



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



यही जेठ १५ गतेलाई तोकिएको फिल्म "महाभोज"को प्रदर्शन स्थिति गरिएको छ । मोलि बिहीबार काठमाडौंमा राजावादीहरूको आन्दोलन र जेठ १९ गतेबाट यातायात व्यवसायीले सात बुँदे मागसहित अनिश्चितकालिनका लागि सवारी साधन नचलाउने निर्णय गरेपछि निर्माताले फिल्मको रिलिज तालकाका लागि स्थगन गरेका हुन् । फिल्मको नयाँ प्रदर्शन मिति अझै घोषणा गरिएको छैन ।

आजको विचार...



डा. नमोदत्त नेपाल

यही जेठ १९ गतेबाट छायांकन सुरु हुन लागेको साइकोलोजिकल थ्रिलर फिल्म "द ब्लु लाइट"का लागि यतिबेला कलाकार छनोट प्रक्रिया चलिरहेको छ । यसैबीच, निर्माण टिमले मुख्य भूमिकामा अभिनेत्री बेनिशा हमाल र अभिनेता अर्जुन थापालाई अनुबन्ध गरेको छ । निर्माताले केही दिनअघि उहीहरूलाई लिखित समझौता गरेका हुन् । जति सात बेनिशाले फिल्ममा आफू अग्रद्वय भएकाले जानकारी दिँदै फेसबुकमा लेखेकी थिइन्, "केही प्रोमोटरहरू रिजुक्ट पढ्ने थिएँ किनकि हृदयसँग जोडिन्छन् ।

१ वर्ष ३० अंक ३०८ १०८१ जेठ १६ गते शुक्रबार 30 May 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

हैजाले २ दिनमा ७० जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

पोर्ट सुडान, जेठ १५/सुडानको राजधानीमा हैजाको प्रकोपले दुई दिनमा ७० जनाको ज्यान लिएको स्वास्थ्य अधिकारीहरूले बताएका छन् । सार्तुमले आधारभूत सेवाहरूको पतनका बीच द्रुत गतिमा फैलिएको महामारीसँग लडिरहेको छ ।

सार्तुम राज्यको स्वास्थ्य मन्त्रालयले मङ्गलबार एक हजार एक सय ७९ सङ्क्रमित र ४५ जनाको मृत्यु भएपछि बुधबार नौ सय ४२ नयाँ सङ्क्रमण र २५ जनाको मृत्यु भएको जनाएको छ । अर्धसैनिक द्रुत समर्थन बल (आरएसएफ) ले राजधानीभरि पानी र बिजुली आपूर्ति बन्द गरेको आरोप लगाएको छ । अर्धसैनिक द्रुत समर्थन बल (आरएसएफ) ले राजधानीभरि पानी र बिजुली आपूर्ति बन्द गरेको आरोप लगाएको छ । अर्धसैनिक द्रुत समर्थन बल (आरएसएफ) ले राजधानीभरि पानी र बिजुली आपूर्ति बन्द गरेको आरोप लगाएको छ ।

घरघरमा पानीका धारा पुर्‍याउँदै स्थानीय सरकार

रासस

देउचुरी (लाठ), जेठ १५/दक्षिण गण्डकी प्रदेशको पाल्पा जिल्लाको देउचुरी गाउँपालिका-६ बागरीका जया चौधरीलाई एक वर्षअघिसम्म गाउँको साफा इनारमा पानीका लागि लाइन बस्नुपर्ने बाध्यता थियो । चैत, वैशाखको खडेरीमा इनार सुकेपछि विहान ४ बजेदेखि लाइनमा बसेर दुईबटा गाउँमा पानी एकैपटक ल्याउनुपर्ने बाध्यता उनलाई अझै स्मरण छ ।

घरछेउमा बनेको ट्याङ्कीबाट घरघरमा पानी आउन थाले पछि चौधरीको दैनिकी अलि फेरिएको छ । सहज रूपमा खानेपानी पाउन थालेपछि दैनिकी सहज बनेको भन्दै उनले खुसी व्यक्त गरिन् । 'धाराको पानी प्रयोग गर्न थालेपछि समयको बचत भएको छ । करेसावारीमा तरकारीखेती गरेर घरमा खान पुग्ने उत्पादन बढेको छ', उनले भनिन् । सोही ठाउँकी बुधनी चौधरीले घरको आँगनमा खानेपानीको



धारा निर्माण भएपछि दैनिक उपभोग गर्न र गाईवस्तुलाई खुवाउन सजिलो भएको बताइन् । 'एक घर, एक धारा' अभियान अन्तर्गत एक वर्षअघि खानेपानी योजना निर्माण सम्पन्न भएपछि घरघरमा पानीको सुविधा पुगेको हो । बुधनीले भनिन्, 'खानेपानीका लागि गाउँभरिमा एउटा इनार थियो, पानी बाध्दा कहिलेकाहीँ त तछाडमछाड भएर फगडा हुन्थ्यो । घरमा नयाँ धारा बनेसँगै अब यो समस्या सधैँलाई समाधान भएको छ । गर्मी मीसममा खानेपानीको मुहान सुक्ने र खानेपानीका लागि गाउँ बोकेर खोलाखोला हिँड्नुपर्ने सक्ती हटेको छ ।' दक्षिणगण्डकी बागर खानेपानी उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष रेशम बर्लेले खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन कार्यालयको सहयोग र स्थानीयको जनसहभागितामा बोरिङ खनेर पाइप विस्तार गरी घरघरमा पानी वितरण भइरहेको जानकारी दिए । दैनिक दुई घण्टा पानी वितरण गर्दै आइएको भन्दै उनले पानी भण्डारण गर्न ट्याङ्की नहुँदा केही समस्या भएको बताए । 'दुई सय परिवारले पानीका लागि निवेदन दर्ता गरेका छन्, अहिले एक

मेलमिलापबाट विवादको समाधान गरौं

मेलमिलापबाट:

- विवाद छिटो, कम समय र खर्चमा समाधान हुन्छ,
- सम्बन्ध पक्षले आफ्नो इच्छाअनुसार समाधान खोज्ने मौका पाउँछन्,
- आपसी सम्बन्ध सुधार हुन सक्छ,
- सम्बन्ध सबै पक्षलाई जितको अनुभव गराउँछ,
- तटस्थ र निष्पक्ष रुपमा विवादको समाधान हुन सक्छ,

विवाद समाधानमा मेलमिलाप पद्धतिलाई अपनाऔं र अरूलाई पनि उत्प्रेरित गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आगामी आर्थिक वर्षका लागि १५ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोडको बजेट

काठमाडौं, जेठ १५/सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि रु १९ खर्ब ६४ अर्ब ११ करोडको बजेट ल्याएको छ । उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले विहीबार संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा आगामी आर्थिक वर्षको आय-व्ययको अनुमान पेश गरेका छन् ।

'आगामी आर्थिक वर्षको बजेटमा चालुतर्फ रु ११ खर्ब ८० अर्ब ९८ करोड अर्थात् ६० दशमलव एक प्रतिशत, पुँजीगततर्फ रु चार खर्ब सात अर्ब ८९ करोड अर्थात् २० दशमलव आठ प्रतिशत र वित्तीय व्यवस्थापन नरु तीन खर्ब ७५ अर्ब २४ करोड अर्थात् १९ दशमलव एक प्रतिशत विनियोजन गरिएको छ', अर्थमन्त्री पौडेलले बजेट वक्तव्यमाफर्त भए । आगामी आर्थिक वर्षको व्ययको अनुमान चालु आर्थिक वर्षको विनियोजनको तुलनामा पाँच दशमलव छ प्रतिशत र संशोधित अनुमानको तुलनामा १८ दशमलव दुई



प्रतिशतले बढी हो । कुल विनियोजनमा प्रदेश र स्थानीय तहका लागि वित्तीय हस्तान्तरणतर्फ रु चार खर्ब १७ अर्ब ८३ करोड विनियोजन गरिएको छ । आगामी आर्थिक वर्षका लागि अनुमान गरिएको खर्च यहीने श्रोतमध्ये आन्तरिक राजस्वबाट रु १३ खर्ब १५ अर्ब र वैदेशिक अनुदानबाट रु ५३ अर्ब ४९ करोड उठाउने अनुमान गरिएको छ । बाँकी रु पाँच खर्ब ९५ अर्ब ६६ अर्ब बराबर न्यून हुनेछ । त्यसका लागि आन्तरिक ऋणबाट रु तीन खर्ब ६२ अर्ब र बाह्य ऋणबाट रु दुई खर्ब ३३ अर्ब ६६ करोड व्यहोरिने अर्थमन्त्री पौडेलले बताए ।

पा.वि.ह.द.नं. ०९१/०९२

पा.वि.प्र.का.ह.नं. १९/०९१/०९२

जनचेतना

सम्पादकीय

गर्मीको मौसम र स्वास्थ्यः

जनचेतनाको खाँचो

गर्मी मौसम दिनप्रतिदिन तीव्र हुँदै गएको छ । वर्तमान अवस्थामा मानव स्वास्थ्यमा यसको गहिरो असर देखिन थालेको छ । वातावरणीय असन्तुलन, अत्यधिक तापमान र बदलिँदो मौसमी प्रवृत्तिले नागरिकको दैनिक जीविकशैलीमात्र होइन, शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत प्रतिकूल प्रभाव पारिरहेको छ । विशेष गरी वृद्धवर्ग, बालबालिका, गर्भवती महिला र दीर्घरोगीहरूका लागि गर्मीका यी लहरहरू चुनौतीपूर्ण बन्दै गएका छन् ।

पछिल्लो समय देशका विभिन्न भू-भागहरूमा तापक्रम ३५ डिग्री सेल्सियसभन्दा माथि पुगेको तथ्यांकले सावधानीको संकेत दिन थालेको छ । गर्मीको यस्तो स्थितिमा शरीर हाइड्रेट रहन अनिवार्य हुन्छ । पानीको प्रशस्त सेवन, घरमै तयार गरिएको सुला पानी, फलफूलको रस वा ओआरएस सेवन गर्नु गर्मीबाट जोगिने पहिलो र सबैभन्दा सरल उपाय हो ।

साथै, अत्यधिक घाममा बाहिर ननिस्कनु, आवश्यक परे टोपी, छाता वा सनग्लास प्रयोग गर्नु, हल्का कपडा लगाउनु तथा बिहान वा साँझ मात्र बाहिर निस्कनु जस्ता सतर्कता अपनाउनु आवश्यक हुन्छ । घर वा कार्यस्थलमा शीतल वातावरण कायम राख्न इथालेटिका खुला राखेर हावाको आवागमन सुनिश्चित गर्नु वा पंखा र कूलरको प्रयोग गर्नु उपयुक्त उपाय हुन् । खानपानमा पनि गर्मीको मौसममा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । तेलिलो, मसलेदार तथा बाहिरको भोलिलो खाना जति सकिन्छ टार्नुपर्छ । यस्ता खानाहरूले शरीरमा तातोपन बढाउने र अपच, एसिडिटी तथा अन्य पेटसम्बन्धी समस्याहरू निस्काउन सक्छन् । ताजा फलफूल, हरियो तरकारी, सुपाच्य खाना र नियमित भोजनको सेवनाले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै गर्मी सहन सक्ने क्षमता वृद्धि गर्छ । अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो — जीविकशैलीमा सन्तुलन । गर्मीको प्रभावलाई कम गर्नका लागि नियमित व्यायाम, ध्यान तथा योगजस्ता शारीरिक र मानसिक अभ्यासहरूको अभ्यास गर्नु उत्तम हुन्छ । बिहानको चिसो समय व्यायामका लागि उपयुक्त मानिन्छ । पर्याप्त निद्रा, तनावमुक्त जीविकशैली र समय-समयमा स्वास्थ्य परीक्षणले पनि गर्मीबाट हुने जोखिम कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ । यस परिस्थितिमा सरकार तथा स्थानीय निकायहरूको भूमिकासमेत महत्त्वपूर्ण रहन्छ । सार्वजनिक स्थानहरूमा पिउने पानीको व्यवस्था, स्वास्थ्यसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम, शीतल विश्रामस्थलको निर्माण तथा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गरिनु जरुरी देखिन्छ । विद्यालय, कार्यालय र सामुदायिक केन्द्रहरूमा पनि गर्मीबाट जोगिने उपायहरूको बारेमा जानकारी गराइनु आवश्यक छ । गर्मी मौसमको असर केवल शारीरिक असहजतासम्म सीमित रहँदैन । यसले कृषिमा खडेरी, जनावरमा रोग, र विभिन्न संक्रमणहरूको जोखिम बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा हाम्रा चेतनशील क्रियाकलापले ठूलो राहत दिन सक्छ ।

f Opinion @ Social Network f

विभिन्न विद्वानहरू

दिन रात रोएर भाग्य परिवर्तन कहिले पनि हुँदैन ।

रितिक तामाङको फेसबुक स्टल https://www.facebook.com/Ritik.Tmg/

यो सामाजिक साहित्यिक संवाक्यमा पोए गरिएका धारणाहरू रक्छेछे । यसका लागि फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लग्न गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनजन्मचेतना दैनिकको उपज्ञा तपाईंलाई आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्तरीय अलि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुमति सुझावहरूको हामीलाई अचम्कित जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

जनजन्मचेतना दैनिक
भगवतीदेवी तामाङ, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	२४औँस
बुटवल ०९१-४२००२२	मिसअस्पताल भैरहवा ०९१-४२००९३
स.प्र.बाम्बागम्बु ०९३-४२००४३६९	मेडिकल अस्पताल ४२००४३६९
बुटवल बजार रामपुर ०९१-४२००१३३	पात्रावर निवास सभा ०९१-४२००३३
भैरहवा ०९१-४२००९९	पात्रावर निवास अस्पताल ०९१-४२००३३
अर्घाखाँची ०९३-४२००९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०९१-४२००९९
गुप्तगो ०९३-४२००९९	पिम्बन्धन परासी ०९३-४२००९९
परासी ०९३-४२००९९	भैरहवा अर्घा अस्पताल ०९१-४२००९९
तौलेश्वरा ०९३-४२००९९	अर्घाखाँची अस्पताल अस्पताल ०९३-४२००९९
पाप्पा ०९३-४२००९९, ४२००९९	तौलेश्वरा अस्पताल अस्पताल ०९१-४२००९९
डुम्रा रामपुर ०९३-४२००९९	तौलेश्वरा निवास अस्पताल ०९३-४२००९९
अर्घाखाँची कार्यालय	सिद्धार्थनगर अस्पताल ०९१-४२००९९
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०९१-४२००९९, ४२००९९	बुटवल हस्पताल ०९१-४२००९९
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०९१-४२००९९, लुम्बिनी सिटी हस्प ०९१-४२००९९, ४२००९९	

आर्थिक विकासमा प्रदेशको भूमिका



डा. गंगादत्त नेपाल

जनप्रतिनिधि, कर्मचारी एवं म जस्ता राजनीतिक नियुक्तिबाट देशको सेवा गरिरहेका धेरै व्यक्तिहरूको मिहिनेतलाई आम नागरिकमा अनुभूति गराउन नसकेकोमा कहिलेकाहीँ दुःख पनि लाग्छ । तर यसमा हाम्रै कमजोरी छ जस्तो लाग्छ । हामीले आम नागरिकको मन जित्न राम्रो कामसँगै संवादको मोडालिटीमा पनि परिवर्तन गर्नु आवश्यक देखिन्छ । यसै प्रसंगमा, प्रदेशहरूले के विषयलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ, प्रदेशहरूको आर्थिक विकासमा के भूमिका हुन्छ, नागरिकसँग प्रदेशको औचित्यको बारेमा के-कसरी संवाद गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा सघन छलफल आवश्यक देखिन्छ । र, यो समय सो बहसको लागि उपयुक्त पनि हो । आर्थिक समुन्नतिको परिकल्पनामा स्थापना गरेका प्रदेशलाई नै आर्थिक विकासको बाधकको रूपमा चित्रित गरिइरहेको वर्तमान अवस्थामाथि निर्मम समीक्षा आवश्यक छ । चिरफार आवश्यक छ । उठेका प्रश्नहरूलाई निराकरण गर्दै अगाडि बढ्नु आवश्यक छ ।

राजनीति, राजनीतिक व्यवस्था, पात्र र प्रवृत्तिको बारेमा जनताले प्रश्न गर्नु स्वाभाविक हो । खासमा असल प्रश्नहरू बिना लोकतान्त्रिक व्यवस्था अगाडि बढ्न सक्दैन । त्यसैले यतिबेला संविधान एवं प्रदेश सरकारहरूको बजेट अधिवेशन जनताका जिज्ञासा भेटाउन, प्रश्नहरूको उत्तर दिन तल्लीन हुनुपर्छ । यो कुनै एक व्यक्ति वा पात्रको भूमिकाबाट मात्र सम्भव छैन । हामी सबैको सामूहिक प्रयत्न अपरिहार्य हुन्छ । सबैभन्दा पहिला छायाँमा रहेको प्रदेशको आर्थिक औचित्यको बहसलाई उच्च प्राथमिकताका साथ उठाउनु आवश्यक छ । नेपालले किन संघीय शासन प्रणालीलाई अवलम्बन गर्‍यो भन्ने बारेमा राजनीतिक चर्चा धेरै भए पनि यसको आर्थिक कारणको विषय गौण नै छ । अहिले पनि हामीकहाँ आर्थिक, सामाजिक एवं राजनीतिक समस्या छन् । तर यो पनि बिर्सनुहुँदैन कि, संघीय प्रणालीमा राज्यपुर्ण पनि समस्या विवरण लिएर जानुपर्छ । यसै परिचालन र बजेटको ठूलो हिस्साको खर्च राजधानी र केही निश्चित शहरकेन्द्रित थियो । गाउँ र शहरबीचको खाडल दिनानुदिन बढ्दै हुँदै गएको थियो । देशको विकास सन्तुलित थिएन । अर्कोतर्फ, नेपालले लामो समयदेखि विकेन्द्रीकरणको अभ्यास गरे पनि यो पूर्णरूपमा सत्यागत हुनसकेको थिएन । त्यसैले, माथिबाट हुने योजनाको राष्ट्रिय अन्यायलाई न्यून पार्नु र विकेन्द्रीकरणको अभ्यासलाई पूर्ण रूपमा सार्थक बनाउन माथिको सरकार र तल्लो तहको बीचमा एउटा सरकार आवश्यक थियो र प्रदेशको विकसलपन गरीयो । अर्थात् संघीय सरकारले नीति निर्माण गर्दा आफ्नो प्रदेशको बारेमा तय गरेको नीति एवं कार्य क्रममा दिनुपर्ने

प्राथमिकताका आधारहरू तर्जुमा गर्ने र त्यसको बारेमा बहल बकलत गर्नु प्रदेशको प्रथम प्राथमिकता हुनु आवश्यक छ । त्यो नै संघीय शासनको असल अभ्यास हो ।

हो, संविधानले प्रदेशलाई निश्चित एकल अधिकारहरू पनि प्रदान गरेको छ । स्वास्थ्य एवं प्रदेश लोकप्रणी जस्ता केही विशेष क्षेत्र बाहेक एक अधिकार भित्र पनि राष्ट्रिय नीतिसँग जोडिएका क्षेत्रमा अर्बौंले राख्ने, व्यवस्थापन गर्ने, सेवा प्रदान र सहजीकरण गर्ने क्षेत्रमा प्रदेशको भूमिकालाई केन्द्रित गर्न कोसले देखिन्छ । तर, हाम्रो अहिलेको प्रचलन र आम अपेक्षा हेर्ने हो भने संघ ठूलो र प्रदेश माझलो सरकार हो जस्तो देखिन्छ । के हामीले तय गरेको मार्ग यही हो त ? जुन विषय हामीले यो प्रणालीमा जेठा परिकल्पना नै गरेका थिएनौं, त्यसमा जानबाट रोक्नु र 'कोषी करेसमा' गर्नु सबैको दायित्व होइन र ?

संघीय प्रणाली एवं प्रदेशको विषयमा संविधान संशोधनसम्मका विषय उठ्ने गरेका छन् । तर यहाँ प्रश्न उठ्छ, के हामीले संविधानको भावना अनुरूप यो प्रणालीलाई कार्यन्वयन गरिरहेका छौं । यो विषयमा संघ र प्रदेश दुवैलाई पछिल्लो प्रश्न हो भन्ने लाग्छ ।

तसर्थ, यो विषयमा संघीय संसद् एवं प्रदेश सभाका सघन छलफल आवश्यक छ । राज्य सञ्चालनका बारेमा प्रश्न उठ्दा त्यसलाई उत्तरित गर्ने भूमिकाको नेतृत्व बनाउनु निर्वाचित जनप्रतिनिधिले गर्नु स्वाभाविक हो । साथै, प्रदेशको आर्थिक विकासमा संघीय र संघीय सरकार एवं प्रदेशभित्रका स्थानीय तहहरूको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ भन्ने प्रश्न प्राथमिक निर्माण, सो अनुसारको पहल, पैरवी, समन्वय एवं सहकार्यको खाका निर्माण गर्न प्रदेश सभा, प्रदेश सरकार एवं मातहतका कार्यालयले कस्तो भूमिका आवश्यक हुनुपर्छ र अहिले कस्तो

छ भन्नेमा पनि निर्मम समीक्षा आवश्यक छ । अर्को शब्दमा, प्रदेशहरूले आफ्नो भूमिकालाई प्रष्ट पार्दै संघीय सरकार र स्थानीय तहको विश्वास जितेका छन् ? छैनन् भने प्रदेश सञ्चालनको मोडालिटीमा समीक्षा गर्नुपर्छ । हामीले जुन प्रयोजनका लागि प्रदेश स्थापना गरेका छौं, सोही प्रयोजन अनुसार सञ्चालन गर्नुपर्छ । प्रदेशका निर्वाचित जनप्रतिनिधि एवं कर्मचारीले अहिले सबैभन्दा पहिला छान दिनुपर्ने विषय पनि अन्य तहका सरकारको विश्वास अर्जन हो । माथि उल्लिखित प्रशान्तिक विषयहरूसँगै, प्रदेश अर्थतन्त्र भनेको के हो ? हाम्रो प्रदेशको अर्थतन्त्रका मेरुदण्डहरू के हुन् ? प्रदेश केन्द्रित अर्थतन्त्रको नयाँ र दिगो सञ्चालन निर्माण गर्न के प्रयत्न गर्नुपर्छ ? प्रदेशको दिगो आर्थिक विकासका क्षेत्रमा कस्ता संरचनागत, प्रशासनिक एवं क्षमता विकासका कार्यहरू आवश्यक छन् ? त्यसको लागि पर्याप्त जनशक्ति छन् ? हामीले साक्षरता गर्न सकिने लगानीकर्ताहरू पहिचान भएका छन् ? पहिचान भएका लगानीकर्तालाई आकर्षण गर्न हाम्रो भूमिका के हुन्छ ? संघीय सरकारसँग के-कस्ता सहकार्य आवश्यक छन् ?

खासमा, हाम्रो छलफल यस्ता प्रधान विषयहरूमा प्रदेश नै गर्न सकेको छैन । अब हाम्रो भाषा र भाष्यमा आमूल परिवर्तन आवश्यक छ । नेपालले आर्थिक समुन्नतिको लागि प्रदेश सहितको संघियताको प्रणाली ल्याएको हो । हामी एकसाथ पुगेका होइनौं । हामी अञ्चल र विकास क्षेत्र हुँदै प्रदेश पुगेका हौं । अहिले पनि प्रदेशका अधिकांश कार्यालय साविकको अञ्चल र विकास क्षेत्रका कार्यालयहरूमा छन् । यो पनि भुलानुद्देश, प्रदेश सरकार र स्थानीय तहमा पुर्णतया अगाडि पनि विकेन्द्रीकरणको लागि धेरै अभ्यास भएका थिए । साथै, संसारका धेरै देशले संघीय प्रणाली अन्तर्गत चामकारिक आर्थिक प्रगति गरेका छन् ।

तसर्थ, अब फरक ढंगले सोच्ने बेला भएको छ । सबैले आफैलाई सोच्नुपर्छ — खासमा प्रदेश हामीले चलाउनुपर्ने कसरी थियो, चलायी कसरी ? संसारभर आर्थिक एवं राजनीतिक विकासको सबैभन्दा उपयुक्त ठहरिएको यो व्यवस्था हाम्रोमा किन असफल भइरहेको छ । कुनै पनि व्यवस्थालाई सत्यागत गर्नभन्दा पनि शुद्धि गर्ने त्यसको कमजोर पक्ष खोजेर विचार गर्नु र फेर्नुपर्छ भन्ने हाम्रो दीर्घकालीन जल्दी बर्तनसँगैको छ । माथि उल्लेख गरेर नै, संघीय नीति र कार्यक्रमको लागि बकलत गर्ने, संसद् एवं प्रदेश सभाका सघन छलफल आवश्यक छ । राज्य सञ्चालनका बारेमा प्रश्न उठ्दा त्यसलाई उत्तरित गर्ने भूमिकाको नेतृत्व बनाउनु निर्वाचित जनप्रतिनिधिले गर्नु स्वाभाविक हो । साथै, प्रदेशको आर्थिक विकासमा संघीय र संघीय सरकार एवं प्रदेशभित्रका स्थानीय तहहरूको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ भन्ने प्रश्न प्राथमिक निर्माण, सो अनुसारको पहल, पैरवी, समन्वय एवं सहकार्यको खाका निर्माण गर्न प्रदेश सभा, प्रदेश सरकार एवं मातहतका कार्यालयले कस्तो भूमिका आवश्यक हुनुपर्छ र अहिले कस्तो

मेश	रौत	तुला
रौतको अगुवा कार्यले पूर्णता पाउनेछ । श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।	श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।	श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।
श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।
श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।	श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।	श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।
श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।	श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।	श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।
श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।	श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।	श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।
श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।

मेश	रौत	तुला
रौतको अगुवा कार्यले पूर्णता पाउनेछ । श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।	श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।	श्रमकार्यको चर्चा चलेछ ।
श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	श्रम : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।
श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।	श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।	श्रम : मनामा बुझ्दा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि सघन गनुपर्छ ।
श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।	श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।	श्रम : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ । कर्मको प्रभाव बढ्नेछ ।
श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।	श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।	श्रम : विविध व्यक्तिगत हितलाई प्राप्त गर्नेछ । मनोरञ्जन पनि होला ।
श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	श्रम : श्रमदार गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै समाचारले मनमा शान्ति छाउनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

प्याड वा कप प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरु?



महिनावारी स्वच्छता महिलाहरूको स्वास्थ्य र सम्मानसँग जोडिएको महत्त्वपूर्ण विषय हो । यो महिनावारीको समयमा व्यक्तिगत सरसफाइ र स्वच्छता कायम राख्ने प्रक्रिया हो, जसले शारीरिक, मानसिक र सामाजिक रूपमा यो गदान पुर्‍याउँछ । नेपालमा यो विषयमा अझै पनि धेरै जागरूकता र सुधारको आवश्यकता छ ।

पहिले को तुलनामा महिनावारीबारे जागरूकता त बढेको छ, तर आज पनि यो विषयमा कुरा गर्न कतै न कतै अप्ठ्यारो मानिन्छ । पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालमा यस्ता पोस्ट र भिडियोहरू देखिन्छन्, जसमा महिलाहरूले आफ्नो महिनावारीको अनुभव साझा गर्छन् । यस्तो बेला महिलाहरूले महिनावारीको स्वच्छताको आवश्यकताबारे पनि कुरा गर्छन् । तर यो छलफल घर वा स्कूलसम्म कैयै पुग्छ । यो मौनताको असर प्रायः केटीहरूको स्वास्थ्यमा त पर्छ नै, साथै उनीहरूले यो विषयमा कुरा गर्नु ठिक नभएको ठान्छन् । महिनावारी स्वच्छताको अर्थ के हो र महिलाहरूले महिनावारीको समयमा सामान्य रूपमा गर्ने गल्तीहरू के-के हुन् ?

कुन स्थापितरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ ?

महिनावारीको समयमा प्याडको प्रयोग गर्दा सूती फाइबरबाट बनेको स्थापितरी प्याड प्रयोग गर्नुपर्छ । सूती फाइबरबाट बनेका प्याडहरूले कुनैपनि सामग्रीको तुलनामा धेरै रगत सोस्छन् र यो आरामदायक पनि हुन्छ । नाइलन वा अन्य कुनै कपडाबाट बनेका प्याडहरू सस्तो हुन सक्छन्, तर स्वास्थ्य र आरामको दृष्टिकोणले सूती फाइबरबाट बनेका स्थापितरी प्याड प्रयोग गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।

पुनः प्रयोग गर्न सकिने सूती प्याडहरू, जस्तै महिनावारी प्याट्टी र हाइब्रिड कपडा प्याडहरू भने राम्ररी धोएर पुनः रूपा माथि पुर्‍याएर प्रयोग गर्नुपर्छ । यद्यपि, यी वातावरणको लागि राम्रो हुन्छन् र लामो समयसम्म टिक्छन्, तर यदि यिनको धेरै प्रयोग गरिएन भने सङ्क्रमणको जोखिम बढ्न सक्छ ।

महिनावारी कप प्रयोग गर्दा कुन

कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?

महिनावारी कप पनि सुरक्षित हुन सक्छ । तिनमा चुहावटको जोखिम हुँदैन । महिनावारी कपले रगतलाई सोस्दैन, बर जम्मा गर्छ । यो योनीमा फिट हुन्छ र पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

आफ्नो आवश्यकता अनुसार सही आकारको कप छान्नुपर्छ । यसको आकार र रक्तचापको मात्रासँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन । तर, प्रयोग गर्नुअघि कप सफा र सुख्खा भएको छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ । यसमा जम्मा भएको रगतलाई शौचालयमा खाली गर्नुपर्छ र राम्ररी धुनुपर्छ । एक पटक महिनावारीमा प्रयोग गरेपछि कपलाई चार मिनेटसम्म तातोपानीमा हल्का उमालेर गन्ध नभएको साबुनले धुन सकिन्छ । यदि एकभन्दा बढी कप छुन्नु भए अझ राम्रो हुन्छ । कप परिवर्तन गरेर प्रयोग गर्न सकिन्छ । महिनावारी एक पूर्णजैविक प्रक्रिया हो । यो समयमा धेरै महिलाहरूलाई हटाउन सेभिङ गर्नुहुँदैन । पूर्णरूपमा सेभ गर्नुको सट्टा कपलाई छोड्दाएर ट्रिम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यदि यिनमा कति पटक प्याड परिवर्तन गर्नुपर्छ ?

सामान्यतया, एक दिनमा चार पटक स्थापितरी प्याड परिवर्तन गर्नु राम्रो मानिन्छ । जब महिनावारी कप प्रयोग गरिन्छ, तब प्रत्येक ६ देखि १२ घण्टामा कप खाली गर्न सुझाव दिइन्छ ।

यद्यपि, केही महिला वा केटीहरूलाई धेरै रक्तचाप हुन्छ, यस्तो अवस्थामा प्रत्येक तीन घण्टामा कप परिवर्तन गर्न सुझाव दिइन्छ ।

पुनः प्रयोग गर्न सकिने महिनावारी उत्पादहरू कसरी सफा गर्ने ?

सामान्यतया महिनावारी प्याट्टी र पुनः प्रयोग गर्न सकिने सूती प्याडहरूको सफाई गरिन्छ । पछिल्लो समय यी चीजहरू बजारमा उपलब्ध छन्, जुन किफायती र वातावरणमैत्री बनाउनका लागि तयार गरिएका छन् । त्यसैले यदि यिनको प्रयोग गरिन्छ भने उचित सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ ।

सुरक्षित प्रयोगका केही तरिकाहरू

महिनावारी कप वा पेटी प्रयोग गरेपछि तुरुन्तै तातो पानीमा

राख्नुपर्छ । हल्का साबुनले राम्ररी धुनुपर्छ, कडा डिटर्जेन्ट वा एन्टिसेप्टिक प्रयोग गर्नुहुँदैन । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, यसलाई पूर्णरूपमा सुक्नेको लागि घाममा राख्नुपर्छ । घामले प्राकृतिक किटनाशकको रूपमा काम गर्छ ।

यी कुराहरू बानी बनाउनुपर्छ

महिलाहरूले सूतीको अन्डरवेयर लगाउनुपर्छ जसले हावा आउन-जान दिन्छ, जसले गर्दा नमी कम हुन्छ र सङ्क्रमणबाट बच्न सकिन्छ । महिनावारीको समयमा योनी वरपरको छात्ता अत्यन्त संवेदनशील हुन्छ, र सेभिङ गर्दा साना कटहरू हुन सक्छन्, जसले ब्याक्टेरिया र भाइरस सङ्क्रमणको जोखिम बढाउँछ । त्यसैले महिनावारीको समयमा प्यूजिक हेयरलाई हटाउन सेभिङ गर्नुहुँदैन । पूर्णरूपमा सेभ गर्नुको सट्टा कपलाई छोड्दाएर ट्रिम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यदि धेरै रक्तचाप हुन्छ वा तीव्र गन्ध आउँछ भने डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ । यो कुनै स्वास्थ्य समस्याको संकेत हुन सक्छ ।

योनीको सफाइ सधैं अगाडिबाट पछाडिपट्टि गर्नुपर्छ । यसले भलद्वाराबाट योनीमा ब्याक्टेरिया जानबाट रोक्छ र राम्रो सङ्क्रमणबाट बचाउँछ । विश्व बैङ्कको सन् २०२२ को प्रतिवेदन अनुसार, विश्वभर करिब ५० करोड महिलाहरूको पहुँच सुरक्षित र सफा स्थापितरी उत्पादनहरूमा छैन ।

तर सवस्थायित्तै माथ होइन

यो प्रतिवेदन अनुसार महिनावारी महिलाहरूमा हुने सामान्य जैविक प्रक्रिया हो, तैपनि महिलाहरूले यसको लागि धेरै प्रकारका समस्याहरू र भेदभावको सामना गर्नुपर्छ । अझै पनि धेरै ठाउँमा महिलाहरूले यो विषयमा खुलस कुरा गर्न सक्दैनन् । सही जानकारीको कमी र स्वस्थ उत्पादनहरूमा पहुँचको अभावले महिलाहरूले यस्ता विकृतिहरू छान्छन्, जुन उनीहरूको स्वास्थ्यको लागि गम्भीर हुन सक्छ ।

विश्व बैङ्कको यो प्रतिवेदन भन्छ, 'महिनावारीलाई लिएर पुस्तैपिछि चल्दै आएका गलत प्रचलनहरूले सामाजिक र आर्थिक असमानताहरूलाई थप बढाएको छ, जसले महिलाहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा र समग्र मानव विकासमा पहुँच सीमित गरेको छ ।'

-नवसाइन बबर डटकम

अत्यधिक कागती पानी सेवनले स्वास्थ्यलाई ठूलो हानि!

मानिसहरूले तौल घटाउन प्रायः कागती पानी सेवन गर्छन् । बिहान उठ्ने बित्तिकै खाली पेटमा यसलाई सेवन गर्छन् । कतिपयले यसलाई अतिरिक्त डिटोक्सको लागि दिनको दुई-तीन पटक पनि सेवन गर्छन् । तर के तपाईंले कहिल्यै सोच्नुभएको छ सबै कुराको अत्यधिक प्रयोग खराब हुन्छ ? यो भनाइ कागती पानीमा पनि लागू हुन सक्छ ।

धेरै कागती पानी पिउनले तपाईंको स्वास्थ्यलाई फाइदा हुनुको सट्टा हानि पुर्‍याउन सक्छ ।

यतिबेला स्वास्थ्यमा प्रभावः कागतीमा साइट्रिक एसिड पाइन्छ, जुन बढी सेवन गर्दा दाँतको इनामेल कमजोर हुन सक्छ । लगातार कागती पानी पिउनले दाँतमा संवेदनशीलता बढ्न सक्छ र दाँत चिड्ने विषयन पटक ।

पेटको समस्या बढ्न सक्छः खाली पेटमा कागती पानी पिउनले कहिलेकाहीँ एसिडिटी, ग्यास र छाती जलन जस्ता समस्याहरू बढ्न सक्छ । विशेष गरी कमजोर पानन प्रणाली भएका व्यक्तिहरूले यसलाई अत्यधिक सेवन गर्नु हुँदैन ।

हृदय रक्तमा प्रभावः धेरै कागती पानी पिउनले शरीरमा पोटासियमको अस्तित्व हुन सक्छ, जसले हृदयको शक्तिलाई



असर गर्छ । यसबाहेक, यसमा रहेको एसिडले केही मानिसहरूलाई जोर्नी दुख्ने वा गठिया जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

यसले छालालाई पनि असर गर्न सक्छः कागतीमा प्रकाश संवेदनशील गुणहरू हुन्छन् । यदि तपाईं कागती पानी पिएपछि तुरुन्तै घाममा निस्कनुभयो भने, छालामा दाग, जलन वा रातोपन देखा पर्न सक्छ ।

यदि तपाईं कागती पानी पिउन मन पराउनुहुन्छ भने, निराश हुनु आवश्यक छैन । तर सन्तुलन महत्त्वपूर्ण छ । दिनमा

एक पटक, विशेष गरी बिहान, आधा कागती र थोरै मह मिलाएर एक गिलास मनतातो पानी पिउनु फाइदाजनक हुन सक्छ । तर दिनमा धेरै पटक सेवन गर्नाले उल्टो प्रभाव पर्न सक्छ । कागती पानी स्वास्थ्यको लागि निश्चित रूपमा फाइदाजनक छ, तर जब यो सीमित मात्रामा र सही समयमा लिइन्छ तब मात्र । यदि तपाईं यसको फाइदा चाहनुहुन्छ भने, धेरै राख्नुहोस् । शरीरको हेरचाह गर्ने क्रममा, तपाईंले अनजानमा हानिको बाटो लिनु हुँदैन ।

-डिबी नेपाल डटकम

आँप गर्भवती र रक्तअल्पताका विरामीलाई लाभदायक

आँप स्वादिलो मात्र होइन, अत्यन्तै पोषिक र स्वास्थ्यवर्द्धक फल पनि हो । यसमा पाइने भिटामिन ए, सी, इ, पोटासियम, फाइबर र विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरलाई बलियो बनाउँछ । आँपले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्न मद्दत गर्छ, जसले सामान्य रोगको खतरा कम गर्छ ।

यसमा पाइने भिटामिन ए

ने दुईतिनै घट्न बनाउँछ भने फाइबरले पाचन प्रणाली सुधार गर्छ, कब्जियत हटाउँछ । भिटामिन सी ले छालालाई चर्मीको र स्वास्थ्य बनाउँछ । आँपमा रहेको पोटासियम र पोट्यासियमले मुटुको स्वास्थ्यमा सहयोग पुर्‍याउँछ र रक्तचाप सन्तुलनमा राख्छ । यसमा रहेका प्राकृतिक चर्मीहरूले ऊर्जा प्रदान गर्छ, जसले थकाऊ काम गराउन मद्दत गर्छ । साथै, आँपमा पाइने फाइटोकेमिकल र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले क्यान्सर जस्ता घातक रोगहरूसँग लड्न सहयोग गर्छ ।

गर्भवती महिला र रक्तअल्पता भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि आँप लाभदायक मानिन्छ, किनभने यसमा आइरन र फोस्फोरस पाइन्छ । तर, यद्यपि भएका व्यक्ति भने सीमित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । नमकमा हेर्दा, आँप स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक फल हो र निम्न कारणहरू छन् ।

यदि तपाईंलाई यो दिनुहो

भइरहेको छ भने यसलाई गर्मी वा थकाऊको रूपमा बेवास्ता नगर्नु होस् । हुनसक्छ, यो तपाईंको शरीरमा आवश्यक पोषक तत्वको कमीको संकेत हो । वास्तवमा, दिउँसो लगातार आलस्य, भारीपन, निद्रा वा ऊर्जाको हानि बाहिरको गर्मीको कारणले मात्र होइन, यो तपाईंको आहारसँग पनि सम्बन्धित हुन सक्छ ।

उसो भए आउनुहोस्, जानौँ यसको कारण र समाधानका उपायहरूका बारेमा ।

गर्मीमा शरीरबाट धेरै पसिना निस्कन्छ, जसका कारण पानी र मिनरल्सको कमी हुन्छ । यसले कमजोरी, चक्कर



नियमित रूपमा सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्दा शरीरलाई विभिन्न प्रकारको फाइदा पुग्छ । फाइटोकेमिकल र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरलाई क्यान्सर जस्ता रोगबाट बचाउँछ । तर, यद्यपि भएका व्यक्ति भने सीमित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । नमकमा हेर्दा, आँप स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक फल हो ।

तर बजारमा अहिले विषाक्तयुक्त आँपहरू पनि पाइन्छ । त्यस्ता आँपले हामीलाई फाइदा भन्दा पनि बेफाइदा बढी गर्दछ । विषाक्त आँप नखानका लागि पहिलो कुरा त हामीले त्यस्ता आँप चिन्नु पर्दछ । जुन तपाईंले आँप किन्नु या खानु अघि ध्यान दिन सक्नुहुन्छ । स्वाभाविक मीठो बाला नभइ, गन्ध सुन्ध केही रासायनिक वा तेज गन्ध लागेमा त्यो विषाक्त

होस् । यसको प्रभाव दिनको शुक्रमा थकाऊको रूपमा देख्न सकिन्छ । उसो भए बिहानको खानामा नखुटाउनु होस्, यसमा अण्डा, मुगको दाल, दूध जस्ता प्रोटीन समावेश गर्नुहोस् । दिनभरि पानी पिउनुहोस्, पसिनाबाट मुक्त छानिबहरू गर्नका लागि कागती पानी वा नरिवनको पानी लिनुहोस् ।

अत्यधिक मीठो र प्रशोधित खानाबाट बच्नुहोस् । आवश्यक भएमा आफ्नो भिटामिन र आइरन लिन डाक्टरबाट जाँच गराउनु होस् ।

दिउँसोको खाना खाइसकेपछि केही समय हिँडनुहोस् वा हल्का स्टेचिङ गर्नुहोस् ।

होस् । यसको प्रभाव दिनको शुक्रमा थकाऊको रूपमा देख्न सकिन्छ । उसो भए बिहानको खानामा नखुटाउनु होस्, यसमा अण्डा, मुगको दाल, दूध जस्ता प्रोटीन समावेश गर्नुहोस् । दिनभरि पानी पिउनुहोस्, पसिनाबाट मुक्त छानिबहरू गर्नका लागि कागती पानी वा नरिवनको पानी लिनुहोस् ।

पसिनाको साथै चर्मीको यदि आँप अत्यधिक चर्मीको छ भने, त्यो कुनैपनि रासायनिक गन्ध आउनु खतरनाक हुन्छ । बाहिर राम्रो देखिए पनि भित्र कालो, सडेंको, पानी आएको जस्तो देखिएमा खानु नसक्नु ।

पसिनाको साथै चर्मीको छालामा अस्वाभाविक दाग, चिल्लोपन या कालो

धब्बा विषाक्तता संकेत हुन सक्छ ।

डिटो पाकेको बाँसः मौसमभन्दा धेरै अघि पाकेको देखिन्छ भने क्याल्सियम काबाइड प्रयोग भएको हुन सक्छ । काट्दा पनि रासायनिक गन्ध आउनु खतरनाक हुन्छ । बाहिर राम्रो देखिए पनि भित्र कालो, सडेंको, पानी आएको जस्तो देखिएमा खानु नसक्नु ।

-डिबी नेपाल डटकम

दिन ढल्कंदै जाँदा अल्छी लाग्नु गर्मीले हैन रोगले

गर्मीको मौसममा हामी बिहान अफिर वा काम उत्साहका साथ शुरू गर्छौँ तर दिन बढ्दै जाँदा शरीरमा थकाऊ महसुस हुन थाल्छ । दिउँसो लागेपछि आलस्य, भारीपन र निद्रा लाग्न थाल्छ ।

यदि तपाईंलाई यो दिनुहो

भइरहेको छ भने यसलाई गर्मी वा थकाऊको रूपमा बेवास्ता नगर्नु होस् । हुनसक्छ, यो तपाईंको शरीरमा आवश्यक पोषक तत्वको कमीको संकेत हो । वास्तवमा, दिउँसो लगातार आलस्य, भारीपन, निद्रा वा ऊर्जाको हानि बाहिरको गर्मीको कारणले मात्र होइन, यो तपाईंको आहारसँग पनि सम्बन्धित हुन सक्छ । उसो भए आउनुहोस्, जानौँ यसको कारण र समाधानका उपायहरूका बारेमा ।

र थकाऊ निम्त्याउँछ तर यदि तपाईं ठीकसँग खाइरहनु भएको छ, पानी पिउनुहुन्छ र दिउँसो पनि खाली महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने यो मौसम मात्र होइन भनेर बुझ्नुहोस् ।

स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार बारम्बार थकाइ लाग्नु, चक्कर लाग्नु वा ऊर्जा कम हुनुको प्रमुख कारण थकाऊको रूपमा बेवास्ता नगर्नु होस् । १२ को कमी हुन सक्छ । यी आधारभूत पोषक तत्व हुन्, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ । तिनीहरूको कमीको कारण, मेटाबोलिज्म सुस्त हुन्छ र थकाऊ चढ्छ । यदि तपाईंले बिहान पिया, बिस्कुट वा काबोहाइड्रेट भरिएका ब्रेकफास्ट मात्र खानुभयो भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा द्रुत रूपमा बढ्छ र फेरि घट्न शुरू गर्छ । फलस्वरूप, ऊर्जा दिउँसो घट्छ । उचित प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याट भएको खानाले दिनभरि सक्रिय रहन मद्दत गर्छ । खासमा

६-८ घण्टासम्म राम्रो निद्रा नआएमा दिउँसो अल्छी लाग्ने, डाँटको भारी हुने र एकाग्रता नहुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । विशेष गरी गर्मीमा, निद्राको गुणस्तर अझ बढी प्रभावित हुन्छ । यसको प्रभाव दिनको शुक्रमा थकाऊको रूपमा देख्न सकिन्छ । उसो भए बिहानको खानामा नखुटाउनु होस्, यसमा अण्डा, मुगको दाल, दूध जस्ता प्रोटीन समावेश गर्नुहोस् । दिनभरि पानी पिउनुहोस्, पसिनाबाट मुक्त छानिबहरू गर्नका लागि कागती पानी वा नरिवनको पानी लिनुहोस् ।

अत्यधिक मीठो र प्रशोधित खानाबाट बच्नुहोस् । आवश्यक भएमा आफ्नो भिटामिन र आइरन लिन डाक्टरबाट जाँच गराउनु होस् ।

दिउँसोको खाना खाइसकेपछि केही समय हिँडनुहोस् वा हल्का स्टेचिङ गर्नुहोस् ।

-नयाँकुरा डटकम

पूर्वराज्यमन्त्री गणेशबहादुर खड्काको निधन

काठमाडौं, जेठ १५/ पूर्वराज्यमन्त्री एवं नेपाली कांग्रेसका नेता गणेशबहादुर खड्काको निधन भएको छ । ८२ वर्षीय खड्काको दैलेखको नारायण नगर पालिका-७ स्थित आफ्नै निवासमा बिहीबार बिहान ६ बजे निधन भएको हो ।

कांग्रेस दैलेखका पूर्वसभापति समेत रहेका खड्का केही वर्षदेखि कन्यासर रोगबाट पीडित थिए । वि.सं. १९९९ साउन १९ गते जन्मिएका खड्का २०३४ देखि २०३७ सम्म, २०३९ देखि २०४८ सम्म र २०४७ देखि २०५७ सम्म दैलेखको जिल्ला सभापति थिए । खड्का वि.सं. २०४८ र २०५१ को आम निर्वाचनमा प्रतिनिधि सभा सदस्य पदमा र २०६४ मा संविधान सभा सदस्य पदमा दैलेख निर्वाचन क्षेत्र नं. १ बाट निर्वाचित भएका थिए । उनी २०५२



मंसिरमा भौतिक योजना, निर्माण एवं यातायात सहायक मन्त्री र २०६४ स्थानीय विकास राज्यमन्त्री बनेका थिए । नेपालमा लोकतन्त्र स्थापना र पुनर्स्थापना तथा विभिन्न संघर्ष र आन्दोलनहरूका क्रममा उनले पटक-पटक जेल जीवन, प्रहरी हिरासत र यातना भोगेका थिए । खड्काको निधनप्रति कांग्रेस पार्टी

सभापति शेरबहादुर देउवाले दुःख व्यक्त गरेका छन् । 'नेपाली कांग्रेस दैलेखका पूर्वसभापति एवं पूर्वराज्यमन्त्री, नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनका एक अग्रगण्य गणेशबहादुर खड्काको निधनको खबर ले मलाई अत्यन्त दुःखित र मर्महत बनाएको छ', देउवाले जारी गरेको शोक वक्तव्यमा उल्लेख छ ।

कृषि परियोजनामार्फत आर्थिक समृद्ध बनाउँदै रु

गुल्मी, जेठ १५/ रुस्लेत्र गाउँपालिकाले 'रुह कृषि परियोजना' सञ्चालन गरेसँगै यहाँका किसान व्यावसायिक रूपमा आयआर्जनसँग जोडिएका छन् । स्थानीय पालिकाको रु दुई करोड ३३ लाख र हेक्टर परियोजना नेपालको र एक करोड लागतमा रुहमा कृषि परियोजना सञ्चालनमा आएको हो । महिला तथा युवालाई सहभागी गराउँदै पालिकाभित्र कृषि तथा पशुपालनलाई व्यावसायिक बनाउँदै आत्मनिर्भरता र सामाजिक सशक्तिकरणमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले उक्त परियोजना सञ्चालन गरिएको रुस्लेत्र गाउँपालिकाका अध्यक्ष यदु ज्ञवालीले बताए । विशेष गरी महिलाहरूलाई आत्मनिर्भर र उच्चमा बनाउने उद्देश्यले हामीले काम गरिरहेका छौं', उनले भने । उनका अनुसार पालिकाले तरकारी, दूध, मासु, उखु प्रबर्द्धनलागत क्षेत्रमा आत्मनिर्भर बनाउने उद्देश्यले परियोजना सञ्चालन गरिरहेको छ ।

नवप्रभात युवा सै गुल्मीको सहजीकरणमा सञ्चालन भएको उक्त परियोजनाले पालिकाभित्र छ नैट वडाका दुई हजार १०० परिवारलाई ७२ वटा समूहमा आवद्ध गरी कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ । 'रुह कृषि परियोजना' मार्फत कृषि तथा पशुपालन, घाँस, उखु, फलफूल तथा तरकारी उत्पादनमा किसानलाई समूहमा आवद्ध बनाएर सहयोग गर्दै आएको परियोजनाका कार्यक्रम संयोजक प्रकाश चालिसेले जानकारी दिए । उनका अनुसार परियोजनामार्फत आठ सय २५ जना महिला तथा युवालाई ३३ वटा समूहमा



आवद्ध गराउँदै उनीहरूको जीविकोपार्जनमा सुधार ल्याउनका लागि मागमा आधारित कार्यक्रम सञ्चालन हुँदै आइरहेका छन् । विभिन्न समूह र सहकारीमार्फत कार्यक्रम सञ्चालन भइरहेका छन् । साथै विभिन्न समूहमार्फत बाख्रा तथा बोका वितरण, खोर निर्माण, गाईपालन, भकारी सुधारलगायत काम गरिएको छ, उनले भने । दुइठेरी सञ्चालन, फलफूल तथा तरकारी, घाँस, उखु तथा अकबरे खुसीनीलगायत कृषिउत्पन्न उत्पादन गरी किसानको आयआर्जन बृद्धिमा जोड दिइएको छ । 'रुह कृषि परियोजना' सञ्चालन भएपछि पछिल्लो समय स्थानीयको दैनिकीमा सुधार हुँदै गएको छ । आफूहरू जग्गा नहुनेले पनि जग्गा भाडामा लिएर कृषिजन्य उपज उत्पादन गरी बिक्री गर्न थालेका छन् । यसबाट घरखर्च चलाउन र परिवार पाल्न अरुको भर पर्नुभएको स्थानीय बताउँछन् । 'परियोजना सञ्चालन भएपछि आर्थिक सहयोग हुनुका साथै दैनिकी सहज बन्दै

गएको छ, आफूले मेहनत गरेपछि कसैसँग माग्नु पनि पर्दैन, सजिलै खर्चपानी चलेको छ, बिक्री हुँदैन कि भन्ने चिन्ता पनि छैन', स्थानीय सीता मुखियाले भने ।

परियोजनामार्फत अहिले अकबरे, खुसीनी खेती र उखु उत्पादनका लागि क्षेत्र विस्तार गर्दै रुह क्षेत्रलाई उखु र खुसीनीको पकेट क्षेत्र बनाउने योजना अघि बढेको कार्यक्रम संयोजक चालिसेले जानकारी दिए ।

सबबाट गाउँमा प्रत्यक्ष/अप्रत्यक्ष रूपमा रोजगार सृजना हुनुका साथै स्थानीयको सीप विकास भइरहेको उनले विश्वास व्यक्त गरे । उक्त कार्यक्रमले ग्रामीण कृषिलाई आधुनिक प्रविधि, सीप र सहकार्यको माध्यमबाट उत्पादनमुखी र आम्दानीमुखी बनाउँदै रुह क्षेत्रलाई आर्थिक समृद्धिको यात्रामा अघि बढाउने परियोजना साभेदार संस्थाका कार्यकारी निर्देशक धातानन्द भुसालले बताए ।

घरघरमा पानीका धारा...

... 'बुनावमा एक घर एक धारा दिने भनी मत मागेका थियौं, सोहीनुरूप पानी पुऱ्याउन थालेका छौं, पानीको सुविधा पुगे पनि पूर्वाधार नहुँदा समस्या भएको छ । पानीको टयाराही छैन, पानी भण्डारणका समस्या छन्, उनले भने । संघ र प्रदेश सरकारले संचालन निर्माणमा सहयोग गरेमा स्थानीय सरकारलाई केही सहयोग हुने वडाध्यक्ष शाहको भनाइ छ । स्थानीय सरकारसँग

पर्याप्त बजेट नहुँदा काम गर्न समस्या भइरहेको भन्दै उनले संघिय र प्रदेश सरकारले सहयोग गर्न आग्रह गरे । खानेपानी तथा सरसफाइ कार्यलयका प्रमुख तिलक न्यौपानेले खानेपानी मानिसको पहिलो आवश्यकता भएकोले सबै नागरिकलाई सहज पानी पुऱ्याउने पहल गरिएको बताए । 'केही खानेपानी आयोजना स्थानीय तहसँग सहकार्य गरेर अगाडि बढाइएको र केहीमा बजेट

अभावका कारण समस्या कम हुन सकेको छैन', उनले भने । बहुवर्षीय योजना निर्माणमा बढी समय, जनशक्ति लाग्ने भएकाले तरकारी सबैलाई पानी पुऱ्याउन नसकिएको न्यौपानेले बताए । 'एक घर, एक धारा' कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्दै सबैलाई स्वच्छ पानी पुऱ्याउने लक्ष्यसहित अघि बढेको उनको भनाइ छ ।

खेलकुद समाचार

खेलकुदमा बजेट बढ्यो



काठमाडौं, जेठ १५/ सरकारले खेलकुद पूर्वाधार निर्माणलाई प्राथमिकता दिने भएको छ । अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले संघीय संसदमा आर्थिक वर्ष २०८२-८३ को बजेट प्रस्तुत गर्दै खेल पूर्वाधार, खेलाडी प्रशिक्षण कार्यक्रम र प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न प्राथमिकता दिने उल्लेख गरेका हुन् ।

सरकारले नीजि क्षेत्रलाई खेल पूर्वाधारमा लगानी गर्न आकर्षित गर्ने नीति लिने पनि अर्थमन्त्री पौडेलले बजेटमा उल्लेख गरेका छन् । यसै भाषाको दमकमा बहुउद्देश्यीय आधुनिक रंगशाला निर्माण गर्न बजेट विनियोजन गरिएको छ । सोलुखुम्बु, मुस्ताङ र जुम्लामा हाइ अल्टिचुड रंगशाला निर्माण गरिने सरकारको भनाइ छ । मुलपानी क्रिकेट रंगशाला, मोरङको गिरिजाप्रसाद कोइराला क्रिकेट रंगशाला, कैलालीको फान्ना क्रिकेट रंगशाला र रुपन्देहीको सिद्धार्थनगर क्रिकेट रंगशालाको निर्माणका लागि ४२ करोड विनियोजन गरिएको छ । कीर्तिपुरको रंगशाला स्लान्तीनी गर्न थप ४० करोड रूपैयाँ छुट्याइएको छ । अहिले भन्दा ९० करोडमा फल्ट लाइट र १० हजार दर्शक क्षमताको प्यारालिम्पिक निर्माण कार्य भइरहेको छ । चितवनको गौतमबुद्ध क्रिकेट रंगशालाको सिर्जित सम्पत्ती खरिद गर्न शसर्त अनुदानको व्यवस्था गरिएको छ । यो वर्ष सुर्खेतको वीरेन्द्रनगरमा दशैँ राष्ट्रिय खेलकुदका लागि ५४ करोड विनियोजन गरिएको छ । २०८१ सालमा गर्ने भनिएको दशैँ राष्ट्रिय खेलकुद पटक पटक सरेको थियो । अन्तर्राष्ट्रिय पदक विजेता खेलाडीलाई पुरस्कार र उनीहरूका सन्तानलाई शैक्षिक छावबृत्ति प्रदान गर्ने सरकारले घोषणा गरेको छ । खेलाडी र प्रशिक्षकको प्रोत्साहन भत्ता निरन्तरता दिइएको छ । प्रत्येक प्रदेशमा कमिना तीन स्पोर्ट्स एकेडेमी सञ्चालन गर्ने सरकारको योजना छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१५५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०९

अर्थ/कपॉरेट समाचार

ग्लोबल आईएमई बैंकले एपमा थप्यो आकर्षक फिचर



पाल्पा, जेठ १५/ डिजिटल बैंकिङलाई उच्च प्राथमिकता दिएको ग्लोबल आईएमई बैंकले 'ग्लोबल स्मार्ट प्लस' एपमा आकर्षक फिचर थपेको छ । बैंकले सेवाग्राहीलाई थप सहज र प्रभावकारी डिजिटल बैंकिङ सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले मोबाइल एपमार्फत ई-कम डलर कार्डमा रियल टाइम लोड सुविधा उपलब्ध गराएको हो ।

यससँगै अन्तर्राष्ट्रिय अन्तलाइन किनमेल तथा सेवा सदस्यता जस्ता कार्यका लागि आवश्यक अमेरिकी डलर आफ्नै मोबाइलबाट सेवाग्राही आफ्नै तुरुन्तै कार्डमा लोड गर्न सक्ने भएको छ । भिषा ब्रान्डको यो कार्ड अन्तर्राष्ट्रिय कारोबारका लागि मान्य हुने बैंकले जनाएको छ । रियल टाइम लोड सुविधा उपलब्ध भएसँगै डलर कार्डमा रकम लोड गर्न शाखामा गइरहनुपर्ने फन्कट अन्त्य भएको छ । मोबाइल एपबाट तुरुन्तै रकम लोड गर्न सकिने भएकाले अन्तलाइन किनमेल, अन्तर्राष्ट्रिय सल्लिकनहरू र अन्य डिजिटल सेवाहरूको भुक्तानी सहजै गर्न सकिन्छ । यसले समय,

ऊर्जा र लागतमा बचत गर्नुका साथै विश्वव्यापी अनलाइन कारोबारमा सहज पहुँच प्रदान गर्ने बैंकको विश्वास छ । भर्चुअल कार्ड जारी गर्दा सेवाग्राहीले ५ सय रूपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्छ भने नवीकरण शुल्क वार्षिक ३ सय रूपैयाँ तोकिएको छ । मोबाइल बैंकिङ मार्फत टपअप गर्दा भने कुनै शुल्क नलाग्ने बैंकले जनाएको छ । ई-कम डलर कार्डमार्फत वार्षिक अधिकतम ५ सय डलरसम्म कारोबार गर्न सकिने छ । सेवा लिन ग्राहकले 'ग्लोबल स्मार्ट प्लस' मोबाइल एप प्रयोग गरी सजिलै अन्तलाइन आवेदन दिन सक्नेछन् । ग्लोबल स्मार्ट प्लस एपले बैंकिङ सेवा छिटो, सुरक्षित र प्रयोगमैत्री बनाउँदै आएको छ । यो एपमार्फत खाताको व्यवस्थापन, रकम ट्रान्सफर, बिल गइरहनुपर्ने फन्कट अन्त्य भएको छ । भुक्तानी, क्यूआर कोड, वारेन्ट लोड लगायत सेवा सहज उपलब्ध छन् । अब यसमा थपिएको रियल टाइम किनमेल, अन्तर्राष्ट्रिय सल्लिकनहरू आकर्षणका रूपमा रहने बैंकको विश्वास छ ।

चट्याङ्गबाट बचौं र बचाऔं

बाकासामा बिजुली चम्कँदा र गड्याङ्गपुडुङ हुँदा: चरिभै बसौ,

- रुख वा विजुलीको पोलमुनी नबसौ,
- पौडी खेल्ने, डुङ्गा चलाउने तथा खेतवारीमा काम नगरौं,
- सुरक्षित ओतमा नपुग्दै चट्याङ्ग परे दुई हातलाई टाउकोमाथि राखी निहुरिएर बसौ,
- टेलिफोन, मोबाइल, टेलिभिजन, चार्जर, कम्प्युटर, फ्रिजजस्ता विद्युतीय उपकरणको प्रयोग नगरौं,
- झ्याल, भर्षाङ्ग, बुङ्गल, बरणाको ग्रील, बारलगायतका धातुजन्य वस्तु नछोऔं,
- चट्याङ्ग लागेमा तुरुन्तै नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shittalapati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

