स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

दीपेन्द्र के खनालको आगामी फिल्म 'मेयर'को शीर्ष अभिनेत्रीमा वर्षा राउत अनुबन्धित भएकी छन् । बुधबार निर्माण कम्पनी र राउतबीच लिखित सहमति भएको छ । फिल्ममा राउतले अभिनेता खगेन्द्र लामिछानेको अपोजिटमा अभिनय गर्ने जनाइएको छ । पहिलोपटक खगेन्द्र र वर्षाले स्क्रिन सेयर गर्न लागेका हुन् । यो फिल्ममा अर्पण थापा पनि यसअघि अनुबन्धित भइसकेका छन् । फिल्मको छायांकन फागुन १५ देखि सर्लाहीमा हुने जनाइएको छ ।

आजको विचार...

दिनेश पोखरेल

नकारात्मक...

(दुई पेजमा)

अभिनेत्री प्रियंका कार्की र निर्देशक साम्तेन भुटियाले एक छोटो फिल्मका लागि सहकार्य गर्ने भएका छन् । केही दिनमा धादिङमा छायांकन हुने यो फिल्मलाई अन्तर्राष्ट्रिय फेस्टिभलमा पठाउने तयारी छ । सामाजिक मुद्दालाई लिएर बनाउन लागिएको यो सर्ट फिल्मका लागि भुटिया केही दिनमा सिक्किमदेखि काठमाडौं आउँदैछन् । 'प्रियंकासँग काम नगरेको धेरै भएको थियो,' साम्तेनले भने, 'यो सर्ट फिल्मले जुराएको छ ।' प्रियंकाको कुरा गर्दा निर्देशक सिमोस सुनुवारसँग मिलेर उनले एक फिचर फिल्म निर्माण गर्दैछिन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक १९२ ❒ २०८० माघ २६ गते शुक्रबार 9 February 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

बेसहाराको सहारा बन्दै 'अभियान नेपाल'

सडकमा बेवारिसे अवस्थामा भेटिएका हुन् वा बाबुआमा नभएका बालबालिका र मानसिक सन्तुलन गुमाएका व्यक्ति नै किन नहुन् उनीहरुको उद्दार र व्यवस्थापनमा अभियान नेपाल विगत २१ वर्षदेखि सहारा बन्दै आएको हो ।

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, माघ २५/तानसेनमा रहेको अभियान नेपाल बेसहारा परिवारको सहारा बन्दै गएको छ । सडकमा बेवारिसे अवस्थामा भेटिएका हुन् वा बाबु आमा नभएका बालबालिका र मानसिक सन्तुलन गुमाएका व्यक्ति नै किन नहुन् उनीहरुको उद्दार र व्यवस्थापनमा अभियान नेपाल विगत २१ वर्षदेखि सहारा बन्दै आएको हो ।

दातृ निकायहरुको सहयोगमा २०६१ सालदेखि नेपाल बेसहारा परिवारको सहारा बन्दै आएको छ । अभियान नेपालले सिलोम आवासीय बालगृह र नवजीवन मानसिक पुर्नस्थापना केन्द्र सञ्चालन गरी सहाराविहीनलाई नयाँ जीवन प्रदान गर्दै आएको हो । संस्थाले २१ बर्षदेखि आवासीय बालगृह र ११ बर्षदेखि मानसिक पुर्नस्थापना केन्द्र सञ्चालन गर्दै आएको छ । सुरुमा सिलोम आवसीय बालगृहमा रहेका बालबालिकाहरु लागि मिसन अस्पतालका तत्कालिन निर्देशक डा.डिग्वे हिलले सहयोग गरे पनि पुर्नस्थापना केन्दका लागि भने केही दातृ संस्थाहरुले सहयोग गर्ने

गरी अभियान नेपाल अगाडि बढेको हो । तत्कालिन समयमा बेवारिसे, अनाथ र मानसिक विरामीहरुको संख्या न्यून भएपनि अहिले भने धेरै नै रहेका छन् । मानव सेवामा सक्रिय रहेको अभियान नेपालसँग तानसेन नगर सरकार, तत्कालिन जिल्ला विकास समिति (जिल्ला समन्वय समिति) र युनाइटेड मिसन अस्पतालले साझेदारी गर्ने गरी नवजीवन पुर्नस्थापना केन्द्र सञ्चालन गरिएको थियो । सुरुका दिनमा यिनीहरुबाट केही सहयोग भएपनि अहिले खासै चासो देखाएको देखिदैन । जसका कारण संस्थालाई व्यवस्थापनमा हम्मे-हम्मे भएको छ । अहिले युनाईटेड मिसन अस्पतालले सहयोग गर्दै आएपनि अनाथ बालबालिका र मानसिक विरामीहरुको संख्या धेरै भएकाले समस्या उत्पन्न भएको बताइएको छ । अभियानले अहिले १० औ साधारणसभा मनाएको छ । साधारणसभाको प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्लेले शुभारम्भ गर्दै सरकारले गर्ने काम एउटा संस्थाबाट भएकोमा खुसी व्यक्त गरे । संस्थाले लामो समयदेखि बेसहारा अवस्थामा रहेका बालबालिकाहरुलाई पालन पोषणदेखि विद्यालय, क्याम्पस स्तरसम्म पठन-पाठन गराई समाजमा उदाहरणीय काम गरेको उनले बताए । प्रमुख जिल्ला अधिकारी काफ्लेले विभिन्न संघ संस्थाको सहयोग तथा विभिन्न व्यक्तिहरुबाट संकलित चन्दाबाट सञ्चालन भएको अभियान नेपाललाई सरकारी तवरबाट सहयोग पूर्णरुपमा रहने प्रजिअ काफ्लेले प्रतिवद्धता जनाए ।

तानसेन नगरपालिका-१ वडा अध्यक्ष सुनिलकुमार बस्यालले बेसहारा बालबालिका र मानसिक सन्तुलन गुमाएका व्यक्तिहरुलाई समाजमा पुर्नस्थापना गर्ने काम निकै चुनौतीपुर्ण रहेको अवस्थामा अभियान नेपाललाई आवश्यक सहयोग गर्नेदेखि आइपर्ने जटिलतामा सहयोग गर्दै आएको बताए । कार्यक्रममा युनाइडेड मिसन अस्पतालकी निर्देशक डा. रचेल कारक, तानसेन नर्सिङ्ग स्कुलकी प्रिन्सिपल सकुन्तला थाञ्जु, नेपाल रेडक्रस सोसाईटी पाल्पाका कार्यक्रम अधिकृत विनोद भारती, नेपाल ईसाई समाज पाल्पाका अध्यक्ष राजकुमार थापा, नेपाल पत्रकार महासंघका कार्यसमिति सदस्य कृष्ण पोखरेल लगायतले संस्थाले गरेको पुण्य कामलाई सबैपक्षबाट सक्दो सहयोग गरेर सबै मानवलाई बाच्न पाउने अधिकार सुनिश्चत गर्न सबैको सहयोग आवश्यक रहेको बताए । साधारण सभामा संस्थाका अध्यक्ष पुननारायण श्रेष्ठले वार्षिक गतिविधी प्रस्तुत गर्दै बेसहारा बालबलिका र मानसिक सन्तुलन गुमाएका व्यक्तिहरुको हेरचाह, पालन पोषण, शिक्षा दिक्षा दिन संस्थालाई आर्थिक अवस्थाको कारण समस्या थपिदै गएको पिडा प्रस्तुत गरेका थिए । अस्पतालमा बेवारिसे अवस्थामा विरामी भएका मानसिक अवस्था गुमाएका, सडक क्षेत्रमा घुमफिर गर्ने जस्ता व्यक्तिहरुलाई अभियान नेपालले मिसन अस्पतालमा उपचार गरी, पुर्नस्थापना केन्द्रमा स्थानान्तरण गरेर, साधारण रुपमा मानविय जीवनमा फर्काएर परिवार पत्ता लागेसम्म परिवारमा स्थानान्तरण गर्दै आएको छ । साधारण सभामा अध्यक्ष श्रेष्ठले गत आवमा बालगृहमा ३३ लाख ९७ हजार ६ सय ३८ रुपैयाँ र पुर्नस्थापना केन्द्रमा २७ लाख ८८ हजार ७ सय ५ खर्च भएको जानकारी दिए । पुर्नस्थापना केन्द्रमा रहेका व्यक्तिहरुले आफै उत्पादन गरी दुध र तरकारी विक्रीबाट ५ लाख ४३ हजार २ सय २० आम्दानी गरेको र अन्य रकम स्वदेश तथा विदेशी व्यक्ति संघ संस्थाबाट आएको सहयोगबाट खर्च व्यवस्थापन भएको अध्यक्ष श्रेष्ठले जानकारी दिए । अहिले सिलोम आवासीय बालगृहमा २४ जना बालबालिका रहेका छन् । जसमा २२ जना विद्यालय जाने र २ जना पूर्ण अपाङ्ग बालिका छन् । मानसिक पुर्नस्थापना केन्द्रमा ९ जना व्यक्तिहरु रहेकोमा ७ जना सहयोगीको भरमा र २ जनामा जटिल खालको मानसिक रोगी रहेका छन् । बालगृह र पुर्नस्थापना केन्द्रमा रहेका व्यक्तिहरुको मिसन अस्पतालबाट मासिक रुपमा मेडिकल चेकजाँच हुँदै आएको छ । बेवारिसे अवस्थामा मानसिक सुन्तुलन गुमाईसकेका व्यक्तिहरुलाई पुर्नस्थापना केन्दमा लामो समयको उपचार तथा परामर्श पछि अधिकाश व्यक्तिहरुको घरवार तथा परिवार, आफन्तहरु पत्ता लागे पनि स्विकार नगर्दा कठिनाई भएको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । पुर्नस्थापना केन्द्रबाट हालसम्म ३९ जनालाई उद्धार गरेकोमा ३ जना भारतीय नागरिक, २ जना नेपाली नागरिकहरुलाई परिवारको जिम्मा लगाएको, २ जनालाई बुटवल मानव सेवा आश्रममा पठाएको, ३ जना पुर्नस्थापना केन्द्रबाटै आफै भागेर बेपत्ता भएको, ३ जनाको मृत्यु भएको अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । साधारणसभा संस्थाका अध्यक्ष पुननारायण श्रेष्ठको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष डिलबहादुर ढुङ्गानाको स्वागत र संस्थाका राजेन्द्र नेपालीको सञ्चालनमा भएको थियो ।

सक्षिप्त समाचार

विस्फोटमा दुई सुरक्षाकर्मीको मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

इस्लामावाद, माघ २५/पाकिस्तानको दक्षिणपश्चिम बलुचिस्तान प्रान्तमा बिहीबार दिउँसो भएको विस्फोटमा कम्तीमा दुई सुरक्षाकर्मीको मृत्यु हुनुका साथै अन्य आठ जना घाइते भएको आधिकारिक स्रोतहरूले बताएका छन् । प्रान्तको खारान जिल्लाको लिजजय क्षेत्र नजिकै अर्धसैनिक बलको गाडीमा आक्रमण भएको सरकारी अधिकारीले सिन्ह्वालाई बताए । आम चुनावका लागि जिल्लामा रहेको मतदान केन्द्रको सुरक्षामा सुरक्षाकर्मीहरू तैनाथ गरिएको थियो । आक्रमणपछि उद्धार टोली प्रहरी र सुरक्षा बल घटनास्थलमा पुगी घाइतेहरूलाई नजिकैको अस्पतालमा लगेका थिए । स्थानीय प्रहरीले सडक किनारमा इम्प्रोभाइज्ड विस्फोटक उपकरण राखिएको र रिमोट-नियन्त्रित उपकरणले विस्फोट गरेको बताएको छ । समाचार तयार पार्दासम्म कुनै पनि समूहले आक्रमणको जिम्मेवारी लिएको छैन ।

भूकम्पको जोखिमबाट सुरक्षित बनौं

- भूकम्प जाँदा कमजोर संरचनाका कारण बढी जनधनको क्षति हुने गर्दछ ।
- घर तथा अन्य संरचना निर्माण गर्दा भूकम्प प्रतिरोधी तथा बलियो बनाऔ ।
- प्राविधिकको सल्लाह लिएर मात्र सुरक्षित घर बनाऔं र पुरानो भए मर्मत सम्भार गरौं ।
- भूकम्पबाट सुरक्षित रहन आवश्यक पूर्वतयारी गरौं ।
- भूकम्प जाँदा आत्तिएर जथाभावी दौडने र भाग्ने नगरौं ।
- धैर्यतापूर्वक घर/भवन बाहिर खुला तथा सुरक्षित स्थानमा जाऔं ।
- भूकम्पमा अप्ठ्यारो परेकालाई सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

समुदायमा काँग्रेस अभियान

गुल्मीका बाँदर पीडित किसानलाई गुलेली र मटेंग्रा

गुल्मी, माघ २५/जिल्लाको रुरु क्षेत्र गाउँपालिका-२ ग्वाँदीका ८१ वर्षीय चन्द्रमणी बराल बिहीबार गुलेली र मटेंग्रा पाएपछि खुसी देखिन्थे । गाउँमा बाँदर आतंक बढेपछि नेपाली काँग्रेस गुल्मीले 'गुल्मी काँग्रेसको अठोट, सवल वडा सक्षम टोल', अभियान अन्तर्गत समुदायमा काँग्रेस अभियानको क्रममा गुलेली र मटेंग्रा नि:शुल्क वितरण गरेपछि बराल उत्साहित भएका हुन् ।

काँग्रेसले उनी जस्तै ग्वादीका बाँदर पीडित किसानलाई गुलेली र मटेंग्रा नि:शुल्क वितरण गरेको छ । बाँदर आतंकबाट आफुहरु आजित बनेका बेला

काँग्रेस नेताहरु घरमै आएर गुलेली र मटेंग्रा दिएको भन्दै स्थानीयले खुसी व्यक्त गरे । बिहीबार नेपाली काँग्रेस गुल्मीका सचिव जगदीश भट्टराई समुदायमै पुगेर किसानहरुलाई गुलेली र मटेंग्रा वितरण गरेका हुन् ।

(...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

सहकारीलाई बदनाम हुन नदेऊ

समान अवस्था र उद्देश्य भएकाहरू संगठित भई समृद्धि हाँसिल गर्ने उपाय भनेकै सहकारी हो । तर पछिल्लो समय सहकारीको परिभाषा त्यसो हुन सकेको छैन । सञ्चारमाध्यममा केही समययता आएका समाचार हेर्दा दुईचारजना टाठाबाठाले सयौं, हजारौंलाई गुमराहमा पार्दै ठगी गर्ने माध्यम सहकारी बनिरहेको देखिन्छ । सहकारीमार्फत सर्वसाधारण ठगिएको, सहकारी सञ्चालकले बदमासी गरेको समाचार नियमित आइरहेका छन् । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । विगतमा सहकारी अभियान जुन रुपमा अगाडि बढेको थियो त्यो अहिले हुन सकेको छैन । सहकारी क्षेत्रमा अहिले अनेक समस्या देखिने गरेका छन्, जसले गर्दा पूरै सहकारी क्षेत्र नै बदनाम हुने खतरा बढेको छ । जुन उद्देश्यका साथ सहकारीलाई व्यापक बनाइएको थियो त्यसतर्फ सहकारी अभियान अघि बढ्न नसकेको सत्य हो । तर, किन यस्तो भइरहेको छ भनेर गम्भीर रूपमा अध्ययन, विश्लेषण गरिएको पाइँदैन । अवस्था यस्तै रहने हो भने सहकारीमा समस्या थपिँदै जान्छन् नै, सँगै राज्यको तीनखम्बे नीतिले काम नगरेर अर्थतन्त्रमा समेत समस्या आउँछ ।

सहकारी डुब्नुमा सदस्यको बेवास्ता र सचेतनाको अभाव कारण पनि हो । सहकारीको लगानी कहाँकहाँ छ भनेर सदस्यले बेला बेलामा बुझ्ने र त्यसबारे प्रश्न उठाउने हो भने सहकारीमा सुशासन कायम हुन जान्छ । मुनाफा आएपछि दंग परेर बेवास्ता गर्दा नै सहकारीमा समस्या आएको हो । दुःखजिलो गरी भोलिका लागि साँचोमुचो गर्नेहरूकै पैसा सहकारीका कर्मचारी वा तिनका सञ्चालकको बदमासीले डुब्ने गरेको छ । त्यसो त हुनेखानेहरू पनि नडुबेका होइनन् । जाली फटाहा सञ्चालकहरूमा मुलुकले आसै गरेका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरू पनि परेका छन्, र त्यही प्रतिष्ठाका आडमा अरूलाई डुबाएका छन् । सहकारी संस्थाहरूले कहीं कतै पनि उत्पादनमूलक क्षेत्र बाहेक अन्यत्र ऋण प्रवाह गर्नै हुँदैन । तर, भएको के छ भने उद्देश्य विपरीत सदस्यको बचतको परिचालन गरेर घरजग्गाको कारोबार गर्ने, गैरवित्तीय सम्पत्तिमा लगानी गर्ने जस्ता कार्यका कारण पनि दिनानुदिन संकट बढ्दै गएको छ । समय दिन नसक्ने, अतिरिक्त लाभको चाहना राख्ने सञ्चालकहरू सहकारीको नेतृत्वमा आउनै हुँदैन । सहकारी भनेको समाजवादी अर्थव्यवस्थाको परिकल्पना भएकाले यसमा अतिरिक्त लाभको इच्छा कदापि राख्नुहुँदैन । यस्तो इच्छा राख्नु भनेको प्राइभेट कम्पनी चलाउन खोज्नु हो । सहकारीको कार्य सदस्यलाई सानो रकम परिचालन गरेर उत्पादनका लागि जोडिन प्रोत्साहन गर्ने हो । त्यस्ता सदस्यलाई आवश्यकताको आधारमा विना धितो ऋण दिनु सहकारीको दायित्व हो तर यसो भन्दैमा ठूलो ऋण समेत विना धितो परिचालन गर्ने, धितो मूल्यांकनमा अनावश्यक चासो दिने, मूल्यांकन रकमको मार्जिन नकटाई लगानी गर्ने जस्ता कारणले लगानी भएका ऋण समेत जोखिममा छ । तसर्थ त्यसतर्फ सहकारी अभियान्ताहरुले गम्भीर भएर सोच्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

गल्ती नै गर्नु पर्छ भन्ने छैन, जब मन भरिन्छ नि,
मान्छेहरु त्यसै टाढिन सुरु गर्छन् ।
(शोभा थापाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//shova.thapa)

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

नकारात्मक टिप्पणीले गाँजेको हाम्रो समाज

दिनेश पोखरेल

विगत केही वर्षयता नेपाली समाज चिया-चौतारी, कोठा-चोटा, गाउँ-शहर, देशभित्र-देशबाहिर, राजनैतिक मैदान एवं सबै क्षेत्रमा सुनिने बोलिने र देखिने नकारात्मक टिप्पणी देख्दा लाग्छ हामी नेपाली अझ धेरै वर्ष यस्तै दुःख र कष्टबाट बाहिर निस्कन सक्ने छैनौं । सञ्चारमाध्यम होस् या सामाजिक सञ्जाल जताततै हाम्रो बाल वा युवा पुस्तालाई आफ्नो देश, समाज, राजनैतिक संस्कृति आदिबाट विमुख गराउन सहयोग पुग्ने गरी नकारात्मक टिप्पणीको बाढी नै आइरहेको देखिन्छ । यसमा अझ उदेकलाग्दो त के छ भने आफू बाहेक अरू सबै नेता नराम्रा भन्ने आशयका भाषण ठोक्ने नेता, अकुत सम्पत्ति जोडिसकेर आलिसान महलको छतमा बसी नेताले देश बिगारे भन्ने पूर्व वा वर्तमान प्रशासक, विभिन्न कारणले विदेशिएका गैरआवासीय नेपाली, जिन्दगीदेखि विरक्तिएर साधु बनेका सन्तहरू, पञ्चायती व्यवस्थाले उत्पादन गरेका धार्मिक मठाधीशहरू, नेताहरूको फेरो समाएर राज्य संचालनमा तर मारेका मनोनितहरू नै नकारात्मक टिप्पणी गर्न अघि सर्छन् । पञ्चायती व्यवस्थाको अन्तिम अवस्थादेखि अहिलेको गणतन्त्रको कार्यान्वयन सम्मका करिब चालीस वर्षको हाम्रो अवस्था भोग्ने धेरै नेपाली त जीवित नै छन् । त्यो समय र यो समयको अवस्था र परिस्थितिको विश्लेषण गरी आफ्नो धाराणा सार्वजनिक गर्ने बानी किन हराएको होला ? यो समयमा शिक्षा, स्वास्थ्य, बाटो, पुलपुलेसा सरदर आयु, मातृशिशु मृत्युदर आदि सबै क्षेत्रमा भएका राम्रा उपलब्धिहरूको चर्चा गर्ने कसले हो ?

उदाहरणका लागि २०४५ सालतिर काठमाडौंबाट गुल्मी जाँदा तीन दिन लाग्थ्यो । अहिले गाडीमा १० घण्टा र हवाईजहाजमा ४५ मिनेटमा हामी गुल्मी पुग्न सक्छौं । सबै जिल्लामा मोटरबाटो पुगिसक्यो । सडक विस्तार भएर पिच (कालोपत्रे) हुँदै गएका छन् । ठाउँ-ठाउँमा पुल बनेका छन् । सुरुङ युगको सुरुवात हुँदैछ । रेल यातायात त सुरु नै भैसक्यो । ठूला-ठूला रोगको परीक्षण र उपचारमा हामी सक्षम भइसक्यौं । मृत्युदर ५८ बाट ७२ वर्ष पुग्यो । शिक्षामा पनि हामी फड्को मारिरहेका छौं । यी र यस्तै सकारात्मक टिप्पणीतिर हाम्रो ध्यान किन जाँदैन ? यो कुरा सत्य हो कि हामी विश्वको अरू देशभन्दा गरिब र अविकसित छौं तर त्यसको अर्थ केही नगरी हात बाँधेर बसेका पनि त छैनौं ! जन्मेर बुझ्ने अवस्था भएदेखि नै नकारात्मक सोच र संस्कारमा हुर्केका हाम्रा सन्ततिको हालत के होला ? यतापट्टि ध्यान कहिले र कसले दिने हो ? समाज र सामाजिक सञ्जालमा परिचित बौद्धिकहरूद्वारा पोखिने नकारात्मक टिप्पणीले समाजलाई अधोगतितिर धकेलिरहेको छ । हामी दैनिक बोली-व्यवहारमा यति धेरै नकारात्मक छौं कि जो-कोहीलाई मान्छे नै नगन्ने र जो-कोही मान्छेमा केही न केही गुण पनि हुन्छ भन्ने कुरा स्वीकार्नै चाहन्नौं ! हामी नेपालीमा नकारात्मक सोच र चिन्तन कुन हदसम्म छ भन्ने कुराको उदाहरण अनलाइनहरूमा पोखिने पाठक प्रतिक्रिया र फेसबुकहरूमा देखिने टिप्पणीहरू हुन् । कुनै घटनालाई लिएर नकारात्मक कुरा कसैले लेख्यो कि लाइक र कमेन्टको ओइरो लाग्छ । सकारात्मक कुरा लेख्यो भने कमेन्टको सिला खोज्नुपर्छ । हामी प्राकृतिक सम्पदाको दृष्टिले वैभवशाली भइकन पनि पछि पर्नुको धेरै कारणमध्ये प्रमुख कारण नकारात्मक चिन्तन पनि हो कि ? अब हरेक नकारात्मक घटनाको सकारात्मक पक्ष पनि हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्न ढिला भइसक्यो कि ?

> *पञ्चायती व्यवस्थाको अन्तिम अवस्थादेखि अहिलेको गणतन्त्रको कार्यान्वयन सम्मका करिब चालीस वर्षको हाम्रो अवस्था भोग्ने धेरै नेपाली त जीवित नै छन् । त्यो समय र यो समयको अवस्था र परिस्थितिको विश्लेषण गरी आफ्नो धाराणा सार्वजनिक गर्ने बानी किन हराएको होला ? यो समयमा शिक्षा, स्वास्थ्य, बाटो, पुलपुलेसा सरदर आयु, मातृशिशु मृत्युदर आदि सबै क्षेत्रमा भएका राम्रा उपलब्धिहरूको चर्चा गर्ने कसले हो ? उदाहरणका लागि २०४५ सालतिर काठमाडौंबाट गुल्मी जाँदा तीन दिन लाग्थ्यो । अहिले गाडीमा १० घण्टा र हवाईजहाजमा ४५ मिनेटमा हामी गुल्मी पुग्न सक्छौं । सबै जिल्लामा मोटरबाटो पुगिसक्यो । सडक विस्तार भएर पिच (कालोपत्रे) हुँदै गएका छन् । ठाउँ-ठाउँमा पुल बनेका छन् । सुरुङ युगको सुरुवात हुँदैछ । रेल यातायात त सुरु नै भैसक्यो । ठूला-ठूला रोगको परीक्षण र उपचारमा हामी सक्षम भइसक्यौं । मृत्युदर ५८ बाट ७२ वर्ष पुग्यो । शिक्षामा पनि हामी फड्को मारिरहेका छौं । यी र यस्तै सकारात्मक टिप्पणीतिर हाम्रो ध्यान किन जाँदैन ? यो कुरा सत्य हो कि हामी विश्वको अरू देशभन्दा गरिब र अविकसित छौं तर त्यसको अर्थ केही नगरी हात बाँधेर बसेका पनि त छैनौं ! जन्मेर बुझ्ने अवस्था भएदेखि नै नकारात्मक सोच र संस्कारमा हुर्केका हाम्रा सन्ततिको हालत के होला ? यतापट्टि ध्यान कहिले र कसले दिने हो ? समाज र सामाजिक सञ्जालमा परिचित बौद्धिकहरुद्वारा पोखिने नकारात्मक टिप्पणीले समाजलाई अधोगतितिर धकेलिरहेको छ ।*

नकारात्मक सोचाइ र टिप्पणीको प्रमुख स्रोत हाम्रो राज्य सञ्चालन गरिरहेको राजनैतिक पार्टी र नेताहरू नै हुन् । राज्य सञ्चालनको मियो मानिने राजनीतिकर्मीहरूमा विरोधीहरूका सकारात्मक पक्ष देख्दै नदेख्ने, आफू मात्र राम्रो र अब्बल ठान्ने चिन्तनले हामी झन् पछि झन् मानसिक तनाव झेलिरहेका छौं । यही कारण राजनैतिक अस्थिरता, बेथिति, विसंगतिहरू मौलाएका छन् । हाम्रा राजनैतिक नेताहरू अरूका आँखाबाट आफू देखिन चाहँदैनन् । आफ्नो आँखाबाट अरूलाई हेर्ने एकोहोरो बानीबाट तिनीहरू यति ग्रस्त छन् कि, दृष्टिदोष के हो ? फिटिक्कै जान्दैनन् ।

अझ भनौं हाम्रो मनोविज्ञान बडो विचित्रको छ । आफू ऐना हेर्दैन तर अरूलाई ऐना देखाउन मन पराउँछ । आज हरकोही अर्कालाई खुइल्याउन र नाङ्गो देखाउन आफ्नो विभागी झोलामा एउटा ऐना बोकेर हिंडिरहेको छ । त्यो ऐनामा आफूलाई कहिल्यै हेर्दैन, अरूलाई मात्र देखाउँछ । आजको नयाँ पुस्ताले हाम्रा यी सबै गतिविधि र व्यवहारलाई नजिकबाट नियालिरहेको छ । जुन पुस्ता हत्पत्ति टिप्पणी गर्दैन । तर हाम्रो यही नकारात्मक व्यवहारबाट आजित भएर विरक्तिएर देश छोडिरहेको छ । यो पुस्ताले यो देशमा अँध्यारो मात्र देखिरहेको छ । र त उज्यालो भविष्यको खोजीमा आफ्नो जन्मभूमिलाई चटक्कै छाडेर डीभी, ग्रीनकार्ड, पीआर आदिको लागि मरिहत्ते गरिरहेको छ । सायद यहीकारण होला गएको वर्ष प्लस २ पास गरेका २ लाख ३० हजार विद्यार्थीमध्ये एक लाख १४ हजारले विदेश जान स्वीकृति मागेका छन् । हाम्रो राज्य संचालनको ठेक्का पाएकाहरूको चेत कहिले खुल्ने हो ? यिनीहरूको घैंटोमा घाम कहिले लाग्ने हो ? देशमा वृद्ध र केटाकेटी मात्र राखेर देश विकास कसरी गर्ने हो ? अझ भनौं हामी उल्टो बाटो कहिलेसम्म हिंड्ने हो ? यो कुराको जवाफ अहिलेसम्म राज्य चलाउने राजनैतिक पार्टी, तिनका नेता र ती नेताको फेर समाएर वैतरणी तर्नें तम्सने कार्यकर्ताले आम नेपालीलाई कहिलेसम्म दिने होलान् ?

अहिलेका शिक्षित युवा जमातको मनोविज्ञानलाई ध्यानमा राखी अरू देशका राम्रा कुराको अनुसरण गर्दै हाम्रो देशमा भएका भौतिक र मानवीय स्रोतको सही सदुपयोग गर्न आवश्यक कानुनको निर्माण र कार्यान्वयनमा ध्यान नदिई पार्टीको नाममा, वर्गको नाममा, धर्मको नाममा हाम्रो जस्तो वैभवशाली देशका जनतालाई विभाजन गर्ने परिपाटीको अन्त्य अब पनि नगर्ने हो भने अझै ठूलो दुर्गतिको सामना गर्नु बाहेक अर्को विकल्प देखिंदैन । समयमै सबै पक्षको ध्यान जाओस् !

-अनलाइन खबर डटकम

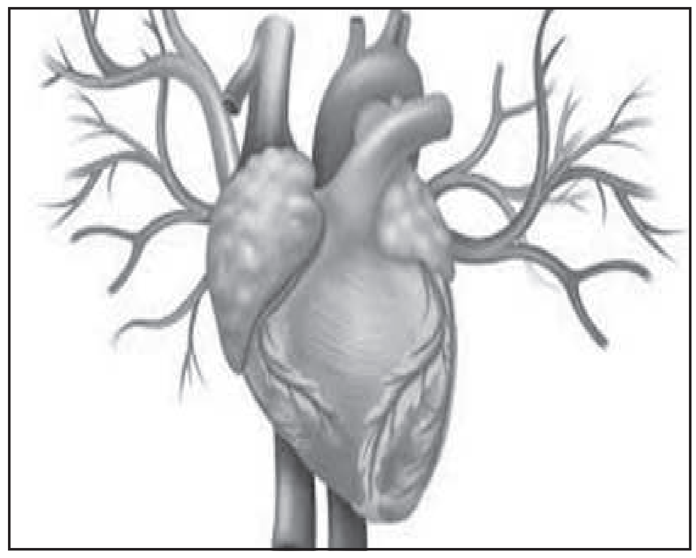
महत्वपूर्ण टेलिफोन

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 ०७१-५४४५५०
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 क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको काम सम्पादन हुन सक्छ ।	**तुला** : आफन्तले काममा सहयोग गर्नेछन् । सन्तान प्राप्तिको योगपनि छ।
वृष : नयाँ आशा पलाउनेछ । ज्ञान, अध्यात्मको भावना जाग्न सक्छ ।	**वृश्चिक** : यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। परिवारहरूसित भेटघाट हुनेछ ।
मिथुन :अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । मानसम्मान पाइने छ ।	**धनु** : प्रसन्नतामा समय व्यतीत हुनेछ । सम्पत्ति लाभ गर्न प्रयास हुनेछन् ।
कर्कट : काम सम्पादन हुन सक्छ । प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्न सक्छ ।	**मकर** : आफन्तसंग मनमुटाव बढ्ला । मानसिक चिन्ता भएको अनुभूति हुनेछ ।
सिंह : अनुहारमा कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**कुम्भ** : अधुरा कामहरु पुरा हुनेछन् । स्वास्थ्य सबल रहनेछ ।
कन्या : काममा दुःख पाइन सक्छ र काममा अवरोधको सामना गर्नुपर्छ ।	**मीन** : परिश्रमअनुसार उपलब्धि राम्रै पाइनेछ । कामले तीव्रता लिनेछ ।

जाडोमा मुटुको विशेष ख्याल कसरी राख्ने ?



पछिल्लो समय तपाई हाम्रो जीवन शैलीमा तीव्र परिवर्तन आउन थालेको छ । जसको प्रत्यक्ष हाम्रो स्वास्थ्यमा परेको छ । खराब खानपान र बढ्दो कामको दबाबले मानिसलाई धेरै समस्याको सिकार बनाउँदै छ । यही कारणले गर्दा आज भोलि मानिसमा मधुमेह, उच्च रक्तचाप लगायतका धेरै समस्याले सताएको छ ।

मुटु रोग यी गम्भीर समस्याहरू मध्ये एक हो, जसले आजकाल वृद्धवृद्धालाई मात्र होइन युवाहरूलाई पनि आफ्नो सिकार बनाइरहेको छ । विशेष गरी चिसो मौसममा मुटु रोग र हृदयघातका घटनाहरू तीव्र रूपमा बढ्न थाल्छन् । यस्तो अवस्थामा मुटुलाई स्वस्थ राख्न खानपान र जीवनशैलीमा ध्यान दिनु जरुरी छ । धूम्रपान, मोटोपना, शारीरिक क्रियाकलापको कमी जस्ता कारणले मुटुसम्बन्धी समस्या बढ्दै गएको छ ।

धूम्रपान छोड्नुहोस्

-धूम्रपान हृदय रोगको लागि एक प्रमुख जोखिम कारक हो ।

-यसले रक्त वाटिकाहरूलाई क्षति पुर्‍याउछ, अक्सिजनको स्तर घटाउँछ, एथेरोस्क्लेरोसिसको जोखिम बढाउँछ 'धमनीहरू बाक्लो हुनु वा कडा हुनु'।

- यस्तो अवस्थामा स्वस्थ मुटुका लागि तुरुन्तै धूम्रपान त्याग्नु राम्रो हुन्छ ।

-यद्यपि, यो गर्न गाह्रो हुन सक्छ, त्यसैले तपाईले यसका लागि विशेषज्ञको मद्दत लिन सक्नुहुन्छ ।

शारीरिक रूपमा सक्रिय रहनुहोस्

-आजकल हाम्रो जीवनशैली यस्तो बनेको छ कि मानिसहरूसँग आफ्नो लागि पनि समय छैन ।

- यस्तो अवस्थामा शारीरिक गतिविधिको कमीले मुटुको समस्या बढाउनमा धेरै योगदान पुर्‍याउछ ।

यदि तपाई आफ्नो हृदय सुधार गर्न चाहनुहुन्छ भने, नियमित व्यायाम गर्नुहोस् ।

-यसका लागि हिँड्ने, दौडने, पौडी खेल्ने वा साइकल चलाउन सकिन्छ ।

रक्सीबाट टाढा रहनुहोस्

मदिराको थोरै मात्रा पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । यसले तपाईको कलेजोमा मात्र नभई तपाईको मुटुमा पनि नराम्रो प्रभाव पार्छ । धेरै रक्सी पिउनाले उच्च रक्तचाप, हृदयघात र अन्य हृदयघातको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सन 'CDC' का अनुसार महिलाले दिनमा एक भन्दा बढी पेय पदार्थ पिउनु हुँदैन र पुरुषले दिनमा दुईभन्दा बढी पेय पदार्थ पिउनबाट जोगिनु पर्छ ।

रक्तचाप र कोलेस्ट्रोल नियन्त्रण गर्नुहोस्

-उच्च रक्त चाप र बढेको कोलेस्ट्रोलले मुटु र धमनीमा दबाब पर्न सक्छ, हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा मुटुलाई स्वस्थ राख्न ब्लड प्रेसर र कोलेस्ट्रोललाई नियन्त्रणमा राख्नुहोस् ।

वजन कायम राख्नुहोस्

अत्यधिक तौलले मुटुको स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । यदि तपाईको तौल सामान्य भन्दा बढी छ भने, तपाईलाई हृदय रोगको विकासको उच्च जोखिम हुन्छ । अधिक तौलले उच्च रक्त चाप र मधुमेहको जोखिम बढाउन सक्छ, जसले हृदय रोगको जोखिम बढाउँछ । त्यसैले मुटुलाई स्वस्थ राख्न तौल कायम राख्नुपर्छ ।

तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस्

तनाव तपाईको मुटुको लागि पनि हानिकारक छ । यस्तो अवस्थामा यदि तपाई आफ्नो मुटुलाई स्वस्थ बनाउन चाहनुहुन्छ भने तनाव व्यवस्थापन गर्नुहोस् । यसका लागि तपाईले गहिरो सास फेर्ने अभ्यास, योग वा माइन्डफुलनेस जस्ता तनाव कम गर्ने प्रविधिको मद्दत लिन सक्नुहुन्छ ।

स्वस्थ आहार खानुहोस्

स्वस्थ रहनको लागि स्वस्थ आहार धेरै महत्वपूर्ण छ । यस्तो अवस्थामा स्वस्थ मुटुका लागि विभिन्न प्रकारका फलफूल, सागसब्जी, अनाज र आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुहोस् ।

-इहिमालय टाईम्स डटकम

हरेक बिहान भिजाएको ओखर खानुहोस्

बिहान उठ्ने बित्तिकै स्वस्थकर खानेकुरा खाने प्रयास गर्नुपर्छ । यसले स्वास्थ्यमा ठूलो फाइदा पुर्‍याउँछ र दिनभर काम गर्न ऊर्जा पनि प्रदान गर्दछ । शरिरलाई ऊर्जावान बनाउने यस्तै एक खाद्य वस्तु अखर पनि हो । मस्तिष्क जस्तो देखिने यो ड्राई फ्रुट धेरै पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ । त्यसैले हरेक बिहान यसलाई खानु निकै फाइदाजनक साबित हुन सक्छ । यदि तपाई चाहनु हुन्छ भने, तपाई यसलाई बादाम जस्तै रातभर पानीमा भिजाएर बिहान खान सक्नुहुन्छ वा तपाई यसलाई दूधसंग पनि खान सक्नुहुन्छ । ओखरमा कुन पोषक तत्व पाइन्छ, त्यो खाएमा प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने बारे जानौं ।

ओमेगा-३ फ्याटी एसिड :

ओखर ओमेगा-३ फ्याटी एसिड उच्च मात्रामा पाइने खाद्य पदार्थहरू मध्ये एक हो । यो एक प्रकारको हेल्दी फ्याट हो, जुन मुटुलाई स्वस्थ राख्नको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । मुटुसँग सम्बन्धित रोगबाट बच्न यो निकै उपयोगी हुन्छ ।

एन्टिअक्सिडेन्टको स्रोत :

ओखर एन्टिअक्सिडेन्टको उत्कृष्ट स्रोत हो । यसमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउन र मुटुलाई स्वस्थ राख्न धेरै मद्दत गर्छ । एन्टी-अक्सिडेन्टले फ्री रेडिकलको क्षतिलाई रोक्न मद्दत गर्छ, जसका कारण कोशिकाहरूलाई क्षति हुँदैन र सूजन पनि कम हुन्छ ।

ऊर्जाको उत्कृष्ट स्रोत :

ओखरलाई धेरै क्यालोरीयुक्त खानेकुरा मानिन्छ, जसका कारण यसलाई थोरै मात्रामा पनि खाँदा धेरै ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । तसर्थ, यसलाई बिहान खाँदा तपाईको दैनिक काम गर्न पर्याप्त ऊर्जा मिल्छ ।

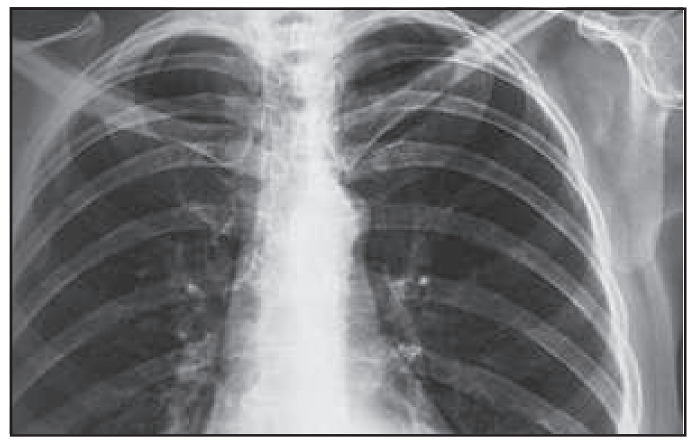
फाइबरको धनी :

ओखरमा फाइबर पाइन्छ, जुन पाचनका साथै तौल घटाउनमा पनि निकै सहयोगी हुन्छ । फाइबरको कारणले पेट लामो समयसम्म भरी रहन्छ र पटक-पटक भोक लाग्दैन । जसका कारण तौल नियन्त्रणमा रहन्छ । यस बाहेक फाइबरको कारणले यसले रगतमा चिनीको मात्रा अचानक बढाउँदैन, त्यसैले यसले मधुमेहबाट बच्न पनि मद्दत गर्छ ।

भिटामिन ई : स्रोतमा भिटामिन ई पाइन्छ, जसका कारण यो छालाको लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । भिटामिन ई ले फाइन लाईन, चाउरी पर्नु, छालाको ढिलोपन जस्ता बुढ्यौली समस्याबाट बच्न मद्दत गर्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

छातीमा पानी किन जम्छ, के छ उपचार ?



छातीभित्र फोक्सोको आसपास पानी जम्मा हुनुलाई मेडिकल भाषामा 'प्लुरल इफ्युजन' भनिन्छ । फोक्सो र छातीबीचमा फोक्सोलाई ढाक्ने झिल्लीलाई 'प्लुरा' भनिन्छ । त्यसमा सामान्यतया पाँचदेखि १० एमएल पानी हुन्छ । तर विभिन्न रोगको कारण त्यहाँ पानीको मात्रा बढ्न सक्छ, जसले छातीमा पानी जम्मा हुन्छ । फोक्सोमा पानी भरिनुको कारण के हो भन्ने जान्न जरुरी हुन्छ । विज्ञहरूका अनुसार मुटुरोगका कारण फोक्सोमा पानी भरिन्छ । यस बाहेक फोक्सोमा पानी भरिने समस्याका अन्य धेरै कारण छन् ।

छातीमा पानी जम्ने तीन कारण

- शरीरको कुनै अंगले राम्रोसँग काम गर्न नसक्दा फोक्सोमा पानी वा तरल पदार्थ जम्मा हुनसक्छ ।

- मुटु, मिर्गौला वा कलेजो फेल हुनु यसको मुख्य कारण हुनसक्छ । लिभर सिरोसिस भएमा पनि फोक्सोमा पानी जम्मा हुनसक्छ ।

- प्लुराको संक्रमण भयो भने पनि छातीमा पानी जम्छ ।

- प्लुरामा धेरै मात्रामा देखा पर्ने संक्रमण भनेको क्षयरोग र निमोनिया नै हो ।

- छातीमा पानी जम्ने तेस्रो कारण फोक्सोको क्यान्सर हुनसक्छ ।

- यसको आशंका गर्न प्रभावित व्यक्तिको उमेर समूह र धुम्रपान गर्ने बानीको विश्लेषण गर्नुपर्छ ।

- साथै मिर्गौलाको समस्या, कलेजो सम्बन्धी दीर्घरोग, विभिन्न खाले बाथरोगमा पनि छातीमा पानी जम्ने समस्या देखापर्छ ।

छातीमा पानी जम्दा देखापर्ने लक्षण

- छातीमा पानी जम्दा देखा पर्ने मुख्य लक्षण छातीको दुखाइ हो ।

- जता पट्टि छाती जमेको छ त्यो साइडमा दुख्ने समस्या हुन्छ ।

- धेरै पानी जम्दा त्यसले फोक्सोलाई थिचेर श्वासप्रश्वासमा समस्या देखा पर्ने र सुख्खा खोकी लाग्ने जस्ता लक्षण देखा पर्छ ।

- साथै पानी जम्नुको कारण अनुसारको लक्षण पनि देखापर्छ ।

- जस्तो क्षयरोगको कारण छातीमा पानी जमेको छ भने ज्वरो आउने, तौल कम हुने, खाना खान मन नलाग्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ ।

- छातीको संक्रमण हो भने खोकीसँगै पाकेको वा रगत मिसिएको खकार आउने लक्षण देखिन सक्छ ।

उपचार

- छातीमा पानी जमेको उपचार गर्न पहिले त के कारणले छातीमा पानी जमेको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ । त्यसका लागि त्यो पानीलाई जाँच गर्नुपर्छ । यदि पानीको जाँच गर्दा पनि समस्या पत्ता लागेन भने बायोप्सी गर्नुपर्छ ।

- यसरी जाँच गर्दा के कारणले पानी जमेको हो भन्ने कुरा पत्ता लग्छ ।

- संक्रमण भएको छ भने एन्टिबायोटिक खानुपर्छ ।

- क्षयरोग भएको छ भने त्यसको औषधि खानुपर्छ ।

- क्यान्सरको कारण पानी जमेको छ भने त्यसैअनुसार उपचार गर्नुपर्छ ।

- यसरी कारणको उपचार गरेपछि यो समस्या निको हुन्छ ।

छातीमा पिप जम्ने समस्या

- फोक्सोको संक्रमणका कारण छातीमा पानी जम्ने क्रममा त्यसमा कीटाणुहरू पनि हुन्छन् ।

- ती कीटाणुका कारण छातीमा भरिएको पानी पिपमा परिणत हुनसक्छ । संक्रमण बाहेक अन्य कारणले पनि छातीमा पिप जम्न सक्छ ।

- त्यसैले यसमा पनि कारण पत्ता लगाउनु जरुरी हुन्छ ।

- पिप जमेको छ भने त्यसलाई तुरुन्त निकाल्नुपर्छ ।

- नत्र त्यसले स्वास्थ्यमा निकै गम्भीर समस्या पनि निम्त्याउन सक्छ ।

- अनलाइन खबर डटकम

नेपालमा वंशाणुगत रोगको छैन लेखाजोखा

नेपालमा वंशाणुगत रोगको विषयमा खासै लेखाजोखा भएको पाइँदैन । विज्ञहरुका अनुसार वंशाणुगत रोग पहिचान, उपचारको प्रविधि महँगो हुन्छ । अर्कोतिर यस्ता रोगको तुलनामा संक्रामक रोग, सरुवा रोगले तत्काल समस्या निम्त्याउने भएकाले वंशाणुगत रोग प्राथमिकतामै नपरेको हो । पछिल्लो समय नेपालमा क्यान्सर, मुटु रोग, मधुमेह, सिकलसेल एनिमिया, थालासेमिया, डाउन सिन्ड्रोम, महिलामा हुने बाँझोपन, आँखाका केही रोग लगायत विभिन्न वंशाणुगत रोगको पहिचान भएको छ । तर हालसम्म वंशाणुगत रोगको विषयमा सरकारी निकायले कुनै लेखाजोखा नै गर्न सकेको छैन । बर्सेनि देखिने नयाँ रोगमध्ये ८५ प्रतिशत वंशाणुगत रोग भएको विश्वव्यापी अध्ययनले देखाउँछ ।

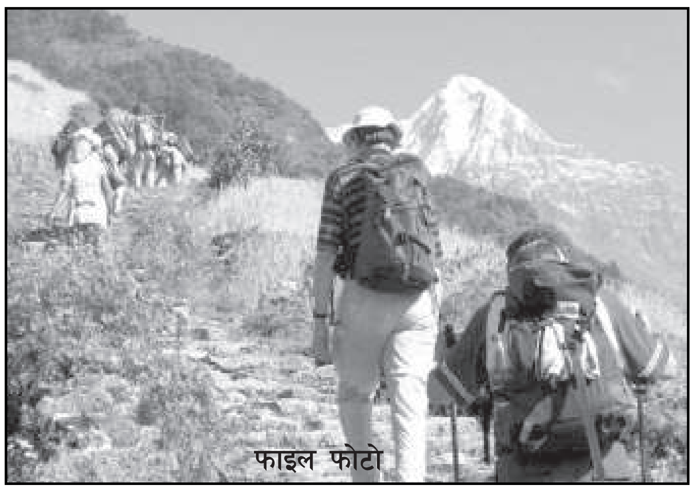
वीर अस्पतालकी वंशाणुगत रोग विशेषज्ञ डा. निलम ठाकुर कुँवरले वंशाणुगत रोगलाई प्राथमिकता नदिएको सुनाइन् । 'हालसम्म यसको तथ्याङ्क राख्नु पर्छ भनेर कसैलाई चिन्ता छैन,' उनले भनिन्, 'वंशाणुगत रोगको विषयमा तथ्याङ्क राख्नु पर्छ भनेर धेरै प्रयास गरेको छु, तर हालसम्म सम्बोधन हुन सकेको छैन ।' वंशाणुगत रोग दैनिक बढ्दो क्रममा रहेको उनले सुनाइन् । 'वीर अस्पतालमा पहिला महिनामा सरदर ५ जना वंशाणुगत रोगको बिरामी आउने गर्थे,' उनले भनिन्, 'हाल दैनिक १० जनासम्म आउने गरेका छन् ।' वंशाणुगत रोगको चिकित्सकलाई भेट्न वीर अस्पताल नै पुग्नुपर्ने बाध्यता बिरामीहरुलाई छ । नेपालमा 'जेनेटिक ल्याब' वीर अस्पतालमा मात्रै छ । महँगो प्रविधि हुने भएकाले सरकारको प्राथमिकतामा वंशाणुगत रोग पर्न नसकेको डा. कुँवरको भनाइ छ । यदि वंशाणुगत रोगलाई बेवास्ता गरिएमा अवस्था भयावह हुनसक्ने उनले बताइन् । 'वंशाणुगत रोग ५ प्रतिशतमा थियो तर १० देखि ११ प्रतिशत जनसंख्यामा हुन थालिसक्यो,' उनले भनिन्, 'वंशाणुगत रोगको पहिचान गर्न सक्ने ठाउँ छैन, यही अवस्था रहेमा आगामी दिनमा २० प्रतिशत जनसंख्यामा यो रोग देखिए के गर्ने त ?' प्रदेशस्तरमा वंशाणुगत रोग पहिचान गर्नका लागि ल्याबहरु स्थापना गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ । 'सबैका लागि स्वास्थ्य भन्ने लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न वंशाणुगत रोगलाई सरकारले प्राथमिकतामा राख्नै पर्छ,' उनले भनिन्, 'प्राथमिकतामा राखेन भने त्यो लक्ष्य कहिल्यै पूरा हुँदैन ।' वंशाणुगत रोगको उपचार र निदानका लागि तल्लो तहबाटै काम गर्न आवश्यक देखिएको डा. कुँवरको भनाइ छ । 'चिकित्सा शिक्षा पढ्ने बेलामा यो विषयका बारेमा अनिवार्य पढाउने गरी पाठ्यक्रम डिजाइन गर्ने व्यवस्था लागु गर्नुपर्छ,' उनले भनिन् । वंशाणुगत रोगको पहिचान हुन नसक्दा कतिपय बिरामी वर्षौं भौतारिनु परेको भेरी अस्पतालका प्रमुख कन्सल्टेन्ट फिजिसियन तथा मेडिसिन विभागका प्रमुख डा. राजन पाण्डेले बताए । यस्ता रोग पत्ता लाग्नु अघि बिरामीको धेरै रकम खर्च भइसक्ने उनको भनाइ छ । वंशाणुगत रोगको पहिचानका लागि सरकारी निकायबाट योजना ल्याउनुपर्ने उनले बताए । आम मानिसलाई तत्काल समस्या पार्ने रोगलाई सरकारले प्राथमिकतामा राख्ने गरेको सम्बन्धित अधिकारीले स्वीकार गरेका छन् । तर पछिल्लो समय वंशाणुगत रोग पनि प्राथमिकतामा राखेर कार्य भइरहेको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. प्रकाश बुढाथोकीले बताए । 'बढी संक्रामक रोग, सरुवा रोग बढी प्राथमिकतामा पर्‍यो, वंशाणुगत रोगको भार कम भएकाले विगतमा यो रोग प्राथमिकतामा थिएन,' उनले भने, 'तर अब यसलाई प्राथमिकतामा राखेर कार्य गर्दैछौं ।' डा. बुढाथोकीका अनुसार देशभर स्वास्थ्य जनशक्तिको तथ्याङ्क संकलन भइरहेको छ । 'नेपालमा उपलब्ध जनशक्ति कति छ, कतिलाई सिकाउन सकिन्छ, रोग स्क्रिनिङ्ग गर्नका लागि कति जनसंख्या आवश्यक पर्छ भन्ने तथ्याङ्क स्थानीय तहबाट माग गरिएको छ,' उनले भने, 'प्रत्येक तहमा वंशाणुगत रोग विशेषज्ञ पठाउन सकिँदैन, तर रोग पहिचान गरी सम्बन्धित निकायमा रिफर गर्न सक्ने जनशक्ति तयारीमा लागेका छौं ।'

वंशाणुगत रोग के हो ?

वंशाणुगत रोग विशेषज्ञ डा. निलम ठाकुर कुँवरका अनुसार सामान्यतया वंशाणुगत रोग मानिसको जिनमा केही खराबी भएर लाग्छ । मानव शरीर अर्बौं कोषिका मिलेर निर्मित हुन्छ । ती हरेक कोषिकामा २३ जोडी क्रोमोजोम्स हुन्छ । महिलाबाट २३ वाई क्रोमोजोम र पुरुषबाट एक्स वा वाईमध्ये कुनै २३ क्रोमोजोम मिलेर २३ जोडी क्रोमोजोम्स बन्ने गर्छ । क्रोमोजोम भने डीएनए, आरएनए र प्रोटिन सेलबाट बनेका हुन्छन् । त्यही क्रोमोजोम्सको एक सानो रुप जिन हो । त्यही जिनले शरीरका गुण र अवगुण दुवैलाई आउँदो पुस्तामा स्थानान्तरण गर्छ । शरीरको डीएनए वा आरएनएमा जिनहरु मिल्छन् । अर्थात् एक क्रोमोजोममा धेरै जिन मिल्छन् । कति जिन सक्रिय हुन्छन् त कति निष्क्रिय पनि हुन्छन् । सामान्य अर्थमा क्रोमोजोम्स नै आमाबुबाबाट बच्चासम्म पुग्छन् । यही क्रोमोजोम्सले गर्दा नै बच्चा आमाबुबाजस्तै देखिने, मिल्दोजुल्दो वर्णको जन्मिने गर्छन् । यसरी सर्ने क्रममा कतिपय अवस्थामा रोग पनि सँगै सर्छन् । यिनै जिनसँगै सरेका रोगलाई जेनेटिक वा हेरिडिटरी डिजिज भनिन्छ । जसको नेपाली नाम वंशाणुगत रोग भनेर बुझिने वंशाणुगत रोग विशेषज्ञ डा. कुँवरले उल्लेख गरिन् ।

-रातोपाटी डटकम

स्याङ्जामा पर्यटन पूर्वाधारका ४५ योजना सञ्चालनमा


फाइल फोटो

वालिङ (स्याङ्जा), माघ २४/ स्याङ्जामा चालु आर्थिक वर्षमा पर्यटन पूर्वाधार निर्माण सम्बन्धी ४५ योजना सञ्चालनमा रहेका छन् । गण्डकी प्रदेश सरकारले स्याङ्जाका ४५ योजना निर्माणका लागि बजेट विनियोजन गरेसँगै पर्यटन पूर्वाधार निर्माण थालिएको हो ।

जिल्लाका ११ वटै पालिकामा न्यूनतम पाँच लाखदेखि अधिकतम २० लाखसम्म बजेट विनियोजन भएको पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय स्याङ्जाका प्रमुख नारायणप्रसाद ढकालले जानकारी दिए । यहाँका धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय, सांस्कृतिक महत्वका स्थानमा बाह्य तथा आन्तरिक पर्यटकलाई आकर्षित गर्न पूर्वाधार निर्माण अगाडि बढाइएको उनले बताए । 'प्रदेशबाट छनोट भएका योजनाको सम्झौता गर्ने, लागत योजना तयार गर्ने लगायत काम भइरहेको छ', प्रमुख ढकालले भने, 'केही योजना सम्पन्न भइसकेका छन् भने अधिकांश योजना अहिले धमाधम निर्माण काम भइरहेका छन् ।' पर्यटकीय सम्भावना बोकेका स्थलमा पर्यटकको आवागमनलाई सहज बनाउने उद्देश्यसहित पदमार्ग र भौतिक संरचना निर्माण भइरहेको उनले जानकारी दिए । स्याङ्जामा चालु आवमा योजना कार्यान्वयनका लागि दुई करोड ७५ लाख बजेट विनियोजन भएको थियो । २० लाखर १५ लाखको एक/एक, १० लाख लागतका पाँच/पाँच लाख लागतका ३८ वटा योजना कार्यान्वयनमा रहेका छन् । सबैभन्दा धेरै योजना १० वटा योजना पुतलीबजार नगरपालिकामा कार्यान्वयनमा रहेका कार्यालयका योजना शाखा प्रमुख कृष्ण लम्सालले बताए । उनका अनुसार वालिङ नगरपालिकामा नौ, भिरकोटमा छ, बिरुवा गाउँपालिकामा पाँच, फेदीखोलामा चार, चापाकोटर गल्याङ नगरपालिका तथा आँधीखोला हरिनासर अर्जुनचौपारी गाउँपालिकामा समान दुई/दुईवटा योजना छन् । कालीगण्डकी गाउँपालिकामा एउटा मात्रै योजना कार्यान्वयनमा रहेको उनले जानकारी दिए । -रासस

पाल्पाको रिमिघा लेकमा काँग्रेस महासमिति बैंठक बस्दै

पाल्पा, माघ २५/जिल्लाको रम्भा गाउँपालिका २ र ३ स्थित रिमिघा लेकमा नेपाली काँग्रेस पाल्पाको महासमिति बैंठक आज बस्दै छ । काँग्रेसले संविधान निर्माता, पूर्वप्रधानमन्त्री शुसिल कोइरालाको ८ औं स्मृति दिवसको अवसर पारेर शुक्रबार (आज) रिमिघामा अवधारण पत्र तयारी महासमिति बैंठक राखेको हो ।

बैंठकमा आसन्न केन्द्रीय महासमितिको बैंठकमा पाल्पाबाट साझा धारणा बनाएर जाने गरी बैंठक गर्न लागिएको काँग्रेस जिल्ला सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठले जानकारी दिए । उनका अनुसार पर्यटकीय स्थलका रुपमा परिचित रिमिघाको आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धन हुने र महासमितिको केन्द्रीय बैंठकमा जिल्लाबाट साझा धारणा बनाएर जान बैठक बोलाइएको हो । बैंठकमा फागुन ७ गतेदेखि १० गतेसम्म ललितपुरमा हुन लागेको महासमिति बैंठकका लागि साझा अवधारण बनाउने र जिल्लाको पार्टी संगठनलाई थप बलियो र मजबुद बनाएर लैजान बैंठकमा घनिभूत छलफल गरिने सभापति श्रेष्ठले बताए । बैंठकमा महासमिति सदस्य राजेन्द्र गोपाल सिंहले अवधारण पत्र प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम तय भएको पार्टी प्रवक्ता शोभाखर न्यौपानेले जानकारी दिए । उनका अनुसार समुदायमा काँग्रेस अभियान अन्तर्गत समुदायबाट आएका सुझाव, सल्लाहलाई अवधारण पत्रमा समावेश गरिएको छ । उक्त अवधारण पत्र बैंठकमा प्रस्तुत गरी आवश्यकता अनुसार संशोधन गरी केन्द्रीय महासमिति बैंठकमा लैजाने प्रवक्ता न्यौपानेले बताए । बैंठक शुक्रबार बिहान ९ बजेदेखि ३ बजेसम्म चल्ने छ । बैठकको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको पार्टी सचिवालयले जनाएको छ । काँग्रेसले स्थानीय व्यवस्थापनको लागि वडा कार्यसमिति र यातायात व्यवस्थापनको जिम्मेवारी काँग्रेस क्षेत्र नं १ का क्षेत्रिय सभापति झमनबहादुर राज मगरलाई दिएको छ । बैंठकमा क्षेत्र नं. १ र २ का २५ जना महासमिति सदस्यहरुको उपस्थिति रहने छ ।

गुल्मीका बाँदर पीडित...

...उनले किसानहरुको मागलाई मध्यनजर गरी गुलेली र मटेंग्रा दिइएको बताए । सचिव भट्टराईले चुनौतीको रुपमा रहेको बाँदर नियन्त्रणका लागि केही हदसम्म भएपनि सहज बनाउन गुलेली र मटेंग्राले महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने विश्वास व्यक्त गरे । उनले भने' गुलेली देखाएर बाँदर भाग्ने गर्छन् । यसले केही भएपनि किसानको बाली नाली जोगाउन मद्दत गर्छ भन्ने हाम्रो बुझाई हो ।' गाउँपालिकाका पार्टी सभापति देविन्द्र मल्लले बाँदर आतंकले गर्दा गाउँहरु बसाँइसराईका कारण रित्तिदै गएकोप्रति चिन्तित हुँदै परम्परागत रुपमा बाँदर भगाउन प्रयोग गरिने गुलेलीले किसानलाई राहत पुग्नेमा विश्वास व्यक्त गरे । उनले किसानका समस्याहरु सम्बोधनका लागि भएको यो प्रयास अत्यन्तै प्रभावकारी रहेको बताए । मल्लले भने 'बाँदर लखेट्न जाँदा आफुहरु माथि नै आक्रमण गर्न खोज्दै गर्दा गुलेली ताक्यो भने बाँदर डराएर भाग्ने हुँदा पनि यसबाट केही राहत हुन्छ ।' ग्वाँदीका वडा सभापति तथा युवा किसान नारायण ज्ञवालीले गाउँमा बाँदर आतंकका कारण समस्यामा परेका किसानलाई बाँदर धपाउँन गुलेलीको समेत अभाव भएको अवस्थामा काँग्रेसले समुदायमै आएर वितरण गर्नु आफैमा प्रशंसनिय कार्य रहेको बताए । गुलेली र मटेंग्राको परम्परागत घरेलु हतियारका रुपमा प्रयोग गरिदै आइएको छ । समस्याको समाधान परम्परागत रुपमा पनि गर्न सकिन्छ भन्ने मूल्य र मान्यतालाई आत्मसाथ गर्दै किसानलाई गुलेली वितरणको काम गरिनु आफैमा सकारात्मक रहेको रिडी बजार निवासी स्थानीय व्यवसायी किशोर श्रेष्ठले बताए । ग्वाँदीका ३७ बर्षीय किसान जगत तिवारीले बाँदर आतंकका कारण समस्या भएको र आफुहरुसँग गुलेली पनि नभएको गुनासो गरेपछि काँग्रेस सचिव भट्टराईले एक कार्यक्रमको आयोजना गरेर किसानलाई गुलेली र मटेंग्रा दिएकोमा धन्यावाद प्रदान गरे । स्थानीय समाजसेवी तथा नेपाली काँग्रेस क्षेत्र १ प्रदेश १ का उपसभापति मंगलबहादुर रेगामीले यो एउटा नमूनाको रुपमा काम भएको भएतापनि गाउँका बाँदर पीडित किसानका समस्याहरुको समाधानमा यो कार्य महत्वपूर्ण रहेको बताए । उनले यस्ता काममा स्थानीय सरकारले समेत ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिए ।

खेलकुद समाचार

क्यानडामाथि नेपालको जित

काठमाडौं, माघ २५/पहिलो एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपालले क्यानडामाथि जित हात पारेको छ । कीर्तिपुरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा खेलिएको खेलमा नेपालले क्यानडालाई सात रनले पराजित गरेको हो ।

जितसँगै नेपालले तीन खेलको शृंखलामा १-० को अग्रता लिएको छ । टस जिती पहिले ब्याटिङको निर्णय लिएको घरेलु टोली नेपालले निर्धारित ५० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर दुई सय २४ रन बनाएको थियो ।

जवाफी ब्याटिङमा ओर्लिएको भ्रमणकारी टोली क्यानडाले ४७.५ ओभरमा अलआउट हुनुअघि दुई सय १७ रनमात्र बनाउन सक्यो । सन् २०१८ मा आईसीसीबाट एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रियको मान्यता पाएयता नेपालले क्यानडासँग खेलेको यो पहिलो एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता हो । शृंखलाको दोस्रो खेल शनिबार कीर्तिपुरमै खेलिने छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सेयर बजारमा ५ दशमलव ७४ अंकले वृद्धि

पाल्पा, माघ २५/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन नेप्से परिसूचक ५ दशमलव ७४ अंकले वृद्धि भएको छ । नेप्से वृद्धिसँगै २ हजार ९६ सय दशमलव ३८ विन्दुमा पुगेर बन्द भएको हो ।

सेन्सेटिभ इण्डेक्स ०.१७ अंकले बढेर ३ सय ७८.६४ विन्दुमा अडिएको छ । आइतबार एकल अंकले घटेको नेप्से सोमबार १४, मंगलबार ९ र बुधबार ४.९२ अंकले बढेको थियो । नेप्से सामान्य अंकले बढेपनि कारोबार रकम बुधबारको तुलनामा बढेको छ । यसदिन ३ सय १७ स्क्रिप्सको ९१ लाख ७ सय १० कित्ता सेयर ३ अर्ब २१ करोड २२ लाख ८३ हजार ४ सय ५३ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । बुधबार २ अर्ब ८४ करोड बराबर मूल्यको सेयर कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएका १५७ स्टकको मूल्य बढ्दा ८२ वटाको घट्यो भने ८ को स्थिर रह्यो । सामान्य अंकले बढेको सेयर बजारमा दुई कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । समाज लघुवित्ती वित्तीय र बुद्धभूमि नेपाल हाइड्रोपावरको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएको हो । त्रिशुली विद्युतको ९.८४ प्रतिशतले बढ्दा माया खोला हाइड्रोपावरको ७.७६ र स्वेत गंगा हाइड्रोपावरको सेयर ७.४९ प्रतिशतले बढ्यो । यसदिन सिद्धार्थ इन्भेस्टमेन्ट ग्रोथका लगानीकर्ताले भने गुमाए । सो कम्पनीको सेयर ९.९७ प्रतिशतले घट्यो । १८ करोड बढी मूल्यको सेयर कारोबार गरी हिमालयन रिइन्स्योरेन्स शीर्षस्थानमा रह्यो । यसैगरी चन्द्रागिरी हिल्सको ८ करोड ७६ लाख, अपी पावरको ७ करोड ७५ लाख, नगदी ग्रुपको ७ लाख ३० लाख र एनआइएन इन्फ्रास्ट्रक्चरको ६ लाख ९२ हजार मूल्यको सेयर कारोबार भयो । सात उपसमूहको सूचक बढ्दा ६ वटाको सूचक नकारात्मक देखिए ।

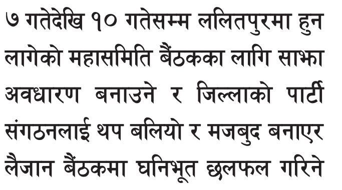
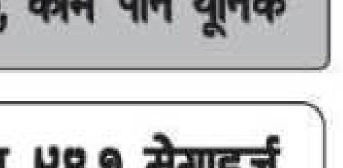
मनको आवाज............

'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 ।


जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी.कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका


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.ह.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई