जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. ९९/०४८/०४९
राजविराज दैनिक
स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५
वर्ष ३५ अंक ६३ २०८२ साल असोज १५ गते बुधबार (1 Oct 2025 Wednesday) मूल्य रु. ५/-
Log in : *rajbirajdainik.com.np*

लागु औषधको दुर्व्यसनबाट टाढा रहौं
लागूऔषध सेवनले मानिसको शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन्छ, धन सम्पतिको वर्वाद गर्दछ, यसको प्रयोगबाट आफू, परिवार, समाज र राष्ट्रलाई नै अपुरणिय क्षति पुग्ने हुँदा यस्ता पदार्थदेखी टाढा रहौं ।

यस अंक भित्र : २ पृष्ठमा : धरान कृषि बजार :... ३ पृष्ठमा : दसैंमा वर्षेनी महङ्गो ... ३ पृष्ठमा :गाजामा अनिकाल र कुपोषणका ...

सप्तरीका धार्मिकस्थलमा भक्तजनको भीड

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

नेपालीको महान् चाड बडादसैं सुरु भएसँगै नवरात्रको आठौं दिन मंगलबार सप्तरीका विभिन्न धार्मिकस्थलमा श्रद्धालु भक्तजनको भीड लागेको छ ।

छिन्नमस्ता गाउँपालिका-३ सखडास्थित नेपालकै प्रसिद्ध छिन्नमस्ता भगवती शक्तिपीठमा नवरात्र सुरु भएसँगै भक्तजनको चहलपहल दिनप्रतिदिन बढ्दै गएको छ। यस स्थलमा पूजाअर्चना र दर्शन गर्दा सन्तान प्राप्ति तथा मनोकामना पूरा हुने विश्वास रहिआएको छ । नवरात्रको पञ्चमीदेखि विशेष पूजापाठ गरिँदै आएको यस मन्दिरमा श्रद्धालुको भीड बाक्लिँदै गएको मन्दिरका पीठाधीश महाकान्त ठाकुरले जानकारी दिए ।

उनका अनुसार गत वर्ष करिब १० लाख भक्तजनले दर्शन तथा पूजा गरेका थिए भने यस वर्ष सो सङ्ख्याभन्दा बढी आउने अनुमान गरिएको छ । मंगलबार र बुधबार महानवमीका दिन नेपालका विभिन्न ठाउँका साथै भारतको विहार राज्यसहित अन्य ठाउँबाट समेत भक्तजन यहाँ आउने गर्छन् ।

श्रद्धालुहरूको सुविधालाई ध्यानमा राखी शक्तिपीठ परिसरमा निःशुल्क भोजन, धर्मशाला, खानेपानी, पार्किङ सुविधा तथा सुरक्षा व्यवस्थाका लागि मन्दिर परिसरमा ३२ वटा सिसी टिभी क्यामेरासमेत जडान गरिएको पिठाधीश ठाकुरको भनाइ छ। घटस्थापनादेखि अहिलेसम्म करिब पाँच/छ लाखभन्दा बढी श्रद्धालु भक्तजनले छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरमा दर्शन गरेको गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले बताए ।

जिल्लाका दुई शक्तिपीठसहित यस वर्ष भने विभिन्न मन्दिरमा पनि दर्शनार्थीको चहलपहल बढेको पाइएको छ । हनुमाननगर कङ्कालिनी नगरपालिका १ स्थित भारदहमा रहेको कङ्कालनी भगवती मन्दिरमा समेत भक्तजनको निकै भीड लागेको छ । यो मन्दिरमा पनि मंगलबार बिहानदेखि लाइनमा बसेर भक्तजन पूजाआजा गरिरहेको नगरप्रमुख बीरेन्द्र माझीले जानकारी दिए । बुधबार महानवमीका दिन यहाँ हुने पशु बलिका लागि सम्पूर्ण तयारी पूरा गरिएको जानकारी दिँदै नवमीका दिन हुने अत्यधिक भीडलाई ध्यानमा राखी व्यवस्थित रूपमा यहाँ स्वयंसेवक परिचालन गरिएको छ ।

पूर्व-पश्चिम राजमार्गसँगै जोडिएर रहेको मन्दिरलाई सिङ्गारिएको छ भने ट्राफिक व्यवस्थापनसमेत मिलाइएको मन्दिर विकास समितिका सचिव प्रभु मण्डलले जानकारी दिए। उनका अनुसार कङ्कालिनी मन्दिरमा पूजा गर्ने भक्तजनको अत्यधिक घुईंचो हुन नदिन पूजा गर्नेको छुट्टै लाइन र खसीबोका बलि दिने भक्तजनको छुट्टै लाइनमा जानका लागि व्यवस्था गरिएको छ । यहाँ महानवमीका दिन राँगा बलि हुने महिषासुरको परिसरमा राँगाको पङ्क्ति लगाउने छुट्टै टोली, बलि प्रदान गराउने छुट्टै टोली र राँगा तानेर बाँधसम्म पुर्‍याउने छुट्टै टोलीको व्यवस्था गरिएको मन्दिर विकास समितिले जनाएको छ ।

त्यस्तै राजविराजको भगवती मन्दिर र राजदेवी मन्दिरमा समेत ठूलो मेला लागेको छ । जिल्लाको डाक्नेश्वरी नगरपालिकास्थित पातोमा रहेका डाक्नेश्वरी मन्दिरमा समेत भक्तजनहरको भीड लागेको स्थानीय उमेश विश्वकर्माले बताए । सप्तरीको बोदेवर्सान, कञ्चनपुर, कल्याणपुर, हनुमाननगरका मन्दिरहरूमा देवीको दर्शन र पूजाका लागि भक्तजनको भीड लागेको छ ।

धार्मिक तथा सांस्कृतिक रुपले महत्वपूर्ण मानिने ती मन्दिरहरूमा दसैं अवधिभर भक्तजनको घुइँचो लाग्ने गर्छ । उक्त स्थानमा मूर्ति तथा नवदुर्गा देवगणको पूजा र दर्शन गर्नाले सुख, शान्ति र समृद्धि मिल्ने जनविश्वास रहिआएको छ ।

छिन्नमस्तामा हेलीकप्टरबाट पुष्पवृष्टिको तैयारी

विजयादशमीको नवौं दिन बुधबार बिहान १० बजे तिर छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरमा नेपालीसेनाले हेलीकप्टर मार्फत पुष्पवृष्टि गर्ने कार्यक्रम तय भएको छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरीले जानकारी दिएका छन् ।

यसका लागि अस्थायी हेलीप्याड समेत निर्माण गरिएको उनले बताए । पुजा लाई अझ भव्य बनाउन हेलीकप्टर मार्फत पुष्पवृष्टि कार्यक्रम गर्न लागिएको उनको भनाइ छ ।

छिन्नमस्ता भगवती मन्दिरका पिठाधीश महाकान्त ठाकुरले मंगलबार सम्म देश विदेशका गरी झण्डै सात लाख दशनार्थीहरु छिन्नमस्ता भगवतीको दर्शन गरी फर्किसकेको बताए । उनले यसपल्ट १५ लाखको हाराहारीमा दर्शनार्थी आउने अनुमान गरिएको भन्दै यसका लागि आवश्यक सम्पुर्ण तयारी गरिसकिएको जनाए ।

सप्तरीमा मात्रै चार दर्जन जति स्थानमा दुर्गा पुजा भइरहेको छ । पुजास्थलहरुमा भव्य मेला समेत लागेको छ । जिल्ला भरको पुजास्थलमा बिहान र बेलुका ज्यादै भीडहुने गरेकाले सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको प्रहरीले जनाएको छ । मन्दिर र मेलास्थल क्षेत्रमा सादा पोशाकमा समेत सुरक्षाकर्मी परिचालन गरिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

छिन्नमस्ता मन्दिर परिसरमा सेनाद्वारा निर्मित शिव मन्दिरको उद्घाटन

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

सप्तरीको छिन्नमस्ता मन्दिर परिसरमा नेपाली सेनाले निर्माण गरेको शिव मन्दिरको विधिपूर्वक उद्घाटन गरिएको छ ।

मध्यपुर्वी पृतनाका पृतनापति उपरथी श्रीकृष्ण बहादुर जिसीले फुलपातिको अवसर पारेर सो मन्दिरको उद्घाटन गरेका हुन् ।

मध्यपूर्वी पृतना अन्तर्गत श्री नं. २७ वाहिनी तथा सम्बन्धित युनिटहरुको समन्वय र पहलमा बनेको मन्दिरको उद्घाटनसँगै सो मन्दिर सञ्चालन गर्न समितिलाई औपचारिक रुपमा हस्तान्तरण गरिएको राजविराजस्थित बरखगणका प्रमुख सेनानी सोवित बहादुर चन्दले जानकारी दिए ।

उद्घाटन समारोहमा श्री नं. २७ वाहिनी अड्डाका वाहिनीपति सहायक रथी नारायण बहादुर थापा, बरख गणका गणपति प्रमुख सेनानी सोवित बहादुर चन्द, मन्दिरका पिठाधिश महाकान्त ठाकुर, छिन्नमस्ता गाउँपालिकाका अध्यक्ष विद्यानन्द चौधरी सहित स्थानीयहरुको उपस्थिती थियोनघर ।

मन्दिरको उद्घाटन समारोहमा मन्तव्य व्यक्त गर्दै वक्ताहरूले नेपाली सेनाले राष्ट्रिय सुरक्षासँगै सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षणमा गरेको योगदान सराहनीय भएको बताए ।

नेपालकै प्रख्यात धार्मिक स्थलमध्ये पर्ने छिन्नमस्ता मन्दिरको ऐतिहासिक र सांस्कृतिक महत्वको स्मरण गर्दै वक्ताहरूले मन्दिर परिसरको संरक्षण, श्रद्धालु तथा पर्यटकमैत्री व्यवस्थापनका लागि स्थानीय तह, मन्दिर समिती र सुरक्षा निकाय संगको सहकार्यलाई निरन्तर अघि बढाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

समारोहमा छिन्नमस्ता गाउँपालिकाको तर्फबाट अध्यक्ष चौधरीले नेपाली सेनाका पृतनापति उपरथी कृष्ण बहादुर जिसी, वाहिनीपति सहायक रथी नारायण बहादुर थापा र गणपति प्रमुख सेनानी सोवित बहादुर चन्दलाई कदरपत्र प्रदान गरे ।

नेपाली सेनाको यस पहलले "नेपाली सेना सुरक्षा मात्र होइन, संस्कृति संरक्षण र समुदायसँग सहयात्रामा पनि समर्पित छ" भन्ने स्पष्ट सन्देश दिएको मन्दिर सञ्चालन समितिले जनाएको छ ।

प्रकोप जोखिम न्यूनीकरणको पूर्वतयारी गरौं ।

- सम्भावित जोखिमको मूल्याङ्कन गरौं,
- भूकम्प, बाढी, आगलागिजस्ता सम्भावित प्रकोपको बारेमा सचेत बनौं,
- सम्भावित जोखिमबाट बच्न आपतकालीन पूर्वयोजना बनाऔं,
- घर परिवार र छिमेकीहरूसँग मिलेर सुरक्षित स्थानको पहिचान गरौं,
- सम्पर्क बिन्दुहरु तय गरौं, सूचना प्रणालीमा आवद्ध होऔं,
- खाद्यान्न, पानी, प्राथमिक उपचार सामाग्री, टर्चलाइट र आवश्यक औषधि आदि तयारी अवस्थामा राखौं,
- प्रकोप व्यवस्थापन तालिम तथा अभ्यासमा सहभागी बनौं,
- बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सुरक्षामा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

धरान कृषि बजार : किसानको आशाको ढोका

संगीता राई

सुनसरी, १४ असोज (रासस)।

सङ्खुवासभाका किसान मनोज राईलाई अझै सम्झना छ, त्यो बेलाको पीडा। गाउँमा मिहिनेत गरेर उत्पादन गरेका फलफूल पाकेर सड्थे, तरकारी खेर जान्थे। बजार नै थिएन।

"हिजो हामी उत्पादन गरेर गोडेर फ्याल्नुपर्ने अवस्था थियो," उहाँ सुनाउनुहुन्छ। पाकेका फलफूल सडेर जान्थे, तरकारी हुन्थ्यो, बेच्न बजारसम्मको पहुँच थिएन। तर आज, मनोजका लागि त्यो अवस्था दिन छैन। २०५३ सालमा धरान उपमहानगरपालिका-१३ मा स्थापना भएको धरान कृषि उपज बजारले उहाँ जस्तै हजारौँ पहाडी किसानको जीवनमा नयाँ आशा जगाएको छ। "अहिले धरानको कृषि बजारले हाम्रो पसिनालाई मूल्य दिएको छ", मनोज भन्नुहुन्छ, "मेहनतको कदर भएको महसुस भएको छ।"

पहिले गाउँमा उत्पादन भएर खेर गएका बालीहरू अब यही बजारमार्फत नेपालका विभिन्न सहरदेखि भारतका बजारसम्म पुग्न थालेका छन्। बजार पाउने बित्तिकै किसानमा आत्मविश्वास बढेको छ, लगानी बढेको र स्थानीय अर्थतन्त्रमा पनि कृषि व्यापारले गति लिएको व्यवसायीहरू बताउँछन्। सडक सञ्जाल विस्तारसँगै गाउँमा उत्पादन भएको फलफूल र तरकारी अहिले सिधै गाडीमा लोड गरेर धरान ल्याइन्छ। "पहिले सडक सञ्जाल नहुँदा यातायात सुविधा थिएन," मनोज भन्नुहुन्छ, "अहिले गाउँगाउँमा सडक सुविधा पुगेको छ। अब बजारमा सिधै व्यापारीसँग सम्पर्क हुन्छ, मूल्य राम्रै पाइन्छ, पैसा ढिलो आउला भन्ने चिन्ता पनि हुँदैन।"

पाँचथरका किसान विनोद मगरको पनि उस्तै अनुभव छ। "पहिला उत्पादन बेच्न पहाडबाट तराईसम्म ओर्लनै हम्मे थियो", उहाँ सुनाउनुहुन्छ, "लामो दूरी, सस्तो मूल्य र बिचौलियाको भरमा उत्पादन सस्तोमा बेचेको धेरै पटकको पीडा छ।" तर, अब धरान कृषि बजारले सजिलो बनाइदिएको छ। बिचौलियाको झन्झट छैन, मूल्य पहिल्यै थाहा हुन्छ। अहिले गाउँका युवाहरू विदेश तिर होइन, खेतीतर्फ फर्किन थालेको उहाँको भनाइ छ।

किसानको भरपर्दो केन्द्र

धरान कृषि उपज बजार अहिले किसानका लागि भरपर्दो बजारको रूपमा स्थापित भएको छ। बजार व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष लक्ष्मण भट्टराईका अनुसार यहाँ विशेषगरी भोजपुर, सङ्खुवासभा, पाँचथर, तेह्रथुम, इलाम, धनकुटा, खोटाङ् उदयपुरलगायत तराई जिल्लाबाट दैनिक सयौँ क्विन्टल कृषि उत्पादन, तरकारी र फलफूल ल्याइन्छ। यसले किसानलाई सिधा पहुँच, उचित मूल्य र समयमै भुक्तानी सुनिश्चित गरेको अध्यक्ष भट्टराई बताउनुहुन्छ। बिचौलियाको झन्झट हटाएर किसान र व्यापारीबीच सिधा सम्पर्क हुने वातावरण तयार गरिएको छ। बजारमा स्थापित चिस्यान भण्डारण केन्द्र र विषादी परीक्षण प्रयोगशालाले गुणस्तरीय उत्पादन प्रवाहमा सहयोग पुऱ्याएको छ।

शीतगृह : किसानलाई ठूलो राहत

कृषि बजारमा निर्माण गरिएको शीतगृह किसानका लागि ठूलो राहत बनेको छ। बिक्री नभएर आफ्ना उत्पादन खेर फाल्न बाध्य किसानले अब भण्डारणका लागि शीतगृह प्रयोग गर्न सक्ने भएका छन्। कोशी प्रदेश सरकारको भूमि व्यवस्था, कृषि तथा सहकारी मन्त्रालयले २०७६/७७ मा बाली विशेष भण्डार गृह निर्माण कार्यक्रमअन्तर्गत उपलब्ध गराएको रु ४९ लाख ८३ हजार ३०० र कृषि बजार व्यवस्थापन समितिको रु २६ लाख ९७ हजार आठ सय ४० गरी कुल रु. ७६ लाख ८१ हजार १४० लागतमा पहिलो शीतगृह निर्माण गरिएको थियो।

किसान र व्यापारीलाई सहज भएपछि २०७७/७८ मा पुनः कोशी प्रदेश सरकारले रु ५० लाख उपलब्ध गराएको थियो। त्यसमा कृषि बजार समितिले रु १७ लाख थप गरेर कुल रु ६७ लाख लागतमा अर्को शीतगृहसमेत निर्माण गरिएको छ। हाल शीतगृहमा छ च्याम्बर छन्। एउटा च्याम्बरमा २५ टनदेखि ३० टनसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ। छ च्याम्बरमध्ये २५ टन क्षमताको एउटा च्याम्बर किसानका लागि आरक्षणका रूपमा छुट्याइएको अध्यक्ष भट्टराईले जानकारी दिनुभयो।

करोडौँको कारोबार, तर यस वर्ष सुस्त व्यापार

धरान कृषि बजारले अहिले पूर्वी नेपालका पहाडी जिल्लाहरूका लागि भरपर्दो आर्थिक मूलधारमा जोडिने माध्यम बनेको छ। यसले उत्पादन, भण्डारण, वितरण र मूल्य निर्धारणको पारदर्शी प्रणालीमार्फत कृषकलाई न्यायोचित स्थान समेत दिएको छ। अध्यक्ष भट्टराईका अनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा एक लाख ५० हजार मेट्रिक टन कृषि उपज बिक्री हुँदा रु ६ अर्ब ८१ लाख बराबरको कारोबार भएको छ। यसमा हरियो तरकारी ८२ हजार ५२२ मेट्रिक टन, फलफूल २९ हजार ८०७ मेट्रिक टन, मसला २१ हजार ६२७ मेट्रिक टन, दलहन चार हजार ५५१ मेट्रिक टन, खसीबोका ७१९ र अन्य कृषि उपज नौ हजार १३० मेट्रिक टन रहेको थियो।

यस्तो व्यापक कारोबारले बजारलाई मात्र होइन, किसानको जीवनशैली र आयआर्जनमा पनि सकारात्मक प्रभाव पारेको देखिन्छ। तर, यसवर्ष भने व्यापार अघिल्ला वर्षहरूको तुलनामा कम भएको २०५८ सालदेखि कृषि बजारमा व्यापार गर्दै आउनुभएका व्यापारी रमेशकुमार शाहले बताउनुभयो। "सागसब्जी र तरकारीहरूको खपत घटेको छ, मूल्य पनि घटेको छ," उहाँ भन्नुहुन्छ, "गत वर्ष यही समय प्याज प्रतिकिलो रु ७० मा बिक्थ्यो, अहिले भने रु ३८-४० मा मात्र बिक्री भइरहेको छ।"

अघिल्ला वर्षमा चाडपर्वको समयमा बजारमा उपभोक्ताको अत्यधिक चाप देखिन्थ्यो, तर यस वर्ष मान्छेको भीड कम देखिएको उहाँले बताउनुभयो। दैनिक उपभोग्य वस्तुको स्थायी मागका कारण बजारबाट वार्षिक करिब रु एक करोडदेखि एक करोड ५० लाखसम्मको कारोबार हुने गरेको छ," शाह भन्नुहुन्छ, "विगतमा राम्रो व्यापारका लागि चाडपर्व कुर्नु पर्दैनथ्यो, अहिले दसैं लाग्दा पनि व्यापार सुस्त छ।" व्यापार घट्नुको मुख्य कारण २०७७/७८ को कोरोना महामारी भएपछि अधिकांश व्यापारी गाउँ फर्किएको र धेरैले व्यापार नै छाडेको उहाँ बताउनुहुन्छ।

क्षेत्रीय व्यापारको मेरुदण्ड

सुनसरी उद्योग वाणिज्य सङ्घका महासचिव प्रभाव खतिवडाका अनुसार धरान कृषि उपज बजारले केवल किसानलाई मात्र नभएर सम्पूर्ण क्षेत्रीय व्यापारलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याएको बताउनुहुन्छ। "धरान कृषि बजारले कृषक र व्यापारीबीचको सिधा सम्बन्ध जोडेर व्यापारको पारदर्शिता बढाएको छ," महासचिव खतिवडा भन्नुहुन्छ, "उत्पादनको गुणस्तर, मूल्य पारदर्शिता, समयमा नै भुक्तानी र पूर्वाधारको विकासले गर्दा यो बजार अहिले पूर्वी नेपालको कृषि व्यापारको केन्द्र बन्दै गएको छ।"

कृषि बजारबाट वार्षिक रूपमा ठूलो मात्रामा कृषि उपजको कारोबार हुनु र त्यसबाट किसान तथा व्यवसायी दुवै लाभान्वित हुनु क्षेत्रको आर्थिक सम्भावना व्यापक छ भन्ने प्रमाण रहेको खतिवडा बताउनुहुन्छ। "यो बजारले उत्पादन, मूल्य निर्धारण र आपूर्तिको सञ्जाललाई व्यवस्थित बनाउँदै व्यावसायिक क्षेत्रलाई समेत गतिशील बनाएको छ", उहाँ भन्नुहुन्छ, "हामी कृषि बजारलाई व्यापार विस्तारको मेरुदण्डका रूपमा हेर्छौं।"

कृषि बजारबाट सिर्जना भएको आर्थिक चक्रले क्षेत्रीय उद्योग, यातायात, होलसेल, खुद्रा व्यवसाय तथा रोजगारीमा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष प्रभाव पारेको छ। पूर्वी पहाडदेखि तराई क्षेत्रका व्यापारीहरू, ढुवानी सेवा प्रदायक र कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित व्यवसायीहरू यस बजारको विस्तारबाट लाभान्वित भएको महासचिव खतिवडाको भनाइ छ।

जेनजी आन्दोलनको असर

गत भदौ महिनाको जेनजी आन्दोलनले धरानलगायत विभिन्न सहरी क्षेत्रका व्यापारिक संरचनामा ठूलो असर पुऱ्यायो। सयौँ व्यापारिक केन्द्रहरूमा आगजनी भयो, सम्पत्ति नष्ट भयो, व्यवसाय ठप्प भयो। उद्योग वाणिज्य सङ्घले तत्काल व्यापारीसँग सम्पर्क गरी क्षति मूल्याङ्कन, राहत र व्यवसाय पुनःसञ्चालनका लागि पहल गरेको खतिवडा बताउनुहुन्छ। कालाबजारी नियन्त्रण, बजार स्थायित्व, मूल्य पारदर्शिता र व्यावसायिक सुरक्षालाई प्राथमिकतामा राखेर सङ्घले सहकार्य गरिरहेको छ।

"व्यापारीलाई राज्यले प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ", उहाँ भन्नुहुन्छ, "हामी नीतिनिर्माणदेखि सहुलियत ऋण, बीमा र संरचनागत विकासमा समेत काम गरिरहेका छौँ।" पछिल्लो समय बजारमा देखिएका समस्या जस्तै मूल्य अस्थिरता, आपूर्ति अवरोध, करको दबाब, सुरक्षा चुनौती आदि विषयमा सङ्घले सरोकारवाला निकायहरूसँग नियमित रूपमा संवाद, छलफल र दबाबमार्फत व्यवसायीको पक्षलाई मजबुत बनाउँदै आएको उहाँको भनाइ छ। "आगामी वर्षहरूलाई सुधार, विस्तार र प्रविधिमैत्री व्यापार प्रणाली निर्माणको अवसरका रूपमा हेरेका छौँ", महासचिव खतिवडा भन्नुहुन्छ, "कृषिमा आधारित उद्योग, डिजिटल कारोबार, निर्यातयोग्य वस्तुहरूको उत्पादन, लगानीमैत्री वातावरण, युवा उद्यमशीलता, महिला सहभागिता जस्ता क्षेत्रमा ठूलो सम्भावना छ।"

उत्पादन घट्दो, आयात बढ्दो

धरान कृषि उपज बजार सञ्चालक समितिका अध्यक्ष काजी गिरिका अनुसार देशको समग्र परिस्थितिको असर बजारमा पनि परेको छ। अहिले मागअनुसार उत्पादन नहुनाले हामीलाई भारतलगायत छिमेकी मुलुकबाट सामान आयात गर्नुपर्ने अवस्था आएको उहाँ बताउनुहुन्छ। बजार चलायमान राख्न आयात विकल्प बनिरहेको छ, तर दिगो समाधान भनेको स्वदेशी उत्पादन वृद्धि गर्नुपर्ने उहाँको तर्क छ।

कृषि बजारमा पहाडी क्षेत्रका साथै भारत, चीन, बङ्लादेश, भूटान र तराईका विभिन्न ठाउँबाट उपभोग्य वस्तु आउने गरेको छ। पहाडी भेगबाट अहिलेको 'सिजन'मा हरियो सागसब्जी आउने गरेको छ। भारतबाट आलु, प्याज र फलफूल, बङ्लादेश तथा भूटानबाट आलु, चीनबाट च्याउ र लसुन धेरैजसो आउने गरेको छ। तर पनि धरान कृषि उपज बजारले विगत तीन दशकभन्दा बढी समयदेखि पहाडी किसानहरूलाई भरपर्दो बजार उपलब्ध गराउँदै आएको छ। यसले स्थानीय उत्पादनलाई राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय बजारसम्म पुऱ्याउने सञ्जालको निर्माण गरेको छ।

पछिल्ला वर्षहरूमा देखिएको उत्पादन घट्ने प्रवृत्ति, सामाजिक अस्थिरता, तथा नीति र संरचनागत चुनौतीका कारण बजारमा केही अवरोध देखिएको छ। यस्ता चुनौतीहरू समाधान गर्न अब किसान, व्यापारी र नीतिनिर्माताबीच प्रभावकारी समन्वय आवश्यक देखिन्छ। यदि उत्पादन वृद्धि, गुणस्तर सुधार र आपूर्ति प्रणालीलाई सुदृढ गर्न सकियो भने धरान कृषि उपज बजार पूर्वी नेपालकै नमूना कृषि व्यापार केन्द्रका रूपमा लिन सकिन्छ।

डा. भगवती यादव

Dr. Bhagwati Yadav

MBBS, MD Paediatrics (USC)

NMC Reg. No. : 11389

नवजात शिशु तथा बाल रोग विशेषज्ञ

डा. सरोज कुमार साह

Dr. Saroj Kumar Sah

MBBS, MS Orthopaedics (BPKIHS) Dharan

Fellowship in Hand Surgery (CMC Vellore)

NMC Reg. No. : 13288

हाड जोर्नी, नशा तथा बाथ रोग विशेषज्ञ

डा. जयन्ती यादव

Dr. Jayanti Yadav

M.B.B.S. MD (Obstetrician and Gynaecologist)

हाल कार्यरत गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पताल राजविराज

NMC Reg No. : 15312

बरिष्ठ स्त्री तथा प्रसुती रोग विशेषज्ञ

सम्पर्क : कृताञ्जली स्वास्थ्य क्लिनिक, राजविराज

Mo. No : 9842830252, 9804605569

'शान्ति, समावेशी लोकतन्त्रसहित विकासको बाटोमा नेपाल अघि बढिरहेको छ'

काठमाडौँ, १४ असोज (रासस)।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घका लागि नेपालका स्थायी प्रतिनिधि लोकराज थापाले शान्ति, लोकतन्त्र र समावेशी सहभागितासहित विकासको बाटो अवलम्बन गरी नेपाल अघि बढिरहेको बताउनुभएको छ।

संयुक्तराज्य अमेरिकाको न्यूयोर्कमा जारी संयुक्त राष्ट्रसङ्घ महासभाको ८०औँ अधिवेशनलाई सोमबार नेपालका तर्फबाट सम्बोधन गर्दै स्थायी प्रतिनिधि थापाले भन्नुभयो, "हाम्रो अघि बढ्ने एक मात्र सम्भावित बाटो भनेकै शान्ति, लोकतन्त्र र समावेशी विकासको बाटो हो।"

सम्बोधनका क्रममा उहाँले मुलुकमा विकसित पछिल्ला राजनीतिक घट्नाक्रमका बारेमा जानकारी गराउनुभएको अमेरिकास्थित नेपाली स्थायी नियोगले जनाएको छ।

नेपाली युवा पुस्ता (जेन-जेड)ले पारदर्शी, जवाफदेही, जनउत्तरदायी र सुशासनका आधारस्तम्भमा टेकेर निष्पक्ष, न्यायपूर्ण र समृद्ध राष्ट्र निर्माणको माग गरेको स्थायी प्रतिनिधि थापाले बताउनुभयो।

नेपालको इतिहासमा पहिलोपटक महिला प्रधानमन्त्रीको नेतृत्वमा राज्य सञ्चालन भइरहेको जानकारी दिँदै उहाँले सार्वभौम नेपाली जनताले नयाँ नेतृत्व छान्न पाउने अधिकारसहित आगामी फागुन २१ गते आम निर्वाचनको मिति तोकिएको बताउनुभयो।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घलाई बहुपक्षीयताको आधार, शान्ति, न्याय, मानव स्वाभिमान, साझा समृद्धि तथा नियममा आधारित अन्तरराष्ट्रिय व्यवस्थाको आशा भएको उल्लेख गर्दै उहाँले त्यसका महत्वपूर्ण एवं आधारभूत मूल्यमान्यताहरूलाई जोगाउनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घ र यसको 'चार्टर'लाई नेपालको परराष्ट्र नीतिको आधारस्तम्भका रूपमा व्याख्या गर्दै स्थायी प्रतिनिधि थापाले बहुपक्षीयताप्रति नेपालको अटुट विश्वासलाई पुनः पुष्टि गर्नुभयो।

उहाँले सन् १९५५ मा संयुक्त राष्ट्रसङ्घको सदस्य बनेपछिको सात दशकभन्दा बढी समयदेखि विश्वभर शान्ति प्रवर्द्धन, मानव स्वाभिमान र दिगो विकासका क्षेत्रमा नेपालको उल्लेखनीय योगदान रहँदै आएको स्मरण गर्नुभयो। "राष्ट्र सङ्घको आह्वानअनुसार विश्वकै सबैभन्दा ठूलो शान्ति सैनिक पठाउने देशका रूपमा नेपाल रहेको छ," स्थायी प्रतिनिधि थापाले भन्नुभयो, "हाम्रा उच्च व्यावसायिक शान्ति सैनिकहरू जिम्मेवारी बोधसहित विश्वका द्वन्द्वग्रस्त विभिन्न क्षेत्रमा शान्ति र स्थायित्वका पक्षमा अहोरात्र खटिरहेका छन्।"

उहाँले जलवायु परिवर्तनका कारण उत्पन्न विकराल समस्यासहित विश्वमा देखिएका सङ्कटप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै सबै प्रकार र स्वरुपका आतङ्कवादको निन्दा गर्नुभयो। सम्बोधनका क्रममा पूर्ण निःशस्त्रीकरणको आह्वान गर्दै उहाँले विश्व शान्ति र समृद्धिका पक्षमा जोड दिनुभयो।

प्यालेस्टाइनको गाजा क्षेत्रमा चर्किंदो मानवतावादी सङ्कट र हमासद्वारा निर्दोष नागरिकलाई बन्धक बनाइएका घटनाप्रति चिन्ता एवं आपत्ति व्यक्त गर्दै उहाँले सन् २०२३ अक्टोबर ७ देखि हमासद्वारा बन्धक बनाइएका नेपाली नागरिक बिपिन जोशीलाई तुरुन्त मुक्त गर्न आग्रह गर्नुभयो।

महासभालाई सम्बोधन गर्दै स्थायी प्रतिनिधि थापाले विश्व शान्ति र सुरक्षाको प्रत्याभूति, बहुपक्षीयताको सुदृढीकरण र विश्वास पुनःस्थापना, दिगो विकास

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

दसैँमा वर्षेनी महङ्गो भाडाको मारमा हवाई यात्रु

सिबी अधिकारी
काठमाडौँ, १४ असोज (रासस)।

दसैँमा गाउँघर पुगेर आफन्त र साथीभाइसँग रमाइलो गर्ने चाहना कस्लाई पो नहोला र ! तर, दसैँको बेला हवाइजहाज चढेर घर जान्छु भन्नेका लागि भने निकै कठिन छ। अधिकांश गन्तव्यको टिकट एक महिनाअघि नै बुकिङ भइसकेको वायुसेवा निगमहरुको जवाफ हुन्छ।

एयरलाइन्सले अनलाइनबाटै टिकट बुकिङ खुलाए पनि यस्तो बेलामा यात्रुले अनलाइनबाट टिकट पाउन मुस्किल छ। सहुलियत दरका टिकट त परैको कुरा महँगो टिकट पनि पाउन सकस छ।

काठमाडौँदेखि सबैभन्दा लामो गन्तव्य धनगढीका लागि रु १७ हजार भन्दा बढी हवाई भाडा पर्छ। काठमाडौँ-विराटनगरमा रु नौ हजार ७०० छ। धनगढीकी निशा पाण्डे महँगै भए पनि हवाई टिकटको खोजीमा निकै दिन भौतारिनुभयो। मुस्किलले महँगो दरमा हवाई टिकट पाउनुभयो। उहाँलाई धनगढीबाट कसरी फर्किने भन्ने अर्को चिन्ता छ। बक्राडका वसन्तराज जोशीलाई बिगतका वर्षझैं यसबर्ष पनि दसैँमा टिकट पाउन निकै सास्ती बेहोर्नुपर्यो। मोरङकी सङ्गीता सापकोटाले विराटनगरका लागि हवाई टिकट नपाएपछि गाडीबाटै गन्तव्यतर्फ लाग्नुभयो।

हवाई भाडा महँगो भएको गुनासो बढेपछि नियामक निकाय नेपाल नागरिक उड्डयन प्राधिकरण (क्यान)ले हवाई भाडादर सस्तो बनाउन पटक-पटक वायुसेवा कम्पनीलाई निर्देशन दिएको छ। दसैँमा यात्रुको चापलाई मध्यनजर गरी उडान सहजीकरण गर्न संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयले, क्यानका पदाधिकारी, वायुसेवा कम्पनीका प्रतिनिधिसँग हालै छलफल पनि गरेको थियो।

किन हरेक वर्ष दसैँमा हवाई भाडा महँगो हुन्छ भन्ने जिज्ञासामा क्यानका सूचना अधिकारी ज्ञानेन्द्र भुल भन्नुहुन्छ, "अहिले सबै मानिसले हवाई भाडा महँगो भयो भनिरहेका छन्। हामीले हवाईभाडा सस्तो गर्नु निरन्तर वायुसेवा कम्पनीलाई निर्देशन दिइरहेका छौँ।

सोही निर्देशन बमोजिम बुद्ध एयर, यती एयरलाइन्स, श्रीएयरलाइन्सले धनगढीका लागि उच्चतम भाडा रु १७ हजार रहेकामा रु १२ हजार ५०० सम्ममा टिकट बिक्री गरेको सिस्टममा देखाएको छ।"सूचना अधिकारी भूलले यो समस्या हरेक पटक दोहोरिरहेकाले हवाई भाडा प्रणालीबारे स्पष्ट हुन जरुरी रहेको उल्लेख गर्नुभयो।

नागरिक उड्डयन प्राधिकरण ऐन २०५३ का अनुसार नेपालको हवाई यातायातमा यदी यात्रु वा कार्गोको भाडादर तोक्नुपरेमा क्यानले सिफारिस गर्ने, नेपाल सरकारले निर्धारण गर्ने र त्यो लागु भएनभएको क्यानले अनुगमन गर्ने र कार्यान्वयन नभएमा क्यानको महानिर्देशकले सम्बन्धित एयरलाइन्सलाई कारबाही गर्ने व्यवस्था छ।

सूचना अधिकारी भूलका अनुसार प्राधिकरण ऐनअर्न्तगत बनेको दुई वटा नियमावली छन्। सेवा प्रदायक र नियामक। जसमा विमानस्थल सेवा शुल्क नियमावली २०७८ र नागरिक उड्डयन नियमावली २०५८। नागरिक उड्डयन नियमावलीमा अन्तरराष्ट्रिय हवाई भाडा चाहीं जुन देशसँग हवाई सम्झौता हुन्छ त्यो सम्झौताका आधारमा निर्धारण हुन्छ। अहिले नेपालले ४२ मुलुकसँग दुईपक्षीय हवाई सेवा सम्झौता गरेको छ। अधिकतम् मुलुकसँग 'ओपन फेयर पोलिसी' (फ्रि प्राइसिङ) माग र आपूर्तिका आधारमा हवाई भाडा निर्धारण गरिन्छ।

सरकारले वायुसेवा कम्पनीको लागतका आधारमा अधिकतम र न्यूनतम हवाईभाडा तोक्ने हुनाले तोकिएको भन्दा बढी भाडा एयरलाइन्सले लिन नपाउने सूचना अधिकारी भूलले बताउनुभयो। उहाँका अनुसार आन्तरिकतर्फ दुई प्रकारले भाडा निर्धारण हुन्छ। नियमित र चार्टर्ड उडान। यी दुवै उडानको भाडादर क्यानबाट स्वीकृत हुनुपर्छ।

उहाँले भन्नुभयो, "नियमित उडानमा यदी पाँच हजार ७०० केजीभन्दा सानो जहाज अर्थात् १९ सिट क्षमता भन्दा सानो जहाज छभने 'सिङ्गल फेयर सिस्टम' हुन्छ।" उदाहरणका रुपमा काठमाडौँबाट लुक्ला उड्ने ट्वीनअटर जहाजको भाडादर एउटै हुन्छ। तर, १९ सिट क्षमताभन्दा माथिका एटीआर जहाजमा सरकारले वायुसेवा कम्पनीको लागतका आधारमा न्यूनतम र अधिकतम भाडादर तोक्ने र एयरलाइन्सले न्यूनतम, अधिकतमको भाडा निर्धारण गर्न पाउँछन्।

हाल विराटनगरको हवाई भाडा रु पाँच हजार १०० बाट नौ हजार ७०० कायम छ। एयरलाइन्सले पाँच हजार १०० देखि नौ हजार ७०० सम्मका प्रत्येक टिकट बिक्री गर्न पाउँछ। तर, पाँच हजार एकसय भन्दा कम र नौ हजार ७०० भन्दा बढी लिएमा गैरकानुनी हुन्छ।

उहाँले काठमाडौँबाट विराटनगरको भाडादर निर्धारण वायुसेवा कम्पनीको लागतदरका आधारमा हुने जानकारी दिनुभयो। सरकारले विसं २०७३ मा निर्धारण गरेको हवाईभाडा नै हालसम्म कायम छ। लागतदरमा हवाई इन्धनको मूल्य, जहाजको प्रकृतिको आधार, यात्रुसेवा शुल्क र १३ प्रतिशत कर यी चार कुराको आधारमा हवाई भाडा निर्धारण हुने क्यानले उल्लेख गरेको छ। पहिला साना जहाजको आधारमा भाडा निर्धारण गरिएको थियो।

अहिले बजारमा एटीआर-७२ र सिआजे जहाज सञ्चालन भइरहेको छ यसले पनि हवाईभाडा बढेको बताइन्छ। नेपालमा हाल दक्षिण एसियाकै महँगो हवाई इन्धन रहेको अधिकारीहरु बताउँछन्। एयरलाइन्सले हवाई इन्धन, विमानस्थल शुल्क र १३ प्रतिशत करका कारण भाडा महङ्गो भएको जनाउँदै आएका छन्।

राज्यकातर्फबाट इन्धन, विमानस्थल शुल्क र करमा सहुलियत दिएमा मात्रै भाडा घटाउन सकिने विमान सेवा कम्पनीहरु बताउँछन्।

कसरी बढ्छ हवाई भाडा ?

यसैपनि काठमाडौँबाट एकतर्फी खाली सिट जहाज चलाउनुपर्ने भएकाले सञ्चालन खर्च व्यवस्थापनका लागि भाडा महँगो हुने विमान सञ्चालक कम्पनीहरु बताउँछन्। रुस र युक्रेनको युद्धले जहाजका पार्टपुर्जा महँगो भएको छ। हवाई इन्धनको मूल्य चुलिएको छ। यिनैलगायत कारण हवाई भाडा महँगो भएको कम्पनीहरुको भनाइ छ। सरकारी स्वामित्वको नेपाल वायुसेवाको आन्तरिक बजारमा उपस्थिति कमजोर छ। करिब ९० प्रतिशत आन्तरिक हिस्सा निजी वायुसेवा कम्पनीको छ।

"प्रत्येक वर्षको दुई महिना यस्तो समस्या आउँछ। सुगम गन्तव्यमा उड्ने जहाज ३० वटा छन्। दुर्गममा उड्ने जहाज १० वटा छन्। सिट क्षमता निश्चित छ। दैनिक १० हजार यात्रु उड्छन्। अहिले आन्तरिकमा वार्षिक ४५ लाख र अन्तर्राष्ट्रियमा ५० लाख यात्रुले हवाई यात्र गर्छन्। अब, दुई महिनाका लागि मात्रै जहाज थप्ने कुरा भएन। यसकारण उडान चापले हवाई भाडा सस्तो गराउन समस्या हुन्छ", क्यानका सूचना अधिकारी भूल बताउनहुन्छ।

उहाँले कानुनी रुपमा पनि एयरलाइन्सलाई कम मूल्यमा हवाई टिकट बिक्री गराउन नसकिएको उल्लेख गर्नुभयो। हवाई भाडादर कम गर्न कि एकल भाडादरमा जानुपर्छ कि, इन्धनमा सहुलियत र करमा छुट दिनुपर्छ। तब मात्रै समस्याको समाधान हुने उहाँ बताउनुहुन्छ। नभए एयरलाइन्सलाई भाडा कम गर भनेर मात्रै विमान कम्पनी सञ्चालन गर्न समस्या हुने उहाँको जिकिर छ।

वायुयान कोष सञ्चालन गरेर दसैँलगायत चाडपर्वको अवसरमा सम्बन्धित एयरलाईन्सलाई सहयोग गर्ने गरेको खण्डमा भाडादर सस्तो हुने उहाँको भनाइ छ। नीतिगत सुधार गरेर वायुसेवा कम्पनी र यात्रु दुवै मर्कामा नपर्नेगरी हवाई भाडा समायोजन गर्नुपर्ने देखिन्छ।

वायुसेवा सेवा सञ्चालक सङ्घका अध्यक्ष मनोज कार्कीले दसैँमा हवाई कम्पनीले तोकिएको उच्चतम भाडादर भन्दा बढी भाडा नलिएको बताउनुहुन्छ। काठमाडौँबाट बाहिरका जिल्ला जाने यात्रुको अत्यधिक चाप रहेको र फर्किने यात्रु नभएकाले भाडा केही महँगो भएको उहाँले बताउनुभयो।

वायु सेवा प्रदायक कम्पनीले दसैँ आउन एक महिनाअघि नै हवाई जहाजको टिकट बुकिङ पूर्ण भइसकेको बताउँछन्। यही बहानामा महङ्गो भाडा असुल्ने गरेको गुनासो सुनिन्छ।

दसैँको कारण आन्तरिक र अन्तरराष्ट्रिय दुवैतर्फको उडानमा चाप रहेको त्रिभुवन अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थलले जनाएको छ। विमानस्थलका प्रवक्ता रिञ्जी शेर्पाका अनुसार घटस्थापनाको दिनदेखि आन्तरिक विजयादशमीसम्म उडानमा चाप छ। आन्तरिकमा एकतर्फी दैनिक एकसय ६० हाराहारी उडान भइरहेका छन्। अन्तरराष्ट्रियमा दैनिक एकसय २० हाराहारी उडान भइरहेका छन्।

निजी क्षेत्रका बुद्ध एयर, यती एयरलाइन्स, श्री एयरलाइन्सले तोकिएको भन्दा बढी भाडादर नलिएको दाबी गरेका छन्। दसैँमा यात्रुको चाप रहेकाले केही गन्तव्यमा हवाई टिकट पाउन समस्या रहेको उनीहरुको भनाइ छ।

त्रिभुवन अन्तरराष्ट्रिय विमानस्थल भएर आन्तरिक र अन्तरराष्ट्रिय दुवै तर्फ गरी दैनिक ३५० हाराहारी उडान हुने गरेकामा हाल दैनिक ४५० भन्दा बढी उडान भइरहेका छन्। आन्तरिकतर्फ १२ हेलिकप्टर कम्पनीसहित २१ वायुसेवा कम्पनीले सेवा दिइरहेका छन्।

'शान्ति, समावेशी...

लक्ष्य कार्यान्वयनमा तीव्रता, अति कम विकसित देश तथा कमजोर मुलुकका लागि विकास तथा जलवायु वित्त, जलवायु न्याय, प्रविधि हस्तान्तरण, क्षमता अभिवृद्धि र समावेशी 'डिजिटल' रुपान्तरण प्रवर्द्धनलगायतका विषयमा विश्वव्यापी कार्यका लागि आह्वान गर्नुभयो।

अतिकम विकसित राष्ट्र र आर्थिक तथा सामाजिक परिषद् समेतको अध्यक्षका हैसियतमा स्थायी प्रतिनिधि थापाले प्रभावकारी, विश्वासिलो र नतिजामुखी सहकार्यद्वारा सुरक्षित, समृद्ध र दिगो विश्व निर्माणमा नेपालको दृढ प्रतिबद्धता व्यक्त गर्नुभयो।

संयुक्त राष्ट्र सङ्घको ८०औं महासभाको पहलले समावेशी, पारदर्शी र प्रभावकारी बहुपक्षीय प्रणालीतर्फको सामूहिक प्रतिबद्धता नवीकरण गर्ने अवसर दिएको बताउँदै उहाँले अतिकम विकसित मुलुक र भूपरिवेष्टित विकासशील देशहरूलाई प्राथमिकतासहित सहयोग एवं सहुलियतको व्यवस्था हुनुपर्नेमा जोड दिनुभयो।

स्थायी प्रतिनिधि थापाले संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय सुरक्षा परिषद्मा सुधार गरी यसलाई अझ प्रतिनिधिमूलक, पारदर्शी र जवाफदेही बनाउनुपर्ने नेपालको मागलाई पुनः स्मरण गराउनुभयो। साथै, वर्तमान विश्व यथार्थअनुसार विश्व वित्तीय संरचनाको सुधार आवश्यक रहेको पनि उहाँको जोड थियो।

सामान्यतया राष्ट्रप्रमुख वा सरकारप्रमुखको नेतृत्वमा राष्ट्र सङ्घीय महासभामा भाग लिने परम्परा रहेकामा यस वर्ष भने स्थायी प्रतिनिधि थापा नेतृत्वको प्रतिनिधिमण्डल सक्रिय रहेको छ।

विश्व समाचार

गाजामा अनिकाल र कुपोषणका कारण मृत्यु हुने प्यालेस्टिनीको संख्या ४ सय ५३ पुग्यो

गाजा, १४ असोज (रासस/क्यूएनए)।

गाजा पट्टीमा कुपोषण र अनिकालबाट दिनहु जसो महिला तथा बालबालिकाको मृत्यु भइरहेको जनाइएको छ, अनिकाल र कुपोषणबाट हाल सम्म १५० बालबालिका सहित ४५३ जनाको मृत्यु भएको छ।

प्यालेस्टिनी चिकित्सा स्रोतका अनुसार, एकीकृत खाद्य सुरक्षा चरण वर्गीकरण (आईपीसी) ले गाजामा अनिकाल घोषणा गरे देखि अहिले सम्म ३५ बालबालिका सहित १७५ जनाको मृत्यु भएको रेकर्ड गरिएको छ।

गाजा पट्टीका अस्पतालहरूले गम्भीर भोकमरी र कुपोषणबाट पीडित र चरम तनावको अवस्थामा रहेका सबै उमेरका सयौं मानिसहरूको उपचार गरिरहेको जनाएका छन्। चिकित्सा स्रोतहरूले उल्लेख गरे अनुसार १७ हजार बालबालिका गम्भीर कुपोषणबाट पीडित छन्। बिरामीहरूलाई गम्भीर भोकले तनाव र स्मरण शक्तिको ह्रासको उपचार भइरहेको छ। गम्भीर कुपोषणबाट पीडित कयौं मानिसहरूका लागि अस्पतालहरूमा पर्याप्त बेड र औषधिको अभाव छ।

प्यालेस्टाइन शरणार्थीका लागि संयुक्त राष्ट्रसङ्घीय राहत तथा कार्य एजेन्सी (युएनआरडब्लुए) ले गाजा पट्टीमा इजरायली नाकाबंदीको परिणामस्वरूप मार्च र जुनको बीचमा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकामा कुपोषण दोब्बर भएको चेतावनी दिएको छ।

युएनआरडब्लुएले स्वास्थ्य केन्द्र र चिकित्सा केन्द्रहरूले यस अवधिमा बच्चाहरूको लागि लगभग ७४हजारमा कुपोषण परीक्षणहरू गरेको तथा विश्वव्यापी तीव्र कुपोषणको लगभग ५ हजार ५०० घटनाहरू र तीव्र कुपोषणका ८०० भन्दा बढी घटनाहरू पहिचान गरेको जनाएको छ।

अमेरिकाबाट निर्वासित १२० जना इरानीहरू घर फिर्ता

तेहरान, १४ असोज (रासस/एएफपी)।

राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको आप्रवासन कार्यक्रम अन्तर्गत मङ्गलबार संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट निर्वासित गरेका १२० जना नागरिकहरू यस हप्ता घर फर्कने इरानले बताएको छ। आगामी दुई दिनमा १२० जनालाई निर्वासित गरी घर पुगाउनु पर्ने विदेश मन्त्रालयको कन्सुलर मामिला अधिकारी हुसेन नौशाबादीले तस्निम समाचार एजेन्सीलाई बताउनु भएको छ।

अमेरिकी अध्यागमन सेवाले हाल संयुक्त राज्य अमेरिकामा रहेका करिब ४०० इरानीहरूलाई निर्वासित गर्ने निर्णय गरेको जनाइएको छ। यसअघि न्यूयोर्क टाइम्सले संयुक्त राज्य अमेरिकामा शरण लिएका करिब सय जना इरानीहरूलाई वासिङ्टन र तेहरान बिचको सम्झौता अन्तर्गत आफ्नो मातृ भूमिमा निर्वासित गरिएको रिपोर्ट गरेको थियो।

अमेरिकी अधिकारीहरूले भाडामा लिएको विमान सोमबार साँझ दक्षिणी राज्य लुइसियानाबाट निस्किएको र खाडी राज्य कतारमा रोकिए पछि मङ्गलबार तेहरानमा अवतरण गर्ने अपेक्षा गरिएको जनाइएको छ।

ट्रम्प प्रशासनले आप्रवासीहरूलाई कठोर मानव अधिकारको अवस्था भएका स्थानहरूमा पनि निर्वासन गर्न अहिले सम्मकै सबै भन्दा कडा दबाब दिएको बताइएको छ। यस वर्षको सुरुमा, संयुक्त राज्य अमेरिकाले धेरै इरानीहरूलाई निर्वासित गरिसकेको छ, जस मध्ये धेरै मध्य अमेरिकी देशहरूमा रहेको जनाइएको छ।

प्रधानमन्त्री मोदीद्वारा गाजा द्वन्द्व अन्त्य गर्ने ट्रम्पको योजनाको स्वागत

नयाँदिल्ली, १४ (रासस/एएनआई)।

प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले मङ्गलबार अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको गाजा द्वन्द्व अन्त्य गर्ने विस्तृत योजनावद्ध घोषणाको स्वागत गर्नु भएको छ। प्रधानमन्त्री मोदीले यो योजनाले दीर्घकालीन र दिगो शान्तिका लागि व्यावहारिक मार्ग प्रदान गरेको बताउनु भएको छ। सामाजिक सञ्जमाल एक्समा पोस्ट गर्दै प्रधानमन्त्री मोदीले राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पको गाजा द्वन्द्व अन्त्य गर्ने विस्तृत योजनाको घोषणालाई स्वागत गर्नु भएको हो। यसले प्यालेस्टिनी र इजरायली जनताका साथै बृहत्तर पश्चिम एसियाली क्षेत्रका लागि दीर्घकालीन र दिगो शान्ति, सुरक्षा र विकासका लागि व्यावहारिक मार्ग प्रदान गर्ने उहाँले जनाउनु भएको छ।

योजनालाई फ्रान्स र इटाली लगायत धेरै पश्चिमी राष्ट्रहरू, साथै अरब र मुस्लिम देशहरू जस्तै कतार, साउदी अरेबिया, इजिप्ट र पाकिस्तानले पनि स्वागत गरेका छन्। यदि दुवै पक्षले योजना स्वीकार गरे भने, युद्ध तुरुन्तै अन्त्य हुने गाजामा रहेका सबै बन्दीहरू फिर्ता हुने, प्यालेस्टिनी कैदीहरूलाई रिहा गरिने र गाजा पट्टी प्यालेस्टिनी सरकारद्वारा शासित हुने तथा हमासको कुनै भूमिका नरहने इजरायलले गाजाको स्वतन्त्रता स्वीकार गर्न बाध्य हुने अल जजिराले जनाएको छ।

बन्दीहरुको सम्कन्धमा अमेरिकी राष्ट्रपतिको दूत एडम बोहलरले हमासका नेता खालिद मेशाललाई ट्रम्पले अघि सारेको २०-सूत्री योजना स्वीकार गर्न आग्रह गरेको जनाइएको छ।

सर्पदंशबाट महिलाको मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

सप्तरीको डाक्नेश्वरी नगरपालिका ९ मा सर्पदंशबाट एक महिलाको मृत्यु भएको छ । भारतको मधुबनी जिल्ला घर भई हाल मायती घरमा पाहुना आएका ३६ वर्षीया लल्तो सदाको सर्पदंशबाट मृत्यु भएको हो ।

सोमबार राति करिब १२ बजेतिर दाजु श्रवण सदाको घरमा खाना खाइरहेका बेला दुल्लोबाट निस्किएको सर्पले खुट्टामा टोकेपछि उनी घाइते भएकी थिइन् ।

घाइते सदालाई तत्कालै कल्याणपुरस्थित श्री बरखगण सर्पदंश उपचार केन्द्रमा प्रारम्भिक उपचारपछि थप उपचारका लागि सिरहाको लहानस्थित प्रादेशिक अस्पताल लगिएको थियो। तर, उपचारको क्रममा मंगलबार बिहान करिब ४ बजे उनको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर पुरीले जानकारी दिए ।

सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले मौसमी सूचना प्रवाह र प्राप्तिमा सहज

काठमाडौँ, १४ असोज (रासस) ।

जल तथा मौसम विज्ञान विभाग, मौसम पूर्वानुमान महाशाखा र बाढी पूर्वानुमान महाशाखाले सामाजिक सञ्जालको प्रयोगमा जोड दिँदा आमनागरिकलाई मौसमी सूचना प्राप्त गर्न सहज भएको छ ।

मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले 'नेपाल वेदर फोरकास्ट' र बाढी पूर्वानुमान महाशाखाले 'नेपाल बाढी सूचना' नामको 'फेसबुक पेज' सञ्चालनमा ल्याएको छ । यी दुई सञ्जालमा नियमित रूपमा मौसमी सूचना दिँदा सूचना प्रवाह र प्राप्तिमा सहज भएको हो ।

मौसमी सूचनाका साथै बाढी र वर्षाको अवस्थालगायत अन्य जनचेतनामूलक जानकारीहरू दिने गरिएको छ । नेपाल वेदर फोरकाष्टमा मंगलबार आगामी २४ घण्टाका लागि चेतावनी तथा परामर्श भनेर सन्देश दिइएको छ । सन्देशमा भनिएको छ, "कोशी, बागमती, गण्डकी प्रदेशका पहाडी भू-भागका तथा लुम्बिनी प्रदेशका पहाडी र तराई भू-भागका एक/दुई स्थानमा मेघगर्जन/चटचाङसहित भारी वर्षाको सम्भावना रहेकाले पछिल्लो मौसमी सूचनाको जानकारी लिनुहुन सबैमा अनुरोध छ ।"

सञ्जालमा मनसुन सक्रिय भएका बेलामा या अन्य बेलामा मनसुनबारे प्राविधिक कुराका साथै कहाँ कहाँ पानी पर्छ भनेर शब्द तथा दृश्यमा विवरण राख्ने गरिएको छ । यसले सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताहरूलाई निक्कै सजिलो भएको छ ।

बाढी पूर्वानुमान महाशाखाकी हाइड्रोलोजिष्ट इञ्जिनियर जिङ्की भुसालले 'नेपाल बाढी सूचना'मा पनि त्यसैगरी जानकारीमूलक दृश्य सामग्री राखिएको बताउनुभयो । उक्त दृश्य सन्देशमा भनिएको छ, "पानी पर्न थालेपछि आफू नजिकैको खोलामा बाढी आउला कि नआउँला भन्ने चासो तपाईलाई पनि हुनसक्छ । यसका लागि तपाई आफैंले हाम्रो वेबसाइट र सामाजिक सञ्जाल हेरेर बाढीबारे थाहा पाउन सक्नुहुन्छ ।" सामाजिक सञ्जालदेखि बाढीको अवस्थाबारे सबैले बुझ्ने गरी सूचना राखिएको उहाँले उल्लेख गर्नुभयो ।

युट्युब, टिकटक र ट्विटरमा पनि यसैगरी सूचना राख्ने गरिएको जल तथा मौसम विज्ञान विभागका सूचना अधिकारी दिनकर कायस्थले बताउनुभयो । यसरी नियमित रूपमा सामाजिक सञ्जालबाट सूचना प्रवाह भइरहेको उहाँले जानकारी दिनुभयो । पूर्वसूचना प्रणालीलाई थप प्रभावकारी बनाउन सामाजिक सञ्जाल निक्कै प्रभावकारी भएको विभागको निष्कर्ष छ ।

यस्तै राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन प्राधिकरणले पनि सामाजिक सञ्जालको उपयोग गरिरहेको छ । विभागलगायत निकायले अन्य सन्देशमूलक सूचना शेयर गर्नुका साथै आफ्ना सूचना तथा जानकारीसमेत सम्प्रेषण गरिरहेका छन् ।

आगलागीबाट १५ लाख बराबरको क्षति

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

सप्तरीको राजगढ गाउँपालिका ३ स्थित झौहरा वस्चोकमा गएराति भएको आगलागीमा एक किराना पसल पूर्ण रुपमा जलेर नष्ट भएको छ ।

स्थानीय सुरेन्द्र प्रसाद साहको टिनको छानो र बाँसको भाटाले बनेको भुइँतले किराना पसलमा विद्युत् सर्ट भई आगलागी किराना पसल जलेर नष्ट भएको हो ।

आगलागीबाट पसलभित्र रहेका कागजात, नगद ५० हजार रुपैयाँसहित करिब १२ लाख रुपैयाँ बराबरको किराना सामान र दुई लाख ५० हजार रुपैयाँ बराबरको घर गरी कुल १५ लाख रुपैयाँ बराबरको क्षति भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर पुरीले जानकारी दिए ।

उनले नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी र स्थानियको सहयोगमा दुई घण्टा पछि आगो नियन्त्रणमा आएको बताए ।

छ लाख तीन हजार रुपैयाँ बराबरको सामान चोरी

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

सप्तरीको राजगढ गाउँपालिकामा वडा नं. ५ स्थित मलेकपुर टोलमा चोरीको भएको छ । स्थानीय सन्तलाल साहको घरमा कोही नभएको बेलामा सोमबार राती चोरले ढोकाको ताल्चा फुटाएर घरभित्र प्रवेश गरेर करिब ६ लाख तीन हजार रुपैयाँ बराबरको सामान चोरी भएको हो ।

चोरीबारे मङ्गलबार बिहान करिब ७:३० बजे प्रहरीलाई जानकारी आएपछि घटनास्थल पुगेर प्रारम्भिक अनुसन्धान गर्दा साहको घरभन्दा करिब १ किलोमिटर पूर्व धान खेतमा चोरी भएका सामानसहितको ब्याग फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ ।

चोरीमा परेका सामानहरुमा तीन लाख नगद, करिब एक लाख १० हजार रुपैयाँ मूल्य बराबरको आठ आना सुन, एक लाख बराबरको सातसय ग्राम चाँदी, ८० हजार रुपैयाँ मूल्य बराबरको आईप्याड, पाँच हजार बराबरको ब्लाङ्केट, आठ हजार बराबरका साडी, थाल, काँच गिलास लगायतका अन्य समानहरु, साथै शैक्षिक प्रमाणपत्र र पासपोर्ट रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी नायव उपरीक्षक डम्बर पुरीले जानकारी दिए ।

कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीलाई असोज २० गतेसम्म फर्किने मौका

महोत्तरी, १४ असोज (रासस) ।

जेनजीको आन्दोलनको मौका छोपी गत भदौ २४ गते महोत्तरीको जलेश्वर कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीलाई यही असोज २० गतेसम्म फर्किन मौका प्रदान गरिएको छ ।

कारागार कार्यालय जलेश्वरले एक सूचना जारी गर्दै कारागारबाट भागेका सबै कैदीबन्दीलाई असोज २० गतेसम्म फर्की आउन अनुरोध गरेको जेलर अशोक क्षेत्रीले बताउनुभयो ।

साथै तोकिएको अवधिभित्र फर्की नआउने फरार कैदीबन्दी उपर कारागार ऐन २०७९ र अन्य नेपालको प्रचलित कानुनबमोजिम कारबाही हुने जेलर क्षेत्रीद्वारा जारी गरिएको सूचनामा उल्लेख गरिएको छ ।

कारागारबाट भागेका कैदीबन्दीलाई लुकाउने, छिपाउने वा आश्रय दिने व्यक्तिलाई समेत कसुरदार ठानी प्रचलित कानुनबमोजिम कारबाही हुने व्यहोरा सूचनामा उल्लेख गरिएको छ । गत भदौ २४ गते कारागारमा कैदीबन्दी भई बस्दै आएका ४० भारतीयसहित सबै ५७६ जना फरार भएकामा मंगलबार बिहानसम्म यस कारागारमा २६२ जना फिर्ता आइसकेको क्षेत्रीले बताउनुभयो ।

विषादी सेवन गरेकी महिलाको उपचारका क्रममा मृत्यु

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, १४ असोज ।

विषादी सेवन गरेर सिकिस्त भएकी एक महिलाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको छ । सप्तरीको रुपनी गाउँपालिका वडा नं. ६ तेरहौता घर भएकी २८ वर्षीयाअनिता देवी चौधरीको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

घरायसी वादविवादको कारण अलुमुनियम फोर्सपेड नामक विषादी सेवन गरी बिरामी भएपछि उहाँलाई राजविराज स्थित गजेन्द्र नारायण सिंह अस्पतालमा उपचार पछि थप उपचारको लागि बिराट नर्सिङ होम बिराटनगर लगिएको थियो ।

उपचारको क्रममा अनिताको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रहरी स्नायव उपरीक्षक डम्बर पुरीले जानकारी दिए ।

निर्वाचन गराउन युवा संघ सहयोगी हुने

काठमाडौँ, १४ असोज (रासस) ।

राष्ट्रिय युवा सङ्घ नेपालले वर्तमान सरकार शान्तिपूर्ण, भयरहित र निष्पक्ष प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन गराउने आफ्नो मूल उद्देश्यमा केन्द्रित हुनुपर्नेमा जोड दिएको छ ।

सङ्घका अध्यक्ष क्षितिज थेबेले मंगलबार प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै सरकारलाई उक्त जिम्मेवारीमा सफल बनाउन सङ्घले पनि भूमिका खेल्ने जनाउँदै जेनजी समूहले उठाएका माग पूरा गराउन आफूहरु सचेत भएको स्पष्ट गर्नुभएको छ ।

यसैगरी, ट्रेड युनियन महासङ्घ (जिफन्ट) का महासचिव लक्ष्मण शर्माले पनि मंगलबारै एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी निर्वाचनमा केन्द्रित हुन सुझाएको छ ।

दसैंमा मासु स्वस्थ तरिकाले पकाएर खान चिकित्सकको सुझाव

नारायण अधिकारी
चितवन, १४ असोज (रासस) ।

मंगलबार दसैंको महाअष्टमी, घरघरमा खसी बोका, राँगा, च्याङ्ग्रालगायतका पशु चौपायको बलि दिएर मासु खाने गरिन्छ । मासु खाँदा स्वस्थ मासुलाई स्वस्थ तरिकाले पकाएर खान चिकित्सकहरुको सुझाव छ ।

चिकित्सकहरु मासु नै नखानभन्दा पनि पकाउने तरिकामा ख्याल गर्न सुझाव दिन्छन् । मासु आफैँमा खराब नभए पनि पकाउने तरिकाका कारण अस्वस्थ बन्ने गरेको उनीहरुको भनाइ छ ।

पुष्पाञ्जली अस्पतालका फिजिसियन डा भोजराज अधिकारी खानपिनमा सामान्य ध्यान नदिँदा दसैँका समयमा उच्च रक्तचाप, मुटु, मधुमेह र पेटजन्य समस्याका साथै झाडाबान्ता हुने, कब्जियत हुने, युरिक एसिड बढ्ने तथा ग्यास्ट्रिकका बिरामीको सङ्ख्या उल्लेख्य वृद्धि हुने बताउनुहुन्छ । उहाँले एकैपटक धेरै मासु पकाएर धेरै दिनसम्म खाँदा त्यसबाट रोगलाई बढावा हुने बताउनुहुन्छ । उहाँले भन्नुभयो, "बोसो नभएको ताजा मासु थोरै थोरै गरेर खान सकिन्छ ।"

पकाउने तरिकामा विशेष ख्याल पुऱ्याउनुपर्ने भन्दै उहाँले पोलेर र तारेर मासु प्रयोग नगर्न सुझाव दिनुभयो । चाडपर्वमा बाहिर हिँडडुल धेरै गर्ने र खानपानमा ध्यान नदिने प्रचलन बढ्दै गएको जनाउँदै उहाँले भन्नुभयो, "नुन, चिल्लो, चिसो, गुलियो बढी खाने त्यसमा पनि मदिरा र चुरोट मिसाउँदा झनै समस्या हुन्छ ।"

साकाहारीले पनि धेरै मिठाइ, पनिरजस्ता वस्तु खान नहुने उहाँले बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "मिठाइ लामो समयदेखि बनाएर राखिएको हुन्छ, जसले स्वास्थ्यमा असर गर्छ ।" पनिर पनि धेरै खाँदा कोलेस्ट्रोल बढ्ने भन्दै उहाँले ठिक्कमात्रामा खान सुझाउनुभयो ।

बिपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालका मेडिकल अङ्कोलोजी विभागका प्रमुख डा गुरुशरण साहले रातो मासु पोलेर, धेरै भुटेर वा तारेर खाँदा क्यान्सरको जोखिम बढ्ने बताउनुभयो । उहाँले दसैँमा मासु खादै नखाने भनी रोक्न नसकिने बताउँदै भन्नुभयो, "बासी नखाने, सागसब्जी, गेडागुडी पनि खानामा समावेश गर्ने बरु कुखुराको मासु, माछा खाने गर्नुपर्छ ।" बिपी कोइराला मेमोरियल क्यान्सर अस्पतालका वरिष्ठ क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा विनय ठाकुर बोसो भएको मासुलाई आगोमा पकाएर खाँदा त्यसबाट उत्पन्न हुने प्रतिक्रियाबाट आन्द्राको क्यान्सर हुने जोखिम बढी हुने बताउनुहुन्छ । मासु खान हुने भन्दै उहाँले भन्नुभयो, "तर धुवाँसँग मासुलाई मिसाएर प्रशोधन गरिँदा रासायनिक प्रक्रिया भई क्यान्सर उत्पन्न गराउने खतरा हुन्छ ।" स्वस्थ तरिकाले मासु पकाएर खान उहाँले सुझाव दिनुभयो । मदिरा र मासु धेरै सेवन गर्ने व्यक्तिमासमेत आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम बढी हुने चिकित्सकहरु बताउँछन् ।

चितवन मेडिकल कलेज (सिएमसी)का डिएम इण्डोक्राइनोलोजिष्ट डा सौरभ खतिवडा अस्वस्थ तरिकाले पकाएको मासुले मानव स्वास्थ्यमा असरपर्ने बताउनुहुन्छ । बोसो बढी भएको मासु खाँदा मोटोपना बढ्ने बताउँदै उहाँले भन्नुभयो, "मासुसँगै खाद्य परिकार धेरै खाइने हुँदा यसले शरीरमा चिनीको मात्रा बढाउने जोखिम हुन्छ ।"

खाना खाएपछि चार घण्टामा सामान्य अवस्थामा आउनुपर्ने बताउँदै उहाँले बोसोसँगको खानाले १२ घण्टासम्म चिनीको मात्रा बढाइरहने बताउनुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "राति बोसोसहितको खाना खाँदा बिहानसम्म यसको प्रभाव रहिरहन्छ ।" बोसो बढी भएको मासु खाँदा एलडिएल कोलेस्ट्रोल, ट्राइग्लिसिराइडको मात्रा बढ्ने उहाँले बताउनुभयो । डा खतिवडाले भन्नुभयो, "पोलेको, भुटेको र अधिक बोसो भएको मासु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । बोसोरहित मासु कम खानुपर्छ ।"

चाडपर्व भन्नासाथ हामी हर्षोल्लासका साथ मनाउँछौं, तर खानपिन र आहारविहारमा लापरबाही गर्ने चलन छ । अर्को कुरा, धेरै बिरामीहरू आफू मरणासन्न नहुँदासम्म अस्पताल वा स्वास्थ्य केन्द्रमा नजाने, सहेर बस्ने गर्छन् । खासगरी घरमा सबैजना जम्मा भएको बेला अरूलाई 'डिस्टर्ब' हुन्छ भनेर आफूलाई बेसरी छाती दुखे पनि वा श्वास फेर्न गाह्रो भए पनि सहने चलन छ, जसले गर्दा मुटु रोगीको जोखिम बढ्न जान्छ । यसबाहेक, यो बेला शारीरिक परिश्रम पनि बढ्छ र खानपिनका कारणले स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या पनि बढ्न सक्छ, जसले गर्दा रोगले च्याप्न सक्छ ।

चितवन मेडिकल कलेजका मुटुरोग विशेषज्ञ प्रा डा श्यामराज रेग्मीले मुटुरोग भन्नेबित्तिकै प्रेसर (हाइपरटेन्सन), सुगर (मधुमेह) र हाई कोलेस्ट्रोल (डिस्लिपिडिमिया) जस्ता रोगसँग जोडिने बताउँदै मुटु रोगसँगै सुगर, प्रेसर वा चिल्लोको मात्रा बढी भएको समस्या छ भने, तिनीहरूले खानपानमा अत्यन्तै सावधानी अपनाउनुपर्ने सुझाव दिनुभयो ।

उहाँले भन्नुभयो, "यदि शुद्ध मुटुरोग मात्र छ र मुटु कमजोर छैन भने अरू बिरामीको जस्तो साधारण खानपिनमा धेरै बार्नु पर्दैन ।" सामान्यतया, हामीले मुटु रोगीलाई चिल्लो र मासु धेरै नखान सल्लाह दिने गरेको उहाँको भनाइ छ । उहाँले भन्नुभयो, "धेरै चिल्लोले मुटुलाई असर गर्न सक्छ र पाचन शक्तिमा गडबडी ल्याउन सक्छ । पेट फुल्यो भने पनि त्यसले अप्रत्यक्ष रूपमा मुटुको कामलाई असर गर्न सक्छ ।"

उहाँले दसैंमा खान र रमाउन सुझाव दिँदै स्वस्थकर खाना थोरै खान आग्रह गर्नुभयो । उहाँले भन्नुभयो, "चिल्लो, छाला र बोसो नभएको मासु थोरै खान हुन्छ । मासु छुँदै नछुने वा जिब्रोको स्वादलाई ध्यान नदिने भन्ने कुरा सामाजिक सञ्जालमा चर्चा पाए पनि, थोरै खानाले केही असर हुँदैन ।"मधुमेह नियन्त्रणमा छ भने दिनमा एउटा वा दुईवटा मिठाइ खाँदा फरक नपर्ने उहाँको सुझाव छ ।

प्रकाशक : नवीनकुमार गुप्ता (९८५२८२०५८४, ९८०३२८३११५), **सम्पादक :** अनिलकुमार अनल (९८४२८३४९१७), **सहसम्पादक :** दीपककुमार गुप्ता (९८४१५१३२९९), **लेआउट :** संजय शंखर,
मुद्रण : न्यू नवीन प्रेस, राजविराज, फोन : ०३१-५३०७६८ (कार्यालय), **इमेल :** *rajbirajdainik@gmail.com*, **वेबसाइट :** *rajbirajdainik.com.np*