एकता र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

लक्ष्मण सुवेदी निर्देशित फिल्म हो 'सतीदेवी'। समाजमा छोरीको महत्वको सन्देश दिने फिल्म अमेरिकामा विशेष प्रदर्शन हुने भएको छ। फिल्म आगामी अगस्त १७ तारिकमा अमेरिकाको भर्जिनीयास्थित फेयरफ्याक्समा प्रदर्शन हुने निर्देशक सुवेदीले जानकारी दिए। फिल्ममा मलिका महत, सन्दीपबाबु लोहनी, रमेश बुढाथोकी, कुलदीप अधिकारी, भोलाराज सापकोटा लगायतको अभिनय छ।

आजको विचार...

मेघनाथ दाहाल

विकासभन्दा... *(दुई पेजमा)*

जनै पूर्णिमाको अवसर पारेर साउन २३ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'सिठामोल'को मर्मस्पर्शी ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको छ। ३ मिनेट २० सेकेण्ड लम्बाइको ट्रेलरले फिल्मको कथावस्तु, परिवेश, पात्र र परिस्थिति उजागर गरेको छ। आर्थिक अभावका कारण एक दम्पतीको जीवनमा आउने उतारचढाव फिल्मको मूल कथा रहेको देखिन्छ। ट्रेलर अनुसार अभिनेता सौगात मल्ल सशस्त्र द्वन्द्वको समयमा अपाङ्ग भएपछि उनले राज्यबाट ५ लाख पाएका हुन्छन्।

❑ वर्ष ३१ ❑ अंक ९ ❑ २०८२ साउन ९ गते शुक्रबार 25 July 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

पाल्पामा एक वर्षमा करिब १९ हजारले लिए नागरिकता

१७ जनाले गैरआवासीय, १२ जनालाई अंगीकृत

रामचन्द्र रायमाझी

तानसेन (पाल्पा), साउन ८/जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पा र इलाका प्रशासन कार्यालय रामपुरले एक वर्षको अवधिमा करिब १९ हजार जनालाई नागरिकता वितरण गरेका छन् । उनीहरूले आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा गैरआवासीय र अंगीकृतसहित १८ हजार ९ सय ६२ जनालाई नागरिकता प्रमाणपत्र वितरण गरेका हुन् ।

जिल्ला प्रशासनबाट मात्र १४ हजार ९ सय ३ वटा र इलाका प्रशासनबाट ४ हजार ५९ वटा वंशजका आधारमा नागरिकता जारी गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी तोयनारायण सुवेदीले बताए । उनले तानसेनमा पत्रकारसँगको छलफलमा गत वर्षको प्रगति विवरण सार्वजनिक गर्दै एक आर्थिक वर्षमा उक्त संख्यामा नागरिकता वितरण गरिको बताएका हुन् ।

उनका अनुसार सोही अवधिमा १७ जनाले गैरआवासीय नेपाली नागरिकता प्राप्त गरेका छन् । सबैभन्दा धेरै आठ जनाले अमेरिकाको नागरिकता लिएका छन् । तीन जनाले बेलायत र तीन जनाले अस्ट्रेलियाको नागरिकता लिएका छन् । त्यस्तै, एक/एक जनाले भारत, हङकङ र इटालीको नागरिकता लिएका छन् । नेपाल नागरिकता (तेस्रो संशोधन) नियमावली, २०८० लागू भएपछि गैरआवासीय नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको नयाँ व्यवस्था सुरु भएको थियो । सम्बन्धित वडाको सिफारिससहितको निवेदन, नेपाली नागरिकता त्याग गरेको प्रमाण/नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, विदेशी मुलुकको नागरिकता-नागरिक भएको प्रमाण, हाल नागरिक रहेको मुलुकबाट लिएको राहदानीको प्रतिलिपिसहितका कागजात पेस गरेको खण्डमा सम्बन्धित प्रशासन कार्यालयबाट गैरआवासीय नेपाली नागरिकता प्रदान हुनसक्ने व्यवस्था छ । गैरआवासीय नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको हकमा राजनीतिक तथा प्रशासनिक अधिकारबाहेकका सम्पूर्ण अधिकार प्रयोग गर्न पाउने व्यवस्था रहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी सुवेदीले जानकारी दिए । उनले भने, 'गैर आवासीय नागरिकताको बारेमा चासो राख्दै विदेशमा रहेका नेपाली तथा उहाँहरुका आफन्त कार्यालयमा आउने गर्नुभएको छ ।' पाल्पामा पहिलो पटक २०८० मंसिरमा तानसेननगरपालिका -४ सिल्खानटोलका १९ वर्षीय फेलिक्स बज्राचार्यले गैरआवासीय नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र लिएका थिए । यस्तै सोही अवधिमा १२ जनाले वैवाहिक अंगिकृत नागरिकता लिएका छन् । यहाँ ६ हजार ९ सय ९८ वटा नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी समेत जारी भएको छ । यस्तै जिल्ला प्रशासनबाट १७ जनाले नागरिकता त्याग गरेका छन् । यस्तै सोही अवधिमा ८ हजार ९ सय ४१ वटा राहदानी वितरण गरिएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी ऋषिराम सुवेदीले बताए । उनका अनुसार ८ हजार ७७ वटा राहदानीका लागि सिफारिस गरिएको छ । यो तथ्याङ् जिल्ला प्रशासन कार्यालयको मात्र हो । उता इलाका प्रशासन कार्यालयमा पनि सोही अवधिमा ८ सय ६६ वटा राहदानी वितरण गरिएको छ । यस्तै जिल्ला प्रशासन कार्यालयबाट २ सय ५५ नाबालक परिचय पत्र, राष्ट्रिय परिचयपत्र ५ हजार ७७ वटा वितरण भएको छ । इलाका प्रशासनबाट ५१ वटा नाबालक परिचय पत्र, ३ हजार २ सय २४ राष्ट्रिय परिचय पत्र वितरण भएको छ । यस्तै जिल्ला प्रशासनमा दर्ता भएका १७ वटा अभद्र व्यवहार र १५ वटा सवारी क्षतिपूर्तिका मुद्धा मध्ये शतप्रतिशत पछ्र्याँट भएका छन् ।

सक्षिप्त समाचार

अत्यधिक मदिरा सेवनका कारण २ को मृत्यु

रासस

झापा, साउन ८/अत्यधिक मदिरा सेवन गरेर झापामा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । एक जनालाई कनकाईको सडक किनारमा र अर्का व्यक्तिलाई विर्तामोडमा सुङ्गुरको खोरमा मृत अवस्थामा फेला पारिएको प्रहरीले जनाएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी खगेन्द्रबहादुर खड्काका अनुसार बिहीबार बिहान कनकाई-४ स्थित सडक किनारमा ६० वर्षीय चन्द्र शिवाकोटी मृत भेटिएका हुन् । शिवसताक्षी नगरपालिका-११ घर भई हाल कनकाई-४ मा बस्दै आएका शिवाकोटीले अत्यधिक मदिरा सेवन गर्ने गरेको स्थानीयबाट जानकारी पाएको उनले बताए । निजले कनकाईमा बसेर ज्यालादारीमा घर रङरोगनको काम गर्दै आएका थिए । यसैगरी, विर्तामोड नगरपालिका-६ शुभबिहानी टोलस्थित सुङ्गुर फार्ममा ६५ वर्षीय डम्बरबहादुर मगर मृत भेटिएका छन् । मगरको घर भारतको सिक्किम रहेको प्रहरीले जनाएको छ । स्थानीय सरोज लावतीले सञ्चालन गर्दै आएको फार्ममा मगरले सुङ्गुरलाई चारो खुवाउने र खोरको रेखदेख गर्दै आएका थिए । उनको सुतिरहेको अवस्थामा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । शिवाकोटीको शव सडकको किनारमा खाली खुट्टा भुइँमा पल्टिएको अवस्थामा र मगरको शव खोरको भुइँमा घोप्टो परेको अवस्थामा फेला पारेको थियो ।

लुम्बिनी प्रदेशको एक वर्षे उपलब्धि सार्वजनिक

दाङ, साउन ८ /लुम्बिनी प्रदेश सरकारको नेतृत्व सम्हालेको एक वर्ष पुगेको अवसरमा मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले विहीबार एक वर्षका उपलब्धि सार्वजनिक गरेका छन् । प्रदेश राजधानी राप्ती उपत्यका देउखुरीमा 'एक वर्षे कार्यकालका उपलब्धि' विषयक कार्यक्रम आयोजना गरी उनले एक वर्षको अवधिमा प्रदेश सरकारले गरेका ७६ बुँदे उपलब्धि सार्वजनिक गरेका हुन् ।

एक वर्षको अवधिमा सरकारले आफ्ना काम जनस्तरसम्म पुऱ्याउँदै विकासप्रतिको नागरिकको अपेक्षा सम्बोधन गर्न सफल भएको, सुशासन, पारदर्शिता र जवाफदेहितालाई नागरिकस्तरमा अनुभूत गराउन प्रदेश सरकारले अहम भूमिका निर्वाह गरिरहेको मुख्यमन्त्री आचार्यले बताए । सरकारले चालु खर्चलाई घटाउँदै विकास खर्चलाई बढाएर लैजाने सन्दर्भमा अनावश्यक चालु खर्च न्यून गर्दै लगिरहेको छ भने पूर्वविशिष्ट श्रेणीका पदाधिकारीलाई दिँदै आइएको सेवासुविधा पनि कटौती गरिएको उनले जानकारी दिए । प्रदेश सरकारको खर्च गर्ने क्षमतासँगै आम्दानीसमेत निरन्तर बढ्दै गइरहेका बताउँदै उनले यो एक वर्षको उपलब्धि मानिएको उल्लेख गरे । प्रदेशका गौरवका आयोजनासहित प्रदेशस्तरीय अन्य आयोजना तथा कार्यबाट स्वास्थ्य, शिक्षा, प्रशासनिक सुधार र सडक सञ्जालमा उल्लेखनीय प्रगति हासिल भएको छ । लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताललाई मुलुककै नमुना अस्पताल बनाउने लक्ष्यका साथ १२ तलाको एक हजार दुई शैयाको अस्पताल निर्माण तीव्र गतिमा अघि बढिरहेको छ । हालसम्म २७ प्रतिशत भौतिक प्रगति हासिल भइसकेको उक्त अस्पताल पाँच वर्षभित्र पूर्णरूपमा सञ्चालनमा ल्याउने योजनाकासाथ प्रदेश सरकार अघि बढिरहेको मुख्यमन्त्री आचार्यले जानकारी दिए ।

पुष्पलालको विचार आत्मसात् गर्नुपर्नेमा जोड

पाल्पा, साउन ८/नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका संस्थापक महासचिव पुष्पलालका विचार आत्मसात् गर्नुपर्नेमा एक कार्यक्रमका सहभागीहरुले जोड दिएका छन् । तानसेनमा आयोजित पुष्पलाल स्मृति दिवसमा बोल्ने अधिकांस वक्ताहरूले पुष्पलालको विचार, सिद्धान्त र आदर्श आत्मसात् गर्न नसक्दा कम्युनिष्ट आन्दोलनमा विचलन आएको भन्दै उनको विचारलाई आत्मसात् गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

पुष्पलालले अगाडि सारेका सिद्धान्त, संगठन र संघर्षको ३ स, आदर्श र संयुक्त आन्दोलनको आवश्यकता आज पनि रहेको सहभागीहरुले बताए । उनीहरूले नेपाली कम्युनिष्ट आन्दोलनको समीक्षा गर्दै सैद्धान्तिक आचरण र मुलुकको विकासमा ध्यान जानुपर्ने औंल्याए । पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि जिल्ला समन्वय समिति पाल्पाका प्रमुख टंक खनालले आफूले अन्याय सहेर पनि आम नेपालीको न्यायका लागि लडेका पुष्पलालका आदर्श विचारहरूको पालना गर्नुपर्नेमा जोड दिँदै वर्तमानमा बढेको छाडापन हटाउन आवश्यक रहेको बताए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

पा.वि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

नव जनचेतना

सम्पादकीय

स्वास्थ्य क्षेत्र सुधारको प्रयास

वर्षौंदेखि स्वास्थ्य क्षेत्रमा देखिएका समस्याहरु पछिल्लो समय केही सुधार हुँदै गएका छन् । स्वास्थ्य मन्त्रालयको नेतृत्व सम्हालेपछि मन्त्री प्रदीप पौडेलले सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवा सुधारतर्फ देखाएको चासो र सक्रियताले सकारात्मक रूप लिएको छ । राजनीतिक अस्थिरता, सीमित स्रोतसाधन र संरचनागत कमजोरीबीच पनि उनले केही उल्लेखनीय पहल अगाडि सारेका छन्, जसले स्वास्थ्य सेवा प्रणालीमा नयाँ आशा जगाएको छ । सेवा प्रवाहमा जटिलता, अस्पतालमा बिरामीको बढ्दो चाप, जनशक्ति र स्रोतसाधनको अपर्याप्तता, स्वास्थ्य बिमाको कमजोर प्रदर्शन यी सबै स्वास्थ्य क्षेत्रका समस्या हुन् । यी समस्या जादुको छडीले जस्तो एक/दुई दिन वा महिनामा समाधान हुन सक्ने त हैन । तर, मन्त्री पौडेल आइसकेपछि केही न केही परिवर्तनबाट आशा जगाउने बिन्दुमा पुऱ्याउन दिनरात इमान्दार प्रयत्न गरिरहेको देखिन्छ । धेरै समस्या भोगेका नागरिकलाई अहिले पनि उस्तै लाग्न सक्छ । अस्पतालमा लाइन उस्तै देखिन सक्छ । तर, इमान्दार भएर भन्ने हो भने अस्पतालमा लाइन घटाउने गरी थालेका प्रयासले केही सार्थक नतिजा दिन थालिसकेका छन् । पहिलेभन्दा बढी क्षमतामा बिरामीको परीक्षण, अनलाइन प्रणालीमार्फत समय लिन सक्ने, अपरेसनका लागि वर्ष दिनसम्म कुर्नुपर्ने अवस्थामा केही न केही राहत भएकै छ, अस्पतालहरू तुलनात्मक रूपले सफा भएका छन्, बिहान तथा दिउँसो सेवा पाउन केही हदसम्म सहज भएको छ ।

सरकारी अस्पतालहरूमा विशेषज्ञ चिकित्सकको नियमित उपस्थिति सुनिश्चित गर्ने, औषधिको अभाव नहोस् भन्नेतर्फ कडाइ गर्ने र विपन्न वर्गका लागि निःशुल्क सेवा विस्तारजस्ता कार्यक्रमले स्वास्थ्यमा केही सुधार भएको महसुस गर्न सकिन्छ । यसबाहेक, स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमतर्फ मन्त्री पौडेलले उठाएका कदमहरू सराहनीय छन्, यद्यपि यसको प्रभावकारिता परीक्षणका लागि अझै केही समय पर्खनुपर्नेछ । साथै, स्वास्थ्यकर्मीको मनोबल उच्च बनाउनेतर्फ उनले गरेको पहल, विशेषतः टोल–टोलमा स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउने नीति, प्रसूति सेवा तथा खोप अभियानमा देखिएको सक्रियता र सरकारी अस्पतालको प्रशासनिक सुधारतर्फ देखिएको कडाइ, दीर्घकालीन सुधारको आधार बन्नसक्छ, तर यतिले मात्र पर्याप्त हुँदैन । मुलुकको स्वास्थ्य प्रणाली अझै धेरै सुधारको चरणमा छ । बिमा रिफरको झन्झटीलो, दुर्गम क्षेत्रका अस्पतालहरूमा जनशक्ति अभाव, अत्याधुनिक प्रविधिको कमी, सेवा सुलभतामा असमानता, निजी क्षेत्रको अनियन्त्रित विस्तारजस्ता चुनौती समाधान गर्न मन्त्री पौडेलले दीर्घकालीन योजना र स्पष्ट खाका प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ । यस सन्दर्भमा जनताको अपेक्षा ठूलो छ । सरकारले लिएको 'स्वास्थ्य सबैका लागि' भन्ने नीतिलाई व्यवहारमा उतार्न निजी क्षेत्र, स्थानीय तह र संघीय सरकारबीच समन्वय अपरिहार्य छ । मन्त्री पौडेलको पहलले स्वास्थ्य क्षेत्रमा केही सकारात्मक संकेतहरू दिएका छन्, जुन निरन्तरता पाउन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

मेहेनत गर सफलताले सपना मात्रै होइन
टुटेका कैयौं सबन्धालाई पनि फिर्ता ल्याउन सक्छ ।
(मदन भण्डारीको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//Madan.Bhadari)

यो स्तम्भमा सामजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सबनुहुनेछ ।

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

विकासभन्दा बढी समस्याको केन्द्र बन्दैछन् सहरहरू, किन ?

मेघनाथ दाहाल

वार्षिक बजेटमा भएको विनियोजनको अवस्थाबाट मात्र समान्य आर्थिक विषयमा चासो राख्ने जोकोहीले अनुमान लगाउन सक्दछ । यथार्थ के हो भने उत्पादनलगायत व्यावसायिक क्षेत्रमा हुने लगानीको सामर्थ्यले मात्र अर्थतन्त्रको सही चित्र प्रस्तुत गर्दछ । व्यावसायिक लगानीका क्षेत्र कमजोर हुँदै जाँदा बैंक तथा वित्तीय क्षेत्रमा थुप्रिएको खर्बौंको रकम परिचालनको हकमा नयाँ मौद्रिक नीतिले काम गर्ने अपेक्षा स्वाभाविक रूपमा गरिएको हुन्छ । भखरै आएको मौद्रिक नीतिको कारण निजी क्षेत्र खुशी पनि नदेखिएको होइन ।

मौद्रिक नीतिले अर्थतन्त्रका धेरै क्रियाकलापलाई नीतिगत व्यवस्थाद्वारा दिशा निर्देश गर्ने गरेको हुन्छ । यो काम नेपाल राष्ट्र बैंकको नियमित वार्षिक कार्यातालिकाभित्र पर्ने काम भए तापनि यसको विशेष महत्व पाइन्छ । सरकारले ल्यायको वार्षिक बजेटमा व्यवस्था भएको वित्तीय नीतिको परिपूरक नीतिको रूपमा यसलाई लिइने गरिन्छ । वित्तीय नीति र मौद्रिक नीतिको समन्वयात्मक गतिविधिबाट मात्र अर्थतन्त्रमा सही रूपमा लगानी, उत्पादन, व्यापार, आयात, निर्यातलगायत काम अनुकूलतामा लैजान सकिने भएकाले सरकारका लागि मात्र नभएर सर्वसाधारणमा पनि यो निकै चर्चाको विषय हुने गर्दछ । अर्थतन्त्र जतिजति मौद्रिकीकरण हुँदै जान्छ, त्यत्तिकै गरिमा, उपयोगिता बढ्दै जाने गरेको पाइन्छ । नेपालको हकमा वार्षिक रूपमा यस नीतिको सुरुवात भएको दुई दशकमाथिको समय भएको छ । मौद्रिक नीतिलाई विशेष महत्वका साथ लिने गरिएको पछिल्लो एक दशकदेखिको समय हो भन्दा धेरै अप्ऱ्यारो नपर्ला । नेपाली अर्थतन्त्र हालका दिनमा बाफय क्षेत्रको हकमा सुधारका कुरा नभएका होइनन् तर पर्याप्त होइन । अर्थतन्त्रको वास्तविक तस्वीर भनेको आन्तरिक उत्पादकत्व र लगानीको वातावरणले तयार गर्ने भएकाले बाफय केही परिसूचकको सकारात्मकताको दुहाइ धेरै सान्दर्भिक मानिँदैन ।

वार्षिक बजेटमा भएको विनियोजनको अवस्थाबाट मात्र समान्य आर्थिक विषयमा चासो राख्ने जोकोहीले अनुमान लगाउन सक्दछ । यथार्थ के हो भने उत्पादनलगायत व्यावसायिक क्षेत्रमा हुने लगानीको सामर्थ्यले मात्र अर्थतन्त्रको सही चित्र प्रस्तुत गर्दछ । व्यावसायिक लगानीका क्षेत्र कमजोर हुँदै जाँदा बैंक तथा वित्तीय क्षेत्रमा थुप्रिएको खर्बौंको रकम परिचालनको हकमा नयाँ मौद्रिक नीतिले काम गर्ने अपेक्षा स्वाभाविक रूपमा गरिएको हुन्छ । भखरै आएको मौद्रिक नीतिको कारण निजी क्षेत्र खुशी पनि नदेखिएको होइन । यसको मुख्य कारण निजी क्षेत्रको उत्थान तथा लागनी अभिवृद्धिको अभिप्रायले धेरै व्यवस्था यस क्षेत्रको हितमा तय गरिएका छन् तर केही गम्भीर समस्या पनि देखापरेका छन् । लगानीका लागि मात्र ब्याजदरमात्र निर्धारक तत्व हो भने जस्तो जुन परिकल्पना गरिएको छ हिसाबमा त्रुटिपूर्ण देखिन्छ । धेरै निर्धारक तत्वहरूमा यो एक मुख्य हो तर सबै होइन । ब्याजदर निरन्तर रूपमा कम गर्दै लैजाने नीतिगत प्रावधानले नेपाल जस्तो मुलुकको हकमा कत्तिको फाइदाजनक देखिन्छ, पुनर्विचार गर्नुपर्नेछ । भारतीय अर्थतन्त्रसँग नेपालको अति नजिकको सम्बन्ध र हालका दिनमा नगदको प्रतिफल भारतीय अर्थतन्त्रमा नेपालको भन्दा थोरै बढी भएको खण्डमा हुनसक्ने पुँजी पलायनको सम्भावनाले गर्दा हो । साथमा नेपालीहरूको न्यूनतम औसत वार्षिक आयको भरमा बडो कष्टका साथ जम्मा गरिएको रकमले पाउने असाध्यै तल्लोस्तरको प्रतिफलले निक्षेपकर्ताको मनोबलमा पर्ने असरको बारेमा नीतिगत व्यवस्थामा सोच्नु पर्दैन ? हुन त यो खुला बजारको मान्यतामा प्रतिकूल विचार हो । उदारीकरणले लगानीका लागि आवश्यक रकमको ब्याजदरको न्यूनतम अवस्थाको वकालत गर्ने गरेको छ तर समय, भूगोल, मानसिकता, सामाजिक परिवेश, पैसासँगको आममानिसको मनोवैज्ञानिक अवस्था जस्ता पक्षलाई पविचार पुऱ्याउनु पर्नेछ । आज ४०/४२ प्रतिशत अर्थतन्त्र अनौपचारिक एवं स-सानो किसिमका आर्थिक कारोबारमा निर्भर छ । सबै स्थानीय तहमा बैंक तथा वित्तीय संस्था भए तापनि ऋण तथा लगानीको पहुँचको प्रतिशत थोरै जनतामा छ । लगानीका लागि आवश्यक अर्को तत्व भनेको ब्याजदरको साथमा सरकारले ल्याएको नीतिगत व्यवस्थामाथिको विश्वास र भरोसा हो । लगानीकर्ताको हितमा ल्याइएका विविध आर्थिक कानुनको परिपालनमा अविछिन्न रूपमा नेपाल सरकारप्रति भरोसा भएमा लगानीयोग्य वातावरणको सिर्जना गर्न सकिन्छ । सरकार परिवर्तन र अर्थमन्त्रीसँग नीतिगत परिवर्तनले आज प्रतिष्ठित उद्योगपति तथा व्यवसायी पलायनको अवस्थामा देखिएका छन् । साइत हेरेर बसेका छन् । नेपालको आर्थिक तथा व्यावसायिक जगतमा सुरुवाती दिनमा निकै दुःख गरेका तर पछि ठूलो सफलता हात पारेका नामुद केही व्यावसायिक घराना लगभग पलायनको अवस्थामा छन् भने कतिपय पलायन भइसकेका छन् । नेपाल जस्तो व्यावसायिकतामा पछि परेको मुलुकको हकमा उद्यमशीलता भएको व्यक्ति तथा समूहहरूको संरक्षण तथा संवबर्द्धनमा सरकारीको भूमिका निकै महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । खेतान समूह यसको पछिल्लो उदारहण हो । यदि नेपालले तय गरेका आर्थिक व्यावसायिक एवं औद्योगिक विषयका नीतिगत पक्षले लगानीको माध्यमले व्यावसायिकतामा रमाउने समूहहरूको संरक्षण गर्नु नितान्त आवश्यक छ । मौद्रिक नीतिको साथमा सरकारले गर्ने खर्चमा बढी ध्यान दिनुपर्ने समय भएको छ । एक्लो मौद्रिक नीतिले मात्र काम गर्न सक्दैन । ब्याजदर अत्यन्तै कम हुँदा किन लगानी मागमा वृद्धि हुनसकेन ? यस तथ्यले उत्पादक र उपभोक्ता दुवैलाई एकसाथ झस्काउने गरेको छ । सरकारले गर्नुपर्ने खर्च एवं भुक्तानी समयमा गर्ने हो भने अर्थतन्त्रमा समग्र मागको स्तरमा वृद्धि, पुँजीगत वस्तुदेखि समान्य मजदुरले उपभोग गर्ने स्थानीय सोमरसको समेत मागमा बढोत्तरी ल्याउन मद्दत गर्दछ । सकारात्मक असरले समयमा गरिएको २/३ खर्बको खर्चले समग्र अर्थतन्त्र पाँच गुणासम्मको वृद्धि हुन गई १०/११ खर्बको कारोबार हुन गई अर्थतन्त्र चलायमान हुनजान्छ । यदि यसो हुनसकेमा बैंक तथा वित्तीय क्षेत्रमा थुप्रिएको लगानियोग्य रकमले पनि विस्तारै लगानिको ठाउँ पाउने सम्भावना देखिन्छ । अर्को अर्थमा लगानि मागमा पनि वृद्दि गर्न सकिन्छ र अर्थतन्त्रमा देखापरेको सुस्तीको अवस्थालाई कमी गर्दै अर्थतन्त्र चलायमान बनाउन धेरै सहयोगी हुन्छ । अर्थतन्त्रका चार मुख्य क्षेत्र वास्तविक क्षेत्र, मौद्रिक तथा वित्तीय, बाफय र सरकारी क्षत्रको हालको अवस्थामा नयाँ मौद्रिक नीतिले लिएको दिशाले भोलिको अवस्थाको दिशाबोध गराउन मद्दत गर्दछ । मौद्रिक नीतिका सुरुमा नेपालको हालको आर्थिक अवस्थाको समीक्षामा अघिल्लो आर्थिक वर्षको भन्दा यस वर्ष वास्तविक क्षेत्रमा थोरै प्रगति देखिएको छ । ३.७ प्रतिशतको वृद्धिबाट ४.५ प्रतिशतमा गएको तथ्यांगले देखाएको छ । उत्पादनमा कृषिले साथ दिने छनक भनिएको छ, वास्तविकता भने भन्दाविपरीत रूपमा अघि बढिरहेको छ । वस्तु तथा सेवाहरूको उत्पादमा थोरै प्रगति भएको छ तर पर्याप्त होइन । अघिल्लो वर्ष मौसमले साथ दिएको थियो तर यस पालि भने असार सकिँदा पनि कूल खेतीयोग्य जमिनको ५० प्रतिशत क्षेत्रफलमा पनि धान रोप्न सकिएको छैन । अन्नको भण्डार मानिने २ नं. प्रदेश सबैभन्दा बढी खडेरीले पीडित भएको छ । नेपाली अर्थतन्त्रमा धान खेतीले ठूलो महत्व राख्दछ । अघिल्लो वर्षको ५९ लाख ५० हजार मेट्रिक टन धान उत्पादनको आँकडाले समग्र अर्थतन्त्रमा गरेको योगदान यस वर्षमा कमी आउने छनक स्पष्ट रूपमा देखापरेको छ । बजारमा सबैभन्दा बढी चलेको उद्योग भनेको शिक्षा र स्वास्थ्य क्षेत्रको हो । यसमा पनि विभिन्न कारणले एक लाखभन्दा बढी १२ कक्षाभन्दा माथिका युवाले विदेश पढ्न जाने सरकारी चिठी बनाउने गरेको र विदेश अध्ययनको नाममा हुने खर्चले ६ खर्बभन्दा माथिको आँकडाले आर्थिक गतिविधि प्रभावित भइरहेका छन् भन्ने कुरा सजैहै अनुमान लगाउन सकिन्छ । स्वास्थ्यमा पनि अवस्था धेरै राम्रो छैन । प्राविधिक क्षेत्रका धेरै विद्यार्थी भारतीय शहरहरूमा भएको कुरा भुवनेश्वरको एउटा विश्वविद्यालयमा आठ सय बढी विद्यार्थीको उपस्थितिले प्रष्ट्याउँदछ । वित्तीय क्षेत्र शायद नेपाली आर्थिक इतिहासमै यति धेरै चापमा परेको हुनसक्छ । खराब कर्जा 'क' वर्गका वित्तीय संस्थाहरूको हकमा पाँच प्रतिशतभन्दा माथि र 'ख' वर्गका संस्थाहरूको हकमा १० देखि १५ प्रतिशत माथि रहेकाले अबका दिन चुनौतीपूर्ण रहेका छन् । 'ग' र 'घ' वर्गका वित्तीय संस्थाको हकमा निकै भयावह छ । सहकारी क्षेत्रमा देखिएको समस्याले समग्र मुलुकको राजनीतिमा धावा बोले तापनि आजका दिनसम्म पीडितले न्याय पाउन सकेका छैनन् । नेपाली अर्थतन्त्रमा सहकारी एवं अनौपचारिक क्षेत्रबाट हुनेगरेको खर्चले कुल अर्थतन्त्रको ४० प्रतिशतको हारारारी हिस्सा ओगट्ने गरेको छ । बाफय क्षेत्र भने मजबुत अवस्थामा छ । १४ महिनाभन्दा माथिको आयात धान्न सकिने वैदेशिक मुद्राको सञ्चिति छ । विप्रेषण वार्षिक रूपमा बढ्न गएको छ । औसतमा महिनाको १२०/१३० अर्ब भित्रिरहेको छ तर सरकारको वित्तीय अवस्था भने ५५० अर्बभन्दा माथिको घाटामा छ । जसोतसो कर राजस्व र गैरकर राजस्वको हिस्सा ११ खर्ब पुगे तापनि वार्षिक बजेटको बाँकी ५५० अर्ब जतिको पूर्ति आन्तरिक तथा बाफय ऋणको माध्यमले गर्दैजाँदा नै छोटो समयमा सार्वजनिक ऋणको मात्रा २७ खर्ब पुगेको छ जुन कूल राष्ट्रिय उत्पादनको ४५ प्रतिशत भन्दा माथि पुगेको छ । समग्र अर्थतन्त्रमा आर्थिक तथा व्यावसायिक गतिविधिमा आएको चक्रीय सुस्तीका कारण नेपालको साख तथा क्षमतामा कमी भइरहेको हालको अवस्थाबाट त्राण पाउन एक्लो मौद्रिक नीतिमात्र काफी हुँदैन । सरकारी प्रयासले मौद्रिक नीतिको साथमा वित्तीय नीतिहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयनका साथमा लगानिकर्तामा विश्वासको वातावरणको सिर्जना गर्न सक्नुपर्दछ ।

-हिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२२३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२०१९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
पराशी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इकरा रामपुर ०७५-६९१५५५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,
५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०११९, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४१९२०१
पिचन्द्र पाराशी 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 हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४४६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेट्रिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०२३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१४
एम्बुलेन्स स.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लिग्रो क्लब अण बुटवल ०७१-५४४५८२३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२९६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०८००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नर्यामिल ९१५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१७५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस बेवहर ०७१-५७७७९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२०७
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७७०२७६५
रामपुर टे.इनस्टी.:९८५७७६२४७,९८५७७६५४

दैनिक राशिफल

मेष : अटिका कार्यमा सफलता मिल्नेछ। पशुपालनबाट राम्रो लाभ आर्जन गर्न सकिनेछ।

वृष : बोलिको प्रभावले कार्य बनाउन सबनुहुनेछ। अध्यापनमा सफलता मिल्नेछ।

मिथुन : मान सम्मानमा वृद्धि हुनेछ। आफन्तहरूको मध्य रमाइलोसमय व्यतीत हुनेछ।

कर्कट : पेशामा प्रभाव पढ्नेछ। सवारी साधन चलाउँदा सावधान रहनुहोला।

सिंह : प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछाडि पार्न सकिनेछ। व्यापार व्यवसायमा लाभ मिल्नेछ।

कन्या : समस्या सुल्झाउनमा सफल भइनेछ। व्यवसायमा पिताको सहयोग मिल्नेछ।

तुला : प्रतिष्ठित कार्य गर्ने अवसर मिल्नेछ। धर्मकर्ममा मन जानेछ।

वृश्चिक : रचनात्मक कार्यमा मन लाग्नेछ। विद्यार्थीहरूको तर्कशक्तिमा वृद्धि हुनेछ।

धनु : साझेदारी व्यापारमा लाभ मिल्नेछ। कार्यक्षेत्रमा सोचे अनुरुप सफलता मिल्नेछ।

मकर : विरोधीहरूले बाधा पुऱ्याउनेछन्। व्यवसायमा थप लगानी लगाउनुपर्ला।

कुम्भ : कार्य पुनःप्रारम्भ हुनेछन्। शुभचिन्तकहरूको सहयोग मिल्नेछ।

मीन : उपयुक्त समयको प्रतिक्षा गर्नुहोला। माताको स्वास्थलाई लिएर चिन्ता रहनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

मेथी दाना : औषधिभन्दा कम छैन

मेथीमा यति धेरै गुणहरू लुकेका छन् कि यो हाम्रो स्वास्थ्यको लागि कुनै औषधिभन्दा कम छैन । भान्सामा मसलाको रूपमा त यसको प्रयोग गरिन्छ नै । साथै, यो स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित कैयौं समस्याहरू हटाउन पनि निकै सहयोगी छ । मेथीको दानालाई रातभर पानीमा भिजाएर पिउँदा स्वास्थ्यलाई धेरै फाइदाहरू मिल्छन् । २१ दिनसम्म लगातार मेथीको दाना भिजाएर के-के फाइदा हुन्छ ? आउनुहोस् जानौं ।

तौल घटाउन सहयोगी : मेथीको दानामा घुलनशील फाइबर प्रशस्त मात्रामा हुन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई ढिलो बनाएर लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछ । यसले अस्वस्थकर खाजा खाने इच्छा कम गर्छ र तौल नियन्त्रण गर्न मद्दत पुग्छ । साथै, मेथीको पानीले मेटाबोलिजमलाई बढावा दिन्छ, जसले फ्याट बर्न गर्न (बोसो पगाल्न) मद्दत गर्छ ।

मधुमेह नियन्त्रण गर्न लाभदायक : मेथीको दानामा ग्यालेक्टोमेनन नामक यौगिक पाइन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर लेभल) नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । यसले इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीलाई बढाउँछ र कार्बोहाइड्रेटको अवशोषणलाई ढिलो बनाइदिन्छ । हरेक बिहान मेथीको पानी पिउँदा टाइप-२ मधुमेहका बिरामीहरूलाई फाइदा हुन सक्छ ।

पाचन प्रणालीलाई बलियो : मेथीको पानी पाचनसम्बन्धी समस्याहरू जस्तै एसिडिटी, कब्जियत र ग्यासबाट राहत दिन प्रभावकारी छ । यसमा भएको फाइबरले खाना सजिलै पचाउन र आन्द्राको सफाइ गर्न मद्दत गर्छ । यदि तपाईंलाई अपच वा पेट दुख्ने समस्या भइरहन्छ भने, मेथीको पानी एक प्राकृतिक उपचारको रूपमा काम गर्न सक्छ ।

कोलेस्ट्रोल कम गर्न मद्दत : मेथीको दानामा सेपोनिन नामक यौगिक हुन्छ, जसले कोलेस्ट्रोलको अवशोषणलाई कम गर्छ । नियमित रूपमा मेथीको पानी पिउँदा खराब कोलेस्ट्रोलको स्तर घट्छ र राम्रो कोलेस्ट्रोलमा वृद्धि हुन्छ । यसले मुटुसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्छ । छाला र कपालका लागि फाइदाजनक मेथीको पानी एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले छालालाई डन्डीफोर र चाउरीपनाबाट बचाउँछ । यसले शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकालेर अनुहारमा चमक ल्याउँछ । साथै, मेथीको दानाको पानी पिउँदा कपाल झर्न कम हुन्छ र कपाल बलियो तथा बाक्लो बन्छ ।

कसरी बनाउने मेथीको पानी ?

एक चम्चा मेथीको दानालाई रातभर एक गिलास पानीमा भिजाएर राख्नुहोस् । बिहान यो पानीलाई छानेर पिउनुहोस् । यदि स्वाद मन परेन भने, यसमा मह वा कागती मिसाउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा तपाईंलाई लो ब्लड सुगरको समस्या छ भने, डाक्टरसँग सल्लाह लिएर मात्र यसलाई पिउनुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

वर्षाको मौसममा स्वास्थ्य दम रोगीले के गर्ने ?

वर्षाको मौसमले दम (आस्थमा) रोगीहरूका लागि स्वास्थ्य चुनौतीहरू थप जटिल बनाउँछ । यो मौसममा वातावरणमा बढ्ने चिसो, आर्द्रता, दुसी, बोटबिरुवाका पराग पुंकेशर, धूलो र तापमानको उतार-चढावले सास फेर्ने समस्यालाई थप जटिल बनाउन सक्छ । यस्ता परिस्थितिले दमको लक्षणहरू जस्तै खोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती कसिलो हुने र घ्यारघ्यार आवाज जस्ता समस्यालाई बढाउन सक्छ । साथै, वर्षाको समयमा हावामा हुने प्रदूषण र एलर्जी उत्पन्न गर्ने तत्वहरू (एलर्जेन) को वृद्धिले पनि दमका बिरामीहरूलाई असर पार्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा, बिरामीले आफ्नो स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नु आवश्यक हुन्छ । दैनिक जीवनमा सावधानी अपनाएर, उचित औषधिको प्रयोग गरेर र स्वस्थ जीवनशैली अँगालेर दमका बिरामीले यो मौसममा आफूलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्न सक्छन् ।

१. चिसो र फंगसबाट बच्ने : वर्षाको समयमा वातावरणमा चिसो धेरै बढ्छ, जसले फोक्सोलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ । घरभित्र पनि चिसोले गर्दा दुसी र धूलका कणहरू बढ्छन्, जसले दमलाई ट्रिगर गर्न सक्छ । वर्षातमा घरलाई सुख्खा, सफा र हावा प्रवाह हुनेगरी राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

२.घरभित्रको सरसफाइमा विशेष ध्यान दिने : वर्षातमा घरमा चिसो, धूलो र दुसीको सङ्क्रमण बढ्न सक्छ । त्यसैले भुइँ, पर्दा, कार्पेट र ओछ्यानलाई समय-समयमा सफा गर्नुपर्छ । एयर प्युरिफायरको प्रयोग पनि लाभदायक हुन सक्छ । पुराना तकिया वा डस्नामा जम्मा भएको धूलले पनि दमलाई बढाउन सक्छ, त्यसैले तिनलाई पनि समय-समयमा परिवर्तन गर्नुपर्छ ।

३.चिसोतातो चीजहरूबाट बच्ने : वर्षातमा भिज्नु, चिसो पानी पिउनु वा चिसो खानेकुराहरू खानाले दम बढ्न सक्छ । त्यसैले शरीरलाई सुख्खा र न्यानो राख्नुपर्छ । बाहिरबाट आउनासाथ लुगा फेर्नुपर्छ र भिजेका कपाल सुकाउनुपर्छ । न्यानो पानीले नुहाउने र सुपजस्ता न्यानो खानेकुराहरू खानुपर्छ, जसले सासको नलीलाई आराम दिन सक्छ ।

४.सङ्क्रमणबाट सावधान रहने : वर्षातमा भाइरल र ब्याक्टेरियल सङ्क्रमणको जोखिम बढ्छ । यो दम रोगीहरूका लागि थप समस्याको कारण बन्न सक्छ । हात धुने, मास्क लगाउने, भीडभाड भएका ठाउँहरूबाट बच्ने र डाक्टरले सिफारिस गरेका औषधिहरू समयमा लिने गर्नुपर्छ ।

५.औषधिहरूलाई नबिर्सने र नजिकै राख्ने : इन्हेलर वा नेबुलाइजरजस्ता औषधिहरू सधैं नजिकै राख्नुपर्छ । मौसम परिवर्तन हुँदा अचानक सास फुल्न सक्छ, यस्तोमा तुरुन्त औषधि लिनु जरूरी हुन्छ । डाक्टरले दिएको औषधिको मात्रा नछोड्ने र नियमित जाँच गराइरहनुपर्छ ।

६.योग र श्वाससम्बन्धी व्यायाम गर्ने : प्राणायाम र अनुलोम-विलोमजस्ता योग अभ्यासहरू दम रोगीहरूका लागि धेरै लाभदायक हुन्छन् । यी अभ्यासले फोक्सोको क्षमता बढाउँछ र तनाव कम गर्छ, जसले दमलाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ ।

७.केही समय घाममा बस्ने : वर्षातमा भिटामिन डीको कमी हुन सक्छ, जसले रोग प्रतिरोधक क्षमतालाई असर गर्छ । जब घाम लाग्छ, केही समय बाहिर बस्नुपर्छ । यसले शरीरलाई न्यानो बनाउँछ र दमका लक्षणहरू केही हदसम्म कम हुन सक्छ ।

८.खानपानमा विशेष ध्यान दिने : मौसमी फलफूल र तरकारीहरू खानुपर्छ । तर कफ बढाउने चीजहरू जस्तै केरा, दही वा धेरै तारे-भुटेका खानेकुराहरूबाट बच्नुपर्छ । बेसार मिसाएको दूध, तुलसी-मह मिसाइएको पानी, अदुवाको चिया पिउनु लाभदायक हुन्छ ।

९.एलर्जीका कारक पहिचान र व्यवस्थापन गर्ने : वर्षातमा फुलहरू, परागकण र मोल्ड (दुसी) जस्ता एलर्जी बढाउने कुराहरू बढ्छन् । दम रोगीले आफूलाई कुन कुराले एलर्जी ट्रिगर गर्छ भनेर पहिचान गर्नुपर्छ । उदाहरणका लागि, यदि कुनै खास बोटबिरुवा वा फूलको परागकणले समस्या निम्त्याउँछ भने, त्यस्ता ठाउँबाट टाढा रहनुपर्छ ।

१०.नियमित स्वास्थ्य जाँच र फ्लू खोप लगाउने : वर्षातमा भाइरल सङ्क्रमणको जोखिम बढी हुन्छ । दम रोगीले डाक्टरको सल्लाहमा फ्लू खोप वा निमोनिया खोप लिनु उपयुक्त हुन्छ । साथै, नियमित रूपमा पल्मोनरी फङ्सन टेस्ट गराएर फोक्सोको अवस्था जाँच गर्नुपर्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने खानेकुरा खाने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन भिटामिन सी र जिंकयुक्त खानेकुराहरू जस्तै: सुन्तला, कागती, ब्रोकाउली र नट्सलाई आहारमा समावेश गर्नुपर्छ । हर्बल चिया जस्तै: तुलसी, अदुवा र मह मिसाएर बनाइएकोले सासको नलीलाई सफा राख्न र सङ्क्रमणबाट बचाउन मद्दत गर्छ । साथै, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड जस्तै: माछा वा आलसले पनि फाइदा गर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

गर्मीमा छालाको हेरचाह कसरी गर्ने ?

गर्मीमा छालाको हेरचाह अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुन्छ, किनभने अत्यधिक गर्मी, घाम, पसिना र धुलोका कारण छाला स्खो, कालो, एलर्जीग्रस्त वा दागधब्बायुक्त बन्न सक्छ । गर्मी मौसममा छालालाई स्वस्थ र चम्किलो राख्नका लागि तल उल्लेखित उपायहरू उपयोगी छन् ।

घामबाट जोगिने उपाय : सनस्किन प्रयोग गर्ने: कम्तिमा एसपीएफ ३० भएको सनस्किन प्रयोग गर्नुहोस् । बाहिर निस्कनु अघि २० मिनेटअघि लगाउनु राम्रो हुन्छ । हरेक २/३ घण्टामा दोहोर्याएर लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । टोपी र चस्मा लगाउनेस् छाती, अनुहार, घाँटी र आँखालाई प्रत्यक्ष सूर्यप्रकाशबाट जोगाउन टोपी र यूभी प्रोटेक्टेड सनग्लास प्रयोग गर्नुहोस् ।

हल्का कपडा लगाउने : शरीर छोपिने, पातलो र हल्का रङको कपडा लगाउनु राम्रो । सफा र हाइड्रेटेड राख्ने मुख धुनु: दिनमा २-३ पटक गुनगुना पानीले अनुहार धुनुहोस् । फेसवाश सधैं आफ्नो छालाको प्रकारअनुसार छान्नुहोस् ।

पानी प्रशस्त पिउने : शरीरलाई हाइड्रेट राख्न दैनिक ८-१० गिलास पानी पिउनु जरुरी छ । यो छालालाई भित्रबाट नै चम्किलो बनाउँछ ।

पसलाको क्लिन्जर वा घरेलु उपाय : गुलाबजल, कागती-मह, बेसार-दही आदि प्रयोग गरी छालालाई सन्तुलित बनाउन सकिन्छ । चिल्लो र पसिनाजन्य समस्याबाट बच्ने ब्लटिङ पेपर वा फेस पाउडर:अनुहारमा चिल्लो हटाउन दयित(तप्लन उबउभच वा हल्का पाउडर प्रयोग गर्नुहोस् ।

कपडा परिवर्तन गर्ने : पसिनाले छाला चिलाउने वा फोका उठ्न सक्ने भएकाले नित्य रूपमा सफा कपडा लगाउनु पर्छ। घरेलु हेरचाहका उपायहरू

एलोभेरा जेल : छालामा शीतलता ल्याउँछ, घामका दाग कम गर्छ र इन्फ्लेमेसन घटाउँछ ।

काक्रो वा आलुको रस : अनुहारको कालोपन हटाउन काक्रो वा आलुको रस प्रयोग गर्नुहोस् ।

बेसार, दही र महको लेप : यी सामग्री मिसाएर मास्क बनाएर साता २ पटक लगाउँदा छाला चम्किलो र नरम हुन्छ । गर्न नहुने कामहरू धेरै मेकअप नगर्नुहोस्, विशेष गरी हिटमा पग्लने मेकअपले छालालाई नोक्सान पुर्याउँछ । छाला रगडेर पुछ्न वा बारम्बार अनुहार छोइरहनु हुँदैन ।

अत्यधिक चिसो वा मसला युक्त खाना बढी सेवन गर्नु छालाको एलर्जी बढाउन सक्छ । गर्मीमा छालाको सन्तुलित हेरचाहले तपाईंलाई न केवल समस्याबाट जोगाउँछ, तर प्राकृतिक रूपमा चम्किलो र स्वस्थ बनाउँछ । दैनिक सानो प्रयास र स्वच्छता अपनाउँदा तपाईंको छाला गर्मीमा पनि सन्तुलित र उज्यालो रहन्छ । चाहनुहुन्छ भने म तपाईंको छालाको प्रकार (रूखो, चिल्लो, मिश्रित आदि) अनुसार विशेष सुझावहरू पनि दिन सक्छु ।

-हिमालय टाइम्स डटकम

खेर जाने दालबाट सजिलै बनाउनुहोस् मिठो पराठा

घरमा बाँकी खानाले अक्सर टाउको दुख्ने गर्छ । विशेष गरी दाल, जुन हरेक घरमा दैनिक बनाइन्छ र धेरै पटक छोडिन्छ १ जे होस्, के तपाईंलाई थाहा छ उही बचेको दालले भोलिपल्ट बिहानको तपाईंको नाश्तालाई धेरै विशेष र स्वादले भरिपूर्ण बनाउन सक्छ । हो, आज हामी दाल पराठाको कुरा गर्दैछौं । यी पराठा स्वादमा मात्रै नभई स्वास्थ्यमा पनि भरपुर हुन्छन् । विशेष कुरा यो हो कि तिनीहरूलाई बनाउन धेरै सजिलो छ र धेरै समय लाग्दैन । रातिको बचेको दाल मासको दाल, चनाको दाल, मुगुको दालफ्रान्लो सट्टा, यदि यसलाई सही रूपमा प्रयोग गरियो भने, यो तपाईंको बिहानको नास्ता वा टिफिनको हिरो बन्न सक्छ ।

चाहिने सामग्री : बाँकी दाल: १ कप गहुँको पीठो: १.५ कप (दालको मात्रा अनुसार निर्णय गर्नुहोस्)

प्याज : आधा हरियो खुर्सानी- १ वा २ वटा मसिनो गरी काटिएको धनिया **पात:** थोरै मसिनो गरि काटिएको **नुन:** स्वाद अनुसार (ध्यान दिनुहोस् कि दालमा पहिले नै नुन कति छ भन्ने) **अजवाइन:** आधा चम्चा बेसार र रातो खुर्सानी: अलिकति आवश्यक भएमा)

घिउ वा तेल : पराठा पकाउनको लागि बनाउने तरिका

-सबैभन्दा पहिले गहुँको पीठो ठूलो थाल वा भाँडोमा लिनुहोस्। यसमा बाँकी दाल हाल्नुहोस् । अब मसिनो काटेको प्याज, हरियो खुर्सानी, धनिया, अजवाइन र आवश्यक भएमा केही नुन र मसला हाल्नुहोस् ।

-यी सबै चीजहरू राम्रोसँग मिलाउनुहोस् र नरम आटा मुछ्नुहोस् । यदि दाल धेरै पातलो छ भने पीठोको मात्रा थोरै बढाउनुहोस् ।

-पिठो मुछे पछि यसलाई १०-१५ मिनेटको लागि छोप्नुहोस् ताकि यो राम्रोसँग नरम होस् ।

-अब एउटा बल बनाउनुहोस् र रोलिङ पिनको सहायताले गोलो वा मनपर्ने आकार दिनुहोस् ।

-प्यान तताउनुहोस्, पराठा थप्नुहोस् र दुबै तर्फबाट राम्रोसँग पकाउनुहोस् ।

-र, माथि घिउ वा तेल लगाउनुहोस् ताकि यो नरम र सुनौलो बनोस् । यी पराठाहरूको सबैभन्दा ठूलो विशेषता यसको स्वाद हो, जुन दालको कारणले स्वचालित रूपमा समृद्ध हुन्छ । थप रूपमा, यो स्वस्थ पनि छ किनकि यसमा प्रोटिन, फाइबर र आवश्यक पोषक तत्वहरू यसमा रहेका छन् ।

-डिली नेपाल डटकम

ऐतिहासिक महत्वका चौतारो संरक्षण

गल्याङ(स्याङ्जा),साउन ८/स्याङ्जामा गत आर्थिक वर्ष २०८१/ ८२ मा तीन हजार ६५३ मिटर पदमार्ग निर्माण भएको छ । गण्डकी प्रदेशबाट विनियोजन भई पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय स्याङ्जाबाट कार्यान्वयन आएका स्याङ्जाका नौ वटा योजनामा तीन हजार ६५३ मिटर पदमार्ग निर्माण भएको पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय स्याङ्जाका प्रमुख नारायणप्रसाद ढकालले बताए । जिल्लाका विभिन्न भागमा पदमार्गका मात्रै नौ योजना निर्माण भएका हुन् ।

"जिल्लाका धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक, पर्यटकीय महत्वका स्थलसम्म पुग्नकालागि सहज पहुँच मार्ग निर्माण गर्ने गरी कार्यान्वयन भएका नौ वटा पदमार्गका मात्रै थिए" उनले भने, "विनियोजित बजेटका आधारमा लागतका आधारमा साढे तीन किमी बढी पदमार्ग निर्माण भएको हो ।" कूल असी लाख ९९ हजार ९८३ को लागतमा पदमार्ग, फलाम तथा स्टिलको रेलिङ र चौतारा निर्माण गरिएको हो । नौ वटा योजनाहरुमध्ये कङ्क्रिट ढलान पदमार्ग दुई हजार ४६७ मिटर, छपनी दुङ्गा लगाएको पदमार्ग एक हजार ८०३ मिटर र सुख्खा छपनी दुङ्गाको पदमार्ग एक हजार सात मिटर रहेको पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय स्याङ्जाका ईञ्जिनीयर फणिन्द्र कुमार रौनियारले बताए । स्याङ्जामा गण्डकी प्रदेशमार्फत रकम विनियोजन भई पर्यटन तथा उद्योग कार्यालयबाट कार्यान्वयनमा आएका योजनामा पुतलीबजार-८ को कैलाश गुफा जाने पदमार्ग, आँधीखोला -६ मा निर्मित देउराली बिसौना हुँदै फापरथुम जाने पदमार्ग, आँधीखोला-३ मा ठुलो छहरा पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माण, फेदीखोला-२ मा कमेरेखोला खहरे नुवाकोट पदमार्ग, अर्जुनचौपारी -१ मा जलबराह पञ्चकन्या ग्रामीण पर्यटकीय पूर्वाधार रहेका छन् । त्यस्तैगरी चापाकोट नगरपालिका-४ मल्याङकोट मन्दिर जाने पदमार्ग, वालिङ-९ र ११ जोड्ने सुर्कैदेखि पेखुसम्म पर्यटकीय पदमार्ग, गल्याङ-११ निमाघाट पदमार्ग निर्माण र कालीगण्डकी गाउँपालिका-३ र ४ जोड्ने फुस्रेखोला चण्डीथान बैघागाउँ पदमार्ग रहेका छन् । धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय महत्वका स्थलसम्म पुग्नकालागि पदमार्ग निर्माणसँगै सहज भएको ईञ्जिनीयर रौनियार बताउन्छन् । गण्डकी प्रदेशबाट स्याङ्जामा गत आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा कूल ३० वटा योजना कार्यान्वयनमा रहेका थिए । जसमध्ये २९ वटा योजना निर्माण सम्पन्न भएका छन् भने एउटा योजना निर्माण नभएपछि बजेट फिर्ता भएको पर्यटन तथा उद्योग कार्यालय स्याङ्जाले जनाएको छ ।

पुष्पलालको विचार...

...प्रतिष्ठानका संरक्षक अशोक कुमार शाहीले राजनीतिज्ञहरू पुष्पलाल र वि.पि. कोइरालाबाट नेपालका ठूला राजनीतिक दलहरू चलेका, मुलुकको भू-बनोट र आदर्श राजनीतिका लागि विचारविमर्श गर्न आफू तानसेन नगरप्रमुख रहँदा पुष्पलाल र वि.पि. कोइरालाका नाममा प्रतिष्ठानहरू गठन गरेको स्मरण गर्दै राजनीतिमा निषेध र माफियाकरण बढेकोप्रति चिन्ता व्यक्त गरे । बामपन्थी नेता धनेन्द्रराज घिमिरेले पुष्पलालको राजनीतिक जीवन यात्रामा दाजु शहिद गंगालालको उत्प्रेरणा रहेको, पुष्पलालले नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीको स्थापना, कम्युनिष्ट घोषणा पत्रको अनुवाद, नेपाली समाजको वर्गीय मुक्तिका लागि नौलो जनवादी कार्यक्रम, विभिन्न साहित्य रचनामार्फत विशेषगरी नारी सचेतनामा योगदान, राजा महेन्द्रको कू पछि बामपन्थी र नेपाली कंग्रिसको संयुक्त आन्दोलनको विचार लगायतका कार्य गरेको र ती विचारहरूको सार्थकता निरन्तर रहेको बताए । नेपाली काँग्रेस पाल्पाका उपसभापति झपेन्द्र गहिरेले ठूला दलहरूले जनताका चाहनाअनुसारका कार्य गर्न नसकेका कारण नयाँ शक्तिका नाममा विभिन्न प्रकारका गतिविधि बढेको बताउँदै दलहरूले राम्रो भूमिका खेल्दै सरकार लोकप्रिय बनाउनु पर्ने आवश्यकता रहेको औल्याए । उनले नेपाली काँग्रेस, नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी केन्द्रका विभिन्न किसिमका सरकारहरूबाट मानिसहरू सन्तुष्ट हुन नसकेको भन्दै दलहरू सच्चिने वा सक्किनेको अवस्थामा पुगेको बताए । नेकपा माओवादी केन्द्र पाल्पाका अध्यक्ष राजेन्द्र बिकले नेपालमा आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रको विकासमा बामपन्थीहरूले कार्य गर्नुपर्ने, दलाल पुँजिवादी चरित्र त्यागेर सैद्धान्तिक अध्ययन अनुसन्धान र त्यसका लागि पठन एवम् बहस आवश्यक रहेको बताए । अर्का युवा नेता मथुरा ढकालले चीनमा देङ स्याओ पिङले शुण्य प्रतिशत गरीबीमा पुऱ्याएको प्रसंग प्रस्तुत गर्दै नेपालमा बामपन्थीहरूले लामो समय सरकार चलाउँदा पनि गरीबी कम गर्न सफल नभएको चिन्ता व्यक्त गरे । उनले दलका संरचना र शक्तिलाई नेतृत्वले वैयक्तिक स्वार्थका लागि प्रयोग गर्ने गरेको चर्चा समेत गरे । त्यस्तै एमाले तानसेन नगर अध्यक्ष गुँरास आत्रेयले पुष्पलालप्रति सम्मान र सैद्धान्तिक बहस आवश्यक रहेको बताए । नेपाल शिक्षक महासंघका उपमहासचिव राम प्रसाद ढकालले दलहरू र जनप्रतिनिधिहरूले सिद्धान्तअनुसारका कार्य गर्न नसकेका कारण वैकल्पिक शक्तिहरू बढेको धारणा व्यक्त गरे । कार्यक्रममा जनता माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक हरि प्रसाद घिमिरे र प्रतिष्ठानका सचिव गणेशराज ज्ञवालीले पुष्पलालको योगदानको चर्चा गरे । ज्ञवालीले पुष्पलालका विचारले बामपन्थी एकता र पुँजिवादी जनवादबाट समाजवादी जनवादतिर जानका लागि सहयोग गर्ने बताए । पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालका उपाध्यक्ष गोपाल प्रसाद बश्यालको अध्यक्षता, प्रतिष्ठानका सदस्य सन्तोष खनालको सहजीकरणमा कार्यक्रम भएको थियो ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय कैलाशनगर ५,तानसेन,पाल्पा,फोन ०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.ह.द.नं. ५/२०७८/०७८, पा.जि.प्र.का.द.नं. ५८/०५५/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रामामानी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई