स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता दयाहाङ राईले उनको आगामी फिल्म 'भूठान'मा अमेरिकी सेनाको भूमिकामा अभिनय गरेका छन् । फिल्म छायांकनको इण्ड-कल्यापबारे जानकारी दिन निर्माताले सार्वजनिक गरेको तस्वीरमा राईको चरित्र चित्रणबारे खुलासा भएको हो । उक्त फिल्ममा अभिनय गरेर अभिनेता राई स्वदेश फर्किइसकेका छन् । प्राप्त तस्वीरमा राईलाई हलिउड अभिनेता ब्रुस डर्न र भारतीय अभिनेत्री अनुराधा मजुमदारसँगै देख्न सकिन्छ ।

आजको विचार...

मेघनाथ दाहाल

क्षमता...

(दुई पेजमा)

अभिनेता सलिनमान बनियाँले फिल्ममा कमब्याक गर्ने भएका छन् । फिल्म 'यात्रा' रिलिजको करिब ५ वर्षपछि उनले ठूलो पर्दामा कमब्याक गर्ने भएका हुन् । सलिनमानको मुख्य भूमिका रहने फिल्म युओजी (युनिभर्सिटी अफ गुण्डाज)को निर्माण घोषणा गरिएको छ । फिल्मको सार्वजनिक थिम पोस्टरमा अभिनेता सलिनमान र सलोन बस्नेतलाई एक्सन मुडमा देख्न सकिन्छ । ब्याग्राउण्डमा गाडीमा आगो लाग्नुका साथै कलेज गेट र भवन देखाइएको छ । सार्वजनिक पोस्टरले फिल्ममा विश्व विद्यालयमा हुने गुण्डाराजलाई उठान गर्ने बुझ्न सकिन्छ ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक १८५ ❒ २०८० माघ १९ गते शुक्रबार 2 February 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

सक्षिप्त समाचार

ग्याँस विस्फोटमा पाँचको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

उलानबटोर, माघ १८/गत हप्ता मंगोलियामा भएको ग्याँस विस्फोटमा घाइते भएका थप दुई जनाको पनि उपचारका क्रममा मृत्यु भएको नेसनल ट्रमा एन्ड अर्थोपेडिक रिसर्च सेन्टरले बिहीबार बताएको छ । करिब ६० टन तरलीकृत प्राकृतिक ग्यास बोकेको ट्रक गत बुधबार बिहान कारसँग ठोक्किदा विस्फोट भएको थियो । देशको राष्ट्रिय आपत्कालीन व्यवस्थापन एजेन्सीले सुरुमा आगलागीमा तीन जना अग्नि नियन्त्रकसहित अन्य तीन जनाको मृत्यु भएको बताएको थियो ।

घटनापछि थप तीन जना अग्निनियन्त्रकको मृत्यु भएको बताइएको थियो । राष्ट्रिय ट्रमा सेन्टरले बिहीबार एएफपीलाई थप दुई जनाको मृत्यु भएको र मृतकको संख्या पाँच पुगेको बताएको छ ।

आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा 'नेशनल लाईफ'

रानीमहल बन्यो पर्यटकको रोजाइ

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, माघ १८/नेपालकै सबैभन्दा पुरानो बीमा कम्पनी नेशनल लाईफ इन्स्योरेन्स कम्पनीले वित्तिय क्षेत्रसँगै पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ । कम्पनीले बेला-बेलामा आफ्ना अभिकर्ता, कर्मचारीहरुलाई प्रोत्साहन स्वरुप देशका प्रमुख पर्यटकीय स्थलहरुको अवलोकन, भ्रमण गराई आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउँदै आएको हो ।

कोभिड महामारीबाट थिलो थिलो परेको पर्यटन क्षेत्रलाई माथि उकास्न र कम्पनीको योजना अन्तर्गत लक्ष्य पुरा गर्ने अभिकर्ताहरुलाई भ्रमण गराउने उद्देश्यले नेशनल कम्पनीले देशका मुख्य पर्यटकीय स्थलहरु छनौट गरी भ्रमण गराउँदै आएको छ । यस पटक कम्पनीले भ्रमणको पहिलो रोजाइ पाल्पाको रानीमहललाई पाऱ्यो । कम्पनीले देशभरका ७७ वटै जिल्ला शाखाका अभिकर्ता सहितको जम्बो टोलीमार्फत रानीमहलको भ्रमण गराएको छ । माघ १३ गतेदेखि भ्रमणमा निस्केको टोलीले १७ गतेसम्म भ्रमण गरेको हो । कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत, प्रदेश प्रमुख, विभागीय प्रमुख तथा विभिन्न शाखा प्रमुखहरूसहित देशैभरबाट उत्कृष्ट व्यवसाय गरी योजनामा छनौट हुन सफल भएका ३ सय ५० जनाभन्दा बढी वरिष्ठ अभिकर्ताहरूले रानीमहलको भ्रमण गरेको

कम्पनी पाल्पा शाखाका प्रमुख उमापति गैरेले बताए । उनले भने 'व्यवसायी प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले कम्पनीले ल्याएको मासिक योजना अन्तर्गत भ्रमण गरेका हौं, यसले आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा थोरै भए पनि टेवा पुगोस् भन्ने हाम्रो विश्वास हो ।' कोभिडका कारण सुस्ताएको पाल्पाको पर्यटन क्षेत्र चलायमान होस् भन्ने सोंचका साथ यस पटकको भ्रमण पाल्पाको रानीमहललाई छनौट गर्न सफल भएको प्रमुख गैरेको भनाई छ । उनले पाल्पाको ढाका, करुवा र रानीमहलको प्रचार-प्रसार गर्नुपर्छ भन्ने लागेर रानीमहलाई आकर्षक पर्यटकीय क्षेत्रको रुपमा रोजाइमा पारिएको बताए । शाखा प्रमुख गैरेले भने 'आफुले विगतदेखि नै पाल्पामा भ्रमण ल्याउन खोजेको तर यहाँका होटलहरुले ४/५ सय जनालाई व्यवस्थापन गर्न नसक्ने भनेपछि ल्याउन सकेका थिएनौं ।' यस पटक तानसेनको होटल ताजले त्यसको व्यवस्थापन गर्न सक्छौं भने पछि कार्यक्रम रानीमहल गरिएको उनले बताए ।

पाल्पामा ठूला किसिमका भ्रमणहरु व्यवस्थापन गर्न भौतिक पूर्वाधार निर्माण हुन नसकेकाले पनि होटलहरुलाई व्यवस्थापनमा सकस हुने गरेको छ । होटल ताजका सञ्चालक मुक्तिराम जिसीले ठूला लगानीका होटलहरु सञ्चालन गरे पनि ठूलो संख्यामा आउने पर्यटकहरुलाई एकै साथ व्यवस्थापन गर्न सक्ने खालका पूर्वाधार निर्माण नहुँदा केही समस्या हुने गरेको बताए । उनले नेशनल कम्पनीले ३ सय ५० भन्दा बढी पर्यटकहरुलाई खानाको व्यवस्था गरिदिन आग्रह गरेपछि आफुहरुले त्यसको सहज व्यवस्था मिलाएको बताए । पर्यटकहरुलाई ल्याउने लैजाने व्यवस्थापनको संयोजन भने होलिडे ट्रिप नेपाल ट्राभल्स एण्ड टुरले गरेको थियो । नेशनल लाइफ कम्पनीले आफ्नो भ्रमणको रोजाई रानीमहलाई पारेको र त्यसको व्यवस्थापनको जिम्मेवारी आफुहरुले लिएको होलिडेका एमडी रोहित कार्कीले बताए । उनले भने भने 'होलिडे ट्रिपले देशका उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्यहरुको प्रवर्द्धन गर्ने काम गर्दै आएको छ । अहिले पाल्पाको रानीमहलको प्रवर्द्धनका लागि हामीले कम्पनीलाई छनौट गर्न आग्रह गऱ्यौं, सोही अनुसार रानीमहल हाम्रो रोजाइमा परेको हो ।' भ्रमण टोलीले रानीमहलमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा सहभागी हुन पुगेका लुम्बिनी प्रदेश सांसद तथा पूर्वमन्त्री वीरबहादुर रानाले नेशनल लाईफ कम्पनीले पाल्पाको रानीमहलाई आफ्नो पर्यटकीय गतव्यका रुपमा छनौट गरेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा पनि यस्ता कार्यक्रमहरु ल्याउन आग्रह गरे । उनले यस्ता भ्रमणले आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । कोभिडका कारण सुस्ताको पर्यटन व्यवसायीलाई आन्तरिक पर्यटकमार्फत भए पनि चलायमान बनाउनुपर्ने अहिले आवश्यकता रहेको सांसद रानाले उल्लेख गरे । सांसद रानाले प्रदेश सरकारमार्फत रानीमहल क्षेत्रमा नियमित ऱ्याफटिङ गर्न र बर्खाको समयमा समेत पर्यटकहरु त्यहाँ पुग्ने वातावरण सिर्जना गर्न सभाव्यता अध्ययन गरी काम अगाडि बढाइएको समेत बताए ।

पछिल्लो समय आन्तरिक पर्यटकहरुको रोजाइमा रानीमहल पर्ने गरेको छ । तानसेन नगरपालिका-१३ बौघागुम्बास्थित कालीगण्डकी नदी किनारमा रहेको रानीमहल घुम्न आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक पुग्ने गर्दछन् । तत्कालीन जनरल खड्गशमशेरले वि.सं. १९५० मा शिलान्यास गरी चार वर्षमा मन्दिर, पाटीपौवासहित चारतले रानीमहल दरबार निर्माण गरेका हुन् । खड्गशमशेरले आफ्नी दिवंगत रानी तेजकुमारीको सम्झनामा निर्माण गरेको रानीमहल नेपालको ताजमहलका रूपमा समेत परिचित छ । कालीगण्डकी नदीको उत्तर मोडमा चट्टानको जगमा पश्चिमी कलाशैलीमा रानीमहल बनेको छ । युनानी शैलीमा बेलायती इन्जिनियरको डिजाइनमा बनेको यो महल चारतले छ । रानीमहल वरिपरी बगैंचा र पानीपोखरीले आकर्षण थपेको छ । रानीहलको चारतले भवन र त्यसको वरपरको वातावरणले सबैको मन आनन्दित बन्छ । पुरातात्विक विभागले १० वर्षका लागि रानीमहल तानसेन नगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरेको छ । नगर सरकारले यहाँ पुग्ने पर्यटकसँग प्रवेश शुल्क उठाएर आम्दानी व्यवस्थित गरे पनि रानीमहल क्षेत्रलाई थप व्यवस्थित गर्न भने सकेको छैन ।

एनसेल घोटलाका विरुद्ध पाल्पा शान्ति समाजको विरोध

पाल्पा, माघ १८/मानव अधिकार तथा शान्ति समाज पाल्पाले साताव्यापी कार्यक्रमको आयोजना गरी एनसेल घोटला प्रकरणको विरोध गरेको छ । समाजले तानसेनमा माघ १२ गतेदेखि जिल्ला प्रशान कार्यालय अगाडिबाट सुरु गरेको विरोध प्रदर्शन तानसेनका विभिन्न चोक चोकमा गरेको थियो ।

राष्ट्रलाई हानी पुऱ्याउने एनसेल महाघोटाला प्रकरण राज्य विरुद्धको अपराध भएको भन्दै समाजले विरोध प्रदर्शन गर्दै आएको हो । विरोधको साताव्यापी कार्यक्रम बिहीबार सकिएको छ । समाजले शित्तलपाटीमा एक औपचारिक कार्यक्रम गरी विरोधको साताव्यापी कार्यक्रम समापन गरेको हो । कार्यक्रमलाई प्रमुख वक्ताको रुपमा सम्बोधन गर्दै समाजका केन्द्रीय वरिष्ठ उपसभापति कृष्णबहादुर रावलले राष्ट्रलाई हानी पुऱ्याउने एनसेल महाघोटाला प्रकरण राज्य विरुद्धको अपराध भएको बताएका छन् । उनले एनसेल घोटाला प्रकरणलाई शान्ति समाजले घोटालामा पनि महाघोटालाको संज्ञा दिएको भन्दै त्यसको विरुद्ध जिल्ला जिल्लाबाट दवाब स्वरुप विरोध प्रर्दनका कार्यक्रम गरिएको बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

आज विश्व सिमसार दिवस मनाइदैं

पाल्पा, माघ १८/आज विश्व सिमसार दिवस । नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । यस वर्ष नेपालमा दिवसको नारा 'सिमसार र मानवको कल्याण' भन्ने तय गरिएको छ । प्रत्येक वर्ष फ्रेब्रुअरी २ का दिन यो दिवस मनाउने गरिएको हो ।

सिमसारको संरक्षण गर्न सन् १९७१ मा रामसार महासन्धि स्थापना भएपछि यो दिवस मनाउन थालिएको पाइन्छ । सिमसार भन्नाले पानीको मुहान लगायत दलदल एवं पानी जमेको क्षेत्रलाई जनाउँछ । सिमसार जैविक विविधताको दृष्टिले महत्वपूर्ण प्राकृतिकस्थल हो । सिमसारले विभिन्न प्रजातिका जीवजन्तु तथा वनस्पतिलाई बासस्थान प्रदान गर्ने भएकाले नै सरकारले पनि सिमसार क्षेत्रको संरक्षण कार्यलाई प्राथमिकतामा राखेको छ । सिमसार क्षेत्र पर्यावरण, जलचर, औषधि र कुन्दमूलका लागि उपयोगी मानिन्छ । सिमसारले बाढी, पहिरो, अतिवृष्टि अनि अनावृष्टिलाई पनि प्राकृतिक सुरक्षा दिन्छ । सिमसार क्षेत्रको दलदले माटोले विश्वका झण्डै ३ अर्ब जनसंख्याका लागि पुग्ने चामल उत्पादन हुने गरेको विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । सिमसारको नष्ट गर्नु भनेको संसारले भोकमरीलाई निमन्त्रणा गर्नु जस्तै हुने यस क्षेत्रका विज्ञले बताएका छन् । यस्तै, सिमसार क्षेत्र चराका लागि बच्चा कोरल्न पनि उपयुक्त हुने अध्ययनले देखाएको छ । नेपालको करिब ६ प्रतिशत भूभाग सिमसार क्षेत्रले ओगटेको छ । विश्व संरक्षण संघ नेपालको गत वर्षको अभिलेख अनुसार नेपालमा १ सय ६३ सिमसार तराईमा छन् भने ७९ सिमसार हिमाली तथा पहाडी क्षेत्रमा छन् । सिमसार लाखौं घुमन्ते चरा, माछा, उभयचर र बोटबिरुवाका लागि महत्वपूर्ण बासस्थान पनि हो । सिमसारले धेरै जनसमुदायका लागि जीवनयापनको आधार पनि प्रदान गरेको छ । विभागको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा पाइने १ सय ७२ लोपोन्मुख प्रजातिका वनस्पति र प्राणी सिमसारमा आश्रित छन् । यसैगरी नेपालमा पाइने ८ सय ७८ प्रजातिका चरामध्ये १ सय ९३ प्रजातिका चरा, २० प्रजातिका मेरुदण्ड भएका जीवमध्ये १७ प्रजातिका जीव र सात हजार प्रजातिको वनस्पतिमध्ये २५ प्रतिशत सिमसारमा आश्रित छन् । हालसम्म विश्वमा नेपालसहित एक सय ७० राष्ट्रले सिमसार संरक्षणका लागि रामसार सन्धिमा हस्ताक्षर गरिसकेका छन् । विश्वका एक हजार ६ सय ७६ सिमसार रामसार सूचीमा सूचीकृत भएका छन् । नेपालका घोडाघोडी ताल क्षेत्र, जगदीशपुर जलाशय क्षेत्र, बीसहजारी ताल क्षेत्र, कोशी टप्पु आरक्ष, से-फोक्सुन्डो ताल, गोक्यो ताल, माईपोखरी, रारा ताल, पोखराका विभिन्न ताल विश्व रामसार क्षेत्रमा सूचीकृत सिमसार क्षेत्र हुन् । सिमसारको जैविक मात्र होइन, धार्मिक, सांस्कृतिक, पौराणिक दृष्टिले पनि महत्व रहेको छ ।

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

सिमसार क्षेत्र जोगाऔं

प्राकृतिक अथवा कृत्रिम रूपले सिर्जना भई स्थायी वा अस्थायी रूपमा पानीले ढाकेको, पानी बग्ने वा झरनाका रूपमा खसेर बनेको दलदल, धाप, जरुवा क्षेत्र, नुनिलो तथा क्षारयुक्त पानी रहेको ठाउँ अथवा भूभागलाई सिमसार क्षेत्र भनिन्छ । नेपालको झण्डै ६ प्रतिशत भू–भाग सिमसार क्षेत्रले ओगटेको छ । पारिस्थितिकीय प्रणालीका सेवाहरू उपलब्ध गराउनुमा सिमसारको भूमिका उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिन्छ । तर सिमसार क्षेत्रको संरक्षण, बुद्धिमतापूर्ण उपयोग र व्यवस्थापनका लागि निर्दिष्ट कानुन अझै बन्न सकेको छैन । जसका कारण सिमसार क्षेत्र नासिदै गएका छन् । अमानवीय गतिविधिले गर्दा सिमसार क्षेत्रहरू विभिन्न समस्याको चपेटामा परिरहेका छन् । सिमसार क्षेत्रमा विसर्जन गरिएका सहरी ढल, कलकारखानाबाट उत्पादित रासायनिक पदार्थ र जथाभावीरूपमा फालिने फोहोरले त्यहाँको वातावरण र पारिस्थितिकीय प्रणालीलाई नै दुर्गन्धित र अस्वस्थ बनाएको छ । कैयन् सिमसार क्षेत्रहरूको अझै पनि स्पष्ट सिमाना निर्धारण गर्न नसकिएका कारण मानिसले उक्त स्थानहरूको अतिक्रमण गरी घर/टहरा बनाउने र खेतीपाती गर्ने गरेका छन् । जसका कारण सिमसार क्षेत्रहरू नासिदै गएका छन् । यो अत्यन्त दु:खको कुरा हो ।

विश्वमा सिमसार क्षेत्रको संरक्षण र संवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष सिमसार दिवस मनाइने गरिन्छ । आज पनि हरेक वर्ष जस्तै विविध कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । तर दिवस मनाइँदै गर्दा सिमसार संरक्षणमा कसैको पनि ध्यान पुग्न सकेको छैन । सिमसार क्षेत्रले विभिन्न प्रजातिका जीवजन्तु तथा वनस्पतिलाई बासस्थान प्रदान गर्दछ । जैविक विविधताको दृष्टिले महत्वपूर्ण प्राकृतिक स्थलको रूपमा रहेको सिमसारले मानिसलाई जीवनयापनका स्रोत प्रदान गर्छ । यसले जलवायु परिवर्तन तथा भूविनाशको असरलाई न्यूनीकरण गर्दै पर्यावरणीय सुरक्षा कवचसमेत प्रदान गर्छ । पर्यापर्यटन विकासमा सिमसारले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । पर्यटकका लागि पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउनेदेखि सिमसार क्षेत्रमा पाइने चराचुरुङ्गी, वन्यजन्तुको अवलोकन लगायतका प्राकृतिक सौन्दर्यको अनुभव सिमसारले नै गराउँछ । सिमसारमा आश्रित समुदायको गरिबी निवारणमा पनि पर्यटन विकासले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । भविष्यको स्वच्छ तथा सन्तुलित पर्यावरणको लागि पनि सिमसारको संरक्षण आज प्राथमिकताको विषय बनेको छ । तर, नेपालका सिमसार क्षेत्रहरु दिनानुदिन नासिँदै जानु चिन्ताको विषय हो । मुलुकभर रहेका सिमसार क्षेत्रहरुको पूर्ण विवरण संकलन गरी प्राथमिकता र सम्भाव्यता अनुसार तिनको अध्ययन, संरक्षण र सदुपयोगका लागि सक्रिय हुन आवश्यक छ । यसर्थ सिमसार क्षेत्रको व्यापक महत्व र उपयोगितालाई आत्मसात गर्दै यसको संरक्षण र संवर्द्धनमा आम नागरिक र सम्बन्धित निकायले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

मान्छेको नि मूल्य हुन्छ जरुरत पर्दा बिना जरुरत त
हिरा पनि दराजमा बन्द रहन्छ चाहे त्यो करोडौंको किन नहोस् ।
(शिशिर नेपालको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/shishir.nepal)

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

क्षमता विकास र समन्वय मिलाऊ सरकार

मेघनाथ दाहाल

मुलुकमा तीन दशकदेखि दलहरूकै दबदबा र भएको स्रोतमा यिनीहरूकै हालिमुहाली छ । राजाको छायाँमात्र पनि सत्तामा बसेका दल र तिनका नेताहरूका लागि कर्कस हुनथालेको देखिन्छ । हुन त राजा स्वयंले समयमा बुद्धि नपुर्‍याउँदाको परिणाम रमिते भएर बस्न बाध्य भएका हुन् । राजा, भारत, चीन, अमेरिका लगायत अन्य अमूर्तहरूको अनावश्यक रिस नगरी इखले काम गर्ने समय भएकाले दल र तिनका काम जनताको जीवनस्तर माथि उकास्न निर्देशित हुनुपर्दछ । वर्षेनी विकास खर्चको लोसेपनाले आन्तिरिक आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरणमात्र नभएर समग्र विकासको लक्ष्यमै सोचनीय परिस्थिति निर्माण भएको छ, जसका कारण आन्तरिक विकास निर्माणमा ढिलासुस्ती छ । साथमा वैदेशिक अनुदान तथा ऋणको जोहो गर्ने काममा दिनानुदिन पछि पर्दै गएको तथ्यांकले देखाएको छ ।

कुनै पनि देशको सरकारले वार्षिक रूपमा गर्ने कामहरूको फेहरिस्त नीति तथा कार्यक्रममार्फत प्रस्तुत गर्ने गर्दछ । नीति, कार्यक्रम सरकार बनाउन सफल दल तथा दलहरूको चुनावी घोषणापत्रको आधारमा बजेट निर्माणको चरणमा पुगेर कार्यान्वयमा जाने गर्दछ । वार्षिक कार्यतालिका अनुरूप प्राथमिकतामा परेका आयोगले सिफारिश गरेका कार्यक्रमलाई विनियोजित बजेटको आधारमा कार्यान्वयनमा लाने निकाय भनेको निर्वाचित जनप्रतिनिधि र स्थायी सरकारको रूपमा रहेको कर्मचारी संयन्त्र हो । समग्र प्रक्रियामा अर्थमन्त्रालयले संयोजनकारी भूमिका खेलेको हुन्छ भने अर्थमन्त्री, योजना आयोगको उपाध्यक्ष र राष्ट्र बैंकको गभर्नरले नीतिगत रूपमा आवश्यक कामको साथमा राजनीतिक समन्वयका लागि भूमिका खेलको पाइन्छ । कार्यकारी निकायको रूपमा स्थापित स्थानीय, प्रान्तीय तथा संघीय सरकार र स्थायी सरकार भइसकेपछि उपलब्ध स्रोतसाधनकको उपपयोगका लागि आवश्यक योजनाको कार्यान्वयनमा समस्या धेरै नआउनुपर्ने हो । तर, मान्याता प्राप्त यो विधिले काम गर्न सकिरहेको छैन । समस्याको दलदलमा फस्दै गइरहेका छौं । आर्थिकमात्र नभएर सामाजिक, राजनीतिक र सांस्कृतिक समस्याको साथमा मुलुकको कूटनीति सही किसिमले चल्न सकेको छैन ।

नेपाल प्राकृतिक रूपमा मात्र सुन्दर नभएर सामाजिक, सांस्कृतिक विविधता एवं भौगोलिक बनावटको साथमा अन्य धेरै पक्षमा सक्षम हुँदाहुँदै विकासको आशातित प्रतिफल प्राप्त हुन सकेको छैन । यसका पछाडि सरकार, जनता, दातृनिकाय वा कुन तत्वले काम गरिरहेको छ भन्नेमा कसैलाई थाहा छैन । हिजो एउटा समय थियो जुनबेला दलहरूले राजालाई र राजाले दलहरूलाई दोष दिन्थे । अझ धेरै रिस उठेमा भारत र अमेरिका नेपाल र नेपाली सबैका जन्मजात शत्रु हुन्थे । एकखालका तथाकथितका लागि उत्तरतिरको मुलुक शत्रु हुन्थ्यो भने अर्कोका लागि यिनै मर्दापर्दाका छिमेकी तथा नजिकका हितैषी । अब त्यो समय रहेन । सर्वसाधारण यस किसिमको छलकपटपूर्ण व्यवहारमा प्रष्ट भइसके । मुलुकमा तीन दशकदेखि दलहरूकै दबदबा र भएको स्रोतमा यिनीहरूकै हालिमुहाली छ । राजाको छायाँमात्र पनि सत्तामा बसेका दल र तिनका नेताहरूका लागि कर्कस हुनथालेको देखिन्छ । हुन त राजा स्वयंले समयमा बुद्धि नपुर्‍याउँदाको परिणाम रमिते भएर बस्न बाध्य भएका हुन् । राजा, भारत, चीन, अमेरिकालगायत अन्य अमूर्तहरूको अनावश्यक रिस नगरी इखले काम गर्ने समय भएकाले दल र तिनका काम जनताको जीवनस्तर माथि उकास्न निर्देशित हुनुपर्दछ । वर्षेनी विकास खर्चको लोसेपनाले आन्तिरिक आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण मात्र नभएर समग्र विकासको लक्ष्यमै सोचनीय परिस्थिति निर्माण भएको छ, जसका कारण आन्तरिक विकास निर्माणमा ढिलासुस्ती छ । साथमा वैदेशिक अनुदान तथा ऋणको जोहो गर्ने काममा दिनानुदिन पछि पर्दै गएको तथ्यांकले देखाएको छ । गत आर्थिक वर्षमा विदेशी ऋण तथा अनुदानमा अनुमानित रकमको ५० प्रतिशत जोहो गर्न सकेनौं । चालु आर्थिक वर्षमा यो स्थिति अझ बिग्रने निश्चितजस्तो देखिएको छ । कोभिडलगायत रसिया युक्रेन युद्ध तथा अमेरिका र चीनको व्यापार शीतयुद्ध हो भनेर, चित्त बुझाउने कोसिस गरे तापनि वास्तविकता भनेको हाम्रो स्रोत परिचालनमा देखिएको निकम्मापन हो । हाम्रो समग्र आन्तरिक राजनीतिको साथमा सुशासन र हामी आफैंले दु:खका साथ स्थापना गरेको प्रणालीमै विदेशी दातृ तथा शुभेच्छुक निकायले विश्वास नगर्ने हुन् कि भन्ने वातावरण सिर्जना हुनथालेको छ । पञ्चायतलाई बिदा गरेको तीन दशकमाथि पुगिसक्यो, हामीले विकास खर्च भनेर विनियोजित २५ प्रतिशतको हाराहारी रकम समयमा तोकिएको परियोजनामा खर्चिने क्षमता, साहस तथा ल्याकत राख्न सकेका छैनौं । लामो समयसम्म विधि बसाउन नसक्नुमा को दोषी छ ? त्यस्ता मानिसलाई कानुनको कठघरामा ल्याउनु सक्नुपर्दछ । सधैं अरूलाई दोष दिएर उम्कने काम गर्न सुहाउँदैन । हामीभन्दा धेरैपछि मात्र प्रजातान्त्रिक विधिमा प्रवेश गरेका अफ्रिकी, एशियन तथा ल्याटिन अमेरिकन मुलुकहरूले उनीहरूको समग्र आर्थिक, प्रशासनिक, सुशासनको क्षेत्रमा चामत्कारिक काम गर्न सफल भएका छन् । आशातित विकास तथा प्रतिफलको निम्ति केही समयका लागि भए पनि मुलुकभित्रका तीन प्रमुख निकायहरू अर्थ मन्त्रालय, योजना आयोग र राष्ट्र बैंकबीचको ट्युनिङ अपरिहार्य हुने महसुस गर्न भ्यायौं । खासगरी कोभिडपछिको हाम्रो अर्थतन्त्रले गति लिन नसक्नुको पछाडि यी तीन निकायबीचको ट्युनिङ मिल्न नसक्नु हो । अर्थतन्त्रको कार्यकारिणी अधिकारसहित अर्थ मन्त्रालयको बागडोर सम्हाल्ने व्यक्ति अर्थमन्त्री, वित्तीय क्षेत्रको सर्वाधिकार सम्पन्न तर सरकारको सहयोगीको रूपमा आसीन केन्द्रीय बैंकको प्रमुखको रूपमा विद्यमान गभर्नर रहेका हुन्छन् । योजना आयोगले प्राथमिकता निर्धारण र परियोजना छनौटमा खेल्ने भूमिकाको निमित्त वित्तीय क्षेत्र र कार्यकारिणी अधिकारीबीच उच्चस्तरको समन्वय हुन आवश्यक मानिन्छ । यसो हुनसकेमा सरकार कसको नेतृत्वमा र कुन दलले बनायो भन्ने विषयले अर्थ राख्दैन । जुटेको वित्तीय, प्राविधिक तथा मानवीय साधनको सहायताले वस्तु उत्पादनमा र देशको प्रगति गर्ने काममा सफल हुन सकिन्छ । वास्तविकता कस्तो रहँदै आएको देखिन्छ भने अर्थ मन्त्रालय, केन्द्रीय बैंक र योजना आयोगको उपाध्यक्षहरू आ-आफ्ना दलहरूका कार्यकर्ताजस्तो व्यवहार मन्त्री, गभर्नर तथा उपाध्यक्ष भइसकेपछि पनि गरिरहेका हुन्छन् । आफ्नो भूगोलभित्र उपलब्ध भएको प्राकृतिक स्रोतको उत्पादनमुखी काम सफलताका साथ गर्न सकिन्छ । मिलिजुली सरकार बनाउने काममा दलहरू सबै किसिमका सम्झौता गर्न सफल भए तर प्रगतिशील सोचको विकास र यसको कार्यान्वयनमा यतिका वर्षसम्म सकेका छैनन् । शिक्षा विधेयक, निजामती विधेयक, लगानी विधेयक, सम्पत्ति शुद्धीकरणसम्बन्धी विधेयकलगायत कानुन निर्माणको चरणमै अल्झेर बसेका छन् । आठ वर्षको दौरान संघीयता कार्यान्वयनमा कति सफलता हासिल गर्‍यौं गहन बहस र दलहरूले आत्मआलोचना समेत गर्न भ्याएका छैनन् । संस्थागत भ्रष्टचारमा कमी आउनुको सट्टा दिनानुदिन वृद्धि हुँदै गएको छ । सर्वसाधारणको आवश्यक न्यूनतम काम र सरकारी सेवाको प्रत्याभूति सार्वजनिक क्षेत्रबाट सजिलै हुनसके विभिन्न विभागीय समन्वय तथा सहकार्य बढेर जाने थियो । विस्तारै आन्तरिक रूपमा सकारात्मक परिणाम भित्र्याउन सक्ने थियो । सरकारका प्रमुख अवयवको निरन्तरको क्षमतामा ध्यान पुर्‍याउन आवश्यक छ । खासगरी तालिम, शिक्षा, अवसर, इमानदारी जस्ता पक्षसँगै नयाँ प्रविधिसँग साक्षात्कार हुने विषयले अर्थ राखेको हुन्छ । यदि सरकारका सबै एकाइलाई सबल बनाउने हो र सेवाप्रवाहमा नयाँ प्रविधिको उचित प्रयोग गर्नसक्ने हो भने सार्वजनिक पदमा बसेका व्यक्तिमा दक्षता वृद्धिको साथसाथै सूचना आदानप्रदानमा सजिलो हुनसक्छ । स्थायी सरकारका रूपमा रहेको निजामतीलगायत सुरक्षाका निकाय एवं शैक्षिक क्षेत्रका व्यक्ति नयाँ प्रविधिसँग परिचित हुनसक्नुपर्दछ । एक्काइसौं शताब्दीको ज्ञान पुस्तकको साथसाथै सूचना प्रविधिमा पनि आधारित छ । यसको आवश्यकता सबैभन्दा बढी निर्वाचित विधायकहरूमा खड्किएको पाइन्छ । मुलुकलाई चाहिने सबै किसिमका नियम, कानुनको बन्दोबस्तीका लागि पहिलो ज्ञानमा नयाँ प्रविधि तथा विश्वपरिवेशको बारेमा सुसूचित हुन आवश्यक छ । उपलब्ध विकास बजेट खर्चिन नसकेर रोइलो छ तर विदेशी एकपक्षीय तथा बहुपक्षीय निकायसँग गुहार माग्न पछि परेका छैनौं । यसरी कहिलेसम्म चलिरहन सक्ला मुलुक ?

अन्त्यमा, उत्पादन, सीप, प्रविधि, निर्यात, सेवालगायत पक्षमा क्षमता अभिवृद्धि नगरी हुँदैन । संविधानले दिएको अधिकार र कर्तव्यलाई कार्यान्वयनमा लैजान दलले अनावश्यक खिचडीको सुरुवात गर्नुको कुनै तुक देखिँदैन । स्रोतको उपलब्ध र उत्पादनमुखी प्रयोग पहिलो र अन्तिम काम हो । आर्थिक रूपमा सबल, सक्षम बन्दै नजाने हो भने जतिसुकै राम्रा र गुलिया कुरा गरे पनि केही हुने देखिँदैन । त्रिभुवन विश्वविद्यालय र केन्द्रीय बैंकको सहकार्यमा गरिएको एक अनुसन्धानले नेपालको ४२ प्रतिशत आर्थिक गतिविध अनौपचारिक क्षेत्रमा भएको देखाएको छ । हाम्रोजस्तो ५३ खर्बको जिडिपी भएको सानो मुलुकको हकमा २० खर्बभन्दा माथिको आर्थिक गतिविधि राज्यको संयन्त्रभित्र नपर्नु अत्यन्तै भयावह स्थिति हो । मुलुकको समग्र विकास तथा सारा बेथितिहरूको न्यूनीकरणका लागि सरकारी संयन्त्रहरूबीचमा आपसी समन्वयको अपरिहार्यता टड्करो रूपमा देखिँदैछ ।

-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 ०७१–५४४४५०
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 : लाभहानी, आयव्यय, सुखदु:ख बराबरी मध्यम खालको दिन छ ।
वृष : विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाइनेछ । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।
मिथुन : प्रेमसम्बन्ध र प्रणयप्रसङ्गका लागि पनि श्रेष्ठ समय रहेको छ ।
कर्कट : समाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला ।
सिंह : घर व्यवहारमा झमेला रहला । स्वास्थ्यमा खराबी रहला ।
कन्या : शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ । आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउला ।
तुला : शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । दिन भाग्यशाली भएर देखा पर्नेछ ।
वृश्चिक : दाम, इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने वेला छ । कुटुम्बको सहयोग मिल्नेछ ।
धनु : मनमा निराशा र शरीरमा आलस्य आउला । साँझमा राम्रो खबर पाइनेछ ।
मकर : दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ ।
कुम्भ : लगनशीलताले कामहरू अगाडि बढ्नेछन् ।
मीन : आज लामो समयदेखि प्रतीक्षा गरिएको काम पूरा हुनेछ ।

डायलाइसिस के हो, कसरी गरिन्छ ?

शरीरमा सिमी आकारको दुई वटा मिर्गौला हुन्छन् । जसले शरीरमा भएका विषाक्त पदार्थ छानेर पिसाबको रूपमा फोहोरलाई बाहिर फाल्छन् । रगतमा तरल पदार्थ तथा खनिजको सन्तुलन कायम राख्ने, रातो रक्तकोष बनाउन चाहिने हार्मोन उत्पादन गर्ने देखि नुन, पोटासियम, क्याल्सियम, फस्फोरस व्यवस्थापन गर्ने सम्मको काम मिर्गौलाले गर्छ । कुनै कारणवश मिर्गौलामा क्षति भएमा यी कार्य नियमित गर्न सक्दैन । मिर्गौलामा हुने क्षतिले पोटासियम, सोडियम जस्ता शरीरका मुख्य रसायनको सन्तुलनलाई असर गर्ने मात्र नभई रक्तचाप र हार्मोनको स्तरलाई पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । जसले बिस्तारै शरीर गाल्दै लैजान्छ । यस्तोमा मिर्गौलाले काम गर्न छाडे डायलाइसिस गर्नुपर्ने हुन्छ । डायलाइसिस मिर्गौलाको पूर्ण उपचार होइन तर यो मिर्गौलाले काम गर्न नसक्दा त्यसको कामलाई सघाउ पुऱ्याउने र शरीरलाई हुनसक्ने जोखिमबाट बचाउने अस्थायी विकल्प हो ।

के हो डायलाइसिस ?

मिर्गौलाले काम गर्न छाडेपछि त्यसले गर्ने कामलाई यर्थावत राख्ने उपचार विधि डायलाइसिस हो । यसले काम गर्न छाडेपछि फाल्नु पर्ने पदार्थ शरीरमा जम्मा भइराख्छ । त्यो फोहोर पदार्थ डायलाइसिसले निकाल्छ ।

अन्य कार्य

-शरीरबाट विषाक्त पदार्थ, फोहोर, अनावश्यक नुनको मात्रा र अतिरिक्त पानी हटाई सन्तुलनमा राख्छ ।

-पोटासियम, सोडियम र बाइकार्बोनेट जस्ता केही रसायनको सन्तुलन कायम गर्छ ।

-रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्छ ।

-रगतको शुद्धीकरण गर्छ ।

डायलाइसिस दुई प्रकारका हुन्छन्, हेमोडायलाइसिस र पेरिटोनियल डायलाइसिस । यीमध्ये कुन गर्ने त्यो बिरामीको रोजाइ र कतिपय अवस्था चिकित्सकले नै अवस्था हेरेर सुझाउन सक्छन् । यद्यपि दुवैको आफ्नै विशेषता छ ।

हेमोडायलाइसिस

हेमोडायलाइसिसमा कृत्रिम मिर्गौला 'हेमोडाइलाइजर' प्रयोग हुन्छ । यसले शरीरमा जमेको विषाक्त पदार्थ, पानी र अतिरिक्त तरल पदार्थ रगतको माध्यमबाट सफा गर्छ ।

कसरी गरिन्छ ?

हेमोडायलाइसिस दुई तरिकाले गर्न सकिन्छ । एउटा फिस्टुला बनाएर र अर्को नली बनाएर । हातको नसा भेटिने भागमा सानो घाउ पारी आर्टि र भेन दुईवटा नसा जोडेर एबी फिस्टुला बनाइन्छ । जसलाई आट्रिभेनस फिस्टुला भनिन्छ । यसरी जोड्दा रक्त प्रवाह धेरै हुन्छ । जसकारण एउटा सुई मार्फत रगत निकाली मेसिनमा राखेर विषाक्त निकाल्न सहज हुन्छ । एकपटक यसरी फिस्टुला बनाइसकेपछि यसले ६ सातापछि काम गर्न थाल्छ । र, चाहिएको समयमा सो फिस्टुलाबाट डायलाइसिस गर्न सकिन्छ । फिस्टुला बन्न नसक्ने अवस्थामा क्याथरेटर 'नली'बाट डायलाइसिस गर्न सकिन्छ । क्याथरेटरबाट डायलाइसिस खुट्टा वा घाँटीको नसामा क्याथरेटर राखेर गरिन्छ । घाँटीको नसामा दुईवटा स्थायी र अस्थायी क्याथरेटर हुन्छन् । यी दुई मध्ये एक नलीमा क्याथरेटर राखेर मेसिनले रगत पम्प गरी डायलाइजरमा गई त्यहाँ भएको डायलाइट 'छान्ने पानी'सँग मिलेर विषादी पदार्थ निकाल्ने र छान्छ । र, सफा रगत शरीरमै पठाइन्छ । अस्थायीबाट एक महिना र स्थायी क्याथरेटर राखेमा ६ महिनादेखि दुई वर्षसम्म डायलाइसिस गराउन सकिन्छ, हेमोडायलाइसिस अस्पतालमै गएर गराउनु पर्छ र, एकपटक गर्दा चार घण्टा लाग्छ र, साताको दुई-तीन पटक गर्नुपर्छ घरमै पेटभित्र पाइप हालेर गरिने पद्धति पेरिटोनियल डायलसिस 'पीडी' हो । बिरामी आफैं वा अरूको सहयोगले घरमै गरिने पीडी पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा सिफारिस भएको भरपर्दो विधि हो ।

कसरी गरिन्छ ?

यो डायलाइसिसमा चिकित्सकले पेटमा प्लास्टिकको ट्युब 'क्याथेटर' राखिन्छ । क्याथेटरमार्फत पेटमा दुई लिटर ग्लुकोज पानी भरिन्छ । यसलाई पेरिटोनियल डायलाइसिस फ्लुड पानी भनिन्छ । हालेको दुई, तीन वा ६ घण्टापछि पेटमा सो पानीमा फोहर पानी छानिएर आउँछ र निकालिन्छ । पेरिटोनियल डायलाइसिस घरमा आफैंले गर्न सकिन्छ, जुन दिनहुँ गर्नुपर्ने हुन्छ । पेरिटोनियल डायलाइसिस दिनको तीनदेखि चारपटक गर्नुपर्छ । यस दैरान एक पटक पानी परिवर्तन गर्दा ३० देखि ४० मिनेट समय लाग्छ ।

यी अवस्थामा नगरी हुँदैन डायलाइसिस

मिर्गौला दुई प्रकारले फेल हुन्छ- एक्युट किड्नी इन्जुरी र दीर्घकालीन रुपमा खराब हुनु ।

एक्युट किड्नी इन्जुरी

एक्युट किड्नी इन्जुरी अर्थात एक्कासी मिर्गौला खराब हुनु हो । शरीरमा हुनसक्ने गम्भीर संक्रमण, मुटु खराब हुनु, एक्युट ग्लोमेरुलोनेफ्राइटिस, निमोनिया, दुवै मिर्गौला सुन्निने, हानिकारक विषाक्त फैलिएर अकस्मात मिर्गौला फेल हुनसक्छ । यस्तोमा मिर्गौलामा काम राम्रोसँग गर्न नसक्दा शरीरमा हानिकारक एसिड अत्यधिक मात्रामा हुने, पोटासियम अत्यधिक उच्च हुने, युरिन क्रेराटिन बढी भएमा त्यसलाई सन्तुलनमा ल्याउन कुनै पनि औषधिले काम गर्न सकिएन भने डायलाइसिसको आवश्यक पर्छ ।

दीर्घकालीन फेल

मिर्गौला क्रमशः खुम्चिदै गई दीर्घकालीन रूपमा फेल हुने अवस्था आउन सक्छ । लामो समय मधुमेह भएका ८० प्रतिशत व्यक्तिमा मिर्गौला फेल हुने समस्या देखिन्छ । मिर्गौला बाटै प्रोटिन बाहिरिने रोग, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा बढ्दा पत्थरीका साथै रक्तचापको समस्या हुन थाल्छ । पत्थरीले रक्तनली अवरुद्ध गर्दा मिर्गौला सुन्निएर उपचारमा ढिलाइ भइे फेल हुने समस्या देखिन्छ । मिर्गौलाबाटै प्रोटिन बाहिरिने रोग, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा बढ्दा पत्थरीका साथै रक्तचापको समस्या हुन थाल्छ । पत्थरीले रक्तनली अवरुद्ध गर्दा मिर्गौला सुन्निएर उपचारमा ढिलाइ भई फेल हुने अवस्थामा पुग्छ । वंशाणुगत कारण वा विषादी संक्रमणले पनि मिर्गौला फेल हुन्छ । मिर्गौला फेल भइसकेपछि डायलाइसिस विना बाँच्न सम्भव हुँदैन ।

डायलाइसिस पीडादायी हुन्छ ?

डायलाइसिस गराउने क्रममा दुखाइ हुँदैन, किनभने दुखाइ नहुने औषधि दिइएको हुन्छ । तर नली बनाउँदा छालामा घोच्दा सुरुमा सहन सक्ने हल्का दुखाइ हुनसक्छ

डायलाइसिस कहिलेसम्म गर्ने ?

एक पटक डायलाइलाइसिस गरेपछि कहिलेसम्म गर्नुपर्छ ?

भन्ने कुरा मि गौंलामा देखिएको समस्यामा भर पर्छ । 'एक्युट' मिर्गौला फेल भएका केही बिरामी मूल रोगको उपचारपछि ठीक हुन्छन् । अर्थात, डायलाइसिसपछि मिर्गौला सामान्य अवस्थामामा आउन सक्छ । यस्तोमा बिरामीलाई अवस्था हेरी दुई देखि पाँच पटकसम्म डायलाइसिस गरे पुग्छ । तर मिर्गौला दीर्घकालीन रुपमा फेल भइसकेको अवस्थामा भने उपचारपछि फेरि सामान्य अवस्थामा आउन सक्दैन । मिर्गौला प्रत्यारोपण नै यसको अन्तिम विकल्प हो, जुन सहज र सुलभ छैन । मिर्गौला प्रत्यारोपण नहुने समयसम्म डायलाइसिस गरेर बाँच्नुपर्छ ।

डायलाइसिस गरेपछि देखिनसक्ने जटिलता

-रक्तचाप कहिले कम, कहिले उच्च हुन्छ।

-डायलाइलाइसिसको क्रममा पानी निकाल्दा मासु फर्किने समस्या आउन सक्छ ।

-प्रोटिनको मात्रा कम हुन्छ ।

-डायलाइलाइसिस गर्दा थोरै शरीरमा रगतको कमी हुनसक्छ ।

-नली लगाउँदा कहिलेकाहीं इन्फेक्सन हुने डर हुन्छ ।

-पेटमा गरिने पेरिटोनियल डायलाइसिस गर्दा सफा ठाँउमा सफा हातले सफा उपकरणले मात्र डायलाइसिस गराउनुपर्छ । ध्यान नदिए पेटमा इन्फेक्सन हुनसक्छ

कहाँ गरिन्छ ?

डायलाइसिस सेवा अधिकांश सरकारी तथा निजी अस्पतालमा उपलब्ध छ । काठमाडौंमा वीर अस्पताल, त्रिवि शिक्षण अस्पताल, शहीद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्र भक्तपुरमा डायलाइसिस सेवा सञ्चालनमा छन् । अहिले डायलाइसिस गराउन काठमाडौं धाइरहनु पर्ने अवस्था छैन । काठमाडौं बाहिरका धेरै अस्पतालमा अहिले डायलाइसिस सेवा उपलब्ध छ ।

कति लाग्छ खर्च ?

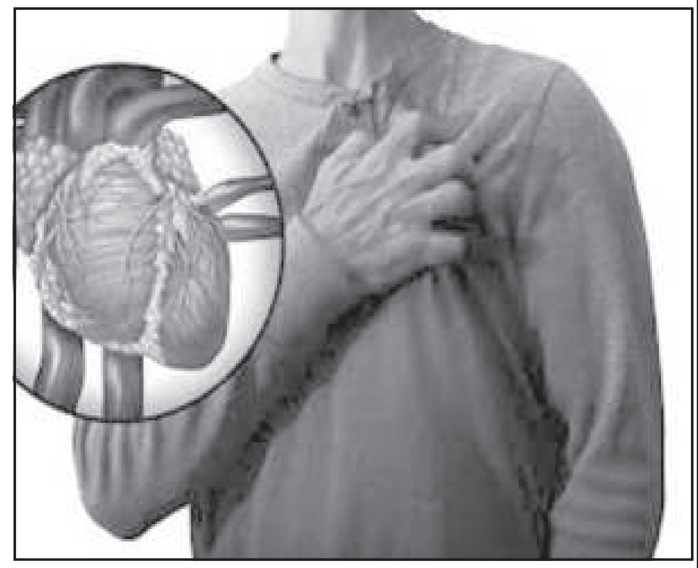
सरकारले डायलाइसिस सेवा निःशुल्क उपलब्ध गराइरहेको छ । सरकारले एक जना मिर्गौला बिरामीको डायलाइसिस गराएबापत २५ सय रुपैयाँ अस्पताललाई दिन्छ । डायलाइसिस गर्दा लाग्ने तरल पदार्थ सरकारले उपलब्ध गराउँछ । यद्यपि, डायलाइसिस सेवामा सहुलियत दिए पनि यसको प्रक्रियामा क्याथरेटर हाल्न र फिस्टुला हाल्न शुल्क लाग्छ । फिस्टुला हाल्न १० देखि २० हजार लाग्न सक्छ । पेरिटोनियल डायलाइसिसको लागि क्याथरेटरदेखि त्यसमा लाग्ने अन्य उपकरण गरी ४० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । निजी अस्पतालमा डायलाइसिस गराएबापत २५ सयदेखि पाँच हजारसम्म अस्पतालअनुसार खर्च लाग्न सक्छ । फेल हुने समस्या देखिन्छ । मिर्गौलाबाटै प्रोटिन बाहिरिने रोग, पिसाबमा प्रोटिनको मात्रा बढ्दा पत्थरीका साथै रक्तचापको समस्या हुन थाल्छ । पत्थरीले रक्तनली अवरुद्ध गर्दा मिर्गौला सुन्निएर उपचारमा ढिलाइ भई फेल हुने अवस्थामा पुग्छ । वंशाणुगत कारण वा विषादी संक्रमणले पनि मिर्गौला फेल हुन्छ । मिर्गौला फेल भइसकेपछि डायलाइसिस विना बाँच्न सम्भव हुँदैन ।

डायलाइसिस पीडादायी हुन्छ ?

डायलाइसिस गराउने क्रममा दुखाइ हुँदैन, किनभने दुखाइ नहुने औषधि दिइएको हुन्छ । तर नली बनाउँदा छालामा घोच्दा सुरु मा सहन सक्ने हल्का दुखाइ हुनसक्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

हृदयघातको जोखिम कम गर्न अपनाउनुहोस् यी उपाय



देशका विभिन्न भागमा अत्यधिक चिसो बढेको छ । चिसोका कारण हाम्रो स्वास्थ्यमा पनि निकै गम्भीर असर पर्छ । जाडो मौसमले विशेष गरी दीर्घरोगबाट पीडित मानिसहरूलाई धेरै नै असर गर्ने गर्दछ । चिसो मौसम हृदयरोगीहरुका लागि धेरै हानिकारक साबित हुन सक्छ किनकि उनीहरुले चिसोका कारण धेरै जटिलताहरुको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ । जाडो याममा हृदयाघात र स्ट्रोक जस्ता घटना बढ्दै जाँदा मानिसको ज्यान समेत जान सक्छ । विज्ञहरूका अनुसार यस वर्ष जाडो सुरु भएसगैं हृदयघातर पक्षघातका बिरामी बढेका छन् । यस्तो अवस्थामा मुटुरोगीलाई सावधानी अपनाउन चिकित्सक र स्वास्थ्य विज्ञहरुले सुझाव दिइरहेका छन् । विशेषगरी उच्च रक्त्चापका बिरामी र वृद्धवृद्धाहरूलाई जाडो मौसम सबैभन्दा बढी चुनौतीपूर्ण हुने गर्दछ ।

जाडोमा किन बढ्छ हृदयाघातको जोखिम ?

चिसोका कारण धमनीर नसाहरू खुम्चिन थाल्छन्, जसले मुटुसँग सम्बन्धित जटिलताहरूको जोखिम बढाउने गर्दछ । वास्तवमा, कम तापक्रमका कारण रगत बाक्लो हुन थाल्छ र रगत जम्न थाल्छ । जसका कारण शरीरमा रक्त सञ्चार राम्रोसँग हुन सक्दैन र मुटुलाई काम गर्न गाह्रो हुन्छ ।

जाडोमा मुटुरोगीले गर्नुहोस् यी काम :

बिपि नियन्त्रणमा राख्नुहोस : उच्च रक्तचाप भएका मानिसहरूलाई हृदयाघातको उच्च जोखिम हुन्छ । त्यसैले रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न खानपान, व्यायाम र तनावबाट बच्ने उपायहरू अपनाउनुपर्छ ।

खोप लगाउनुहोस् :

उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूले पनि फ्लूको खोप लगाउनुपर्छ । स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम र तौल घटाउने जस्ता उपायहरू पनि अपनाउनुहोस् ।

न्यानो लुगा लगाउनुहोस् :

जाडोमा अचानक मौसम परिवर्तन र चिसोबाट बच्न न्यानो र उनी कपडा लगाउनुहोस् । राती सुत्दा मोजा लगाउनेर बिहान र साँझ घरबाट बाहिर ननिस्कने । यसबाहेक समयमै औषधि लिनुहोस् र नियमित स्वास्थ्य परीक्षण गराउनुहोस् । स्वास्थ्यमा कुनै परिवर्तन भएमा तुरुन्तै डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

-डिसी नेपाल डटकम

जवानीमै कपाल फुल्यो ? अपनाउनुस् यी घरेलु तरिका

सेतो कपाल अर्थात कपाल फूल्नु, धेरैको निम्ति टाउको दुखाईको विषय हो । एउटा निश्चित उमेर पछि कपाल फुल्नु स्वभाविक हो । यद्यपी अहिले कम उमेर वा किशोरवयमै कपाल सेतो हुने समस्या देखिन्छ । कालो कपाल देख्ने बित्तिकै, धेरैजसो व्यक्तिहरूले यसलाई लुकाउने प्रयास गर्छन् वा अन्यर्था यसलाई तोडेर निकाल्छन् । धेरै जसो मानिसहरु सेतो कपाल देखिने बित्तिकै हटाउनु राम्रो मान्दछन् । तर सबैभन्दा चाखलाग्दो कुरा के हो भने प्रायः हामीले आफ्नो वरिपरि पहेलो कपालसँग सम्बन्धित एउटा रोचक कुरा सुन्ने गर्छौं कपाल चाडो पहेलो हुन थालेकोले सेतो कपाललाई काट्ने वा कैंचीले हटाउनु हुँदैन ।

यो सुनेर कसैलाई पनि आश्चर्य लाग्ला कि के साँच्चै यस्तो हुन्छ ? त्यसो भए, आज यो लेख मार्फत हामी तपाइँको प्रश्नको जवाफ दिन जाँदैछौं, यसमा कति सत्यता छ वा हामीले अहिलेसम्म कुनै झुटलाई सत्य मानिरहेका थियौं । चिकित्सकका अनुसार समय अगावै कपाल फुल्नु जीवनशैलीमा गडबडी, पेटको तातोपानी, खानपानको खराब बानी वा अन्य धेरै कारणले कपाल फुल्न सक्छ ।

कपाल फुल्नुका कारण

-एजिङ अर्थात बढ्दो उमेर

-पेटको गडबडी

-भोजनमा सहि पोषणको कमी

-हर्मोनमा परिवर्तन

-मदिराको सेवन

-धुमपान, जर्दा गुट्खा आदिको सेवन

-केसको हेरचाह नगर्नु

-साइनस, थाइराइडको समस्या

-मानसिक तनाव अर्थात डिप्रेसन

-जथाभावी हेयर प्रोडक्टको प्रयोग

-वंशानुगत कारण ।

तपाईको उमेर नपुगेरै युवा अवस्थामै कपाल फुल्ने आर्थात सेतो देखिने समस्या देखिएको छ भने अब त्यसलाई घरमै उपचार गर्न सकिने छ । युवा उमेरमै कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा पाउन निम्न सजिला घरेलु उपाय अपनाउनुस् ।

- कपाल फुल्ने समस्याको उपचारका लागि अमला एक उत्तम उपाय हो । नरिवलको तेलमा सुकेको अमलाका केही टुक्रा मिसाएर आगोमा उमाल्नुस् । र तेल चिसिएपछि त्यसलाई आफ्नो कपाल र टाउको लगाउनुस् । तेलले मालिस गर्ने । र कपाल धुनुभन्दा पहिला कम भन्दा कम एक घण्टा अथवा रातभरी छोडिदिनुस् । यो प्रक्रियामा हप्तामा एक पटक वा दुईपटक सम्म गर्नुस् ।
- नरिवलको तेलको दोस्रो कागतीको रससँग गर्ने । कागतीको रस मिसाएर नरिवलको तेलले आफ्नो कपाल र टाउकोमा मालिस गर्ने । टाउको तेल लगाएको करिब एक घण्टापछि आफ्नो कपाललाई धुर्ने । नरिवलको तेलले फुलेको कपाल रोक्न मद्दत गर्छ ।
- प्याजको रस पनि कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा दिने महत्वपूर्ण बस्तु हो । कपाल झर्न, र तालुखुइले हुनबाट रोक्न मद्दत गर्छ । एउटा काँचको कचौरामा प्याज र कागतीको रस मिलाउर्ने । आफ्नो कपाल र टाउकोमा मालिस गर्नु । ३० मिनेटपछि एक हल्का हर्बल स्याम्पूले धुर्ने । यद्यपी प्याजको रस चिसो हुन्छ त्यसकारण यसको प्रयोग गर्मी मौसममा गर्दा ठिक हुन्छ ।
- बदामको तेल, कागतीको रस र अमलाको रसलाई बराबर मात्रामा मिलाउर्ने । कपाल फुल्ने तथा सेता रौ भएकाहरुको समस्याको उपचार गर्नका लागि यो मिश्रण तेलले आफ्नो कपाललाई मालिस गर्ने यसले तपाईको कपाल विस्तारै विस्तारै कालो चमकदार हुनेछ ।
- कपाल कालो गर्नमा महेन्दी नामक विरुवाको पातको प्रयोग पनि महत्वपूर्ण मानिन्छ । एक मुठ्ठी महेन्दीका पातलाई पिसेर लेदो बनाउने । यसको लेदोमा तीन चम्चा अमला पाउडर, एक चम्चा दही मिलाएर आफ्नो कपालमा समान रुपमा लगाउर्ने । सुकेपछि धुर्ने ।
- नरिवलको तेलमा करी 'एकप्रकारको जडीबुटी'को पातलाई मिसाएर कालो हुँदासम्म उमाल्ने । चिसिएपछि यसलाई आफ्नो टाउको र कपालमा मालिस गर्ने । र ४५ मिनेटपछि मात्रै कपाल धुर्ने ।
- कालो तिल वा तिलको तेल कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा दिने सबैभन्दा प्रभावकारी उपचार हो । हरेक दिन एक चम्मच कालो तिलको बिउलाई कम्पतिमा पनि तीन महिनासम्म सेवन गर्ने । आफ्नो कपालमा तिलको तेलले मालिस गर्दा फइदा हुनेछ ।
- कालो चियाले कपाललाई कालो नाउनुका साथै नरम र चमकदार बनाउँछ । एक कप पानीमा दुई चम्चा चियापत्ति मिसाएर उमाल्ने । त्यसमा एक चम्चा नुन पनि मिसाउने । चिसिएपछि छान्नीमा छानेर त्यो कालो पानीले आफ्नो कपाल र टाउकोमा मालिस गर्नेर एक घण्टापछि चिसो पानीले धुने ।
- लौकाको रसमा जैतुनको तेल वा तिलको तेल मिसाएर आफ्नो टाउको र कपालमा मालिस गर्ने । चौलाई 'एक प्रकारको हरियो सब्जी'को ताजा रसले कपालको प्राकृतिक रंग बनाउने, कपाल झर्न रोक्ने र कपाल फुल्न रोक्नेमा मद्दत गर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

तिलौराकोट विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्न मनोनयन पेश

फाइल फोटो

लुम्बिनी, माघ १८/प्राचिन शाक्य गणराज्यको राजधानी शहर तिलौराकोट कपिलवस्तुलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्न नेपाल सरकारकातर्फबाट अन्तिम मनोनयन दस्तावेज यूनेस्को विश्व सम्पदा केन्द्रमा पेश भएको छ । फ्रान्सका लागि नेपाली राजदुत एवम् यूनेस्कोका लागि नेपालका स्थायी प्रतिनिधि सुधीर भट्टराईले युनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज केन्द्रका निर्देशक लाजारे इलोन्डोलाई औपचारिक रुपमा मनोनयन दस्तावेज पेश गरेका हुन् । लुम्बिनी विकास कोषका सदस्यसचिव सानुराजा शाक्यले एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै फ्रान्सको पेरिसस्थित विश्व सम्पदा केन्द्रको केन्द्रीय कार्यालयमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय विज्ञद्वारा तयार गरिएको रणनीतिक मनोनयन दस्तावेज पेश हुनु निकै खुसीको कुरा भएको बताउका छन् ।

'संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उडड्यन मन्त्रालय, लुम्बिनी विकास कोष, पुरातत्व विभागसहित विज्ञका रुपमा दुर्हाम विश्व विद्यालयका प्राध्यापकहरुको टोलीले लामो समयदेखि गरेको कामले सार्थकता पाउनु हाम्रो लागि मात्रै नभइ सम्पदाप्रेमी सबैका लागि खुसीको कुरा हो', विज्ञप्तिमा भनिएको छ । तिलौराकोट सन् २०२५ सम्ममा विश्वसम्पदा सूचीमा सुचिकृत गर्ने तयारी सहित कोषका तर्फबाट आवश्यक प्रक्रिया शुरु भएकाले सबैको सकारात्मक साथ र सहयोग हुने अपेक्षा गरिएको सदस्य सचिव शाक्यले उल्लेख गरे । यूनेस्को जापानिज फण्ड इन ट्रष्ट परियोजना अन्तर्गत दुर्हाम विश्वविद्यालयका प्रोफेसर रविन कनिंमको नेतृत्वमा सन् २०१४ देखि गरेको वैज्ञानिक पुरातात्विक उत्खननबाट तिलौराकोटलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्नका लागि पर्याप्त आधार र प्रमाणहरु जुटाएको थियो । तिलौराकोट कपिलवस्तुलाई सम्भावित विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्ने प्रक्रियालाई राष्ट्रिय प्राथमिकतामा राखी सरकारी तथा सरोकारवाला निकायबाट आवश्यक सहयोग साधन, स्रोतको सुनिश्चिता सरलता र मार्गनिर्देशका लागि निर्देशक समिति समेत गठन गरिएको थियो । उक्त समितिको संयोजक लुम्बिनी विकास कोषको उपाध्यक्ष रहने व्यवस्था बमोजिम हालका उपाध्यक्ष ल्हारक्याल लामाको संयोजकत्वको समितिले सो सिफारिस गरेको थियो । सरकारले आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ को नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा तिलौराकोटलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गर्ने विषय समावेश गरेको थियो । विश्व सम्पदा समितिको ४५औं बैठकमा तिलौराकोट कपिलवस्तु सम्बन्धी प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रम गरिएको थियो । अन्तिम मनोनयन दस्तावेज विश्व सम्पदा केन्द्रको केन्द्रीय कार्यालयमा औपचारिक रुपमा पेश भएसँगै कपिलवस्तु तिलौराकोटलाई विश्व सम्पदा केन्द्रमा दर्ताका लागि विधिवत रुपमा प्रक्रिया अगाडि बढेको छ । सिद्धार्थ गौतमले २९ वर्ष विताएको तिलौराकोट दरबारलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृतका लागि आवश्यक पर्ने प्रमाण र आधारहरु अन्तर्राष्ट्रिय र राष्ट्रिय विज्ञहरुले रणनितिक दस्तावेजमा सामेल गरिसकेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । यूनेस्कोले सन् १९९६ मै ऐतिहासिक पुरातात्विक स्थल तिलौराकोटलाई सम्भावित विश्वसम्पदा सूचीमा राखेको थियो । *-रासस*

परमानन्द बाल वृद्ध कल्याण संघ पाल्पाको साधारण सभा

सबै पालिकामा सेवा समिति गठन गर्दै संघ

पाल्पा, माघ १८/असहाय बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरुको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको परमानन्द बाल वृद्ध कल्याण संघ पाल्पाले १० औं साधारण सभा गरेको छ । संघले तानसेनमा एक औपचारिक कार्यक्रम गरी सभा गरेको हो ।

सभाको लुम्बिनी प्रदेशका सांसद एवं पूर्वमन्त्री वीरबहादुर रानाले उद्घाटन गरेका हुन् । सभाको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि रानाले असहाय बालबालिका र जेष्ठ नागरिकहरुलाई समाजमा सम्मानजनक रुपमा जीवनयापन गर्न संघले खेलेको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताए । उनले जेष्ठ नागरिक समाजका पथप्रदर्शक रहेकाले उनीहरुलाई सम्मान गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिकाउनु अहिलेको आवश्यकता रहेको औंल्याउँदै संघले भोलीका दिनहरुमा अझ सशक्त ढंगले आफ्ना कार्यक्रम र गतिविधिहरुलाई सञ्चालन गर्न आग्रह गरे ।

कार्यक्रममा जिल्ला प्रशासन कार्यालयका प्रतिनिधि मनोज आचार्य, तानसेन नगरपालिकाका प्रवक्ता यादवसिं कार्की, जेष्ठ नागरिक समाजका अध्यक्ष देवराज ढकाल, नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पाल्पाका अध्यक्ष बाबुराम कार्की, तानसेन नगरपालिका ७ का वडा अध्यक्ष प्रदिप खनाल, परिवार नियोजन संघ पाल्पाका प्रवन्धक शोभाकान्त न्यौपाने, नेपाल बार एसोसियसन पाल्पाका इकाई अध्यक्ष विनोद कार्की, पाल्पा व्यापार संघका प्रतिनिधि विष्णु कार्की, मानव अधिकार तथा शान्ति समाज पाल्पाकी अध्यक्ष रेनुका देवकोटा, सेवा उपसमितिका रामप्रसाद आचार्य, संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष हिराधर आचार्य, पूर्व कोषाध्यक्ष शालिकराम रावल लगायतले संघको सफलताको शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

२०७० सालमा स्थापना भएको संस्थाले असहाय बालबालिका र ६० वर्ष भन्दा माथिका नागरिकका लागि असल शिक्षा दिर्दै आएको संस्थाका अध्यक्ष शिवप्रसाद देवकोटाले बताए । उनले भने 'हामीले हेप्पी होमको अवधारणा अनुरुप समाजमा रहेका असहाय बालबालिका र जेष्ठ नागरिकहरुलाई घरमै कसरी खुसी राख्न सकिन्छ भन्ने खालका शिक्षावर्दक कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएका छौं ।' विद्यालय तहमै पुगेर विद्यार्थीहरुलाई आफ्ना आमा बाबा, असहाय भाईबहिनीहरुलाई माया, सद्भाव प्रकट गर्न आग्रह गर्ने गरेको उनले बताए । अध्यक्ष देवकोटाले छोराछोरीका कारण बाबुआमा वृद्धआश्रम जान नपरोस् भनेर छोराछोरी र जेष्ठ नागरिकसँग बसेर आवश्यक शिक्षा, सल्लाह र परामर्श दिर्दै आएको समेत बताए । उनका अनुसार संघले जेष्ठ नागरिकलाई भजनकिर्तन गराउने, मनोरञ्जन प्रदान गर्ने र बालबालिकाहरुलाई बाबु आमाको सेवा सत्कार गर्नु पर्छ भन्ने शिक्षा दिन विद्यालय तहमा पुगेर वक्तृत्वकला, हाजिरीजवाफ जस्ता कार्यक्रम गर्दै आएको छ ।

संघले आगामी दिनमा जिल्लाका १० वटै स्थानीय तहमा सेवा समिति गठन गर्ने, वडा तहमा वडा सेवा समिति गठन गर्ने गरी कार्यक्रम ल्याइएको अध्यक्ष देवकोटाले बताए । कार्यक्रममा संस्थाका कोषाध्यक्ष भोजराज पराजुलीले संस्थाको आयव्यय गरेका थिए । संस्थाका अध्यक्ष शिवप्रसाद देवकोटाको अध्यक्षता, सचिव तुलबहादुर रावलको स्वागत, सहसचिव रमेशबहादुर बोहोराको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

गण्डकी प्रदेशलाई हराउँदै आर्मी फाइनलमा

काठमाडौं, माघ १८/त्रिभुवन आर्मी क्लबले प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय राष्ट्रिय प्रतियोगितामा गण्डकी प्रदेशलाई ६८ रनले हराउँदै फाइनलमा पुगेको छ । आर्मीले उपाधिको लागि पुलिससँग शनिबार फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछ ।

जितको लागि १३३ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको गण्डकी २३.४ ओभरमा ६४ रनमा अल आउट भयो । कमल परियार बलिङ गर्नेक्रममा घाइते भएपछि ब्याटिङमा आएनन् । गण्डकीका ओपनर ईश्वर क्षेत्रीले १६ र करन पँगेनीले १५ रन बनाए । अन्य कुनै पनि ब्याटरले दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन् । समीर कँडेल ३, मुश्कान थापा ७, रोशन गौतम ९ र विपिन खत्री ८ रनमा आउट भए । आर्मीका स्पिनर साहब आलमले ७ ओभरमा २ मेडनसहित १७ रन खर्चेर ४ विकेट लिए । जितेन्द्र मुखियाले ५ ओभरमा १ मेडनसहित १७ रन खर्चेर २ विकेट लिए । कुशल मल्लले ६.४ ओभरमा १ मेडनसहित १९ रन खर्चेर २ विकेट लिए ।

त्यसअघि टियु क्रिकेट मैदानमा टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको आर्मी ३९.१ ओभरमा १३२ रनमा अल आउट भएको थियो । आर्मीका ओपनर इमरान शेखले ६४ बलमा ३ चौका र १ छक्कासहित सर्वाधिक ३४ रन बनाए । सोमपाल कामीले ३९ बलमा २ चौकासहित २३, सन्तोष कार्की २, भीम सार्की १०, विनोद भण्डारी १९, सन्दीप रजाली र बसिर अहमद शून्यमा आउट भए । विवेक यादव १, कुशल मल्ल १५ र साहब आलमले १२ रन बनाए । गण्डकीका विपिन खत्रीले १० ओभरमा ५ मेडनसहित २८ रन खर्चेर २ विकेट लिए । अमृत गुरुङले ५.१ ओभरमा ११ रन खर्चेर २ विकेट लिए । कृष्ण पौडेल र कमल परियारले २-२ विकेट लिए । सन्दीप पराजुली र रोशन गौतमको नाममा १-१ विकेट रह्यो । पुलिस ८ खेलमा १६ अंकका साथ शीर्षस्थानमा छ । आर्मी ९ खेलमा ७ मा जित र २ मा हारसहित १४ अंकका साथ दोस्रो स्थानमा रहेर फाइनल खेल्यो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेमा ३१ अंकको गिरावट

पाल्पा, माघ १८/साताको अन्तिम दिन शेयर बजारमा करिब ३१ अंकको गिरावट आएको छ । बिहीबार शेयर बजार मापन गर्ने नेप्से परिसूचक ३० दशमलव नौ दुई अंकले घटेको हो ।

नेप्से परिसूचक अघिल्लो दिनको तुलनामा एक दशमलव चार सात प्रतिशतले घटेर २ जहार ६७ दशमलव शून्य एक अंकमा झरेको छ । साताको पहिलो दिनदेखि निरन्तर उकालो लागेको शेयर बजार बुधबारदेखि गिरावट हुन थालेको हो । बुधबार नेप्से परिसूचक २१ दशमलव छ छ सात अंकले घटेर २१ सय अंकबाट तल झरेको हो । बिहीबार वित्त बाहेक सबै समूहले समग्र परिसूचक घटेको छ । जलविद्युत समूहको परिसूचक सबै भन्दा धेरै २ दशमलव तीन पाँच प्रतिशतले घट्दा अन्य समूहको परिसूचक दुई प्रतिशतले घटेको छ ।

यस्तै, वाणिज्य बैंक, विकास बैंक, लगानी, जिवन बीमा, उत्पादनमूलक, लघुवित्त, र निर्जिवन बीमा समूहको परिसूचक एक प्रतिशत भन्दा धेरैले घट्दा होटल र पर्यटन, म्युचुअल फण्ड र व्यापार समूहको परिसूचक एक प्रतिशत भन्दा कमले मात्रै घटेको छ । घटेको बजारमा कारोबार रकम समेत ४ अर्बमा सिमित भएको छ । दिनभर कुल ३ सय ९ कम्पनीको एक करोड १५ लाख १४ हजार कित्ता शेयर ४ अर्ब १८ करोड ६ लाख रुपैयाँमा सिमति भएको छ । अघिल्लो दिन एक करोड ४७ लाख ७७ हजार कित्ता शेयर ५ अर्ब २९ करोड ५६ लाख रुपैयाँ बराबरमा किनबेच भएको थियो । बिहीबार हिमालयन पुनर्बीमा लिमिटेडको सर्वाधिक ५४ करोड बराबरको शेयर किनबेच भएको छ । घटेको बजारमा समाज लघुवित्त वित्तीय संस्था लिमिटेडको शेयर मूल्य सबै भन्दा धेरै ६ दशमलव एक शून्य प्रतिशतले बढेको छ भने सामलिंग पावर कम्पनी लिमिटेडको सर्किट लेबलमा घटेको छ ।

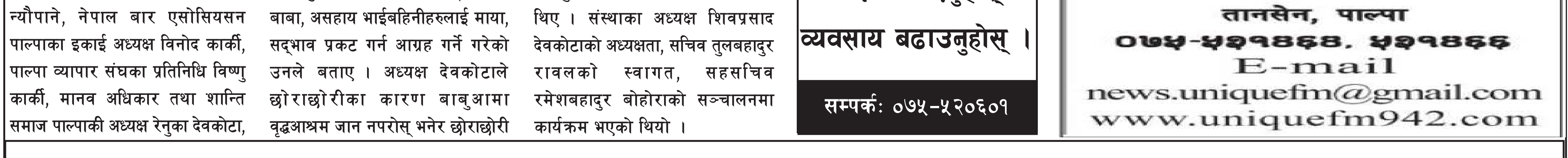
एनसेल घोटलाका विरुद्ध...

...उपसभापति रावलले भने 'सो प्रकरणमा राज्यलाई झण्डै तीन खरब हानी/नोक्सानी पुऱ्याउने बदनियत देखिन्छ, जसमा वर्तमान प्रधानमन्त्री र पूर्व प्रधानमन्त्रीहरु सहित राजनीतिज्ञहरुको संलग्नता रहेको र राज्यका विभिन्न निकायमा रहेका पदाधिकारीहरु समेत सन्देहको घेरामा रहेको तथ्य प्रकाशमा आएको छ ।' तीन खरबको सम्पत्ति राज्यलाई हस्तान्तरण नगरी सत्ता, शक्ति र धनको आडमा व्यक्ति गिरोहको नाममा सार्ने र निश्चित प्रतिशत सेयर विभिन्न शिर्ष नेताहरुले इच्छाएको व्यक्तिको नाममा सार्ने प्रपञ्च भइरहेकाले त्यसका विरुद्ध उत्रिनुपर्ने बेला आएको उनले बताए । उपसभापति रावलले न्यायका खातिर नागरिक समाज अझ सक्रिय हुन आवश्यक रहेको उल्लेख गरे ।

विभिन्न चरणमा भएका विरोध प्रर्दशन कार्यक्रममा केन्द्रीय सदस्य अरुण ज्ञवाली, जेष्ठ नागरिक संघ पाल्पाका अध्यक्ष देवराज ढकाल, समाजका सदस्य चिरञ्जीवी खनाल लगायतले एनसेल घोटलाका लागि विरुद्ध सबै नागरिक जाग्नुपर्नेमा जोड दिएका थिए । समापन कार्यक्रम समाजका जिल्ला सभापति रेनुका देवकोटाको अध्यक्षता, उपसभापति शन्तविर बरालको स्वागत, सचिव शुसिला रेग्मीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

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

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