स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अब 'कबड्डी ४' सर्वाधिक कमाई गर्ने फिल्म रहेन। यसको रेकर्ड 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी'ले तोडेको छ। दुई वर्षअघि 'कबड्डी ४'ले २३ करोड ५० लाख (निर्माताको दाबीअनुसार) कमाउँदै सर्वाधिक कमाई गर्ने नेपाली फिल्मको कीर्तिमान बनाएको थियो। यो आँकडा 'सारङ्गी'ले १३ दिनमा नै कटाएको छ। फिल्मले मंगलबारसम्म २५ करोडमाथि कमाई गरेको वितरक कम्पनी ब्यांकटेस इन्टरटेनमेन्टको दाबी छ। चलचित्र विकास बोर्डले भने बक्स अफिस रिपोर्ट सार्वजनिक गरेको छैन।

आजको विचार...

बुटवलले..
(दुई पेजमा)

पदम न्यौपाने

नवीन सुब्बा निर्देशित फिल्म 'गाउँ आएको बाटो' र दिनेश राउत निर्देशित 'पूजार सार्की' नाफामा रहे। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै चर्चा कमाएको 'गाउँ आएको बाटो'ले करिब तीन करोड हाराहारी व्यवसाय गर्दा 'पुजार सार्की'ले १० करोडभन्दा बढी व्यवसाय गर्न सफल रह्यो। यस्तै, असार २८ गते प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'घरज्वाइँ'ले चार करोडभन्दा बढी कमाएको छ। यस्तै, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चर्चा कमाएको मिनबहादुर भाम निर्देशित फिल्म 'शाम्बाला' पनि यस वर्षको भदौमा प्रदर्शनमा आयो।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ११२ ❒ २०८१ कार्तिक ३० गते शुक्रबार 15 November 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

विषाक्त धुवाँका कारण एकै दिन १५ हजार बढी सङ्क्रमित

(रासस/एएनआई)

पाकिस्तान, कार्तिक २९/ लाहोरलगायत पाकिस्तानका अन्य भागहरूमा विषाक्त धुवाँ फैलिँदा २४ घण्टामा १५ हजारभन्दा बढी व्यक्तिमा श्वासप्रश्वास जन्य सङ्क्रमण भएको एरी न्यूजले जनाएको छ । लाहोरका अस्पताल सुख्खा खोकी, सास फेर्न गाह्रो, निमोनिया र छातीमा सङ्क्रमण भएका बिरामीहरूले भरिएका एरी न्यूजले उल्लेख गरेको छ । मेयो अस्पतालमा चार हजार बिरामी, जिन्ना अस्पताल तीन हजार छ सय बिरामी, गङ्गाराम अस्पतालमा तीन हजार बिरामी र बाल अस्पतालमा दुई हजार बिरामीलगायतका प्रमुख सरकारी अस्पतालमा अधिकांश श्वासप्रश्वासजन्य सङ्क्रमणबाट ग्रसित भएको भेटिएका छन् । पाकिस्तानका चिकित्सा विज्ञहरूले प्रदुषणका कारण दम र मुटुको रोगजस्ता समस्या भएका बालबालिका तथा बिरामीहरू अत्यधिक रूपमा अस्पतालमा उपचारका लागि पुगेका छन् ।

देशका ७७ वटै जिल्ला पूर्ण खोप घोषणा

सरकारले पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई दिने नियमित खोप पूरै लगाएको हुनुपर्छ । कुनै खोप छुटेमा पछि गएर संक्रामक रोग लाग्ने र अरू बालबालिकालाई पनि सार्ने जोखिम हुन्छ । यो जोखिमबाट बचाउन सरकारले सबै बालबालिकालाई पूर्ण खोप दिँदै आएको छ ।

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, कार्तिक २९/देशका ७७ वटै जिल्ला पूर्ण खोप घोषणा भएका छन् । १६ महिनादेखि ५ वर्षमुनिका बालबालिकाहरुले पूर्ण खोप पाएपछि देशभरका जिल्ला पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना जिल्ला घोषणा भएका हुन् ।

स्थानीय तहबाटै पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपनाका मापदण्ड पूरा गरी घोषणा गरिसकेपछि जिल्लालाई पनि पूर्ण खोप सुनिश्चितता तथा दिगोपना घोषणा गर्ने चलन रहेको छ । स्वास्थ्य सेवा विभागको बाल स्वास्थ्य तथा खोप शाखाले ती सबै जिल्लाका शतप्रतिशत बालबालिकाले सरकारले उपलब्ध गराएको खोप लगाएपछि पूर्ण खोपयुक्त जिल्ला घोषणा गरिएको जनाएको छ । नेपालमा पहिलोपटक पाल्पा र अछाम पूर्ण खोप जिल्ला घोषित भएका थिए । पहिलो

पटक पूर्ण खोप घोषणा भएको पाल्पाका १० वटै स्थानीय तहका ८१ वटै वडामा घरधुरी सर्वेक्षण गरी जन्मेदेखि १५ महिना मुनिका ३ हजार ३ सय ८ जना बालबालिका र छुट्टै १६ महिना देखि ५ वर्ष मुनिका १० हजार ५ सय ६० जना बालबालिका मध्ये सर्वेक्षण गर्दा भेटिएका ६ जना बालबालिका ड्रप आउट भएकाहरुलाई सबै पूर्ण खोप पाएको सुनिश्चित गरिएको थियो । पूर्ण खोप सुनिश्चितताका लागि ९५ प्रतिशत सूचकांक पुरा गर्नु पर्ने हुन्छ । यहाँका सबै स्थानीय तहले ९५ प्रतिशत सूचकांक पुरा गरेको पाइन्छ । पाल्पालाई पहिलो पटक २०७० साल फागुन १३ गते पूर्ण खोप सुनिश्चित जिल्ला घोषणा गरिएको थियो । हरेक वर्ष जिल्लालाई पूर्ण खोप सुनिश्चित गर्नुपर्ने प्रावधान अनुरुप यो कार्यक्रम हुँदै आएको हो । सरकारले पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई दिने नियमित खोप पूरै लगाएको हुनुपर्छ । कुनै खोप छुटेमा पछि गएर संक्रामक रोग लाग्ने र अरू बालबालिकालाई पनि सार्ने जोखिम हुन्छ । यो जोखिमबाट बचाउन सरकारले सबै बालबालिकालाई पूर्ण खोप दिँदै आएको छ । सरकारले जन्मिनेबित्तिकै क्षयरोग विरुद्धको बिसिजी खोप लगाउने गर्दछ । यस्तै, छ हप्ता र १० हप्तामा दुईपटक रोटा भाइरस, पोलियो भाइरस, निमोनिया, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस-बी इन्फ्लुएन्जा-बी लगायतका रोगविरुद्ध क्रमशः रोटा, पोलियो, पिसिभि, डिपिटी र हेप बी-हिब खोप लगाउने गरिन्छ । चौध हप्तामा पोलियो, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस-बी इन्फ्एन्जा-बी विरुद्धका खोप क्रमशः पोलियो विरुद्धको खोप, एचआइपिभी, डिपिटी र हेप बी-हिब खोप लगाउने गरिन्छ ।

नौ महिनामा पोलियो, दादुरा र रुबेला तथा निमोनिया विरुद्धको खोप क्रमशः एफआइपिभी, दादुरा तथा रुबेला विरुद्धको खोप र पिसिसी खोप तथा १२ महिनामा जापानिज इन्सेफ्लाइटिस् विरुद्धको खोप तथा १५ महिनामा दादुरा र रुबेला तथा टाइफाइड विरुद्धको खोप दिने गरिन्छ । शिशुलाई जन्मेदेखि १५ महिनासम्म दिइन नसकेको खोप १६ महिनादेखि २३ महिनाभित्र दिइने गरिन्छ । देशभरका सबै जिल्ला पूर्ण खोप घोषित गरे पनि जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण २०२२ ले अझै पनि १२ देखि २३ महिनासम्ममा चार प्रतिशत बालबालिकाले कुनै खोप नपाएको उल्लेख गरिएको छ ।

वायु प्रदुषणका असरहरू

वायु प्रदुषणले

- फोक्सोको क्यान्सर, ब्रोन्काईटिस, दमजस्ता स्वासप्रस्वाससम्बन्धी रोग लाग्न सक्छन्,
- यसले मुटु, रक्तसंचार प्रणाली र मस्तिष्कमा समेत गम्भीर असर पु-याउन सक्छ,
- सुख्खा खोकी लाग्ने, घाँटी चिलाउने तथा आखाँमा असर देखा पर्न सक्छ,
- सहरी क्षेत्रमा यसको असर बढी हुन सक्छ, त्यसैले:
- वायु प्रदुषण न्यूनीकरणका लागि सवारीसाधनको समय-समयमा मर्मत गरौं,
- कच्ची सडकहरू कालोपत्रे गरौ.
- वृक्षरोपण गरौ.
- घर, सडक तथा सार्वजनिक स्थानको सरसफाई गरौं ।

वायु प्रदुषणको असरबाट बचौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

स्याङ्जामा गर्भवती र सुत्केरीलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा

वालिङ (स्याङ्जा), कात्तिक २९/आँधीखोला गाउँपालिकाले पालिकाका गर्भवती र सुत्केरीलाई निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराएको छ । घरमा नै सुत्केरी हुने दरलाई शून्यमा झार्न र गर्भवती, सुत्केरी तथा नवजात शिशुको स्वास्थ्यलाई दृष्टिगत गरी पालिकाले स्वास्थ्य संस्थासम्म पुग्न निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराएको हो ।

गाउँपालिकाका अध्यक्ष विश्वनाथ पौडेलका अनुसार पालिकाभित्रका जुनसुकै टोल तथा घरका गर्भवतीलाई 'बर्थिङ सेन्टर' वा अस्पतालसम्म सुत्केरी गराउन तथा सुत्केरी भइसकेपछि घरसम्म फर्कने व्यवस्थाका लागि पालिकाले निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराएको हो । 'पालिकाभित्रका बर्थिङ सेन्टर तथा अस्पतालमा सुत्केरी हुन नसक्ने जटिल अवस्था देखिएको खण्डमा सिफारिस गरेको पालिका बाहिरका अस्पतालसम्म पनि एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध

गराउँछौं ।' आँधीखोला गाउँपालिकामा तीनवटा स्वास्थ्य संस्था छन् । आँधीखोला-५ सेतीदोभानमा आँधीखोला आधारभूत अस्पताल, वडा नम्बर १ को पञ्चमुलमा पञ्चमुल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र वडा नम्बर २ को चिलाउनेबासमा चिलाउनेबास स्वास्थ्यचौकी पनि छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

सम्पादकीय

डेंगुको जोखिम कायमै छ, बेवास्ता नगरौं

डेंगु संक्रमणको जोखिम अझै कायम नै छ । कार्तिक महिना सकिन लाग्दा समेत डेंगुका विरामीहरुको अस्पतालमा चाप देखिन्छ । विशेषतः डेंगुको जोखिम जुलाईदेखि सेप्टेम्बरसम्म रहने भनिए पनि नोभेम्वर महिनाको दोस्रो हप्ता सकिन लाग्दा समेत डेंगुका विरामीहरु भेटिएका छन् । यस वर्ष मात्र २२ हजारभन्दा बढी व्यक्ति डेंगु संक्रमित भएका छन् । देशका ७६ जिल्लामा फैलिएको संक्रमणबाट ११ जनाको ज्यान गइसकेको छ । डेंगु नियन्त्रणमा प्रभावकारी उपाय अपनाउन नसक्दा हरेक वर्ष डेंगु संक्रमणको चपेटामा आम नागरिक पर्नु विडम्बना हो ।

डेंगु रोग एडिस प्रजातिको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने संक्रामक रोग हो । डेंगु ज्वरो भएका बिरामीलाई एडिस जातको लामखुट्टेले टोकेपछि उक्त लामखुट्टेले स्वस्थ मान्छेलाई टोक्दा डेंगु रोग सर्छ । दिउँसो सक्रिय हुने र शरीरमा सेतो छिरबिरे धर्काहरू हुने लामखुट्टे एडिस जातको लामखुट्टे हो । यो लामखुट्टे सामान्यतया एक महिनासम्म बाँच्छ । लार्भा एक सातामा लामखुट्टे बनेर थप फैलन्छन् । एक महिनासम्म बाँच्ने लामखुट्टेले अरुलाई पनि टोक्ने संभावना रहन्छ । डेंगुले महामारीको रुप नल्याओस् भन्नका लागि बेलैमा खोज र नष्ट गर अभियान सञ्चालन गर्नु पर्ने हो तर यतातिर ध्यान दिएको पाईदैन । सरकारी संयन्त्रहरूको अक्षमता र नागरिक स्वजागरणको अभावका कारण अवस्था जटिल बन्दै गएको छ । त्यसैले यस्ता लार्भा, प्यूपा हुनसक्ने सम्भावित ठाउँ खोजेर नष्ट गर्नुको विकल्प छैन । स्थानीय, प्रदेशमात्र होइन संघीय सरकार पनि खोज र नष्ट गर्ने अभियानलाई निरन्तरता दिन नसक्दा डेंगु नियन्त्रण हुन नसकेको हो ।

डेंगुको बढ्दो विस्तार नियन्त्रण गर्न सरोकारवाला सबै निकाय र नागरिक समाजले समन्वय गर्नुपर्ने जरुरी छ । लामखुट्टेको प्रजनन् प्रक्रिया पूरा हुन नदिनका लागि पानी राख्ने भाँडा छोप्ने, घरवरपर पानी जम्न नदिने, खाल्डाखुल्डी पुर्ने उपाय अपनाउनु पर्छ । डेंगुको जोखिम कहिलेसम्म रहन्छ अहिले कसैलाई थाहा छैन् । त्यसैले लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नु नै डेंगु संक्रमणबाट बच्ने उत्तम उपाय हो । तसर्थ अझै पनि डेंगु संक्रमणको जोखिम कायमै रहेकाले त्यसबाट बच्न बेवास्ता होइन सर्तकता अपनाऔं ।

Opinion @ Social Network

यथार्थ नबुझी दोष लगाउने जमानामा,
मन दुखाएर होईन, मन बुझाएर जिउनुपर्छ ।
(सुरज अर्यालको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Suraj.Aryal)

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

बुटवलले विर्सेको इतिहास ?

पदम न्यौपाने
तानसेन १०, पाल्पा

भारतमा व्यापारको निहुँमा प्रवेश गरेका अंग्रेजहरुले विस्तारै त्यहाँको व्यापार मात्र होइन सत्ता समेत कब्जा गरे । त्यही दौरानमा अंग्रेजहरु भारतबाट नजिक पर्ने अन्य राष्ट्रमा समेत व्यापारको साम्राज्य विस्तार गर्ने चाहाना अनुरुप तिब्वतमा प्रवेश गर्न चाहान्थे र यसका लागि नेपाल सहज सरल र छोटो बाटो मानिन्थ्यो । अब अंग्रेजहरु यही बाटोको लागि नेपाल प्रवेश गर्न चाहान्थे र विभिन्न हथकण्डा प्रयोग गर्न थालेका थिए । कहिले कुटनीतिक त कहिले सामरिक कुटनीति वा कुनै पनि विधिले काम गर्न सकेको थिएन तथापी उनीहरुको पहल निरन्तर चलिरह्यो । यही क्रममा उनीहरुको सबै भन्दा बढी ध्यान केन्द्रित भएको स्थान थियो रुपन्देहीको स्यूराज हुँदै बटौली क्षेत्र । तत्कालिन सेन राजाहरुको पालामा शसक्त प्रभावशाली र सवल राज्यको रुपमा रहेको पाल्पामा तोकिएका तैनाथवालाको अदली बदली समेत छिटो छिटो भएकाले पनि हुन सक्छ अंग्रेजहरुको प्राथमिकता पाल्पा क्षेत्र वा बटौली नाका परेको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

रुपन्देहीमा रहेर लामो समयदेखी इतिहास र संस्कृतिको अध्ययन गर्दै आएका युवराज कडेंलले अक्टोवर २८ को दिन फेसबुकमा एउटा स्टाटस लेख्दै भन्नुभयो 'आज बुटवलको लागि खास दिन हो.। बुटवलको पृष्ठभूमि वा विकासको आधार खोज्दै जांदा प्रथम त बटौलीको पृष्ठभूमि फेला पर्छ । यसको अर्थ के हो भने बुटवल बन्नु पूर्व बटौली बनिसकेको थियो । बुटवलको खास दिन भनेकै बटौलीको इतिहासले छोडेको विरासतयुक्त विशेष दिन हो । यसो भन्नुको तात्पर्य के हो भने बटौलीको इतिहास बजार वा व्यापारसँग मात्र जोडिएको इतिहास नभै यो त देशकै इतिहाससँग महत्वपूर्ण सरोकार राख्ने पक्ष पनि हो ।'

अब अक्टोवर २८ लाई किन विशेष दिन मान्नुपर्ने हो भन्ने बारेमा उहाँ लेख्नु हुन्छ 'बुटवलको जग्गाको बारेमा नेपाल र अंग्रेजविचमा कुरा नमिलेपछि अंग्रेजले वि.स. १८७१ बैशाख १२ गते बुटवलमा आृनो प्रहरी चौकी खडा गरेको थियो । सुबेदार मनिराज मास्के (फौजदार) को नेतृत्वमा एक महिनापछि (जेठ १८ गते) प्रहरी चौकी/ठानामा आक्रमण गरि चौकी हटाएका थिए.। आफ्नो थानेदारलाई मनिराजले बर्बरता पुर्वक हत्या गरेको भन्दै अंग्रेज आक्रोशित भएर उनलाई सुपुर्दगी गर्न नेपाल सरकारलाई आग्रह गर्‍यो.। नेपालले नमानेपछि यसलाई समेत एउटा कारण बनाएर अंग्रेजले नेपाल विरुद्ध युद्ध शुरु गरेको थियो । उनी मनिराज वि.स. १८७१ को आजैको दिन (अक्टोबर २८) मा अंग्रेज विरुद्ध लड्नको लागि फौज लिएर पाल्पादेखि बुटवलमा आएका थिए । तिलपुर प्रगंनाका तहसिलदार मिर्जा हुस्सेन उल बेगले गोरखपुरका कलेक्टरलाई पत्र लेखेर यो कुराको जानकारी दएका थिए । यहि अनुसार जनरल उडले लडाईको तयारि गरेका थिए.। '

बुटवलको पृष्ठभूमि वा विकासको आधार खोज्दै जांदा प्रथम त बटौलीको पृष्ठभूमि फेला पर्छ । यसको अर्थ के हो भने बुटवल बन्नु पूर्व बटौली बनिसकेको थियो । बुटवलको खास दिन भनेकै बटौलीको इतिहासले छोडेको विरासतयुक्त विशेष दिन हो । यसो भन्नुको तात्पर्य के हो भने बटौलीको इतिहास बजार वा व्यापारसँग मात्र जोडिएको इतिहास नभै यो त देशकै इतिहाससँग महत्वपूर्ण सरोकार राख्ने पक्ष पनि हो ।'

अब अक्टोवर २८ लाई किन विशेष दिन मान्नुपर्ने हो भन्ने बारेमा उहाँ लेख्नु हुन्छ 'बुटवलको जग्गाको बारेमा नेपाल र अंग्रेजविचमा कुरा नमिलेपछि अंग्रेजले वि.स. १८७१ बैशाख १२ गते बुटवलमा आफ्नो प्रहरी चौकी खडा गरेको थियो । सुबेदार मनिराज मास्के (फौजदार) को नेतृत्वमा एक महिनापछि (जेठ १८ गते) प्रहरी चौकी/ठानामा आक्रमण गरि चौकी हटाएका थिए.। आफ्नो थानेदारलाई मनिराजले बर्बरता पुर्वक हत्या गरेको भन्दै अंग्रेज आक्रोशित भएर उनलाई सुपुर्दगी गर्न नेपाल सरकारलाई आग्रह गर्‍यो.। नेपालले नमानेपछि यसलाई समेत एउटा कारण बनाएर अंग्रेजले नेपाल विरुद्ध युद्ध शुरु गरेको थियो ।

उल्लेखित ऐतिहासिक उदाहरणलाई मात्र हेर्दा पनि मनिराज फौजदार व्यापार गर्ने व्यापारी मात्र नभएर बटौली नाका जोगाउने एक महत्वपूर्ण व्यक्तित्व पनि रहेको पुष्टि हुन्छ । अंग्रेजहरुले उनलाई नै लक्षित गरेर युद्धरणनीति बनाई आक्रमण गरेको देखिन्छ । सायद मनीराजलाई यही पक्षले पनि हुन सक्छ अंग्रेजहरुलाई जसरी पनि हराउनुपर्दछ भन्ने लक्ष्य लिएर कर्णेल उजिरसिह थापासँगै युद्धमा होमिएका थिए । एकजना व्यापार व्यवसाय गर्ने व्यापारी मुलुक जोगाउनका लागि जसरी सक्रिय बन्यो र युद्धमा होमी यो त्यो समग्र व्यापार व्यवसाय गर्ने हरेकका लागि समेत गौरव गर्ने विषय हो । विशेषगरी रुपन्देहीका व्यापारी एवं सम्वद्ध सबै संघ संस्थाहरुका लागि यो विचारणीय पक्ष पनि हुनुपर्दछ । यसैले पनि अक्टोर २८ लाई यो क्षेत्रले सम्झना गर्दै उनकै सक्रियतामा बनेको निमचौक र नजिकैको मननारायण मन्दीरमा दीपप्रजोलन गर्दा इतिहासको सम्मान हुने छ भने यो क्षेत्रको वजन र गरिमा पनि बढेर जाने देखिन्छ । त्यसैगरी बुटवल ऐतिहासिक र सांस्कृतिक सम्पदाले सम्पन्न हुनुमा महत्वपूर्ण योगदान बटौली क्षेत्रलेनै गरेको छ । यही क्षेत्रमा सेनवशिय शासनकालका सम्पदा, राणाकाल अगाडी र पछाडीका सम्पदा र मनीराज स्यंमले स्थापनागरेको मननारायण मन्दीर र मन्दीरकालागि राखिएको गुठी जग्गा साथै विशेष महिमा सहितको गणेशमन्दीर, शिवमन्दीर लगायतका धार्मीक तथा आध्यात्मिक सम्पदाहरु साथै बटौली बजार भएकै कारण बुटवल उपमहानगरपालिकाले समेत सो दिनमा विशेष संस्मण कार्यक्रम गर्दा इतिहासको सम्मान हुनेछ । हरेक स्थानीय सरकारहरुको दायित्व पनि हो आफ्ना ऐतिहासिक पक्षहरुको खोजी गर्ने, संरक्षण सम्वर्द्धन गर्ने । कहिलेकाही अपुष्ट भनाई पनि सुन्नमा आउछकी मनिराजकै सक्रियता र पहलमा बटौली गढीको निर्माण गरिएको थियो जहाँ अग्रेजहरुसँगको अन्तिम युद्ध भई सुगौली सन्धि भएको थियो ।

मनिराज सामान्य व्यापारी होइनन् भन्ने त केही ऐतिहासिक दस्तावेजहरुले प्रष्ट पार्दछन् । यसर्थ इतिहासका जानकार, सोधकर्ता र सम्वद्ध संस्थाहरुले उनको लुकेको इतिहास खोजी गरी यथार्थ बाहिर ल्याउनु पर्दछ । अन्यथा इतिहासकारहरुलाई महत्वपूर्ण इतिहास लुकाएको आरोप लाग्न सक्छ ।

यसैगरी स्वयम मणीराजका सन्तती छन् भने पनि उनीहरुले उनकै पुर्खाको यस प्रकारको महत्वपूर्ण एतिहासिक पृष्ठभूमिलाई गुमनाम हुन नदिइ खोजबिनमा चासो राख्नु पर्दछ । मणीराजको इतिहासको खोजी गरी उनको राष्ट्रका लागि योगदान, बटौली बजार विकासमा भूमिका र मननारायण मन्दीर निर्माण र मन्दिरका लागि राखिएको सयौं विघा गुठी जग्गाको अद्यावधिक गर्दै उचित व्यवस्थापन गरी मननाराणको रथ यात्रा कम्तीमा नगरपालिका क्षेत्र भित्र गर्ने व्यवस्था मिलाउने, हरेक दिन आरतीको व्यवस्था मिलाउने र मनिराजले अन्य क्षेत्रमा स्थापना गरेका मन्दिरहरु र मन्दिरका लागि राखिएका गुठी जग्गाहरुको खोजी गरी धर्म संस्कार र संस्कृति प्रति मनिराजको लगावको सम्मान गर्न जरुरी छ । कतिपय स्थानमा इतिहास र संस्कृति संरक्षणका लागि विभिन्न संघ संस्था क्रियाशिल हुने गरेका छन् । रुपन्देहीमा पनि यस्ता संस्थाहरुले इतिहास र संस्कृतिका पक्षमा विषयगत छलफल, अध्ययन अनुसन्धान र शोध गर्ने कार्यलाई मद्धत गरिरहेको देखिन्छ । उनीहरुको नजर र ध्यान पनि यसतर्फ जानु जरुरी देखिन्छ ।

अन्त्यमा अक्टोवर २८ लाई नगरपालिकाको समन्वयमा स्मृति दिन वा दिवसको रुपमा मनाउने कार्यको थालनी होस् र अन्य सम्वद्ध क्षेत्रबाट यो दिनको महत्वकाबारेमा चर्चा गरिने कार्यको थालनी होस् । इतिहास देखिने मात्र होइन महशुस गरिने पक्ष पनि हो । आफ्ना पुर्खाले देश जनता र स्वतन्त्रताका लागि लडेका वा जीवन आहुती दिएको सम्झना गर्ने राष्ट्रहरु नै बलिया र समृद्ध राष्ट्र गनिएको देखिन्छ । नेपालमा पनि यसको जरुरी छ । ***(लेखक पाल्पा सरोकार समाजका अध्यक्ष समेत हुन् ।)***

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 ०७९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
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 : मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउने छ । स्वादिष्ट भोजनपनि पाईनेछ ।	**तुला** : धन लाभपनि हुनेछ । मित्रबाट विशेष साथ र सहयोग मिल्नेछ ।
वृष : अकस्मात् धन सम्पत्ति हात पर्ने छ । शुभकार्यको चर्चापनि चल्नेछ ।	**वृश्चिक** : पारिवारिक समस्या आइपर्ला। विचार गरी निर्णय लिदाँ ठिक होला ।
मिथुन : बुद्धिले लक्ष्य पहिल्याउन सकिने छ । बोलीले कार्य सम्पादन हुनेछ ।	**धनु** : साहित्यिक क्षेत्रमा रूची बढ्नेछ। पारिवारिक सद्भा बढ्नेछ ।
कर्कट : जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ । सुखद् यात्राको योजना बन्ला ।	**मकर** : आफ्नो क्षेत्रमा हक जमाउन सकिनेछ । अतिथीको आगमन हुनेछ ।
सिंह : इच्छा पूर्ण हुनेछन् । धनार्जनका नयाँ योजना र स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन् ।	**कुम्भ** : व्यावसायिक काममा राम्रै फड्को मारिनेछ । तिर्थाटनको योगपनि छ ।
कन्या : मनमा शान्ति कान्ति छाउनेछ । पारिवारिक साथ र सहयोग मिल्नेछ ।	**मीन** : बोलीको विपरीत अर्थ लाग्नेछ । काम बिग्रने र प्रेममा मनमुटाव आउला ।

स्वास्थ्य चर्चा

यसरी जोगिन सकिन्छ लेक लाग्नबाट

उच्च पहाडी र हिमाली भेगमा घुम्न निस्केका पर्यटकको लेक लागेर मृत्यु भएका घटना बर्सेनि सुनिन्छन् । मुख्य पर्यटकीय याम (असोज-मङ्सिर) र (चैत-जेठमा) यस्ता घटना बढी हुने गर्छन् । पदयात्रा र तीर्थयात्राका लागि प्रख्यात अन्नपूर्ण क्षेत्रमा मात्र गत आवमा लेक लागेर २१ जना पर्यटकले ज्यान गुमाएका थिए । जसमध्ये ६ जना नेपाली, ११ जना भारतीय, मलेसियाका दुई, युक्रेनका एक र एक बेलायती नागरिक थिए । यसरी लेक लागेर मृत्यु हुनेको सङ्ख्या सालिन्दा बढ्दो छ । अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र आयोजना (एक्याप) का अनुसार अधिकांश लेक लाग्ने घटना मुस्ताङको मुक्तिनाथ क्षेत्रमा हुने गरेका छन् । मुक्तिनाथ दर्शनका लागि आउने भारतीय धार्मिक पर्यटक उक्त समस्याबाट बढी प्रभावित हुने गरेका छन् । न्यून चापीय क्षेत्रबाट उच्च स्थानमा पुग्दा हुने उक्त स्वास्थ्य समस्याबाट कसरी जोगिने ? स्वास्थ्य सतर्कताका उपाय के छन् ? चिकित्सक रविरञ्जन प्रधान र पर्यटक पथप्रदर्शक दिवस गुरुङसँगको कुराकानीमा आधारित रहेर हामीले यो सामग्री प्रस्तुत गरेका छौँ ।

सतर्कता र सावधानी : उच्च पहाडी या हिमाली भेगको यात्रामा जाँदा विश्राम लिँदै जानुपर्छ । कम उचाइ भएको ठाउँबाट उचाइ भएको ठाउँमा एक्कासी पुग्दा लेक लाग्न सक्छ । यो समस्या विशेष गरी मुस्ताङको मुक्तिनाथ र मनाङको तिलिचो ताल जाने पर्यटकका बढी देखिने गरेको छ । काठमाडौँ उपत्यकालगायत तराई भेगबाट एकैदिनमा ३७ सय १० मिटरमा पर्ने मुक्तिनाथ र चार हजार नौ सय १९ मिटरको उचाइमा अवस्थित तिलिचो ताल पुग्दा लेक लाग्ने गरेका उदाहरण धेरै छन् । मुक्तिनाथ पुग्ने भारतीय पर्यटक पनि मोटर लिएर एकैपटकमा मुक्तिनाथ पुग्दा लेक लाग्ने समस्या बढी देखिने गरेको हो । लेक लागेर पर्यटकको मृत्यु हुने क्रम बढ्दै जान थालेपछि पछिल्लो समय मुक्तिनाथमा प्राररम्भिक उपचार र उद्धारका लागि आकस्मिक कक्षसमेत सञ्चालनमा ल्याइएको छ । पदयात्रा गर्नेहरु ठाउँठाउँमा विश्राम लिँदै जाने हुँदा लेक लाग्ने सम्भावना न्यून हुन्छ, गाडी र मोटरसाइकलमा एकैचोटिमा उचाइमा जानेहरुलाई बढी समस्या देखिने गरेको छ । स्थानीय हावापानीसँग अनुकूलन हुँदै विश्राम लिँदै यात्रा गर्दा लेक लाग्ने समस्याबाट बच्न सकिन्छ । पदयात्रा गर्ने पर्यटकले एक दिनमा पाँच सयभन्दा बढीको उचाइ पार नगर्नु राम्रो मानिन्छ । शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्तीसहित पदयात्रामा निस्कनुपर्छ । नयाँ र टाढाको गन्तव्यस्थल छ भने एक्लै पदयात्रा गर्नुहुँदैन । पदयात्रा गर्दा पथप्रदर्शक साथ लिएर जाँदा धेरै सहज हुन्छ । हिमाली क्षेत्रमा झण्डै छ हजार मिटरसम्म उचाइ छिचोलेर पदयात्रा गर्नुपर्ने गन्तव्य रहेकाले एक्लै जानु जोखिमपूर्ण हुन्छ । सामान्यतया समुद्री सतहदेखि तीन हजार मिटरको उचाइमा पुग्दा 'अल्टिच्युड सिकनेस'को लक्षण देखिन सक्छ । स्थानीय वातावरणमा अनुकूलन हुँदै अगाडिको यात्रा तय गर्नुपर्छ । जस्तो कि मुक्तिनाथ जानु छ भने एकदिन जोमसोममा विश्राम लिएर जानु उपयुक्त हुन्छ । तिलिचो ताल पुग्नु छ भने आधार शिविरमा एकदिन विश्राम लिनुपर्छ । हिमाली भेगको यात्रामा जाँदा स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । लामो दुरीको पदयात्रामा जानु छ भने समूहमा या पथप्रदर्शक लिएर मात्र जानुपर्छ । हिमाली क्षेत्रको मौसमको अनुकूलतालाई ध्यान नदिँदा पनि कतिपय पर्यटकहरु समस्यामा पर्ने गरेका छन् ।

लक्षण र उपचार : लेक लाग्नुलाई मेडिकल भाषामा 'हाइपोब्यारिक हाइपोक्जिया' भनिन्छ । यो समस्या अक्सिजनको कमीले हुने गर्छ । जुनसुकै उमेरको व्यक्तिमा लेक लाग्ने समस्या निम्तन सक्छ । लेक लाग्दा टाउको भारी हुने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने आदि लक्षण देखिन सक्छ । पदयात्रामा जाँदा प्राथमिक उपचारका औषधि र सामग्री साथमा बोक्नुहोस् । लेक लाग्दा अक्सिजनको मात्रा घट्न गई मानिसको ज्यानसमेत जान सक्छ । लेक लागेर सिकिस्त हुनुपर्व यति कुनै लक्षण देखिएको छ भने तत्काल यात्रा अगाडिको यात्रा रोकेर कम उचाइ भएको ठाउँमा फर्कनुहोस् । लेक लाग्न नदिन चिकित्सकले सुझाएको औषधि पनि खान सकिन्छ । तर सामान्य लक्षण देखिएपनि तल फर्किनुपर्छ । लेक लागेर जटिल अवस्थामा पुगेका बिरामीको समयमा उद्धार र उपचार हुन सकेन भने ज्यान जोखिममा पर्छ । हिँड्दा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । लेक लागेको बेला आराम गर्ने पानी वा झोलिले खानेकुरा उत्तम मानिन्छ । पहिलोपटक धेरै उचाइमा पुग्नेलाई लेक लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ । लेक लाग्ने समस्याका तीन अवस्था हुन्छन् । पहिलो अवस्थामा टाउको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता आउने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । दोस्रो अवस्थामा फोक्सो सुनिने, फोक्सोमा पानी जम्ने, श्वासप्रश्वास सम्बन्धि समस्या निम्त्याउँछ । तेस्रो र अन्तिम अवस्था भनेको मस्तिष्क सुनिनु हो । फोक्सो र मस्तिष्क सुनिएका बिरामीले समयमा उपचार नपाउँदा अवस्था गम्भीर भएर मृत्यु हुनसक्छ । जटिल अवस्थाका बिरामीलाई हेलिकप्टरबाट उद्धार गरेर अस्पताल पुर्याइएका उदाहरण पनि छन् ।

-रासस

अनुहारमा गोलभैँडा लगाउँदा के हुन्छ ?

गोलभैँडा हरेक नेपालीको भान्सामा पाइन्छ । यसको प्रयोगले तरकारीको स्वाद त बढ्छ नै । यसलाई अनुहार चम्किलो बनाउन पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । इन्ट्यान्ट ग्लोका लागि अनुहारमा गोलभैँडाको प्रयोग गर्न कतै कसैले तपाईलाई सुझाव पनि दिएको हुनु पर्छ । गोलभैँडामा यस्ता क्यौं तत्व पाइन्छ, जसको प्रयोगले अनुहार चम्किलो हुन्छ । गोलभैँडामा पाइने भिटामिन-ए, भिटामिन-सी, पोटाशियम र एन्टी अक्सिडेन्टले छालालाई स्वस्थ बनाउन मद्दत गर्छ । तर कतिपयलाई यसको प्रयोगबाट हुने फाइदाबारे थाहा छैन । आजको यस लेखमा हामीहरू अनुहारमा गोलभैँडा लगाउँदा के हुन्छ भन्नेबारे कुराकानी गर्नेछौं । लेखमा हामी यसको फाइदा र नोक्सान दुबैबारे कुराकानी गर्नेछौं ।

फाइदा : छालाको चमक बढाउँछ गोलभैँडाको रसले छालालाई नरम र चम्किलो बनाउन सक्छ । यसले छालाबाट मृत कोशिकाहरूलाई हटाएर अनुहारमा निखार ल्याउँछ । तपाईले हप्तामा दुई पटक अनुहारमा गोलभैँडाको रस लगाउन सक्नु हुन्छ ।

धब्बा र डन्डीफोरको उपचार : गोलभैँडामा एन्टी-ब्याक्टेरियल र एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण पाइन्छ । जसले डनडीफोर अनि दाग-धब्बालाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ । यस्तोमा तपाईले पनि स्क्रब र फेस मास्कको रुपमा यसको प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ ।

चिल्लो छालाका लागि फाइदाजनक : गोलभैँडाले छालाबाट अतिरिक्त तेललाई सोस्छ । तपाईलाई बाहिर कतै गोलभैँडाको लगातार प्रयोगले छालालाई सुख्खा बनाउन सक्छ । गोलभैँडामा रहेको एसिड र एन्टी-अक्सिडेन्टले छालामा रहेको प्राकृतिक तेल सोसेर छालालाई सुख्खा बनाउन सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

जाडोमा देखिन्छन् यी स्वास्थ्य समस्या, कसरी बच्ने ?

जाडो मौसम सुरु भएसँगै बिहानबेलुकी चिसो बढेको छ । चिसो बढ्ने क्रम दिनप्रतिदिन बढ्दै छ । यस्तो वातावरणमा शरीरको ताप घट्छ । कहिलेकाहीँ शरीरलाई बढेको चिसोलाई शरीर अनुकुल बनाउन समय लाग्न सक्छ, जसले गर्दा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या बढ्न सक्छ । जाडो मौसममा मानिसहरू आराम गर्न र आफ्नो शरीरलाई न्यानो राख्न घरभित्रै बस्न रुचाउँछन् । जसले गर्दा शारीरिक गतिविधि कम हुने र आवश्यक पर्ने व्यायाम गरिँदैन। शरीर निष्क्रिय भएका कारण पनि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या निम्तिन सक्छन् । रोगको हकमा जाडो मौसम कठोर मौसमको रुपमा लिइन्छ । दीर्घ रोग भएका, वृद्धवृद्धा र बालबालिकालाई पनि चिसो मौसमले सताउँछ । उनीहरुको यो मौसममा विशेष हेरचाह भएन भने जाडोकै कारण ज्यान समेत जाने जोखिम नआउला भन्न सकिन्न । कतिपयको थाहै नपाई मृत्युसमेत हुन सक्छ । सबैभन्दा बढी बाथ रोग, मुटुजन्य रोग, श्वास-प्रश्वास र छालामा आउने समस्याले यो समय बढी सताउँछ ।

मौसमी रुघाखोकी : जाडोयाममा देखिने मुख्य समस्या मध्ये एक हो, रुघाखोकी । जाडोयाम सुरु हुनासाथ मौसममा आउने परिवर्तनका कारण रुघाखोकीको समस्या देखिन थाल्छ । सिजनल भाइरसका कारण जाडो मौसममा रुघाखोकीका बिरामी अत्याधिक बढ्ने गरेको पाइन्छ । किनभने जाडोमा इन्लुएन्जाका कीटाणु र भाइरसहरू बढी सक्रिय हुन्छन् । जसका कारण प्रतिरोधात्मक कम भएका, बालबालिका, वृद्ध र चिसोमा काम गर्नेलाई रुघाखोकी लाग्ने सम्भावना रहन्छ ।

दम : जाडो मौसममा धेरैमा दम बढेको महसुस भएको हुन सक्छ । यस्तोमा चिसो र सुख्खा हावाले मुख हुँदै फोक्सोमा जाने वायुमार्गलाई कस्न थाल्छ र श्वासप्रश्वासलाई अझै खराब बनाउँछ ।

निमोनिया : यो मौसममा खास गरी बच्चा र वृद्धवृद्धा निमोनियाको उच्च जोखिममा हुन्छन् । निमोनिया हुँदा धेरै ज्वरो आउने, थकान महसुस हुने, सास फेर्न गाह्रो हुनेजस्ता समस्या देखिन्छ । फोक्सोमा संक्रमण भएपछि छाती दुख्ने र श्वासप्रश्वासमा समस्या देखिने हुन्छ ।

छाला सुख्खा हुने : चिसो समयमा सामना गर्ने सबैभन्दा आम समस्यामध्ये एक छाला चिलाउने र सुख्खा हुने पनि हो । चिसोमा कम आद्रताको कारणत्त छाला चिलाउन र सुख्खा हुन थाल्छ ।

जोर्नी दुखाई : चिसो मौसममा जोर्नीको दुखाईबाट धेरै मानिसहरू पीडित हुन्छन् । यसबाट राहत पाउनको लागि सबैभन्दा पहिले आफ्नो शरीर र खुट्टालाई न्यानो राख्नुपर्छ ।

साइनसाइटिस : जाडोमा पिनास अर्थात साइनसाइटिसको समस्याले सताउँछ । पिनास भइराख्नेहरुमा चिसोले टाउको दुख्ने, रुघाखोकी लागिरहने हुन सक्छ । यो समस्या त्यतिखेर हुन्छ जब घरको झ्याल ढोका बन्द भई गुम्म पारेर राखिन्छ। यस्तोमा कुनै उचित भेन्टिलेसन हुँदैन ।

टन्सिलाइटिस : टन्सिल पनि जाडोमा निम्तिने समस्या हो । चिसोका कारण टन्सिलको समस्या बढ्न सक्छ ।

हृदयघात : जाडोमा हृदयघातको जोखिम पनि बढ्छ । विशेषत मुटु तथा उच्च रक्तचाप भएकाहरुमा तापक्रममा आएको गिरावटले रक्तनली साँघुरिने र मुटुमा रगत पम्प गर्न गाह्रो हुने हुन्छ ।

यही जोखिमका कारण विज्ञहरूले मोटपन भएका र वृद्धवृद्धालाई जाडो मौसममा मर्निङ वाक गर्न सुझाव दिँदैनन् ।

कसरी बच्ने ?

–चिसोबाट बच्न अनावश्यक काम बाहेक अन्य बेला घरबाट बाहिर ननिस्कन र निस्कनुपरेमा न्यानो लुगा लगाएर हिँड्नुपर्छ ।

–मौसम परिवर्तन हुने बित्तिकै शरीरले तापक्रम समायोजन गर्न नसक्ने भएकाले जाडोमा अत्याधिक चिसो वा तातो स्बस्नु हुँदैन । एसीमा बसेर बाहिर निस्किदा शरीरले बाहिरको चिसो मौसमसँग समायोजन गर्न नसक्ने भएकोले धेरै तापक्रममा बस्नु हुँदैन ।

–फुस्रो छालाबाट बच्न हरेक रात सुत्नुअघि मोस्चराइजर वा नरिवलको तेल लगाउनुपर्छ ।

–जाडोमा चिसो हुने र पानी धेरै खाएमा पिसाब बढी आउने हुँदा कतिपयले पानी कम पिउने गर्छन् । जुन गलत हो । जुनसुकै मौसम होस् पानी प्रशस्त पिउनुपर्छ ।

–जाडोमा छातीसम्बन्धी समस्या देखिन सक्छ । त्यसैले विशेषगरी, मोटरसाइकल, स्कुटर चलाउनेहरूलाई सिधा छातीमा असर गर्ने हुँदा छाती बचाउन चेस्ट गार्ड र हावा नछिर्ने, ज्याकेटको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

–बालबालिका र ज्येष्ठ नागरिक र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएकालाई बिहान-बेलुका विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

–कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका कारण जाडोसँग सम्बन्धित विभिन्न रोगले आक्रमण गर्छ ।

–सन्तुलित र स्वस्थ खानेकुरा खाएर प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि गर्न सकिन्छ । सन्तुलित खानाले मानिसलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त बनाउँछ ।

–जाडो याममा बढी एलर्जी हुन्छ । त्यसैले, धूलो,धूवाँमा हिँड्दा मात्रै होइन अरू बेला पनि मास्क लगाउनुपर्छ ।

–बिहानीको घाममा बस्नु एकदमै राम्रो हुन्छ । बिहानको घाममा भिटामिन डी पाउनुको साथै चिसो लाग्न दिँदैन। हाडजोर्नीको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ ।

–जाडोयाममा इन्फ्लुएन्जा र खोप लगाएर इन्फ्लुएन्जा र निमोनियाको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

सार्वजनिक सुनुवाइ सम्बन्धी सूचना

प्रकाशित मिति : २०८१/०७/२९

पाल्पा जिल्ला बगनासकाली गाउँपालिका वडा नं. ६ र ७ भएर बग्ने कालीगण्डकी नदीबाट नदिजन्य पदार्थ उत्खनन, संकलन तथा बिक्री वितरण गर्ने प्रयोजनको लागि बगनासकाली गाउँपालिकाले संक्षिप्त वातावरणीय अध्ययन गर्न लागेकोले सम्बन्धित सरोकारवाला निकाय तथा व्यक्तिहरू तपसिल बमोजिम सार्वजनिक सुनुवाइमा सहभागी भई राय सुझावहरू उपलब्ध गराईदिनुहुन सबैलाई सूचित गरिन्छ ।

तपसिल:

१. वडा नं. ६

सार्वजनिक सुनुवाइ हुने मिति र समय : २०८१/०८/०५ गते बिहान ११:३० बजे, स्थान :- दर्पुक

२. वडा नं. ७

सार्वजनिक सुनुवाइ हुने मिति र समय : २०८१/०८/०६ गते बिहान ११:३० बजे, **स्थान :-** मिलमिले

थप जानकारीको लागि

बगनासकाली गाउँपालिका,गाउँकार्यपालिकाको कार्यालय

चिर्तुङ्गधारा, पाल्पा

फोन नं. ९८५७०६८८६८

इमेल: baganaskali.rural@gmail.com

गुरु नानक जयन्ती मनाइँदै

पाल्पा, कार्तिक २९/आज शिख सम्प्रदायका प्रवर्तक गुरु नानकका जन्म जयन्ती मनाइँदै छ । प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल पूर्णिमाका दिन मनाइने जन्मजयन्ती आज विविध कार्यक्रम आयोजना गरी मनाउन लागिएको हो ।

गुरु नानकको जन्म विसं १५२६ कात्तिक शुक्ल पूर्णिमाका दिन पाकिस्तानको पञ्जाव प्रान्तमा भएको थियो । उनले शिख धर्मग्रन्थ 'गुरु ग्रन्थ साहिब' को रचना गरेका हुन् । जातिवादको अन्त्य गरी मानवतावादी दर्शनको सुरुआत गर्ने गुरु नानक हुन् । यस दिन पवित्रस्थल गुरुद्वारामा विशेष पूजाअर्चना गर्दै विभिन्न धार्मिक एवं सामाजिक कार्यक्रम गरी गुरुनानकको जन्मजयन्ती मनाउने गरिन्छ । शिखहरूको पवित्र धार्मिक ग्रन्थ 'गुरु ग्रन्थ साहिब' को रचना गर्ने गुरुनानकले समाजमा व्याप्त अन्धविश्वास, घृणा र भेदभावको अन्त्य गरी आपसी प्रेम तथा भ्रातृत्वको भावनालाई अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले बिनाभेदभाव निःशुल्क सामुदायिक भोजन गर्ने 'लङ्गर परम्परा'को थालनी गरेका थिए । निर्गुण उपासनाका पक्षपाती गुरुनानक 'ईश्वर एक छन्, उनी सर्वशक्तिमान छन्, यही नै सत्य हो' भन्नेमा उनी विश्वास गर्थे ।

हरेक बर्ष कात्तिक पूर्णिमाका दिन शिख धर्माबलम्बीहरुले गुरु नानकको जन्म जयन्ती मनाउने गरेका छन् । नेपालमा डेढसय बर्ष अघिदेखि शिख समुदाय प्रवेश गरेको बताइएको छ । शिख समुदायले आजको दिनलाई गुरु नानक प्रकाशोत्सव र गुरुपर्व भनेर पनि मनाउने गर्छन् ।

नेपालमा अल्पसंख्यक समुदायमा पर्ने शिखहरूको गुरुद्वारा मठ नेपालमा पनि सिमित मात्रामा छन् । भारत र पाकिस्तानमा भने शिख समुदायको संख्या उल्लेख्य मात्रामा छ ।

खेलकुद समाचार

नेपाल ताजकिस्तानसँग ४ गोलले पराजित

काठमाडौं, कार्तिक २८/अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण फुटबलमा नेपाल ताजकिस्तानसँग पराजित भएको छ । सेन्ट्रल रिपब्लिकन रङ्गशालामा हिजो बेलुका भएको खेलमा घरेलु टोली ताजकिस्तानले नेपाललाई ४-० गोलले हराएको हो ।

ताजकिस्तानका शेर्भोनी माबत्शोएव र मनुचेखर जालिलोभले समान २ गोल गरे । अब नेपालले पर्सि शनिवार अफगानिस्तानसँग खेल्नेछ । घरेलु टोली ताजकिस्तान, नेपाल र अफगानिस्तानबीच मैत्रीपूर्ण फुटबल भएको हो । नेपालले मङ्सिर १ गते शनिवार अफगानिस्तानसँग खेल्नेछ । विगतमा नेपालले ताजकिस्तानसँग खेलेका तीन वटै खेलमा हार बेहोरेको छ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सुन तोलामा दुई हजार दुई सयले घट्यो

पाल्पा, कार्तिक २९/ बिहीबार एकैदिन सुनको भाउ प्रतितोला २ हजार २ सयले घटेको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार अघिल्लो दिनको तुलनाका प्रतितोला २ हजार २ सयले घटेको हो ।

बुधबार प्रतितोला एक लाख ६२ हजार दुई सयमा कारोबार भएको छापावाला सुन विहीबार घटेसँगै एक लाख ६० हजार निर्धारण भएको छ । यस्तै, चाँदीको मूल्य तोलामा ३५ ले घटेको छ । अघिल्लो दिन प्रतितोला एक हजार नौ सय ४० मा कारोबार भएको चाँदी विहीबारका लागि भने एक हजार नौ सय पाँच निर्धारण भएको महासंघले जनाएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनचाँदी मूल्यमा आएको उच्च गिरावटले नेपालमा प्रभाव देखिएको हो । अन्तर्राष्ट्रिय बजारअनुसार नेपालमा दैनिक मूल्य समायोजन हुँदै आएको छ । अमेरिकी राष्ट्रपतिमा डोनल्ड ट्रम्प निर्वाचित भएसँगै डलर मजबुत हुँदा सुनचाँदीको मूल्यमा पछिल्ला केही दिन यता गिरावट देखिएको अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमले जनाएका छन् । ट्रम्पको पुनरागमनले मुद्रास्फिति बढ्न सक्ने अनुमान गरिएको छ ।

मुद्रास्फिति दवावमा रहँदा केन्द्रीय बैंक फेडले लिएको ब्याजदर कटौतीको नीतिमा पनि प्रभाव पर्न सक्नेछ । अमेरिकामा ब्याजदर घट्दै जाने अनुमानले सुनमा लगानी आकर्षित भएको थियो, तर अबका दिनमा मुद्रास्फिति बढ्न गएमा ब्याजदर घट्ने सम्भावना कमजोर हुनेछ ।

स्याङ्जामा गर्भवती...

...गाउँगाउँबाट चाहेको समयमा स्वास्थ्य संस्थामा पुग्न सार्वजनिक यातायातका साधन पाउन कठिन हुने भएकाले पालिकाले उपलब्ध गराउने निःशुल्क एम्बुलेन्स सेवाबाट गर्भवती, सुत्केरीले राहत महसुस गरेका छन् । पालिकाले गर्भवती र सुत्केरीका अलावा अन्य अतिविपन्न वर्गका बिरामीलाई पनि निशुल्क एम्बुलेन्स सेवा उपलब्ध गराएको अध्यक्ष पौडेलले बताए । अतिविपन्न वर्गका परिवारले सम्बन्धित वडा कार्यालयबाट ल्याएको विपन्नताको सिफारिसका आधारमा सेवा दिइने उनले बताए । पालिकाले आमा सुरक्षा र प्रजनन स्वास्थ्य सेवालाई प्रवर्द्धन गरिरहेको बताए । स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रले भिडियो एक्सरे सेवा, गर्भवतीको प्रत्येक महिना स्वास्थ्य परीक्षण, उनीहरूलाई स्वस्थ राख्न अण्डा र क्याल्सियम चक्की वितरण गर्दै आएको छ । *-रासस*

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

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

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८१/०७/२९

यस विद्यालयको मिति २०८१/०७/२८ गते विद्यालय व्यवस्थापन समितिको निर्णय,पूर्वखोला गाउँपालिका शिक्षा शाखाको मिति २०८१/०७/२८ को सिफारिस पत्र र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई, पाल्पाको मिति २०८१/०७/२९ च.नं. ०४९६ को अनुमति पत्र र यस विद्यालयको तपशिलका रिक्त पद पूर्तिका लागि शिक्षा ऐन २०२८ शिक्षा नियमावली २०५९ (संशोधनसहित) को नियम ९६ (क) बमोजिम १८ वर्ष पूरा गरी ४० वर्ष ननाघेका न्यूनतम योग्यता पुगेका उम्मेद्वारहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञान नं. : ०१/०८१/८२, **पद** : शिक्षक, **तह** : मा.वि., **श्रेणी** : तृतीय
पद संख्या : १ जना, **किसिम** : **राहत** करार, **विषय** : विज्ञान
शैक्षिक योग्यता : सम्बन्धित विषयमा स्नातक वा सो सरह उत्तीर्ण
तलब स्केल : नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०८/१३ गते कार्यालय समयभित्र
सम्पर्क मिति : दरखास्त दिने अन्तिम मितिको भोलिपल्ट
परीक्षाको किसिम : लिखित र अन्तर्वार्ता
दरखास्त दस्तुर : मावि.वि. रू.२०००।-
आवश्यक कागजातहरू : शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरु, अध्यापन अनुमति प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,हस्तलिखीत निवेदन एक प्रति, निरोगिताको प्रमाण पत्र प्रतिलिपि नेपाली, नागरिकताको प्रमाणपत्र प्रतिलिपि ।
सम्पर्क नं. : ९८५७०६५७९३,९७४१७९९०८८ sejanapriya123@gmail.com

श्री जनप्रिय माध्यमीक विद्यालय
पूर्वखोला-६, हेक्लाङ्ग, पाल्पा

अमर नारायण गुठी व्यवस्थापन समितिको अत्यन्त जरुरी सूचना !

गुठी संस्थान केन्द्रीय कार्यालयमा देबस्थल व्यवस्थापन समिति गठन, पुर्नगठन र सञ्चालन बारे नयाँ कार्यविधि निर्माण अन्तिम चरणमा रहेकोले तदनुरुप गर्ने गरी हाललाई भेला स्थगित गर्ने राय दिए अनुरुप यही कार्तिक ३० गते बोलाएको भेला स्थगित गरिएको छ । गुठी संस्थानसँगको परामर्शमा पछि हुने भेला बारे समयमै सूचना प्रकाशित हुने व्यहोरा जानकारी गराउँदछौं ।

नारायण प्रसाद कोइराला
अध्यक्ष एवं
श्री ७ अमरनारायण गुठी व्यवस्थापन समिति
तानसेन, पाल्पा

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:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई