



# नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



नेपाली सांगीतिक क्षेत्रका लोकप्रिय गायक प्रकाश सपुतले अष्ट्रेलियाको सिड्नीमा यही आउँदो डिसेम्बर १७ तारिख २०२३ आइतबारका दिन प्रस्तुति दिने भएका छन् । विभिन्न किसिमका लोकप्रिय गीत नेपाली सांगीतिक जगतमा पस्किएका सपुतलाई याक एण्ड यति इभेन्ट र यात्री इन्टरटेनमेन्टको संयुक्त रुपमा ल्याउन लाओको याक एण्ड यति ईभेन्टका सञ्चालक आशिष भण्डारीले जानकारी गराएका छन् ।

## आजको विचार...



जनता...  
(दुई पेजमा)

दुर्गाप्रसाद अर्याल

नीति शाहलाई बुझ्दा लाग्छ, फिल्ममा अभिनय गर्नु भाग्यको कुरा पनि हो । रुचि हुँदाहुँदै पनि नीतिलाई यतिबेला 'भाग्य'ले साथ नदिएजस्तो छ । साइन गरेका एकपछि अर्को फिल्मको भविष्य अन्वयोल भएपछि नीतिलाई डेब्युमै सकस भइरहेको छ । रोचक कुरा के छ भने उनले चार फिल्म साइन गरिन् । ती चारै फिल्म अन्वयोलजस्त छन् । नीतिले पछिल्लोपटक साइन गरेको 'रावाचण'को सुटिङ तत्कालै नहुने अवस्था छ । फिल्ममा डेब्युका लागि अब नीति सही समयको पर्साइमा छिन् ।



□ वर्ष २८ □ अंक ८१ □ २०८० असोज १८ गते शुक्रबार 6 October 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

## सक्षिप्त समाचार

### भारतमा हिमताल फुट्दा १० को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

**गुवाहाटी, भारत,** असोज १८/ भारतमा एक हिमताल फुटेर आएको भीषण बाढीमा परी मर्नेको संख्या बढेर १० पुगेको र ८२ जना अझै हराइरहेको अधिकारीहरूले बताएका छन् । 'बाढीले सिक्किम प्रान्तका चार जिल्लामा मानिस, सडक र पुलहरू बगाएर विनाश गरेको छ', उत्तरपूर्वी सिक्किमको पहाडी उपत्यकामा हिमताल फुटेको भोलिपल्ट बिहीबार भारतीय सेनाका प्रवक्ता हिमांशु तिवारीले भने । अधिकारीहरूका अनुसार बाढीले सडकहरू गम्भीररूपमा क्षतिग्रस्त भएका छन् भने १४ वटा पुल बगाएको छ । 'अहिलेसम्म १० वटा शव फेला परेको छ र सैनिक कर्मचारीसहित ८२ जना हराइरहेका छन्', सिक्किम राज्यका मुख्यसचिव विजय भूषण पाठकले भने । हराइरहेकामध्ये २२ जना सैनिक कर्मचारी रहेको भारतीय सेनाले जनाएको छ । एक सैनिकको उद्धार गरिएको थियो । विश्वको तेस्रो सबैभन्दा अग्लो शिखर कञ्चनजोमा रहेको हिमनदीको फेदमा अवस्थित ल्होनाक ताल फुट्दा पानीको बहाव बढेको हो । विश्वव्यापी तापक्रम बढ्दै जाँदा हिउँ पग्लिएर हिमनदीबाट विनाशकारी बाढी आउने क्रम बढ्दै गएको छ ।

# सत्तारूढ दलकै सांसदहरू सरकारप्रति रुष्ट

## हावा संवाददाता

**पाल्पा,** असोज १८/सत्तारूढ दलका सांसदहरूले नै सरकारको चर्को आलोचना गर्न सुरु गरेका छन् । सत्तारूढ नेपाली कांग्रेसका सांसदहरू गगन थापा, प्रदीप पौडेल, एकीकृत समाजवादीका नेता भानुभक्त जोशीले सरकारले गम्भीर अपराधका दोषीलाई दिइएको सजाय माफी बदनियतपूर्ण भएको, भूकम्प पीडितलाई तत्काल राहत र घाइतेहरूको उपचारमा ध्यान नदिएको, कालोबजारी र मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गर्न नसकेको भन्दै सरकारको चर्को आलोचना गरेका हुन् ।

बिहीबारको प्रतिनिधिसभा बैठकमा बोल्दै कांग्रेस सांसद तथा महामन्त्री गगन थापाले सरकारले गम्भीर अपराधका दोषीलाई दिइएको सजाय माफी बदनियतपूर्ण भएको बताएका छन् । उनले अहिले भइरहेको यसको विरोध स्वभाविक भएको र विरोध हुनुपर्ने बताए । महामन्त्री थापाले कानूनको दुरुपयोग गरेर यसरी माफी मिनाहा दिनेमा कुनै पनि दलहरू अछुतो नभएको बताए । उनले यसबारे कानूनमा रहेको छिद्र तत्कालै सच्याउनुपर्ने बताए । 'संविधान निर्माण भइसकेपछि हामीले यही संसद्बाट कानून बनायौं । कानून



लागू भइसकेपछि अहिलेसम्म कैद माफी मिनाहा पाएको संख्या ६७४६ जनाले यो सुविधाको उपयोग गर्न पाइसकेका छन्, उनले भने, 'सरकारले यसपटक त्यसैलाई निरन्तरता दिएर कानून विपरीत यस्तो निर्णय गरेको छ । यस्तो किन गरिएको हो ? सरकारले जवाफ दिनुपर्छ' उनले भने ।

नेपाली कांग्रेसका अर्का सांसद प्रदीप पौडेलले सरकारले कालोबजारी र मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गर्न नसकेको भन्दै आक्रोस पोखे । उनले देश आर्थिक मन्दीमा थलिएका बेला बजारमा उपभोग्य वस्तुको मूल्य भने ४५ प्रतिशतसम्म वृद्धि भएको बताए ।

पौडेलले सरकारको लोकप्रियता घटेको दाबी गरेका छन् । उनले बजारमा मूल्यवृद्धि बढेको तर सरकारको लोकप्रियता घटेको दाबी गरे । 'देश आर्थिक मन्दीले थलिएको छ । बजारमा ३५ प्रतिशत सटर बन्द भएको तथ्यांक सार्वजनिक भएको छ । यति नै बेला उपभोक्तालाई मार पर्ने गरी महँगो आकासिएको छ । भान्सामा दैनिक उपभोग हुने चालम, दाल, चिनी र तरकारीको मूल्य बढेको छ,' सांसद पौडेलले भने, 'यतिबेला सबैजसोको मूल्य बढेको छ, सरकारप्रतिको भरोसा र लोकप्रियता मात्रै नबढेको हो ।' उनले कालोबजारीलाई गर्ने र कृत्रिम अभाव

गर्नेलाई कारबाही गर्न सरकारलाई आग्रह गरे । एकिकृत समाजवादीका सांसद भानुभक्त जोशीले भूकम्प पीडितका लागि राहत र घाइतेहरूको उपचारमा सरकारले ध्यान नदिएको बताए । उनले बर्फाड र वरपरका जिल्लाका भूकम्प पीडितका लागि तत्काल राहतको व्यवस्था गर्न र घाइतेलाई उपचारको व्यवस्था गर्न माग गरे । सांसद जोशीले भने, 'नेताहरू आउँछन्, हेलिकप्टरमा घुम्छन् र आश्वासनका ठूला भारी बोकाउँछन् । तर जनताले केही पाउँदैनन् । यस्तो पीडाको अवस्थामा म सरकारलाई कमसेकम त्यो जिल्लाको समग्र अवस्था

हेरेर अहिले विशेष कार्यक्रम घोषणा गर्न माग गर्दछु ।'

## संसद बिजनेसविहीन भएकोमा सांसद गैरेले आपत्ति

एमालेका सांसद ठाकुर गैरेले संसद बिजनेस विहीन बनेको भन्दै आपत्ती जनाएका छन् । संसद बैठकमा बोल्दै सांसद गैरेले संसदलाई बिजनेसविहीन बनाइएको भन्दै आपत्ति जनाए । तमाम ऐन, कानूनहरू बनाउनुपर्ने अवस्था भएपनि सदन फुर्सदिलो देखिएको उनको भनाइ छ । उनले भने, 'सभामुख महोदय, बिना बिजनेसको सदन किन चलिहेको छ ? के भयो । न बिजनेस छ न सन्दर्भ छ ।'

## नागरिकको कर्तव्य पूरा गरौं, भ्रष्टाचार र अनियमितता विरुद्धमा उजुरी गरौं ।

- घुस लिने र दिने दुवै अपराधी हुन् ।
- सार्वजनिक सम्पत्ति साभना सम्पत्ति भएकोले दुरुपयोग हुन नदिऔं ।
- सदाचारीलाई सम्मान र पुरस्कृत गरौं, भ्रष्टाचारीलाई दण्ड र तिरस्कार गरौं ।

## तसर्थ:

- भ्रष्टाचार वा अनियमितता भएको वा हुन लागेको थाहा भएमा राष्ट्रिय सतर्कता केन्द्र, अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग तथा सम्बन्धित निकायमा उजुरी दिऔं ।
- विकास निर्माणका आयोजनाहरूमा प्राविधिक परीक्षण गराऔं ।
- सार्वजनिक खरिद ऐन र नियमावली पालना गरी आयोजना सम्पन्न गराऔं ।
- सुशासन र सदाचार पद्धति कायम राख्ने कार्यमा सहयोग गरौं ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## एक जनाको भरमा स्वास्थ्य बीमा बोर्ड

**गलकोट (बागलुङ),** असोज १८/ बागलुङस्थित स्वास्थ्य बीमा बोर्डको कार्यालय एक जना कर्मचारीको भरमा सञ्चालनमा छ । पाँच जनाको दरबन्दी रहेको बोर्ड तीन महिनादेखि एक जना कर्मचारीको भरमा छ ।

बिहान नौ बजे देखि सेवाग्राही कार्यालयमा पुग्छन् । कार्यालयमा कर्मचारीको नाममा कार्यालय सहयोगीसमेत नहुँदा स्वास्थ्य बीमा बोर्ड बागलुङको कार्यालय अस्तव्यस्त भएको बोर्ड स्थापनादेखि काम गर्दै आएका दर्ता अधिकारी नारायण शर्माले बताए । स्वास्थ्य बीमा गर्नेको संख्या दिनानुदिन बढ्दै गएको जनाउँदै उनले तीन महिना अघि एकसाथ तीन कर्मचारीले बोर्ड छोड्दा समस्या भएको बताए । 'स्वास्थ्य बीमाको जानकारी लिन, हराएको कार्ड बनाउन सेवाग्राही आउँछन् ।



कार्यालयमा जिल्लाभर छरिएका दर्ता सहयोगीले फोन गरिरहन्छन् । एक जनाले सेवाग्राहीसँग कुरा गर्ने की फोनमा दर्ता सहयोगीसँग कुरा गर्ने ?', शर्माले भने । उनका अनुसार बीमामा

आवद्ध नागरिकको फर्म दर्ता सहयोगीबाट संकलन गर्न समस्या भइरहेको छ । शर्माले बीमा गर्ने संख्यामा वृद्धि भएकाले एकलै फर्म अपडेट गर्न समस्या भइरहेको बताए ।

'सुरुमा दुई जना कर्मचारी थियौं, बीमा कर्ता थोरै हुनुहुन्थ्यो, अहिले बीमा गर्नेको संख्या वृद्धि भइरहेको छ, दर्ता सहयोगीबाट आएको फर्म संकलन गर्न नै नभ्याउने अवस्था आइसक्यो, अपडेटका लागि रातिको समय व्यवस्थापन गरेको छु', उनले भने, 'यो हाफो मात्रै समस्या हैन गण्डकी प्रदेशभर यस्तै छ भन्ने सुनेको छु, बीमा गर्नेको संख्या बढ्ने कर्मचारी घट्ने भएको छ । तीन महिना अघि तीन जना स्वास्थ्यका कर्मचारी हुनुहुन्थ्यो, मन्त्रालयको पत्र आएपछि जानुभयो ।' जिल्लामा स्वास्थ्य बीमा गराउनेको संख्या ४३ प्रतिशत पुगिसकेको दर्ता अधिकारी शर्माले जानकारी दिए । उनका अनुसार जिल्लामा हाल एकलाख १० हजार नागरिक स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध भइसकेका छन् ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)





## पेटको बोसो घटाउन यी तरकारीको जुस पिउनुहोस्

जिद्दी पेटको बोसो छिड्दै हराउने सबैभन्दा राम्रो र प्राकृतिक तरिका भनेको तपाईंको शरीरलाई आवश्यक पोषक तत्वहरू प्रदान गर्ने पेयपदार्थको सेवन गर्नु हो । अस्वास्थ्यकर खानपान, शारीरिक गतिविधिको कमी, अस्वस्थ निद्रा र अन्य धेरै कारणहरूले तपाईंको पेट वरिपरी बोसो जम्मा गर्छ । खराब खानपानले अझै पनि पेटको बोसो बढाउँछ । यही कारणले गर्दा स्वस्थ तरकारीको जुसको सेवनले तपाईंको शरीरको बोसो घटाउन मद्दत गर्छ । तरकारी भिटाभिन, खनिज, प्रोटीन र फाइबर सहित धेरै पोषक तत्वहरूको उत्कृष्ट स्रोत हो, जसले वजन घटाउन गति दिन्छ ।



यदि तपाईं पनि पेटको बोसो घटाउने तरिका वा पेटको बोसो घटाउने घरेलु उपाय जस्ता प्रश्नहरूको जवाफ खोज्दै हुनुहुन्छ भने हामी तपाईंलाई यस्ता ५ तरकारीको बारेमा बताइरहेका छौं जसको जुस स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मात्र नभई फाइदाजनक पनि हुन्छ ।

### यी ५ चिजको जुसले घटाउँछ पेट र कम्मरको बोसो :

**चुकन्दरको जुस :** चुकन्दरमा भिटाभिन, मिनरल्स, फोलेट, नाइट्रेट, डाइटरी फाइबर र बेटानिन जस्ता आवश्यक पोषक तत्वहरू पाइन्छ । जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यो तरकारीमा धेरै कम क्यालोरी हुन्छ र यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ ।

**गाजरको जुस :** गाजर अविश्वसनीय रूपमा पोषक तत्वयुक्त तरकारी हो

जुन फाइबर, भिटाभिन, खनिज र स्वस्थ शरीरलाई समर्थन गर्ने अन्य पोषक तत्वहरूमा धनी हुन्छ । पेक्टिन, एक घुलनशील फाइबर जसले चिनी र स्टार्चको पाचन ढिलाइ गरेर रगतमा चिनीको स्तर कम गर्छ, गाजरमा पनि पाइन्छ । गाजरको जुसले पाचन सुधार गर्छ र तौल घटाउँछ ।

**काँक्राको जुस :** काँक्राको जुसमा पाइने धेरै पोषक तत्वहरूले छिद्र, अतिरिक्त तेल र सुख्खापन निको पार्न मद्दत गर्दछ । यो एक पौष्टिक खाना हो जसले शरीरमा पानीको कमी हुन दिदैन । पाचन सुधार गर्छ र छालालाई

फाइदा गर्छ । यी सबै तत्वहरू तौल घटाउनमा पनि सहयोगी हुन्छन् ।  
**पालकको जुस :** स्वस्थ हरियो पातदार तरकारीहरू मध्ये एक, पालक भिटाभिन, खनिज, प्रोटीन र आहार फाइबर सहित धेरै पोषक तत्वहरूले भरपूर हुन्छ जसले तपाईंलाई धेरै घण्टासम्म सन्तुष्ट राख्छ र भोक लाग्नबाट बचाउँछ । पालकको जुस कम क्यालोरी, उच्च फाइबरयुक्त पेय हो जसले तुष्टि र पाचनलाई बढावा दिन्छ, त्यसैले यसलाई आफ्नो आहारमा थप्दा तपाईंलाई वजन घटाउन मद्दत गर्न सक्छ ।

**-डिसी नेपाल डटकम**

## रक्तचाप हवात्तै घट्यो भने के गर्ने ?

जब कसैको शरीरमा रगतको प्रवाह सामान्यभन्दा कम हुन्छ, यसलाई न्यून रक्तचाप भनिन्छ । तर मानिसहरूले न्यून रक्तचापलाई गम्भीर रूपमा लिदैनन् । जबकि शरीरमा कम रक्तचापका कारण आवश्यक अंगहरूमा पूर्ण रगत पुग्दैन, जसले गर्दा तिनीहरूको काममा बाधा पुग्छ । मानिसको शरीरमा हुनुपर्ने सामान्य रक्तचाप १२०/८० हो । यसबाट अलिकति तलमाथि हुँदा फरक पर्दैन । माथिल्लो रक्तचाप ९० देखि १२० सम्म रह्यो भने त्यो सामान्य हो । तल्लो रक्तचाप ६० देखि ८० सम्म भयो भने त्यो पनि सामान्य नै हो । तर माथिल्लो ९० भन्दा तल र तल्लो ६० भन्दा तल गयो भने त्यो न्यून रक्तचाप हो ।



न्यून रक्तचाप हुनु पनि स्वास्थ्य समस्या नै हो । न्यून रक्तचाप भएर रिंगटा लाग्ने, मुटुको घड्कन बढ्ने, कमजोर महसुस हुने, आँखा धमिलो हुने जस्ता लक्षण देखा पर्न सक्छन् । न्यून रक्तचाप हुँदा शरीरमा रगतको दबाव कम भएर मुटु, किडनी, फोक्सो र दिमाग जस्ता अंगसम्म पूरा रगत पुग्न सक्दैन । त्यसैले न्यून रक्तचाप के कारणले भएको हो भन्ने कुरा पत्ता लगाउनु जरुरी हुन्छ ।

**न्यून रक्तचाप हुन सक्ने कारण**  
न्यून रक्तचाप हुनुमा एउटा मात्र नभएर विभिन्न कारण हुन सक्छ । मुटुको समस्याको कारण फोक्सोमा हावा जम्दा, कुनै औषधि सेवन गर्दा पनि रक्तचाप कम हुन्छ । साथै लामो समय पानी नखाई बस्दा डिहाइड्रेसन भएर, झाडा बान्ता भएको बेला, तनाव धेरै भयो भने र सेप्टिस भयो भने पनि रक्तचाप कम हुन सक्छ ।

**पुरुषको तुलनामा महिलाको रक्तचाप न्यून**  
महिलामा हुने विभिन्न हार्मोनहरूको कारण पुरुषको तुलनामा महिलाको रक्तचाप कम हुन्छ । साथै पुरुषको र महिलाको स्वभावमा भिन्नता र पुरुषको तुलनामा कम तनाव लिने भएको हुनाले पनि महिलाको रक्तचाप पुरुषको तुलनामा कम हुन सक्छ ।  
**न्यून रक्तचापको प्राथमिक उपचार**  
न्यून रक्तचाप हुँदा घरमै प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ । न्यून रक्तचाप भएर चक्कर लाग्यो भने उभिराख्नु हुँदैन । सजिलो गरी सुतेर खुट्टा माथि उठाउनुपर्छ । खुट्टा माथि उठाइयो भने शरीरमा रक्तसञ्चार राम्ररी हुन्छ र रक्तचाप सामान्य अवस्थामा आउन सक्छ । डिहाइड्रेसनको कारण रक्तचाप भएको छ भने पानीमा थोरै नुन राखेर र अन्य फोहिलो पदार्थ पिउनुपर्छ जसले प्रेसर बढाउन मद्दत गर्छ । उच्च रक्तचापको जस्तो न्यून रक्तचापमा सधैं औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुँदैन । कतिपय अवस्थामा प्रेसर ९०-६० छ । तर चक्कर लाग्ने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण देखा पर्दैन भने आसिहाल्नु पनि पर्दैन । प्रेसर कम हुने कारण पत्ता लगाएर त्यसको उपचार गरेपछि रक्तचाप सामान्य अवस्थामा आउँछ । **-अनलाइन खबर डटकम**

## स्वास्थ्यका लागि फर्सी खानुका फाइदै फाइदा

हाम्रो भान्सामा हामीले सेवन गर्ने खाद्यान्न कुनै न कुनै रूपमा औषधीय गुण भएका हुन्छन् । यसको सही प्रयोगले हाम्रो शरीरलाई धेरै फाइदा पुग्न सक्छ । आउनुहोस् यहाँ यस्तैमध्ये हामी धेरैको भान्सामा प्रयोग भएको तरकारीका बारेमा जानौं । हो आज हामी चर्चा गर्दै छौं फर्सीको । यो विशेष गरी तरकारी पकाउने गरिन्छ । फर्सीमात्र नभएर यसको बियाँ र मुन्टा पनि पोषक तत्वका हिसाबले उत्कृष्ट मानिन्छ । बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैले रुचाउने फर्सीमा प्रशस्त मात्रामा पाइने खनिज र भिटाभिनले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटाभिन 'ए', फलाम, फाइबरलगायत विभिन्न पौष्टिक तत्वहरू पाउन सकिन्छ । यसको नियमित सेवनले शरीरलाई स्वस्थ राख्नमा लाभदायी हुन्छ ।



फर्सीको मुन्टा भिटाभिन ई, ...सी, ए, बी-६, पोटासियम, फोलिक एसिड, क्याल्सियम, कपर, प्रोटीन, म्याग्नेसियम, आइरन, फाइबर, फस्फोरसजस्ता खनिज पदार्थको राम्रो स्रोत हो । मानव स्वास्थ्यलाई स्वस्थ राख्नका लागि शरीरमा यी सबै खनिज तथा पौष्टिक तत्वको आवश्यकता पर्दछ । युएसडिए नेसनल न्युट्रिएन्टको अध्ययनअनुसार फर्सीको पातमा यति धेरै गुणहरू हुन्छ कि जसले खतरनाक रोगबाट जोगिन मद्दत गर्छ । फर्सीको साग आफ्नो नियमित भोजनमा

खानुहुन्छ भने उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, क्यान्सरजस्ता खतरनाक रोगबाट सुरक्षित बन्न सकिने विज्ञहरूको भनाइ छ । २५० ग्राम फर्सीमा मात्र ४९ क्यालोरी पाइन्छ । फर्सीमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा निकै कम हुन्छ भने यसले शरीरमा रहेको कोलेस्ट्रॉलको मात्रालाई समेत कम गर्ने काममा मद्दत पुग्छ । विज्ञहरूका अनुसार पहेंलो भएर पाकेको फर्सी फन् फाइदाजनक हुन्छ । यसमा हुने बेटा क्यारोटिन, एन्टिअक्सिडेन्टले हाम्रो शरीरमा क्यान्सरको सम्भावनालाई समेत कम गर्छ भने मुटु रोगमा समेत फाइदा गर्छ । फर्सीको बियाँ पनि

**-इहमालय टाइम्स डटकम**

## कोकिलयर प्रत्यारोपणपछि कान नसुन्नेहरू कसरी सुन्न सक्छन् ?

कोकिलयर प्रत्यारोपण एउटा सानो इलेक्ट्रोनिक उपकरण हो । यसले पूर्ण रूपमा सुन्न नसक्ने व्यक्तिलाई इलेक्ट्रिकल इनर्जी बनाएर त्यसलाई दिमागसम्म पुऱ्याउने काम गर्छ । प्रत्यारोपण गर्दा कानको पछाडी बाहिरी भागमा शल्यक्रिया गरी छालामुनि राखिन्छ । जसलाई एक माइक्रोफोन पनि भनिन्छ । यसले वातावरणबाट ध्वनि ल्याउने काम गर्छ । यसले एक ट्रान्समिटर र रिसेभर स्पीच प्रोसेसरबाट संकेतहरू प्राप्त गर्दछ र तिनलाई विद्युतीय आवेगहरूमा रूपान्तरण गरी दिमागसम्म पुऱ्याउँछ । कोकिलयर प्रत्यारोपण भनेको इलेक्ट्रोनिक डिभाइस हो । सुन्ने ब्रेनले हो, कान भने माध्यम हो ।



**प्रत्यारोपणपछि कसरी काम गर्छ ?**  
कोकिलयर प्रत्यारोपणपछि यसले आवाज अर्थात् ध्वनिहरूलाई बढाउँछ । प्रत्यारोपणले कानको क्षतिग्रस्त भागलाई आवाज बाइपास गर्छ, त्यसपछि उत्पन्न हुने ध्वनि मस्तिष्कमा सुन्नु सामान्य सुनाइ भन्दा फरक हुन्छ । यसले चेतावनी संकेतहरू पहिचान गर्न, वातावरणमा अन्य आवाजहरू बुझ्न र व्यक्तिगत रूपमा वा टेलिफोनमा बोली बुझ्न धेरै सहयोग गर्छ ।

पारिएको छ । ध्वनिलाई दिमाग वा ब्रेनसम्म इलेक्ट्रिकल डिभाइसले पुऱ्याउने काम गर्छ । कोकिलयर इम्प्लान्ट जन्मजात नै साना बच्चाहरूले कान नसुनेमा, जन्मेपछि पनि बिरामी भई वा संक्रमण भई विभिन्न कारणले सानै उमेरमा बच्चाहरूले कान नसुनेमा पाँच वर्ष अगाडि नै कोकिलयर प्रत्यारोपण गर्न उपयुक्त हुन्छ । कान नसुन्ने बच्चाहरूको जति चाँडो इम्प्लान्ट गरियो, त्यति चाँडो बच्चाहरू बोल्न सक्ने हुन्छन् । बच्चाहरूले कान सुनेको नसुनेको पहिल्यै अभिभावकले पहिचान गर्नुपर्छ । यस्तै, बच्चाबाहेक विभिन्न कारणले जस्तै बिरामी भई, दुर्घटना भई पूर्ण रूपमा कान नसुन्ने, अन्य उमेर समूहका व्यक्तिलाई पनि कोकिलयर इम्प्लान्ट गर्न सकिन्छ ।

**कस्ता बिरामीले कोकिलयर प्रत्यारोपण गर्ने ?**  
भित्री कानमा विभिन्न कारणले गर्दा खराबी आउन सक्छ । कुनै कुनै बिरामीले दुईवटै कान पटककै सुन्दैनन् । केही बिरामीलाई यन्त्रको सहायताबाट पनि सुन्ने बनाउन सकिँदैन । त्यस्तो अवस्थामा कोकिलयर प्रत्यारोपण गर्न सकिन्छ । यसअघि कानको हेरफेर वा ध्वनिको ट्रान्समिसन दिमागसम्म पुऱ्याउने अवस्था विगतमा वीर अस्पतालमा थिएन । कति पनि कान नसुन्नेहरूलाई कान सुन्ने अवस्थामा पुऱ्याउने काम कोकिलयर प्रत्यारोपणमार्फत दुई जनामा सफल

**वीर अस्पतालमा कहिलेदेखि सेवा सुरु ?**  
वीर अस्पताल कोकिलयर प्रत्यारोपण सेवा दिन सक्ने अवस्थामा छ । त्यसैअनुसार योजना पनि बनाइएको छ । एक महिला, एक पुरुषमा कोकिलयर प्रत्यारोपण सफल भएको छ । यो सेवा लिन धेरै नेपाली विदेश जाने गरेको गर्छन् । हाल सयौंको संख्यामा बिरामी कोकिलयर प्रत्यारोपण गर्नुपर्ने अवस्थामा छन् । त्यसैले, वीर अस्पतालले कोकिलयर इम्प्लान्ट सेवा विस्तार गर्ने योजना बनाएको हो । कोकिलयर इम्प्लान्ट सेवालार्इ निरन्तर

**-रातोपाटी डटकम**

# गुल्मी प्रशासन कार्यसम्पादनमा देशकै उत्कृष्ट

सरस्वती जिस्ती

गुल्मी, असोज १८/जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मी कार्यसम्पादनमा देशभरबाटै उत्कृष्ट भएको छ । नेपाल सरकार गृह मन्त्रालयले तयार गरेको कार्यसम्पादन सम्झौता मूल्याङ्कनका सुचकहरूको आधारमा देशका ७७ जिल्लामध्ये गुल्मी उत्कृष्ट भएको हो ।

प्रशासन कार्यालयले पत्रकार सम्मेलन गरेर आफूहरू कार्यसम्पादन मापकका सुचकबाट देशभरमै पहिलो बनेको जनाएको छ । कार्यसम्पादन सम्झौता बमोजिम जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मीले ९६.४४ अंकसहित पहिलो स्थान हासिल गरेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी टेकबहादुर केसीले बताए । गुल्मीले शान्ति सुरक्षा तथा अपराध नियन्त्रणमा १४ सह-सुचक अंकभार २९ मा २९ नै प्राप्त गरेको छ । शासकीय प्रबन्ध ४० सह-सुचक ४४ अंकभारमा ४१.२ अंक प्राप्त गरेको छ । लागूऔषध नियन्त्रणमा सह-सुचक ५ अंकभार ५ मा ५ नै अंक प्राप्त गरेको छ । यस्तै विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापनमा सह-सुचक १० र अंकभार १० मा १० नै प्राप्त गरेको छ । मुअब्जा वितरण तथा विकास सहजिकरण सह-सुचक ४ र अंकभार ५ मा ४.२५ अंक गरी



१०० मा ९६.४४ अंक प्राप्त गरी देशमै प्रथम भएको जिल्ला प्रशासन कार्यालयका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारि हरि प्रसाद गैरेले बताए । गुल्मीले पहिलो त्रैमासिक २४.५ पूर्णाङ्कमा २४.२ नम्बर, दोस्रो त्रैमासिकमा १६.५ पूर्णाङ्कमा १६.४ अंक, तेस्रो त्रैमासिकमा १४.५ मा १४.२ र चौथो त्रैमासिकमा ३९.५ मा ३७.४ प्राप्त गरेको गैरेले जानकारी दिए ।

कार्यालयले गुल्मीलाई प्रथम बनाउन सहयोग गर्ने सुरक्षा निकाय, राजनीतिक दल, स्थानीय तह, सञ्चारकर्मी, नागरिक समाज सहित सम्पूर्णमा धन्यवाद व्यक्त गरेको छ । गुल्मीमा यस अघिका प्रमुख जिल्ला अधिकारीका रूपमा रहेका पुण्यविक्रम पौडेलको कार्यकाल दुई वर्ष नै प्रथम

हुन सफल रत्यो । सागरमणी पाठक र अहिलेका प्रमुख जिल्ला अधिकारी टेक बहादुर केसीको नेतृत्वमा रहेको कार्यालय टिमको मेहनतबाट ६ महिने कार्यकालले पनि गुल्मी जिल्ला प्रशासनलाई प्रथम बनाउन योगदान पुऱ्याएको हो ।

गुल्मी पछि कर्णाली प्रदेशको रुकुम पश्चिम जिल्ला ९६.१३ प्रतिशत अंक ल्याएर दोस्रो बनेको छ । ९६.०० नम्बर ल्याई रुपन्देही जिल्ला प्रशासन तेस्रो भएको छ । ९५.८१ नम्बर ल्याई इलाम चौथो र ९५.३८ नम्बर ल्याई नवलपरासी पूर्व पाँचौ र ९५.१३ नम्बर ल्याई रुकुम पूर्व छैठौँ नम्बरमा परेको छ । डडेल्धुरा र काठमाडौँ जिल्ला प्रशासन भने क्रमशः सातौँ र आठौँ नम्बरमा परेका छन् ।

## खेलकुद समाचार

### भारोत्तोलनमा विशालको दुर्लभ कीर्तिमान



काठमाडौँ, असोज १८/१९औँ एसियाली खेलकुदको भारोत्तोलनमा नेपालका विशालसिंह विष्टले दुर्लभ कीर्तिमान बनाएका छन् ।

चियोसन स्पोर्ट्स सेन्टर जिम्न्याजिममा बिहीबार भएको पुरुष ९६ केजी तौल समूहमा विशालले ३ वटा राष्ट्रिय कीर्तिमानसहित कुनै पनि नेपाली खेलाडीले कुलमा पहिलो पटक ३०१ केजी वजन उठाउने अर्को दुर्लभ कीर्तिमान पनि बनाए । यसअघि कुनै पनि नेपाली भारोत्तोलकले कुनै पनि तौल समूहमा जम्मा ३०० केजीसम्मको भार पनि वहन नगरेको भारोत्तोलन टिमका व्यवस्थापकसमेत रहेका नेपाल भारोत्तोलन संघका अध्यक्ष रामकृष्ण श्रेष्ठ (बोस) ले जनाएका छन् । विशालले स्न्याचमा १३३ केजी, क्लिन एन्ड जर्कमा १६८ केजी र कुलमा ३०१ केजी भार वहन गर्दै आफ्नै नाममा रहेको राष्ट्रिय कीर्तिमानमा सुधार गरे । स्न्याचमा १२६ केजी, क्लिन एन्ड जर्कमा १६५ केजी र कुलमा २९१ केजीको राष्ट्रिय कीर्तिमान विशालकै नाममा थियो । उनले यो कीर्तिमान केही हप्ताअघि साउदी अरेबियाको रियादमा भएको विश्व भारोत्तोलन च्याम्पियनशिपमा बनाएका थिए । स्न्याचमा भने विशालले दोस्रो लिटमा नै १२७ केजी तौल उठाउँदै राष्ट्रिय कीर्तिमान स्थापित गरिसकेका थिए । पहिलो लिफ्टमा विशालले १२१ केजी तौल उचालेका थिए । त्यस्तै क्लिन एन्ड जर्कमा विशालले पहिलो लिफ्टमा १६१ केजी वजन उठाएका थिए । दोस्रो लिफ्टमा विशालले १६८ केजी वजन उचालेर राष्ट्रिय कीर्तिमान रचेपछि तेस्रो लिफ्टमा कीर्तिमान सुधार गर्ने प्रयासमा १७५ केजी तौल लोड गर्न लगाएका थिए । त्यसमा उनी सफल भएनन् । नेपालबाट ५ खेलाडी सहभागी भारोत्तोलनमा शनिबार सागर भण्डारीले चुनौती प्रस्तुत गर्नुहुन्छ ।

## कर्पोरेट/अर्थ समाचार

### माछापुच्छे बैंक २४ वर्षमा, ल्यायो नयाँ योजना



पाल्पा, असोज १८/माछापुच्छे बैंक लिमिटेड २४ औँ वर्षमा प्रवेश गरेको छ । बैकिङ्ग क्षेत्रमा उल्लेखीय काम गर्दै आएको बैंकले २४ वर्षे यात्रा तय गरेको हो ।

बैंकले एक औपचारिक कार्यक्रम गरी वार्षिक उत्सव मनाएको छ । उसले वार्षिकोत्सवको अवसरमा २० वर्ष भन्दा बढी निरन्तर सेवा गरिरहेका कर्मचारीहरूलाई सम्मान समेत सार्वजनिक गरेको छ । बैंकले ग्राहकहरूको सेवालार्थ मध्यनजर गरी आकर्षक योजना पनि ल्याएको छ । बैंकका अनुसार क्याम्प्युटर लगायतका उपयोग डिजिटल सेवा सुविधाहरू ( एमबीएल एम स्मार्ट, डेबिट तथा क्रेडिट कार्ड) बाट लिन सकिने बैंकले जनाएको छ । यस योजना अन्तर्गत २ जना फोन पे मर्चेन्टले सामसुड ट्याब्लेट र १ जनाले ५०० रुपैयाँको क्याम्प्युटर प्रत्येक दिन पाउन सक्नेछन् । साथै एमबीएल एम स्मार्टबाट फोन पे

बिलमार्फत बिल भुक्तानी गर्दा एक जना भाग्याशाली ग्राहकले निःशुल्क इन्टरनेट प्याकेज पाउन सक्नेछन् । यो अफर १५ असोजदेखि ३० असोजसम्म लागू हुने बैंकले जनाएको छ । यसैगरी बैंकका ग्राहकले दराजमार्फत डेबिट तथा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरी भुक्तानी गर्दा २३ प्रतिशतसम्म (५२३ र ७२३ रुपैयाँ)को क्याम्प्युटर, नेपाल पे क्याम्प्युटरमा भुक्तानी गर्दा २३ प्रतिशतसम्म (२२३ रुपैयाँ) को क्याम्प्युटर, सिटीटेकको ३ जना फिनपोस मर्चेन्टले प्रति दिन ५२३ रुपैयाँको रिचार्ज कार्ड, सीजी डिजिटल तथा सेलटोन प्रालिले १ भाग्याशाली मर्चेन्टलाई सीजी टिभी र सेलटोन मार्फत हनर फोन पाउन सक्नेछन् । मोकोमार्फत डेबिट तथा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरी भुक्तानी गर्दा २३ प्रतिशतसम्मको २३० रुपैयाँ क्याम्प्युटर उडान टिकटमा र एक भाग्याशाली विजेताले टपअपमा ५० रुपैयाँ पाइरहेका छन् ।

# मौसममा क्रमिक सुधार

पाल्पा, असोज १८/मौसममा केही सुधार हुँदै गएको छ । लगातार पाँच दिनदेखि परेको फरी विहीबारदेखि भने केही सुधार हुँदै गएको हो ।

पाल्पासहित देशका अधिकांस स्थानको मौसम क्रमिक रूपमा सुधार हुँदै गएको छ । देशको पूर्वी भेगमा न्यून चापीय प्रणालीको आंशिक प्रभाव परेको र उक्त प्रणाली उत्तर पश्चिमतर्फ सर्ने क्रममा रहेकाले त्यो पनि विस्तारै कमजोर हुँदै गएको जल तथा मौसम विज्ञान विभागले जनाएको छ । विभागका अनुसार विहीबार कोशी प्रदेशमा बाक्लो बादल लागे पनि अन्य भेगमा सामान्यतया मौसम सफा रहेको छ । अबको दुई/तीन दिन हल्का वर्षाको सम्भावना रहे पनि भारी वर्षाको सम्भावना नरहेको विभागको भनाई छ । महाशाखाको मौसम पूर्वानुमान सम्बन्धी बुलेटिनमा



अहिले कोशी र मधेश प्रदेशमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही बाँकी भू-भागमा आंशिक बदलीदेखि सामान्यतया मौसम सफा छ । दिउँसो कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेशमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही बाँकी प्रदेशमा आंशिक बदली रहनेछ ।

कोशी, बागमती र गण्डकी प्रदेश थोरै स्थान र बाँकी प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघ गर्जन/

चट्याङसहित हल्कादेखि मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको छ । रातिको समयमा पनि कोशी, मधेश, बागमती र गण्डकी प्रदेशमा आंशिकदेखि सामान्य बदली रही बाँकी प्रदेशमा आंशिक बदलीदेखि नेपालमा हाल भारतको पश्चिम बङ्गाल र झारखण्ड आसपास रहेको न्यून चापीय क्षेत्रको प्रभाव रहेको छ । यसका कारण देशका केही भागमा थोरै असर रहे पनि क्रमशः मौसममा सुधार आउने महाशाखाले जनाएको छ ।

## श्रीनगर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. को साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

श्रीनगर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.को यहि मिति २०८० अश्विन २० गते शनिबारका दिन २३ औँ वार्षिक साधारण सभा हुन गहिरहेको हुँदा सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरूलाई निमन्त्रणा कार्ड पठाई सकिएको छ । कारणवस निमन्त्रणा कार्ड प्राप्त नभएको भए यसै सूचनालाई आधार मानि निम्न मिति, समय र स्थानमा उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौ ।

मिति :- २०८० अश्विन २० गते शनिबार ।  
समय :- बिहान ११ बजे  
स्थान :- तानसेन नगरपालिका सभा हल

अनुरोधक  
भरत शर्मा सचिव  
श्रीनगर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.  
तानसेन, पाल्पा  
सम्पर्क नम्बर : ०७५-५२१३०३

## सुविधा सम्पन्न घर भाडामा

सुन्दर नगर तानसेनको कैलाशनगरस्थित "होटल रानीमहल" नजिकै हिमश्रृंखलाको दृश्यावलोकन गर्न मिल्ने, गार्डेन र पार्किङ्गको समेत व्यवस्था भएको, एट्याच बाथरूम, तातो चिसो पानीको व्यवस्था भएको घर भाडामा छ ।

सरकारी, गैरसरकारी कार्यालय, होमस्टे, रेष्टुरेण्ट समेत सञ्चालन गर्न मिल्ने, कम्पाउण्ड भएको घर भाडामा लिन इच्छुक संघ, संस्था, व्यक्ति वा परिवारले निम्न नम्बरमा सम्पर्क गर्नुहोला ।  
सम्पर्क नं : ९८४७५९७७७०

## एक जनाको भरमा...

...आगामी असार मसान्तसम्म ५० प्रतिशत नागरिकलाई स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध गराउने लक्ष्य रहेको कार्यालयले जनाएको छ । जिल्लामा ७८ जना दर्ता सहयोगीमार्फत घर-घरमै पुगेर स्वास्थ्य बीमा गराउने कार्य भइरहेको जनाउँदै शर्माले बोर्डको कार्यालयमा कर्मचारी अभाव हुँदा समस्या भइरहेकाले तत्कालै समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिए । पाँच जनाको दरबन्दी रहेको बागलुङमा एक जनाको भरका कार्यालयले जनाएको छ । जिल्लामा ७८ जना दर्ता सहयोगीमार्फत घर-घरमै पुगेर स्वास्थ्य बीमा गराउने कार्य भइरहेको जनाउँदै शर्माले बोर्डको कार्यालयमा कर्मचारी अभाव हुँदा समस्या भइरहेकाले तत्कालै समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिए । पाँच जनाको दरबन्दी रहेको बागलुङमा एक जनाको भरका कार्यालयले जनाएको छ । जिल्लामा ७८ जना दर्ता सहयोगीमार्फत घर-घरमै पुगेर स्वास्थ्य बीमा गराउने कार्य भइरहेको जनाउँदै शर्माले बोर्डको कार्यालयमा कर्मचारी अभाव हुँदा समस्या भइरहेकाले तत्कालै समाधान गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

समस्या बढी नै भइसक्यो, ठाकुरले भने 'जिल्लामा एक लाख १० हजार नागरिक स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध भएका छन् । एक जना कर्मचारीको भरमा कार्यालय सञ्चालन भइरहेको छ । हामीले कर्मचारी ल्याउन केन्द्रमा पहल गरिरहेका छौं ।' अन्य जिल्लामा भन्दा बागलुङमा बीमा कार्यक्रम पहिला सुरु भएको र जनसंख्या पनि धेरै भएकाले बढी समस्या भएको उनले बताए । बागलुङसहित स्याङ्जा, पर्वत, मनाङ, मुस्ताङ र गोर्खारामा समेत एक जना कर्मचारीकै भरमा कार्यालय सञ्चालन भइरहेको संयोजक ठाकुरले जानकारी दिए । उनका अनुसार बोर्डमा अध्यक्ष नहुँदा कर्मचारीको नतिजा प्रकाशनमा ढिलाइ भइरहेको छ । नतिजा प्रकाशनसँगै यो समस्या समाधान हुने बताउँदै बागलुङमा कम्तीमा तीन जना कर्मचारी आवश्यकपर्ने ठाकुरले बताए । उनका अनुसार हाल गण्डकी प्रदेशमा नौ लाख २८ हजार चार सय ५९ नागरिक स्वास्थ्य बीमामा आवद्ध भएका छन् । -रासस

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट  
**शितलपाटी** .कम  
[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका