जि.प्र.का. सप्तरी द.नं. २२/०४८/०४९
राजविराज दैनिक
स.जि.हु.का.द.नं. ५/०६४/०६५

वर्ष ३४ अंक १५८ २०८१ साल माघ ७ गते सोमबार (20 Jan. 2025 Monday) 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 : सिसी र चक्की भिटामिनको ... ३ पृष्ठमा : गाजा युद्धबिराम सुरु, स्थायी ... ३ पृष्ठमा : अमेरिकामा टिकटक ...

मधेश प्रदेशमा दुई वर्षमा ९ हजार भन्दा बढी लैङ्गिक हिंसाका घटना

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ६ माघ।

मधेश प्रदेशमा सन् २०२३ जनवरीदेखी २०२४ डिसेम्बरसम्मको दुई वर्षको अवधिमा ९ हजार १ सय ३३ वटा लैङ्गिक हिंसाका घटनाहरु प्रहरीमा दर्ता भएको तथ्याङ्क सार्वजनिक गरिएको छ।

लैङ्गिक हिंसा न्यूनिकरण गर्ने लक्ष्यका साथ महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ मन्त्रालयद्वारा महिला समुत्थान परियोजना अन्तर्गत आईतवारदेखी राजविराजमा सुरु भएको ६ दिने लैङ्गिक उत्तरदायीत्व अनुसन्धान र संचारसीप तालिमको उदघाटन तथा लैङ्गिक हिंसा बिरुद्ध लेखिएको पुस्तक बिमोचन कार्यक्रमका क्रममा सो तथ्याङ्क सार्वजनिक गरिएको हो।

महिला, बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक मन्त्री नवल किशोर साहले बिमोचन कार्यक्रमको प्रमुख अतिथिको रुपमा सम्बोधन गर्दै मधेश प्रदेशमा बढ्दो लैङ्गिक हिंसाका घटनाप्रति चिन्ता ब्यक्त गरे। मन्त्री साहले त्यस मध्ये ८० प्रतिशत घटना घरेलु हिंसाको रहेको बताउँदै यस्ता घटनाहरुको न्यूनिकरणका लागी विभिन्न प्रयासहरु थालिएको समेत बताए।

लैङ्गिक हिंसा न्यूनिकरणका लागी जिल्लामा प्रमुख जिल्ला अधिकारी र प्रहरी प्रमुखको समेत सकृय भूमिका रहनु पर्ने बताउँदै मन्त्री साहले कार्यक्रममा सहभागी प्रहरी प्रशासनका उच्च अधिकारीलाइ आफ्ना मातहतका निकायमा यसबारे उचित निर्देशन दिन अनुरोध गरे।

यसको निराकरणका लागी सबै तहका सरकार र नागरिक समाजले पनि भूमिका खेल्नु पर्ने उनको जोड थियो।

मन्त्री साहले एशियाली विकास बैंकको अनुदान सहयोग तथा संघिय र ३ वटा प्रदेश सरकारको साझेदारीमा हाल मुलुकको तीन वटा प्रदेशमा प्रादेशिक पुर्नस्थापना केन्द्र निर्माण कार्य सुरु भइसकेको र यसले लैङ्गिक हिंसा पीडितको उचित व्यवस्थापनमा मदत पुऱ्याउने विश्वास ब्यक्त गरे।

उनले बालबालिका, मानव बेचबिखन र जेष्ठ नागरिक सम्बन्धि कानून संसोधन गरी समयानुकुल बनाउने तयारीमा जुटेको बताउँदै छरिएर रहेका कानुनलाई एकिकृत गर्दा यसले राम्रो परिणाम दिने विश्वास समेत ब्यक्त गरे।

"परियोजना अन्तर्गत लैङ्गिकहिंसामा परेका पीडीत वा प्रभावित ब्यक्तीले राज्यको तर्फबाट पाउने संरक्षण, न्याय, पुर्नस्थापनाका सेवाहरुमा पहुच, पुर्नस्थापना केन्द्रहरुको निर्माण र सो कार्यमा खटिने प्रहरी तथा कर्मचारीको क्षमता विकास गर्ने लगायतका कार्यक्रमहरु समेटिएको छ, मन्त्री साहले भने-यो परियोजना मार्फत मुलुकको विभिन्न स्थानमा १५ वटा महिला बालबालिका तथा जेष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र भवनको निर्माण कार्य समेत अघि बढाइएको छ।"

६ दिन सम्म चल्ने उक्त तालिमले पीडितहरुको साथी बनेर उनीहरुको पीडा बुझ्न, न्याय दिन र ज्ञान सीप बढाउन मदत पुऱ्याउने विश्वास गरिएको छ।

दश रुँपैया जरिवाना गरिएका महिलासहित ८ फरार प्रतिवादी पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ६ माघ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले आइतबार कुटपिट र लुटपिट तथा जालसाजीका दुई महिलासहित ८ जना फरार प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ।

पक्राउ पर्नेमा कुटपिट र लुटपिट घटनाका पुनम चौधरी र जालसाजी घटनाका मन्जुदेवी बरै छन्। दुबै जना राजविराज नगरपालिकाका बासिन्दा हुन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीका प्रवक्ता प्रहरी नायब उपरिक्षक जितेन्द्र कुमार बस्नेतका अनुसार राजविराज नगरपालिका वडा नं. ३ निवासी बरैलाई सप्तरी जिल्ला अदालतले जालसाजी मुद्दामा १० रुपैया जरिवाना गरेको थियो।

यस्तै राजविराज नगरपालिका २ निवासी पुनमलाई सप्तरी जिल्ला अदालतले कुटपिट र लुटपिट मुद्दामा १ सय १५ रुँपैया जरिवाना गरेको थियो।

यसैगरि लुटपिट मुद्दाका ४, सवारी ज्यानका १, कुटपिट र लुटपिटका १ र जालसाजीका २ मुद्दाका गरि जम्मा ८ जना फरार अभियुक्तहरु पक्राउ परेको प्रहरीले जनाएको छ। ती सबै जना राजविराज नगरपालिकाकै बासिन्दा हुन्। उनीहरुलाई रु. ५ देखी एक सय रुपैया सम्म जरिवाना तोकिएको छ।

अदालतबाट उक्त मुद्दाहरुमा फैसला भई कैद तथा जरिवाना तोकिएपछि उनीहरु फरार रहेको प्रहरीको भनाई छ। पक्राउ परेका आठै जनालाई आइतबार नै अदालतमा उपस्थित गराइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय सप्तरीले जनाएको छ।

भ्रामक प्रचार प्रसार गर्दै डिलर ठग्दै प्रमुख डिलर

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ६ माघ।

भ्रामक प्रचार प्रसार र प्रलोभन देखाई अनुचित व्यापारिक क्रियामार्फत ठगी गरेको भन्दै पीडित ब्यवसायीले त्यस्ता गतिविधी गर्ने कम्पनीमाथी कारवाहीको माग गरेका छन।

वैद्यनाथ कम्पनीका आर्युवेदिक औषधीका प्रमुख वितरक बुटवलस्थित श्रीराम आर्युवेदिक औषधी पसलका संचालक अश्विन शर्माले यसरी ठगी गरेको भन्दै पीडित बनेका यहाँका आर्युवेदिक औषधी ब्यवसायीहरुले यस्तो माग गरेका हुन्।

पीडित मध्येका राजविराज ७ स्थित साईबाबा आर्युवेदिक पसलका संचालक रमाकान्त साहले बैद्यनाथ कम्पनीका आयुर्वेदिक औषधीका नेपालका लागी प्रमुख वितरक रहेका बुटवलस्थित श्रीराम आर्युवेदिक औषधी पसलका संचालक शर्माले आफ्ना डिलरलाई इन्सेटिभ र आर्कषक बोनसको प्रलोभन देखाई ठगी गरेको आरोप लगाएका छन्।

"एक वर्ष अघि सिरहाको लहानमा डिलरहरुको भेला गराई प्रमुख वितरक शर्माले आफ्नो कम्पनीको औषधी बेचे विक्रीका आधारमा इन्सेटीभ र बोनस लगायतका प्रोत्साहन रकम दिने भन्दै प्रलोभनमा पारे, ब्यवसायी साहले भने-अहिले आएर विभिन्न बहाना देखाइ आलटाल गर्न थालेका छन।"

उनले त्यतिबेला शर्माले इन्सेटिभ र बोनसबारे उपलब्ध गराएको "बैद्यनाथ योजना २०८१/०८२"को चाट समेत सार्वजनिक गरेका छन। उक्त चार्टमा बैद्यनाथ कम्पनीको औषधी बिक्री गरे वापत डिलरलाई ५ लाखमा डेढ प्रतिशत, १२ लाखमा २ प्रतिशत र २४ लाखमा ३ प्रतिशत इन्सेटिभ वापत थप रकम दिने उल्लेख छ।

औषधी ब्यवसायी साहले आफुले २०८०/८१ मा उक्त कम्पनीको ८ लाख मुल्य बराबरको औषधी बिक्री गरेको प्रमाण देखाउदै कम्पनीका प्रमुख वितरक शर्मा भने अहिले आएर इन्सेटीभ रकम दिन आलटाल गर्न थालेको र विभिन्न बहाना देखाउन थालेको गुनासो गरेका छन।

उनले यसरी भ्रामक प्रचार प्रसार गरी अनुचित ब्यापारिक क्रियाद्वारा ठगी गर्ने शर्मामाथी कारवाहीका लागी बाणिज्य तथा आपुर्ती मन्त्रालयदेखी प्रहरी र अदालत सम्म पुग्ने बताएका छन। झुठा प्रचार गरेर वितरकलाई झुक्याउने र ठगी गर्ने प्रमुख वितरक शर्माबाट आफुसहित अन्य पीडित ब्यवसायीहरुले इन्सेटिभ रकम पाउनु पर्ने उनको माग छ।

सोही कम्पनीका अर्का वितरक सिरहाको गोलबजारस्थित फेज आर्यूवेद मेडिसिन सेन्टरका संचालक अतिक अनवरले एक वर्ष अघि लहानमा बैद्यनाथ औषधी कम्पनीका प्रमुख वितरक शर्माद्वारा आयोजना गरिएको डिलरहरुको भेलामा आफु पनि

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

संस्कृति र सौंस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं

- संस्कृति र सांस्कृतिक सम्पदा हाम्रा पहिचान हुन्, यिनीहरुको संरक्षण गर्नु हाम्रो दायित्व हो,
- साँस्कृतिक विविधता बीच एकता कायम राखौं,
- सांस्कृतिक धरोहरहरूको प्रचारप्रसार र सुरक्षा गरौं,
- सम्पदा वरिपरि सफा राखी सभ्य समाज निर्माण गरौं,
- सामाजिक मेलमिलाप र भाइचारा कायम राखौं,

साँस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र सम्मानमा हातेमालो गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सम्पादकीय

पुरुषहरुसँगै महिलाको पनि सहकार्य अनिवार्य

महिलाहरु विकासका सरल र सहज संवाहक हुन् भन्ने कुरा पनि आवश्यक छ। जबसम्म विकासको समग्रतालाई मनन् गरेर महिला सहभागितालाई हरेक क्षेत्रमा प्रोत्साहित गरिदैन तबसम्म समग्र विकासको कल्पना समेत गर्न सकिदैन्। महिलाहरुको पहुँच र नियन्त्रण स्थानीय श्रोत र साधनमा नहुनु दुःखलाग्दो मात्र नभई अमानवीय पनि हो। जुन श्रोत-साधनको संरक्षण, सम्वर्द्धन र जगेर्ना गर्न महिलाहरु तत्पर रहन्छन् उनीहरुको तदारुकताका साथको सहभागिता देखापर्छ, त्यही सहभागिता श्रोतको बाँडफाँडको बेला देखिदैन।

महिलाहरुको समग्र विकासको पाटो कमजोर हुँदै गएको छ। यो पाटो पनि सशक्तिकरण, अवसरको उपलब्धता र क्षमता अभिवृद्धिको मूलधारसँग जोड्नु पर्ने आजको आवश्यकता हो। महिलाहरुको पनि आर्थिक उत्पादन, सामाजिक जीवन लगायतका कार्यमा संलग्नताले उनीहरुको अवस्था परिवर्तनमा धेरै मद्दत गर्नेछ। पितृसत्तात्मक सोच र व्यवहारका कारण महिलाहरु आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक र सांस्कृतिक रुपमा पछाडि धकेलिदैछन्। महिलालाई हेप्ने, शोषण गर्ने र मान्छे समेतको दर्जामा राख्न नचाहने केहीले पुरुषवादी अहम् राखेकाहरुकै कारण महिलाहरुका लागि समग्र समाजको विकासमा अवरोध सृजना हुँदै आएको छ।

तसर्थ पुरुषहरुसँगै महिलाको पनि सहकार्य अनिवार्य गर्नुपर्ने आवश्यकता रहेको छ। महिलाको पहुँचलाई श्रोत साधन सम्म पुऱ्याउनु पर्ने हुदा महिलासँगै पुरुषहरु पनि मानसिक रुपमा सहयोग गर्नुपर्ने कुरामा दुईमत नहोला।

डा. ललन प्रसाद रौनियार
Dr. Lalan Prasad Rauniyar
MBBS (BPKIHS) Dharan, MD Paediatrics (BPKIHS) Dharan, NMC Reg. No. : 13338
कन्सलटेन्ट 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

सिसी र चक्की भिटामिनको भ्रम

डा. अरुणा उप्रेति

काठमाडौं, ६ माघ (रासस)।

'डाक्टर साहेब, मलाई कमजोरी भइरहेछ, कुनै भिटामिन वा टनिक लेखिदिनुस् न।' यो वाक्य अस्पताल, हेल्थपोष्ट र क्लिनिकमा काम गर्ने डाक्टर वा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले प्रायः सुन्नुपर्छ। हातमा ठूला राम्रा टनिकका सिसी लिएर घरपरिवारका बालबालिका वा बिरामीबाट भर्खर तङ्ग्रिन लागेका व्यक्तिलाई खुवाउने प्रचलन अहिले गाउँ सहर सबै ठाउँमा बढ्दो छ।

पहिले सुत्केरीलाई ज्वानोको झोल खुवाएर दूध पर्याप्त मात्रामा आउँथ्यो। क्याल्सियम पनि हुन्थ्यो। तर अहिले ज्वानोको नाममा नाक खुम्च्याइन्छ तर महँगा क्याल्सियमका चक्की भने मज्जासँग खुवाइन्छ। त्यसैगरी बढी भिटामिन ख्वाउनुपर्छ भनेर मानिसहरु जताततै भिटामिनको खोजीमा छन्। कतिचोटी ग्राहक आफैं औषधि पसलमा गएर भन्छन्, "मलाई कमजोरी भएको छ कुनै तागतको झोल दिनुस् न।" औषधि पसलेले कुनै 'कुनै रङ्गीन झोल' निकालेर दिन्छ र ग्राहक खुसी हुँदै 'तागतको सिसी' लिएर फर्कन्छन्।

विशेषगरी गाउँघरतिर महिला ढाड दुख्नेदेखि लिएर मुटु पोल्नेसम्म जुनसुकै प्रकारको शारीरिक अस्वस्थतामा पनि भिटामिन प्रयोग गर्छन्। सहरका महिलाले पनि आफैं 'दुब्लो भएँ, मोटाउने भिटामिन दिनुस् न' भन्दै औषधि पसलबाट किनेर ल्याउँछन्। गाउँमा स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन गर्दा कतिचोटी महिला खास कुनै समस्या नभए पनि कमजोरी भयो भनेर आउँछन् र भिटामिनको माग गर्छन्। यदि उनीहरुलाई भिटामिन नदिने हो भने "कस्तो डाक्टर होला। केही रोग छैन भनेर भिटामिन दिएन" भनेर गुनासो गरेको पनि सुनिन्छ। त्यसैगरी बच्चाले भात खाएन भनेर बजारको औषधि खुवाए भात र रोटीले पाउने पोषण पुग्छ भन्ने ठान्छन्।

भिटामिन मानव शरीरको लागि एकदमै नभई नहुने तत्व हो। त्यस शब्दको उत्पत्ति नै ल्याटिनको भाइटल (अत्यन्त आवश्यक) शब्दबाट भएको हो। भिटामिन मानव शरीरलाई अत्यन्त कममात्रामा चाहिन्छ भन्ने त सबैलाई थाहा छ तर यो हामीले दिनदिनै खाने भोजनबाट नै प्राप्त हुन्छ र यसको बढी प्रयोग गरेर ज्यादा फाइदा हुँदैन भन्ने कुराचाहिँ कमैलाई थाहा छ। त्यसैले त उनीहरु त्यसको पूर्ति हेर्दा आकर्षक देखिने तर महँगा र अनावश्यक झोलहरुले हुन सक्दैन भन्ने तथ्यतर्फ कमैको ध्यान गएको पाइन्छ।

गर्भवती र सुत्केरी आमालाई सबै पौष्टिक तत्व एवं भिटामिनहरु बढी चाहिन्छन् भन्ने कुरा पनि प्रायःलाई थाहा हुन्छ, तर ती आवश्यक तत्वहरु प्राकृतिक भोजनमै धेरै हुन्छ भन्ने कुरामा कमैले ध्यान पुऱ्याएको देखिन्छ। आमा पनि चाहे काखको बच्चा होस् चाहे बढ्ने बच्चा सबैलाई भिटामिन झोल र टनिक दिएर सन्तुष्ट हुन्छन्, बच्चालाई पोषण दिइरहेको ठान्छन्। बाबु आमा कमैलाई थाहा छ- भान्छामा भएको भोजन नै बच्चालाई सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका पिता हिपोक्र्याटस भनेका थिए, "भोजन नै औषधि हो।" विभिन्न विज्ञापनका भरमा औषधि किनेर खाने प्रचलन र घरको खानेकुराले मात्रै हाम्रो शरीर कमजोर हुन्छ भन्ने गलत मानसिकताका कारणले नै मानिसहरु सिसी र चक्की भिटामिन औषधि किनेर खान्छन्। हाम्रा करेसाबारीमा फलेका हरिया तरकारी, बजारमा पाइने मौसमअनुसारका फलफूल आदिलाई बेवास्ता गरेर हामीहरु धेरैजसो स्वास्थ्य राम्रो पार्नका लागि बजारका टनिक किनेर खान्छौं।

भिटामिनको प्रयोग गर्दा चक्कीभन्दा रङ्गीन झोल वा टनिकहरु बढी फाइदाजनक र झोलभन्दा बढी भिटामिन सुई फाइदाजनक हुन्छन् भन्ने गलत धारणाले गर्दा गाउँघरमा प्रत्येक रोगको लागि भिटामिन सुई लिने प्रचलन पनि धेरै मात्रामा छ। अनेक भ्रामक र अज्ञानताको कारणले पछिल्लो समय गाउँघरमा पनि सस्ता पोषक खानेकुराहरु छोडेर महँगो झोल तथा सुईका पछाडि दौडिनेक्रम बढ्दै गएको छ। यस्तो चलन बढ्नुको एउटा कारण रेडियो, पत्रपत्रिका र टिभीजस्ता सञ्चार माध्यमहरुमा हर्लिक्स्, बुष्ट, बोर्नभिटाजस्ता भिटामिनहरुको प्रचारप्रसार अत्यधिक हुनु पनि हो।

भिटामिन 'ए' को कमीले हुने राति अन्धो हुने रोगको लागि 'भिटामिन ए' को क्याप्सुल बाँडिन्छ। तर तपाईको घरको बारीको फल मेवा वा अम्बा खाउँ है भनेर भनिदैन। जुन ठाउँमा पर्याप्त मात्रामा अमला पाइन्छ त्यो ठाउँमा भिटामिन सी' को चक्की बेचिन्छ महँगोमा। सस्तोमा पाइने अमला भिटामिन सीकोभन्दा धेरै सस्तो भएर पनि बेवास्ता गरिन्छ।

मानिसहरुले आफ्नो धेरै कमाई भ्रममा परेर यस्ता रङ्गीन झोलमा खर्च गरिरहेका छन्। औषधि पसलमा गएर रङ्गीन झोल किन्नुभन्दा अगाडि तपाई डाक्टरलाई सोध्नुस्, 'के वास्तवमा नै मलाई भिटामिन जरुरी छ ?' भोक लगाउने टनिक आफूले खानुभन्दा अघि वा परिवारका सदस्यहरुलाई दिनुभन्दा अघि सोच्नुस्, 'के यो वास्तवमा तपाईंलाई चाहिन्छ ? के यसका सम्पूर्ण कुप्रभावहरुबारे तपाईंलाई जानकारी दिइएको छ ? कतिपय विकसित देशहरुमा कुप्रभाव पर्छ भनेर भनिएका यस्ता भिटामिनका चक्की वा झोलहरु नेपालमा प्रश्रयका साथ बिक्री वितरण भइरहेको छ। सन्तुलित भोजनबाट नै सबैखाले भिटामिनहरु पाउन सकिन्छ भनेर बुझ्नसक्यो भने भिटामिन झोल र टनिकको कसैलाई पनि जरुरत हुँदैन।

त्यसैगरी धेरै मानिसहरु भोजन भनेर पाचन गराउने रस किनेर खान्छन्। तर घरमै भएका खानेकुरा ज्वानो, हिङजस्ता तत्वहरुको प्रयोग गरे पनि पच्ने प्रक्रिया राम्रो हुन्छ भनेर धेरै थोरैलाई मात्र थाहा हुन्छ होला। युवा पुस्तामा त यस्ता कुराहरुमा कमैले चासो दिएको पाइन्छ। तराईमा घरघरमा पाइने मेवा पाकेर झरिरहेका हुन्छन्। त्यसलाई हेरेर आँखा तर्काएर हिँड्नेहरुलाई थाहा छैन कि मेवा कस्तो औषधि, पाचन रस र भिटामिनले भरिएको खानेकुरा हो भनेर। खाना पचाउने भनेर थरिथरिका सिसीहरु बजारबाट किनेर ल्याउनेहरुलाई थाहा छ कि छैन मेवामा शरीरका भोजन पचाउन चाहिने सबै पाचन रसहरु जस्तै- पापायीन, खिम्मोपापिन आदि हुन्छ।

मेवालाई विभिन्न ठाउँमा विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरिन्छ। कतै पाकेको, कतैकतै पाकेको फललाई झोल बनाएर खाइन्छ, कतै काँचो मेवालाई तरकारी वा अचार बनाएर खाइन्छ जसरी खाए पनि यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने मात्रा होइन कि शरीरमा रहेका अन्य समस्या जस्तो कब्जियत हुने, खाना नपच्ने समस्या हुने आदि हटाउन पनि सक्छ। मेवामा भिटामिन 'सी' को मात्रा प्रचुर रहेको हुन्छ।

आधुनिक पाचन रसका बारेमा जानिफकार प्रोफेसर म्यकस वोल्फले क्यानेडियन सिपाहीहरुमा अनुसन्धान गरेका थिए। उनले पर्याप्त मात्रामा पाचन रस भएका फलफूलहरुको खान दिएका सिपाहीहरुको स्वास्थ्यमा मात्र सुधार भएन कि उनीहरुमध्ये जसलाई धेरै रुघाखोकी लागि रहन्थ्यो दुई तिहाईलाई त लामो समयसम्म रुघाखोकी नै लागेन। एक तिहाई सिपाहीलाई रुघाखोकी लागे पनि कडा रुपले लागेन। प्रोफेसर वोल्फले आफ्ना विभिन्न अनुसन्धानबाट यो निष्कर्ष निकाले कि, शरीरमा पर्याप्तमात्रामा पाचन रस हुने हो भने व्यक्तिहरुको शरीरमा किटाणुहरुले आक्रमण गरेर रोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ। पाचन रस प्राप्त गर्न टाढा जानै पर्दैन। मेवामा रहेका पर्याप्त तत्वहरु नै खानेकुरा पचाउन पर्याप्त छन्।

तरै प्रायः मानिसहरु घरमा फलेको मेवा खान छोडेर, औषधि पसलमा गएर पाचन गर्ने औषधि, विभिन्न भिटामिनका झोल, शक्ति दिने झोल, सुत्केरी महिलालाई दूध बढाउने झोल, बालबालिकालाई भोक लगाउने झोल भनेर अनेकथरीका थरीथरीका बट्टाहरु किनेको पाइन्छ। नेपाली उखान 'नजिकको तीर्थ हेला' भने झैं आफूसँग भएको वस्तुको बेवास्ता गरेर त्यसको सट्टामा महँगा झोलहरु किन्नेक्रम बढिरहेको छ। यसले आर्थिक रुपमा मात्र नभई स्वास्थ्यका हिसाबले पनि फाइदा पुगेको छैन। (लेखक जनस्वास्थ्य तथा पोषणविद् हुनुहुन्छ)

सहज बन्दै मनाङको यात्रा

मनाङ, ६ माघ (रासस)।

पर्यटकको आकर्षक केन्द्रका रूपमा मानिएको मनाङमा पछिल्लो समय सडक सञ्जाल विस्तार भएसँगै यात्रा सहज बन्दै गएको छ। ट्र्याक खोलेको करिब २० वर्षपछि डुम्रे-बेँसीसहर-चामे खण्डले गति लिएपछि यात्रा सहज बन्दै गएको हो।

डुम्रे-बेँसीसहर-चामे आयोजनाले गत आर्थिक वर्षमा आठ किलोमिटर सडक कालोपत्र गरिसकेको आयोजनाका सबइञ्जिनीयर सुमन अधिकारीले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार बेँसीसहरबाट खुदीसम्म आठ किमी सडक कालोपत्र सम्पन्न भएको हो।

सबइञ्जिनीयर अधिकारीले भन्नुभयो, "मनाङतर्फको सडक निर्माणमा मनाङ-मर्स्याङ्दी जलविद्युत् आयोजनाले पनि सहयोग गरेको छ। भौतिक रूपमा असहज भएका स्थानमा आयोजनाले काम गरिसकेको छ। जलविद्युत् आयोजनाका सवारीसाधन आवतजावत गर्नुपर्ने भएकाले यहाँको विकासलाई पनि सहयोग पुगेको छ।" बेँसीसहर-चामे खण्डअन्तर्गतका सडक र पुल निर्माणका लागि रु ५१ करोड बजेट विनियोजन भएको उहाँले जानकारी दिनुभयो।

आयोजना निर्माणस्थलमा आवश्यक सामग्री ल्याउन सहज बनाउने उद्देश्यले सडक चौडाइ गर्ने, घुम्ती क्षेत्रमा पूर्वाधार र सडक निर्माणलगायत काम भइरहेका बुटवल हाइड्रोपावर कम्पनी लिमिटेडका सहायक प्रबन्धक प्रतिकमानसिंह प्रधानले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार सडक आयोजनासँग सम्झौता गरी आपसी समन्वयका आधारमा काम भइरहेको हो।

प्रबन्धक प्रधानले भन्नुभयो, "ऊर्जा उत्पादनले मात्रै जिल्लाको विकास सम्भव छैन। मनाङ पर्यटकीय क्षेत्र पनि हो, यहाँ सडक सञ्जाल विस्तार गरी यात्रा सहज बनाउन सके पर्यटन प्रवर्द्धन हुनुका साथै स्थानीयको आर्थिकस्तरमा सुधार हुँदै जाने थियो। ऊर्जा उत्पादनसँगै सडक सञ्जालको विकासले स्थानीयको दैनिकी र पर्यटकलाई आवागमनमा सहयोग पुऱ्याइरहेको छ।"

मनाङको चामे गाउँपालिका-१, २ र ३, नासौं गाउँपालिका-९, ८, ४ र ५ नम्बर वडामा पर्नेगरी निर्माणाधीन एक सय ३५ मेगावाट क्षमताको मनाङ-मर्स्याङ्दी जलविद्युत् आयोजनाले यहाँको सडक विकासलाई प्राथमिकतामा राखी काम गरिरहेको प्रबन्धक प्रधानले बताउनुभयो।

उक्त जलविद्युत् आयोजनाको विकासका लागि सरकारसँग बुटवल पावर कम्पनीसहित तीन चिनियाँ कम्पनीबीच विसं २०७९ पुस ३ गते सम्झौता भएको थियो। यस आयोजनाको क्षमता एक सय ३५ मेगावट रहेको छ। चार वर्षमा आयोजना निर्माण सम्पन्न गर्नेगरी सम्झौता भएको हो।

आयोजनामा नेपाली साझेदार बिपिसिले २० प्रतिशत र तीन चिनियाँ कम्पनी एससिआइजी इन्टरनेशनल, छिङचेङ इन्टरनेशनल र चिनियाँ लगानीकर्तामा क्युवाइसी इन्टरनेशनलले संयुक्त रूपमा ८० प्रतिशत शेयर स्वामित्व रहनेगरी समझदारी भएको

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

गाजा युद्धबिराम सुरु, स्थायी शान्तिको प्रयासमा एक खुडकिलो

सोमनाथ लामिछाने
काठमाडौं, ६ माघ (रासस)।

अक्टोबर ७, २०२३ अर्थात् २०८० असोज २० गते इजरायलले एक अकल्पनीय घटनाको सामना गर्नु परेको थियो। गाजा क्षेत्रबाट एकाएक प्रवेश गरेका हमासका केही हजार लडाकूले बलियो इजरायली सुरक्षा तैनाथीलाई छक्याएर इजरायलको दक्षिणका किब्बुज र आसपासमा भिषण हमला गरेका थिए। यस हमलाबाट किब्बुज आलुमिम फार्ममा कार्यरत १० जना नेपाली विद्यार्थी सहित करिब एक हजार २०० व्यक्तिको ज्यान गएको थियो। इजरायल र हमासबीच सन् २००८ यता यो पाँचौं भिषण युद्ध हो।

सन् १९४८ मा इजरायल स्थापना भएयता इजरायलमाथि यति ठूलो हमला कहिल्यै भएको थिएन। हमासका लडाकूले किब्बुजका घरघरमा प्रवेश गरेर बुढाबुढी, केटाकेटी, युवा जोकोहीलाई निर्ममतापूर्वक हत्या गरेका थिए भने घरबस्तीलाई खण्डहरमा परिणत गरिदिएका थिए। यतिमात्र होइन, उनीहरुले २५१ जना बालबालिका, वृद्ध र युवालाई अपहरण गरेर गाजा लगेका थिए। गाजामा नाकाबन्दी गरेको, अल-अक्सा मस्जिदमा कारबाही गरेको, गाजा र पश्चिम किनारामा जबर्जस्ती बस्ती बिस्तार गरेको बदलामा इजरायलमाथि आक्रमण गर्नुपरेको हमासले बताउँदै आएको छ।

यो घटनाबाट आहत भएको इजरायलले हमास विरुद्ध अक्टोबर २७ देखि भिषण स्थल सैन्य र हवाई कारबाही थालेको थियो। हमासलाई समुल नष्ट गर्ने र बन्धकहरुलाई मुक्त गर्ने अभियानमा लागेको इजरायललाई संयुक्तराज्य अमेरिका सहित पश्चिमा देशहरुले आर्थिक, सैनिक, राजनैतिक समेत सबै किसिमका सहायता र आडभरोसा दिएका थिए। इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्यामिन नेतन्याहूको सरकारले हमास बिरुद्ध थालेको सैन्य कारबाहीले हमासले गरेको आक्रमणलाई पनि बिर्साइदिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय मेडिकल जर्नल ल्यान्सेटका अनुसार, इजरायली बमबारीबाट गाजापट्टीमा मात्र ७० हजार भन्दा बढी प्यालेस्टिनीको मृत्यु भइसकेको छ। यद्यपि यो संख्याका बारेमा फरक फरक विवरणहरु आइरहेका छन्। हमास नेतृत्वको स्वास्थ्य मन्त्रालयले इजरायली हमलाबाट ४६ हजार ८९९ जना प्यालेस्टिनीको ज्यान गएको बताएको छ। र, मारिएका मध्ये आधाभन्दा बढी महिला र बालबालिका छन्। एक लाख बढी प्यालेस्टिनी अङ्गभङ्ग भएका छन्। मानवीय सङ्कटको चरम स्थितिमा पुगेपनि इजरायली आक्रमण निरन्तर जारी रहेको थियो। गाजाका करिब २३ लाख सर्वसाधारण आफ्ना घर छाडेर टेन्टमा कष्टकर जीवन जिउन बाध्य छन्। उनीहरुका ९० प्रतिशत घर इजरायली बमबारीबाट क्षतिग्रस्त भएको सञ्चार माध्यमहरुले बताएका छन्।

युद्धको यस विभिषिकाबाट बच्ने कुनै आशा छाडेका उनीहरुले अन्तर्राष्ट्रिय समुदाय समक्ष अनेक हारगुहार गरिरहे। गाजाका अधिकांश घरहरु भग्नावशेषमा परिणत भएका छन्, सडकहरु ट्याँक र बमबारीबाट क्षतिबिक्षत छन्, विद्यालय र अस्पताल कुनै बाँकी छैनन्। एक किसिमले गाजामा जातीय सफाया गर्न चाहेको आरोप इजरायलले खेपेको छ, र अन्तर्राष्ट्रिय न्यायालयले इजरायली प्रधानमन्त्री र हमास नेतृत्वमाथि युद्ध अपराधको मुद्दा चलाएको छ।

इजरायलले हमासका नेताहरुलाई पनि गाजा र अन्यत्र छानीछानी हत्या गरिदिएको छ। यसक्रममा २०२४ अक्टोबर १६ मा हमासका नेता याया सिनवार इजरायली स्थल सेनाको कारबाहीमा मारिएका थिए भने अर्का बरिष्ट नेता इस्माइल हनिएको इरान भ्रमणका क्रममा हत्या भएको थियो।

लेबनान र इरानमाथि आक्रमण

गाजामा सक्रिय हमास समूहलाई समर्थन गरेको आरोप लगाउँदै इजरायलले २०२४ सेप्टेम्बर २३ देखि लेबनानको दक्षिणी र राजधानी बेरुतका कतिपय क्षेत्रमा सक्रिय इरान समर्थित हेज्बोल्लाह लक्षित स्थल र हवाई आक्रमण गरेको थियो। यसक्रममा आठसय भन्दा बढी सर्वसाधारणका साथै ठूलो संख्यामा हेज्बोल्लाह समूहका सदस्यहरु मारिए। हेज्बोल्लाहका नेता हसन नसरल्ला, इब्राहिम अकिल समेत यस समूहका कैयौं बरिष्ठ सदस्यहरुको पनि ज्यान गएको थियो।

झण्डै तीन महिनाको सैनिक कारबाही पछि हेज्बोल्लाह र इजरायली सरकारबीच नोभेम्बर २७ मा युद्धबिराम भएको थियो। यसक्रममा हेज्बोल्लाहले पनि इजरायली सहरहरुमा ड्रोन र क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेर इजरायलमाथि दबाब सिर्जना गरेका थिए। तथापि, इजरायलको सैन्य सामर्थ्य अघिल्तिर हेज्बोल्लाह टिक्न सकेको थिएन।

उता मध्यपूर्वमै युद्ध भड्किने आशंका निम्त्याउने गरी इरानले इजरायलमाथि २०२४ अक्टोबर १ मा १०० भन्दा बढी क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेको थियो, तर संयुक्तराज्य अमेरिकाको दबाबपछि इजरायलले तत्काले प्रत्याक्रमण गरेको थिएन। तर इजरायल चुप लागेर बस्ने अवस्थामा थिएन, र उसले पनि इरानमा अक्टोबर २६ मा हवाई आक्रमण गरेर इरानभित्र क्षति गरेको दाबी गरेको थियो।

युद्धबिराम, शान्तितर्फको एउटा अवसर

सन् २०२३ नोभेम्बर २४ मा कतारको मध्यस्थतामा पहिलो युद्धबिराम भएको थियो। यो युद्धबिरामलाई स्थायी बनाउने प्रयत्न हुँदाहुँदै नोभेम्बर ३० मा अर्थात् ६ दिनमा भङ्ग भएको थियो। यस अवधिमा हमास समूहले आफ्नो नियन्त्रणमा रहेका झण्डै १५० जना बन्धकलाई मुक्त गरेका थिए। तर यो युद्धबिरामलाई दिगो बनाउने प्रयास सफल भएन, र सम्पूर्ण बन्धकलाई मुक्त नगर्दासम्म युद्धबिराम नगर्ने र आक्रमण जारी राख्ने इजरायलले घोषणा गरेको थियो।

इजरायलले गाजाबासीमाथि शक्तिको चरम दुरुपयोग गरेको भन्दै संयुक्तराज्य अमेरिका समेत अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले इजरायलमाथि दबाब सिर्जना गरे पनि इजरायली प्रधानमन्त्री टसमस भएनन्। तर अमेरिकामा राष्ट्रपति पदमा डोनाल्ड ट्रम्प निर्वाचित भएपछि मात्र इजरायलले आफ्नो नीतिमा परिवर्तन गरी युद्धबिराममा सहमति जनाउन केही नरम भएको थियो। पछिल्लो युद्धबिराम गराउन पनि बाइडेन प्रशासनका अलावा ट्रम्पका वार्ताकारहरु कतारमा भेला भएका थिए।

तीन चरणमा कार्यान्वयनमा ल्याइने यो युद्धबिराम प्रस्तावलाई इजरायली मन्त्रिपरिषदले स्वीकृत गरेको छ। युद्धबिराम सम्झौता आज आइतबार बिहान ८.३० (इजरायली समय अनुसार) बजेदेखि सुरु हुँदैछ। युद्धबिराममा प्रमुख मध्यस्थकर्ताको भूमिका निर्वाह गरेको कतारले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै गाजापट्टिमा २०२५ जनवरी १९ को बिहान ८.३० बजे (नेपाली समय अनुसार दिउँसो १२.१५ बजे) देखि युद्धबिराम सम्झौता लागू हुने भएकाले युद्धरत सबै पक्षलाई संयमता अपनाउन आग्रह गरेको छ। युद्धबिरामको गाजाबासी र बन्धक बनाइएका परिवारले स्वागत गरिसकेका छन्।

हाल सार्वजनिक भएको प्रस्ताव अनुसार, हमासले छ हप्ताभित्र आफ्नो नियन्त्रणमा रहेका ३३ जना बन्धकलाई मुक्त गर्नेछ जसमा महिला, बालबालिका र बृद्धबृद्धा रहनेछन् भने यसको बदलामा इजरायलले पनि इजरायली जेलमा रहेका प्यालेस्टिनी कैदीबन्दी रिहा गर्दैछ। बिबिसीका अनुसार, इजरायलले गाजाक्षेत्रको मुख्य भूभागबाट आफ्ना सेनालाई फिर्ता ल्याउन सुरु गर्नेछ। बिस्थापित गाजाबासीलाई आफ्ना घर फर्कन दिइने छ। गाजाका लागि अत्यावश्यकीय सामान बोकेका ट्रकलाई सुरक्षा जाँचपछि प्रवेश गर्न दिइनेछ।

इजिप्ट-गाजा सीमामा खाद्यान्न र अन्य अत्यावश्यक सामग्री बोकेका सयौं ट्रक गाजा प्रवेशको पर्खाइमा लामबद्ध छन्। राष्ट्रसंघीय विश्व खाद्य कार्यक्रम (डब्ल्युएफपी) ले गाजामा खाद्यान्न बोकेका ट्रकलाई निर्बाध र सहज प्रवेश दिन द्वन्द्वरत पक्षहरुसमक्ष आह्वान गरेको छ। "गाजाका २३ लाख बासिन्दा खाद्यान्नको चरम अभावमा बाँचिरहेका छन्। उनीहरुलाई जतिसक्दो चाँडो खाद्यान्न दिएर बचाउनु जरुरी छ।"

युद्धबिरामको दोस्रो चरणमा बाँकी बन्धकलाई मुक्त गरिने छ भने गाजाबाट सबै इजरायली सैनिक फिर्ता हुनेछन्। तेस्रो चरणमा भने हमासले बन्धक बनाएका तर मृत्यु भइसकेका बन्धकलाई इजरायल फिर्ता गरिने छ भने गाजाको पुनर्निर्माण अभियान सुरु हुनेछ। एक अनुमान अनुसार, हमास समूहलाई समेत सबै बन्धकको स्थितिका बारेमा जानकारी छैन। नेपाली विद्यार्थी बिपिन जोशी हमासको अपहरणमा परेका भए पनि अझै उनका बारेमा हमासले केही खुलाएको छैन। यद्यपी, युद्धबिरामको शर्तमै बन्धक बनाइएकाहरु सबैलाई मक्त गर्ने भनिएकाले यसपटक बिपिन सकुशल रिहा हुने अनुमान गर्न सकिन्छ।

पछिल्लो युद्धबिरामलाई दिगो बनाउन र गाजामा मानवीय सहायताका साथै पुनर्निर्माणका लागि के गर्ने भन्ने प्रष्ट भइसकेको छैन। गाजाको प्रशासन अब कसले सञ्चालन गर्नेछ? हमास वा अरु कुनै निकायले? यो प्रश्न अनुत्तरित छ, र यसमा इजरायल वा अमेरिकी प्रशासनले केही बताएका छैनन्। अतिशय दुःख व्यहोर्न बाध्य गाजाका पीडित बासिन्दा पटकपटकका यस्ता युद्ध सधैंका लागि अन्त्य भएको हेर्न चाहन्छन्, तर यसको दिगो समाधान दुई-राज्य नै हो भन्नेमा बिमति छैन।

विश्व समाचार

अमेरिकामा टिकटक सेवा बन्द

वासिङ्टन, ६ माघ (रासस/एएफपी)।

अमेरिकामा टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने तयारी भइरहेका समय टिकटकले सेवा अवरूद्धताका लागि आफ्ना प्रयोगकर्ताहरूसँग क्षमा याचना गर्दै हाललाई अमेरिकामा यो सेवा अवरूद्ध भएको घोषणा गरेको छ। केही अमेरिकी प्रयोगकर्ताले टिकटकलाई गुगल एप स्टोरबाट पनि हटाइएको बताएका छन्। अमेरिकामा प्रतिबन्ध लागू हुनुभन्दा केही घण्टाअघि नै सामाजिक सञ्जाल टिकटक बन्द गरिएको हो।प्रयोगकर्ताले अमेरिकामा टिकटक खोल्दा उनीहरूको टिकटक पेजमा 'तपाईं अहिले टिकटक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्न' भन्ने एउटा सन्देश देखिन्छ। यो सन्देश टिकटकले अमेरिकामा आफ्नो सेवा बन्द भएको घोषणा गरेपछि देखिन थालेको हो।

धेरै प्रयोगकर्ताले एप स्टोरबाट पनि टिकटक हटाइएको बताएका छन्। अमेरिकी सर्वोच्च अदालतले शुक्रबार टिकटकमाथि प्रतिबन्ध लगाउने कानुनको पक्षमा फैसला सुनाएको थियो। टिकटकको मूल कम्पनी बाइटडान्सले अमेरिकी फर्म वा कम्पनीलाई टिकटकको स्वामित्व बेचेको खण्डमा मात्र टिकटक प्रतिबन्धबाट बच्न सक्ने फैसलामा उल्लेख छ। त्यसपछि टिकटकले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै जो बाइडेन, ह्वाइट हाउस र न्याय मन्त्रालयले हामीलाई स्पष्टता र आश्वासन दिन असफल भएकाले सेवा अर्को व्यवस्था नभएसम्मका लागि बन्द गरिएको छ।

"सौभाग्यवश, अमेरिकी राष्ट्रपति निर्वाचित हुनुभएका रिपब्लिकन नेता डोनाल्ड ट्रम्पले पदभार ग्रहण गरेपछि टिकटक पुनः सुरु गर्ने समाधान खोज्न हामीसँग मिलेर काम गर्ने सङ्केत गर्नुभएको छ," टिकटकले भनेको छ। अमेरिकाका नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले टिकटकलाई ९० दिनको प्रतिबन्धबाट छुट दिन सक्ने आश्वासन दिएको टिकटकले जनाएको छ।

अमेरिकी राष्ट्रपतिका रूपमा ट्रम्प चीन भ्रमण गर्न इच्छुक

वासिङ्टन, ६ माघ (रासस/सिन्ह्वा)।

अमेरिकाका नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले पदभार ग्रहण गरेपछि चीन भ्रमण गर्न इच्छुक रहेको आफ्ना सल्लाहकारहरुलाई बताउनुभएको छ। ट्रम्पले आफ्नो कार्यकालको पहिलो १०० दिनमा चीन भ्रमण गर्ने इच्छा व्यक्त गर्नुभएको छ तर यस विषयमा अहिलेसम्म कुनै निर्णय नभएको स्रोतलाई उद्धृत गर्दै द वाल स्ट्रीट जर्नलकोसमाचारमा उल्लेख छ। ट्रम्पले सोमबार दोस्रो कार्यकालका लागि सपथ लिनुहुनेछ। उहाँले पहिलो चार वर्षे कार्यकालको एक वर्ष नपुग्दै सन् २०१७ मा बेइजिङको भ्रमण गर्नुभएको थियो। चिनियाँ विदेश मन्त्रालयका प्रवक्ताले अमेरिकी पक्षको निमन्त्रणामा चिनियाँ राष्ट्रपति सी चिनफिङका विशेष प्रतिनिधि उपराष्ट्रपति हान झेङ जनवरी २० मा वासिङ्टन डीसीमा हुने ट्रम्पको उद्घाटन समारोहमा सहभागी हुने घोषणा गर्नुभएको छ भने शुक्रबार सीले ट्रम्पसँग फोनवार्ता गर्नुभएको थियो।

गाजामा आक्रमण जारी, युद्धविराम अझै लागू नभएको इजरायली सेनाको दाबी

जेरुसेलम, ६ माघ (रासस/एएफपी)।

इजरायली सेनाले प्यालेष्टिनी इस्लामिक लडाकू समूह (हमास) विरूद्ध गाजामा आक्रमण जारी राखेको छ। समूहले रिहा हुने बन्धकको सूची उपलब्ध नगराएकाले युद्धविराम अझै लागू नभएको बताएको छ। "आइडीएफले अहिले पनि गाजा क्षेत्रभित्र आक्रमण जारी राखेको छ। प्रधानमन्त्रीको निर्देशनअनुसार हमासले आफ्नो प्रतिबद्धता पूरा नगरेसम्म युद्धविराम लागू हुने छैन," इजरायली सेनाका प्रवक्ता रियर एडमिरल डेनियल हागारीले एक टेलिभिजन वक्तव्यमा भन्नुभएको छ। एएफपीको फुटेजमा भने युद्धविराम लागू हुने समय मध्य शहर देइर अल-बलाहमा स्थानीय समयअनुसार ८:३० बजेपछि सयौं गाजावासीले युद्धविराम लागुभएकोमा खुशी व्यक्त गर्दै प्रदर्शन गरिरहेका छन्। धेरैले मोबाइलमा फोटो खिचिरहेका थिए, ताली बजाइरहेका थिए र एकअर्कालाई अँगालो हालेका थिए। करिब ३० मिनेटपछि एएफपी टिभीले उत्तरपूर्वी गाजामा खैरो धुवाँको बाक्लो मुस्लो उठेको देखायो। उक्त क्षेत्रमा इजरायली सेनाले हवाई आक्रमण गरेपछि उक्त दृष्य देखिएको हो।हमासले सम्झौता अनुरूप फिर्ता गर्ने ३३ जना बन्धकको सूची पठाउन प्राविधिक समस्याका कारण ढिलो भएको जनाएको छ।

बन्धकको सूची 'कुनै पनि क्षण' दिइनेछ : हमास

कायरो, ६ माघ (रासस/एएफपी)।

प्यालेष्टिनी इस्लामी समूह (हमास) ले समूहले युद्धविराम सम्झौता अनुसार पहिलो चरणमा फिर्ता गर्ने भनिएका ३३ जना बन्धकको नाम सकेसम्म छिट्टै उपलब्ध गराउने बताएको छ। समूहका एक अधिकारीले इजरायलसँगको युद्धविराम सम्झौताअन्तर्गत रिहा गरिने बन्धकको सूची तयार भइरहेको र यसलाई 'कुनै पनि क्षण' हस्तान्तरण गरिने बताउनुभयो। उहाँले गाजामा देखिएको जटिलता र इजरायली बमबारीका कारण सूची निर्धारण कार्यमा ढिलाइ भइरहेको बताउनुभयो। युद्धविराम वार्तामा सहभागी एक अधिकारीले भन्नुभयो, "कुनै पनि बेला पहिलो तीन कैदीको नाम हस्तान्तरण गरिनेछ, तर फिल्ड स्थितिको जटिलता र निरन्तर बमबारीले यसलाई ढिलो बनाएको छ।" यसअघि, इजरायलले हमासले सूची हस्तान्तरण गर्न नसकेका कारण युद्धविराममा ढिलाइ भएको बताएको थियो।

शहीदहरुको सम्मानमा बृक्षारोपन

दैनिक समाचारदाता
राजविराज, ६ माघ ।
मधेस प्रदेश सरकारले मधेस आन्दोलनका शहीदहरुको सम्मानमा बृक्षारोपण कार्यक्रम गरेको छ।

बलिदानी दिवसको अवसरमा मधेसको गृह संचार तथा कानून मन्त्रालयको आयोजनामा मधेस भवन परिसरभित्र बृक्षारोपन कार्यक्रम गरेको हो।

शहीदहरुप्रति सम्मान प्रकट गर्न र शहीदहरुको बलिदानलाई प्रचार प्रसार गर्ने उद्देश्यले बृक्षा रोपन कार्यक्रम गरिएको गृह संचार तथा कानून मन्त्री राजकुमार लेखीले जानकारी दिए।

गृह संचार तथा कानून मन्त्रालयले यस अघि बलिदानी दिवसको अवसरमा अन्तरकृया कार्यक्रम, शहीद परिवारको अभिनन्दन तथा दीप प्रज्वलन कार्यक्रम गरेको थियो।

कांग्रेसद्वारा प्रदेश सभापति थापामाथिको आक्रमणको निन्दा र भर्त्सना

काठमाडौं, ६ माघ (रासस)।
नेपाली कांग्रेसले पार्टीका कोशी प्रदेश सभापति एवं संसदीय दलका नेता, पूर्वमुख्यमन्त्री उद्धव थापामाथि केही व्यक्तिले शनिबार झापामा गरेको आक्रमणको निन्दा र भर्त्सना गरेको छ।

नेपाल प्रेस युनियन झापाको कार्यक्रमबाट फर्कदै गर्दा कन्काइ नगरपालिकाको सुरुङ्गा नजिक उहाँमाथि आक्रमण भएको थियो। उहाँको निधारमा चोट लागेको कांग्रेसले जनाएको छ।

कांग्रेस मुख्यसचिव कृष्णप्रसाद पौडेलले विज्ञप्तिमार्फत उहाँको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गर्दै घटनाको यथार्थ छानबिन गरेर अराजक र आपराधिक गतिविधिमा संलग्न व्यक्तिहरुलाई कानुनी कारबाहीका लागि सरकारसँग माग गर्नुभएको छ।

जङ्गली हात्ती बस्ती पसरे बालीनालीमा क्षति

दैनिक समाचारदाता
सर्लाही, ६ माघ ।
सर्लाही जिल्लाको हरिपुर क्षेत्रका जङ्गली हात्ती बस्ती पसरे बालीनालीमा क्षति पुर्‍याउन थालेपछि स्थानीय त्रसित बनेका छन्। हरिपुर नगरपालिका १ हजारबिघा क्षेत्रमा किसानले लगाएका बालीनाली जङ्गली हात्तीले क्षति गरेको हो।

तीन वटाको संख्यामा देखिएको जङ्गली हात्तीले किसानको खेतमा पसेर अन्न र उखुबाली नष्ट गरेको वडाध्यक्ष नानीबाबु थापाले जानकारी दिए।

वडाध्यक्ष थापाका अनुसार हात्तीले स्थानीय मुना लायो मगरको कच्ची घर पनि भत्काएको छ। दिनभर जङ्गलमा लुकेर बस्ने जङ्गली हात्ती रातको समयमा बस्ती नजिकैको खेतबारी र गाउँमा प्रवेश गरेर उपद्रो गर्ने गरेको उनको भनाइ छ।

विपन्न एकल महिला मगरको हात्तीले घर भत्काएपछि उनी थप त्रसित बनेको स्थानीयले निर्मला कार्कीले बताइन्। हात्तीले घरभित्र रहेको अन्नपात खाएको भन्दै रातको समयमा हात्ती आएको देखेपछि मगरले छिमेकको घरतर्फ भागेर ज्यान जोगाएको उनले बताइन्।

सोही हात्तीको बथानले स्थानीय निर्मला कार्की, अष्टम खड्का, गोपाल बस्नेतसहितको करिब १ बिघा जमिनमा लगाइएको मकै, गहुँ र उखु बाली पनि क्षति गरेको सब-डिभिजन वन कार्यालयका प्रमुख रोहित चौधरीले जानकारी दिए।

सब डिभिजन वन कार्यालयले हरिपुर नगरपालिका-१, जानकीनगरका वन क्षेत्रमा गए रातिदेखि जङ्गली हात्ती देखा परेको भन्दै सावधानी अपनाउन आग्रह गरेको छ। यस वन क्षेत्रमा बर्सेनि जङ्गली हात्ती आएर स्थानीयको बाली तथा घरमा क्षति गर्ने गरेका छन्।

भ्रामक प्रचार ...

सहभागी रहेको बताए।

"आफु उपस्थित रहेको सो कार्यक्रममा शर्माले "बैद्यनाथ योजना २०८०/०८१" सार्वजनिक गर्दै ५ लाख, १२ लाख र २४ लाख सम्मको कारोवार गर्ने डिलरलाई क्रमश डेढ, दुई र तीन प्रतिशत सम्म इन्सेटिभ दिने घोषणा गरेका थिए, उनले, अहिले आएर बोली फेरिनु राम्रो होइन।"

यसबारे बैद्यनाथ कम्पनी औषधीका प्रमुख वितरक शर्मा संग फोन सम्पर्क गर्दा सुरुमा उनले डिलर साह लगायतको प्रक्रिया नपुगेको तथा समय मै इन्सेटिभ रकमको माग दावी नआएकाले दिन नसकिएको भन्दै फोन लाईन काटे।

यसबारे थप जिज्ञासाका लागी पुनः फोन गर्दा उनले पत्रकाहरुले यस्तो विषयमा चासो लिनु हुदैन, "तपाईहरुको अन्य काम छैन" भन्दै पुनः लाईन काटे। तेश्रो पल्ट पुनः फोन गर्दा झर्की मानेका शर्मालाई पीडामा परेका व्यक्तीको विषय र समस्यालाई उठान गर्दा फोन काट्नु हुन्छ ? भनी प्रश्न राख्दा उनले भने- जानुस, समाचार लेख्नुस, मेरो केही बिग्रीनेबाला छैन।"

सरकारले तिर्न बाँकी ऋण २५ खर्ब ३६ अर्ब

काठमाडौं, ६ माघ (रासस)।
चालु आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को अर्धवार्षिक समीक्षा अवधिसम्म सरकारको तिर्न बाँकी ऋण रू २५ खर्ब ३६ अर्ब नाँघेको छ।

सार्वजनिक ऋण व्यवस्थापन कार्यालयले प्रकाशित गरेको गत पुस मसान्तसम्मको ऋणको प्रतिवेदनअनुसार पछिल्लो छ महिनामा मात्र रू एक खर्ब दुई अर्ब सरकारी ऋण थपिएको छ।

"चालु आर्थिक वर्षको सुरुमा सार्वजनिक ऋण रू २४ खर्ब ३४ अर्ब नौ करोड रहेकामा पुस मसान्तसम्ममा रू एक खर्ब दुई अर्ब तीन करोड थप वृद्धि भई कूल सार्वजनिक ऋणको दायित्व रू २५ खर्ब ३६ अर्ब १३ करोड पुगेको छ। जुन कूल गार्हस्थ्य उत्पादनको ४४ दशमलव ४६ प्रतिशत हुन आउँछ", कार्यालयको प्रतिवेदनमा भनिएको छ।

कूल सार्वजनिक ऋणमा वैदेशिक ऋणको हिस्सा ५१ दशमलव ३१ प्रतिशत अर्थात् रू १३ खर्ब एक अर्ब ४१ करोड ७३ लाख बराबर छ। कूल गार्हस्थ्य उत्पादनसँग बाह्य ऋणको अनुपात २२ दशमलव ८१ प्रतिशत हो।

त्यस्तै, कूल सार्वजनिक ऋणमा आन्तरिक ऋणको हिस्सा ४८ दशमलव ६८ अर्थात् रू १२ खर्ब ३४ अर्ब ७१ करोड ४१ लाख बराबर छ। कूल गार्हस्थ्य उत्पादनको आधारमा आन्तरिक ऋणको प्रतिशत २१ दशमलव ६४ प्रतिशत हो।

सरकारले चालु आर्थिक वर्षमा कूल रू पाँच खर्ब ४७ अर्ब ऋण उठाउने लक्ष्य राखेकामा गत पुस मसान्तसम्ममा रू दुई खर्ब ४० अर्ब आठ करोड ऋण प्राप्ति भएको कार्यालयले जनाएको छ। वार्षिक लक्ष्यको तुलनामा हालसम्मको ऋण प्राप्ति ४३ दशमलव ८९ प्रतिशत हो।

चालु आर्थिक वर्षका लागि रू तीन खर्ब ३० अर्ब आन्तरिक ऋण उठाउने सरकारको लक्ष्य रहेकामा पुस मसान्तसम्ममा रू एक खर्ब ८१ अर्ब पाँच करोड अर्थात् वार्षिक लक्ष्यको ५४ दशमलव ८६ प्रतिशत ऋण उठाइएको छ। त्यस्तै रू दुई खर्ब १७ अर्ब बाह्य ऋण उठाउने वार्षिक लक्ष्य रहेकामा पुस मसान्तसम्ममा २७ दशमलव २० प्रतिशत अर्थात् रू ५९ अर्ब तीन करोड प्राप्ति भएको छ।

सार्वजनिक ऋणको साँवा ब्याज तिर्नका लागि सरकारले चालु आर्थिक वर्षका लागि रू चार खर्ब दुई अर्ब ८५ करोड विनियोजन गरेको छ। गत पुस मसान्तसम्ममा साँवा ब्याज तिर्न रू एक खर्ब ८२ अर्ब ४० करोड खर्च भएको छ। यो वार्षिक बजेट विनियोजनको आधारमा ४५ दशमलव २८ प्रतिशत हो। कूल गार्हस्थ्य उत्पादनका आधारमा पुस मसान्तसम्ममा कूल ऋण सेवा खर्च तीन दशमलव २० प्रतिशत रहेको कार्यालयले जनाएको छ।

स्वास्थ्य बिमा सुधारको कार्ययोजना प्रस्तुत गर्न प्रधानमन्त्रीको निर्देशन

काठमाडौं, ६ माघ (रासस)।
प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले स्वास्थ्य बिमा सुधार सुझाव कार्यदलको प्रतिवेदनका आधारमा यथाशीघ्र सुधारको कार्ययोजना बनाउन स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयलाई निर्देशन दिनुभएको छ।

सो कार्यदलको प्रतिवेदन र सुझावबारे आइतबार प्रधानमन्त्री निवासमा ब्रिफिङ लिएपछि प्रधानमन्त्री ओलीले निरोगी नेपाल बनाउने लक्ष्यसहित नागरिकलाई सुशिक्षित गराउनुपर्ने र बिरामी भइहालेमा खर्च नभएर उपचार गर्न नपाउने अवस्था हुन नहुने बताउनुभयो। उहाँले कार्यदलबाट स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको वस्तुनिष्ठ समीक्षासहित सुझाव दिइएकाले यथास्थितिमा परिवर्तन गरी व्यावहारिक हुनेगरी कार्यक्रमलाई एक साताभित्र कार्ययोजना ल्याउन मन्त्रालयलाई भन्नुभएको हो।

स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्यामन्त्री प्रदीप पौडेल, कार्यदलका संयोजक डा शम्भु आचार्य, सदस्यहरु डा भगवान् कोइराला, डा रघुराम काफ्ले र सदस्यसचिव डा सरोज शर्माले प्रधानमन्त्री ओलीलाई स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको नीतिगत, कानुनी र संरचनागत परिवर्तन गर्नुपर्ने देखिएको ब्रिफिङ गर्नुभएको थियो। हाल यस कार्यक्रमअन्तर्गत करिब रु ११ अर्ब भुक्तानी गर्न बाँकी छ। कार्यक्रममा कूल जनसङ्ख्याको २७ प्रतिशत नागरिक आबद्ध भएको र आबद्ध भएका मध्ये ४८ प्रतिशतले सेवा लिएको स्थितिमा सबै नागरिकलाई कार्यक्रममा अनिवार्य सहभागी गराउने र निरपेक्ष गरिबीको रेखामुनि रहेका सबै नागरिकको स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क गर्नुपर्ने ढाँचामा जान कार्यदलले सुझाव दिएको छ।

कार्यदलले आधारभूत स्वास्थ्यसेवा र अन्य सामाजिक सुरक्षाका कोषका कार्यक्रमसँग पनि यस कार्यक्रमलाई एकीकरण गर्न सुझाएको छ। सो कार्यदलले गत पुस १४ गते मन्त्रालयलाई प्रतिवेदन बुझाएको थियो।

सहज बन्दै ...

आयोजना कार्यालयले जनाएको छ।

आयोजनाको कूल लागत रु ३३ अर्ब ३८ करोडमध्ये २० प्रतिशत पुँजी र ८० प्रतिशत ऋण लगानी रहनेछ। आयोजनामा बुटवल पावर कम्पनीले मात्रै करिब रु एक अर्ब ३३ करोड पुँजी लगानी गर्नेछ। आयोजनाले वार्षिक रु ७५ करोड नौ लाख ४८ हजार आठ सय ७५ युनिट विद्युत् उत्पादन लक्ष्य लिएको छ।

आयोजना 'पिकिङ रन अफ दि रिभर' प्रकृतिको हुने कम्पनीका प्रबन्धक प्रधानले जानकारी दिनुभयो। वार्षिक सात सय ६६ दशमलव पाँच सय ९३ गिगावाट विद्युत् उत्पादन हुने अपेक्षा लिइएको उहाँले बताउनुभयो।

पञ्च तत्वको जीउ, पञ्च तत्वमा विलीन भए,
आत्मा गए सुरधाम, हाम्रो माझ रह्यो उनको सम्झना र नाम

स्व. सविता देवी सिंह यादव

मेरो धर्मपत्नी सविता देवी सिंह यादवको २०८१ पुस ११ गते भएको असमायिक निधनप्रति श्रद्धाञ्जली र समवेदना व्यक्त गर्नुहुने सम्पूर्ण महानुभावमा कृतज्ञता तथा आभार व्यक्त गर्दछु।

वृजेन्द्र कुमार सिंह भन्ने वृजेन्द्र प्रसाद सिंह यादव
तथा
स-परिवार
बोदेबरसाइन नगरपालिका ५, सप्तरी

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