक हुँदैन । 'तर, यो भ्रम हो' डा. पंगेनी भन्छन्, 'दाउराको धुँवा अझ बढी हानिकारक हुन्छ ।' फेमेली फर क्लिन एयर नामक वेबसाइटको एउटा रिपोर्टमा यसबारे विस्तृतमा लेखिएको छ । उक्त लेखको सारले भन्छ, 'मान्छेले आदिम सभ्यतादेखि नै दाउरा बालेको भएता पनि यसको वायुले मानव स्वास्थ्यमा हानि गर्ने वैज्ञानिक शोधले पुष्टि गरिसकेको छ । अमेरिकाको सानफ्रान्सिस्को खाडी क्षेत्रमा दाउरा जलाउँदा हुने प्रदूषण निकै भयावह छ । त्यसले सवारी साधन र कारखानाले भन्दा डरलाग्दो प्रदूषण बनाएको छ ।' उक्त रिपोर्ट अनुसार दाउरा बाल्दा निस्कने धुँवापनि 'डाइअक्सिन' जस्ता विषाक्त पदार्थको स्रोत हुन् । डाइअक्सिन रासासयनि कतत्वहरुको समूह हो, जुन वातावरिणीय प्रदूषक हुन् । डा. पंगीनका अनुसार दाउरा बाल्दा अति सुक्ष्म धुलोको कण उत्सर्जन हुन्छ, जुन फोक्सोसम्म सजिलै पुग्छ । तर, यसले फोक्सोलाई मात्र बिगार्दैन । यस्तो कण रगतमा पनि मिसिन पुग्छ र रगतकै माध्यामबाट शरीरका सबै भागमा पुग्छ । यसले उच्च रक्तचाप, हृदयघातदेखि रक्त क्यान्सरसम्मको जोखिम बढाइदिन्छ ।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएनको रिपोर्टमा भनिएको छ, 'दाउराको धुँवाले मुटुको धमनीलाई कडा बनाउँछ । यसले गर्दा खतरनाक हृदयघातको जोखिम ल्याउँछ ।' पार्टीकल एन्ड फाइबर टक्सिकोलजी जर्नलको अध्ययनअनुसार गर्भवती महिलालाई दाउराको धुँवाले रक्तचाप बढाउने खतरा हुन्छ । दाउराको धुँवामा कार्बन मोनोअक्साइड, नाइट्रोजन अक्साइड, सल्फर डाइअक्साइड आदि मिश्रित हुन्छ । दाउराको धुँवामा सयभन्दा बढी खतरनाक रसायनहरु निस्कने गर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वमा वर्षेनि ३०-४० लाख मान्छेको मृत्यु आन्तरिक प्रदूषणका कारणले हुने गरेको छ ।

आन्तरिक प्रदूषण भनेको घरभित्र उत्सर्जन हुने दूषित वायु हो । दाउराको धुवाँबाट मात्र होइन, मसिना धुलोका कण, ग्याँस, हिटरबाट निस्कने रसायन, घरपालुवा जनवार खासगरी कुकुर, बिरालोको चाया, रौं आदिबाट पनि यस्तो वायु निस्कने गर्छ । त्यस्तै हाम्रो घर जहाँ बनाइएको हुन्छ, त्यस जमिनमुनीबाट युरेनियम, आर्सेनिक जस्ता रसायन निस्कने गर्छ । त्यसबाहेक ओसिलो ठाउँमा हुने ढुसी पनि हानिकारक हुन्छ । यी सबैले घरभित्रको वायुलाई दूषित बनाइदिन्छ । डा. पंगेनीका अनुसार आन्तरिक प्रदूषणले सुरुमा एलर्जीको समस्या ल्याउँछ । घाँटी खसखसाउने, हाच्छिउँ गर्ने, खोकी लाग्ने, नाक बन्द हुने, रुघा लाग्ने आदि । त्यो क्रम बढ्दै गएमा संक्रमण नै हुनसक्छ । नाक, घाँटी, फोक्सोमा यसले संक्रमण निम्त्याउँछ । निमोनिया हुनु यसैको कारण हो । दीर्घकालीन रुपमा आन्तरिक प्रदूषणले रक्तचाप, मधुमेह, हृदयघात, क्यान्सरसम्म गराउँछ ।

-अनलाइन खबर डटकम

यो शहरी र उद्योग-कारखाना भएका क्षेत्रको कुरा हो । ग्रामिण भेगको वायुमण्डलमा यतिविध्न दूषित कणहरु छैन । के त्यसो भए ग्रामिण भेगमा बस्ने मान्छेहरुले शुद्ध हावामा सास फेरिरहेका छन् त ? यसको जवाफ पनि सकारात्मक छैन । हाम्रो गाउँघरमा अझै पनि दाउरामा खानेकुरा पकाउने गरिन्छ । हुन त त्यहाँ दाउरा सहज र सस्तो पर्न सक्छ । यसरी दाउरा बाल्दा भान्सामा धुँवा गुम्सिएर रहन्छ । दिनरात भान्सामा काम गर्ने वा बस्नेहरुको फोक्सोमा अक्सिजनसँगै सो धुँवापनि पुग्छ । जबकि हाम्रो भान्सामा दाउरा बलेको अहिले मात्र होइन । सदियौंदेखि पूर्खाहरुले दाउराकै प्रयोग गरे, न्यानोका लागि होस् वा खानपान तयार गर्न । त्यसैले कतिपयको बुझाई के छ भने दाउराको धुँवाले फोक्सो बिगार्दैन । तर, चिकित्सक र सम्बन्धित अध्ययनहरुले त्यसो भन्दैन ।

रेसुङ्गामा 'पुरुषोत्तम माहात्म्य' महोत्सव जारी

गुल्मी, साउन ११/गुल्मीको ऐतिहासिक तथा धार्मिक पवित्र तपोभुमी रेसुंगामा सञ्चालन भइरहेको पुरुषोत्तम मास तथा विष्णु पुराणबारेमा 'पुरुषोत्तम माहात्म्य' महोत्सव जारी छ ।

रेसुङ्गगा संरक्षण समितिको आयोजनामा साउन भरी सञ्चालन हुने महोत्सवमा विभिन्न ठाउँहरुबाट भक्तजनहरुमा रेसङ्गा पुगेका छन् ।

काठमाडौंबाट आएका पण्डित रमेश प्रसाद सुवेदीले पुरुषोत्तम मास तथा बिष्णु पुराणको कथा प्रारम्भ गरेका हुन् । विगतमा भागवत तथा कथा प्रवचनहरु हेर्न र सुन्नका लागि हुने गरेका थिए भने यस पटक भएका कथा सुन्न र ग्रहण गर्नका लागि भक्तजनहरुलाई आग्रह गरिएको रेसुङ्गा संरक्षण समितिका अध्यक्ष सुरेसचन्द्र भुसालले बताए ।

रेसङ्गाको प्रचार-प्रसार तथा धर्म र धार्मिक आस्था तप सुदृढ बनाउने उद्देश्यले पुरुषोत्तम माहात्म्य सञ्चालन गरिएको अध्यक्ष भुसालको भनाई छ । उनले भनें, 'धेरै मलमासहरु भएको समयमा मात्रै सञ्चालन गर्न मिल्ने भएकाले मात्रै रेसुङ्गा धाममा यो महोत्सवको आयोजना गरेका हौं ।' कथा सुन्ने भक्तजनका लागि निशुल्क भोजनको व्यबस्था मिलाईएको रेसुंगा संरक्षण समितिले जनाएको छ । विहान ७ बजेदेखी पाठपारायण तथा मध्यान्ह १२ बजेदेखी ४ बजेसंम्म कथा प्रवचन भइरहेको छ । साउन महिनाभर सहज र सुलभ तरिकाले यातातयात सञ्चालन गरी सहयोग गरिदिन जिल्ला प्रहरी कार्यालय, जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई र यातायात कार्यालयलाई समेत आग्रह गरिएको छ । महामहोत्सव आयोजक समितिले पुरुषोत्तम माहात्म्य महामहोत्सवमा सहभागी हुन भक्तजनहरुमा अनुरोध गर्दै आएको छ । गत आइतबारदेखि सुरु भएको महोत्सवमा भक्तजनहरुको उत्साहजनक सहभागीता रहेको छ । गाउँ-गाउँबाट भक्तजनहरु रेसुङ्गा पुगेका छन् ।

ढल्यो कोशी सरकार...

... अदालतले संविधानको धारा १६८ को उपधारा (२) अनुसार नै नयाँ सरकार गठनको लागि बाटो खोलिदिएको हो । अदालतको आदेश अनुसार साउन १७ गतेसम्ममा कोशीले नयाँ मुख्यमन्त्री पाउनुपर्ने छ ।

मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्दा कोशी प्रदेशका सभामुखले दिएको मत असंवैधानिक भएको भन्दै सर्वोच्चले अर्को सरकार गठनको प्रक्रिया अगाडि बढाउन आदेश दिएको हो । आदेशअनुसार नेपालको संविधानको १६८ (२) बमोजिम अर्को सरकार गठन हुनेछ । उक्त धाराअनुसार '(२) उपधारा (१) बमोजिम प्रदेश सभामा कुनै पनि दलको स्पष्ट बहुमत नरहेको अवस्थामा प्रदेश सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने दुई वा दुई भन्दा बढी दलहरूको समर्थनमा बहुमत प्राप्त गर्न सक्ने प्रदेश सभाको सदस्यलाई प्रदेश प्रमुखले मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नेछ ।' उद्धव थापा पदमुक्त भएसँगै साउन १७ गतेसम्म कोशीको मुख्यमन्त्रीका रुपमा काम चलाऊ भूमिका कसले निर्वाह गर्ने भन्ने प्रश्न खडा भएको छ । थापाको नियुक्ति प्रक्रिया नै बदर गरिएको अवस्थामा उनले काम चलाउन हैसियतमा १७ गतेसम्म मुख्यमन्त्रीको भूमिका निर्वाह गर्न पाउने कि नपाउने भन्ने प्रश्न एकातिर छ ।

एमाले संसदीय दलका नेता हिक्मतकुमार कार्कीले संविधान धारा १६८ को उपधारा (३) अनुसार आफूलाई मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्न परमादेश माग गरेका थिए । यद्यपि, कार्कीलाई मुख्यमन्त्री नियुक्त गर्नेगरी सर्वोच्चले परमादेश भने दिएन ।

खेलकुद समाचार

नेपाल लाओससँग खेल्ने

काठमाडौं, साउन ११/सन् २०१६ मा अमेरिका, क्यानडा र मेक्सिकोमा संयुक्त रुपमा आयोजना हुने फिफा विश्वकपको एसिया छनोटको प्रारम्भिक चरणमा नेपालले लाओससँग खेल्ने भएको छ । बिहीबार मलेसियाको क्वालालम्पुरमा भएको प्रारम्भिक चरणको ड्रमा नेपालले लाओसलाई प्रतिद्वन्द्वी पाएको हो ।

विश्वकपको एसिया छनोटको प्रारम्भिक चरणमा तल्लो वरीयताको २० टिमलाई दुई पटमा विभाजन गरिएको थियो । जसमा नेपाल पट वान र लाओस पट टु मा थियो । प्रारम्भिक चरणको छनोट होम एण्ड अवेको आधरमा खेलाइनेछ । छनोट खेल अक्टोबर १२ र १७ मा हुनेछ । नेपालले गत चैतमा प्रधानमन्त्री कप थ्री नेसन्स कपमा लाओससँग खेलेको थियो । भुटानसमेत सम्मिलित उक्त प्रतियोगितामा नेपालले फाइनलमा लाओसलाई नै हराएर उपाधि जितेको थियो । नेपालले लिग चरणमा लाओसलाई २-० ले र फाइनलमा २-१ ले पराजित गरेको थियो । प्रारम्भिक चरणको विजेता १० टिम विश्वकपको एसिया छनोटको दोस्रो चरणमा प्रवेश गर्नेछन् । दोस्रो चरणमा एसियाका शीर्ष २६ र प्रारम्भिक चरणका १० गरी कूल ३६ टिमले खेल्नेछन् । ३६ टिमलाई ९ समूहमा विभाजन गरिनेछ । हरेक समूहमा चार-चार टिम हुनेछन् । हरेक समूहको खेल होम एण्ड अवेका आधारमा खेलाइनेछ । जसबाट समूह विजेता र समूह उपविजेता गरी कूल १८ टिम सन् २०२७ मा हुने एसिया कपमा सिधै छनोट हुनेछ भने विश्वकप छनोटको तेस्रो चरणमा प्रवेश गर्नेछ । दोस्रो चरणमा तेस्रो र चौथो स्थानमा रहने टिम विश्वकप छनोट होडबाट बाहिरिनेछ भने एसिया कप छनोटको तेस्रो चरणमा खेल्नेछन् । दोस्रो चरणबाट छनोट भएका शीर्ष १८ टिमलाई विश्वकप छनोटको लागि तेस्रो चरणमा ६ टिम सम्मिलित तीन समूहमा विभाजन गरिनेछ । हरेक टिमको समूह विजेता र समूह उपविजेता गरी ६ टिम सिधै विश्वकपमा छनोट हुनेछ । यस्तै एसियन प्लेअफमा तेस्रो चरणमा तेस्रो र चौथो भएको गरी कूल ६ टिमलाई दुई समूहमा विभाजन गरेर खेलाइनेछ । जसमध्ये समूह विजेता बन्ने दुई टिम विश्वकपमा छनोट हुनेछ । यस्तै दोस्रो स्थानमा रहने टिमबीच अन्तरमहादेशीय प्लेअफमा जानका लागि खेल हुनेछ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक निरन्तर ओरालो

पाल्पा, साउन ११/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूच निरन्तर ओरालो लागेको छ । बिहीबार पनि धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक २९ दशमलव ७१ अंकले घटेर दुई हजार एक सय २६ दशमलव ४८ मा सीमित भएको छ ।

ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक पाँच दशमलव २६ अंकले ओरालो लागेर चार सय तीन दशमलव ८४ मा सीमित भएको हो । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहको शेयर मूल्यमा नै गिरावट आएको छ । कूल ६२ लाख ७१ हजार सात सय ७७ कित्ता शेयर रु दुई अर्ब ४२ करोड ५७ लाख ८० हजार सात सय ८० मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । नेप्सेका अनुसार कारोबार रकमका आधारमा शिवम् सिमेन्ट शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको रु १० करोड ५७ लाख ५९ हजार नौ सय ६६ मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । यस्तै हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स रु आठ करोड ३६ लाख ६० हजार पाँच सय ७३, प्रोगेसिभ फाइनान्स रु छ करोड ८० लाख ७७ हजार, नेपाल पुनरबीमा कम्पनी रु छ करोड ११ लाख ७१ हजार र एभरेष्ट बैंक रु छ करोड तीन लाख ८० हजार, छ सय १६ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् । नेप्सेका अनुसार, एनआइसी एशिया फ्लेक्स फण्ड सात दशमलब ३९, मनकामना स्मार्ट लघुवित्त पाँच दशमलव ९०, इमर्जिङ नेपाल पाँच दशमलव ६६, अभियान लघुवित्त पाँच दशमलव ६१ र सिक्लेस हाइड्रोपावरको शेयर मूल्य चार दशमलव शून्य नौ प्रतिशतले बढेको छ । यस्तै, किसान लघुवित्त आठ दशमलव ६८, प्रोगेसिभ फाइनान्स चार दशमलव ९८, माइ खोला हाइड्रोपावर चार दशमलव ९०, मिथिला लघुवित्त चार दशमलव ६७ र बरुण हाइड्रोपावरको शेयर मूल्य चार दशमलव २० प्रतिशतले घटेको छ ।

डेंगीबाट बच्ने उपायहरू :

- बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाईबाट डेंगी लाग्न सक्दछ ।
- लामखुट्टेबाट बच्न पूरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- घर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिऔं ।
- पानी राखेको भाँडालाई छोपेर राखौं ।
- दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बालौँ र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने गरी झ्याल ढोकामा जाली वा सुत्ने बेलामा झुल लगाएर सुतौं ।
- अध्याँरा कुना-काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएका प्लेटहरु राम्ररी सफा गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

नेपाल विद्युत प्राधिकरणद्वारा प्रस्तावित पाल्पा सबस्टेशन तथा प्रसारण लाईन आयोजनाको प्रारम्भिक वातावरणीय परीक्षण (IEE) प्रतिवेदन तयारीको सिलसिलामा सरोकारवाला व्यक्ति/संस्थाहरुको राय सुझाव संकलनका लागि निम्न स्थान, मिति र समयमा सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम हुने भएकोले उक्त कार्यक्रममा उपस्थित भई राय सुझाव उपलब्ध गराइदिनुहुन अनुरोध छ ।

- प्रस्तावित आयोजनाबाट प्रभावित जग्गाधनीहरुको विवरण बगनासकाली गाउँपालिकाको वडा नम्बर १ को कार्यालयको सूचना पाटी र सोही वडाको रिंगरोड भलुवाचौरमा टाँस गरिएको छ ।

प्रभावित जिल्ला, गाउँपालिका तथा वडा
पाल्पा जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिकाको १ नम्बर वडा

सार्वजनिक सुनुवाइ कार्यक्रम हुने स्थान
बगनासकाली गाउँपालिका कार्यालयको सभाहल, चिर्तुङ्गधारा, पाल्पा
मिति : २०८०/०४/१८ गते बिहीबार
समय : बिहान ८:०० बजे

आयोजक
नेपाल विद्युत प्राधिकरण
वातावरण तथा सामाजिक अध्ययन विभाग
लाजिम्पाट, काठमाडौं
फोन नम्बर : ०१-४५३५८००/ ९८४८४३९३३६

वर्गिकृत डिस्प्ले
१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

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