स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

बैशाख १ गते प्रदर्शन तयारीमा रहेको फिल्म 'डिग्री माइला : एमए थर्ड क्लास'को आधिकारिक पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । बिहीबार सार्वजनिक पोस्टरमा अभिनेता दयाहाङ राईको 'क्यारेक्टर लुक्स' चित्रण छ । पोस्टरमा चस्मा लगाएको दयाहाङको पात्र गम्भीर देखिन्छ । नेपालको शिक्षा प्रणाली र त्यसको उत्पादनशिलताको कथावस्तुमा बनेको फिल्ममा दयाहाङले शीर्ष पात्रको भूमिकामा अभिनय गरेका छन् । पोस्टरमा 'किन चाउरियो मरिच आफ्नै रागले' बटमलाइन उल्लेख छ ।

आजको विचार...

नदेखिएका..
(दुई पेजमा)

टीकाराम पोखरेल

प्रकाश सपुतको गीत 'सकम्बरी' सन् २०२३ मा युट्युबमा सर्वाधिक हेरिने नेपाली गीत बनेको छ । यो गीतलाई वर्षको अन्त्यसम्म ५ करोड ४७ लाख पटक हेरिएको छ । सपुत जोडिएका चार गीतलाई करोडभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । सूचीमा प्रकाश सपुत र शान्तिश्रीको दबदबा देखिन्छ । सपुत र शान्तिश्री परियारको अर्को गीत 'अरेली काँडाले' यस वर्ष दोस्रो धेरै पटक हेरिएको गीत बनेको छ । यो गीतलाई युट्युबमा ४ करोड ६९ लाख पटक हेरिएको छ । स्वप्न सुमन र समीर श्रेष्ठको गीत 'जे छौ तिमी'लाई ४ करोड २२ लाख पटक युट्युबमा हेरिएको छ ।

❐ वर्ष २९ ❐ अंक १५१ ❐ २०८० पुस १३ गते शुक्रबार 29 December 2023, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

भारतीय सेनाबाट फर्केका छबबहादुरको आरन

रासस

वालिङ (स्याङ्जा), पुस १२/भारतीय सेनाबाट फर्किएका छबबहादुर विश्वकर्माले आरन सञ्चालन गर्दै आएका छन् । सत्र वर्ष भारतीय सेनामा सेवा गरी स्वदेश फर्किएका स्याङ्जाको पुतलीबजार-१० राङखोला निवासी उनले आरनको कामलाई व्यावसायिक रुपमा अगाडि सञ्चालन गर्दै आएका छन् ।

"अवकाश भएर गाउँ फर्किएपछि केही व्यवसाय सञ्चालन गर्ने सोच पलायो", विश्वकर्माले भने, "गाउँमा आएपछि दुई वर्ष केही गरिन र अन्तिममा आरनलाई नै व्यावसायिक रुपमा अगाडि बढाउने टुङ्गोमा पुगेँ ।" हाल ६५ वर्ष पुगेका उनले सानै उमेरदेखि आफ्नो बुबाबाट सिकेको सीप सदुपयोग गर्दै आरनलाई नै व्यावसायिकरुपमा विगत २५ वर्षदेखि सञ्चालन गर्दै आएका छन् । "बुबा आरन व्यवसायमा यो क्षेत्रकै नामुद हुनुहुन्थ्यो, बुबाबाट धेरै सीप सिकेको थिएँ", विश्वकर्माले भने, "बुबाबाट सिकेको सीपले नै आज परिवार पाल्दै आएको छु, आम्दानीको मुख्य स्रोत नै आरन नै हो ।" आरनमा काम गर्नेलाई समाजले गर्ने हेला, भेदभाव र हिंसाका कारण नयाँ पुस्ताको चासो यसमा नभएको उनको भनाइ थियो । पढेकाले यो व्यवसाय गर्न हुँदैन भन्ने बुझाइले पनि असर गरेको छ । "घन पिट्ने नै हो भने किन पढ्न पर्‍यो, पढेपछि त सोहीअनुसारको जागीर गर्नुपर्‍यो नि भन्ने बुझाइ समाजमा छ", विश्वकर्माले भने, "आरन व्यवसाय गर्नेप्रति समाजको दृष्टिकोण, श्रमको सम्मान नहुनुजस्ता कारणले भोलिका दिनमा यो व्यवसाय हराउँदै जाने निश्चित छ ।" पुस्तौंदेखि चल्दै आएको आरन आफूले काम गर्न सक्दासम्म मात्रै रहने र नसक्दाको दिनदेखि स्वत: आफ्नो पुस्ता तथा परिवारबाट हराउने उनको भनाइ थियो ।

पहिला परम्परागत रूपमा आरन सञ्चालन हुने गरेकामा अहिले आधुनिक प्रविधिको प्रयोगले काममा केही सहज बनाएको छ । आरन सीप र बलको काम हुने भएकाले बलको काम गर्नुपर्दा अरुको सहयोग लिने गरेको विश्वकर्माले बताए । "पहिला जंगलमा रुख काटेर गोल बनाइन्थ्यो, काठ सित्तैमा पाइन्थ्यो", उनले भने, "हिजोआज काठ काट्न नपाउँदा कोइलाको पनि समस्या हुँदै आएको छ । रक्सी तथा कुँडो पकाउन बालिएका दाउराको गोल किनेर व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएको छु ।" पहिलेदेखि यहाँ बनाइएका औजार टिकाउ र राम्रो हुने छाप परेकाले अहिले पनि पाल्पा, पर्वत र कास्कीका विभिन्न ठाउँबाट औजार तथा भाँडा बनाउन आउने गरेका विश्वकर्माले बताए । "हतियार बनाउनका लागि फलाम पिट्दादेखि धारको लेबल मिलाउन, पाइनको प्रयोगसम्म ध्यान दिनुपर्छ", उनले भने, "पाइन पाँच प्रकारका हुन्छन्, धारलाई बलियो बनाउने पाइनले हो, पाइनको प्रयोग जो पायो उसैले लगाउनै जान्दैनन् त्यसैले औजार टिकाउ हुँदैन ।" 'छबबहादुर विक फलाम उद्योग' नामको उद्योग दर्ता गरेर व्यवसाय गर्दै आएका विश्वकर्मा विभिन्न किसिमका भाँडाकुँडाका साथै चक्कुदेखि खुँडासम्म बनाउँछन् । न्यूनतम तीनसयदेखि अधिकतम रु सात हजारसम्म एउटै औजार तथा भाँडाबाट आम्दानी हुन्छ । नयाँ भाँडाकुँडा तथा औजार बनाउने र पुराना मर्मत गर्दा पनि मासिकरुपमा सबै खर्च कटाएर रु एक लाखभन्दा बढी उनी बचत गर्छन् ।

संक्षिप्त समाचार

ट्याङ्कर दुर्घटनामा ४० भन्दा बढीको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

मोनरोभिया, पुस १२/मध्य लाइबेरियामा इन्धन बोकेको ट्याङ्कर ट्रक दुर्घटना हुँदा ४० जनाभन्दा बढीको मृत्यु भएको त्यहाँका प्रमुख चिकित्सा अधिकारीले स्थानीय सञ्चारमाध्यमसँग बताएका छन् ।

राजधानी मोनरोभियाबाट करिब १३० किलोमिटर टाढा रहेको टोटोटामा पेट्रोल बोकेको ट्याङ्कर बुधबार दुर्घटनाग्रस्त भएर सडक नजिकैको खाडलमा खसेको थियो । त्यसपछि चुहिएको ग्याँस भर्न स्थानीय घटनास्थलमा जम्मा भएका थिए । चिकित्सक फ्रान्सिस कातेहले स्थानीय प्रसारक सुपर बोन्जिज टिभीसँग भने, "पेट्रोलियम पदार्थ बोकेको ट्याङ्कर दुर्घटनाग्रस्त हुँदा ४० जनाभन्दा बढीको मृत्यु भएको अनुमान गरिएको छ । घटनास्थलमा देखिएका जलेका मानवीय अवशेष हेर्दा यो संख्या अहिले जानकारीमा आएकोभन्दा केही बढी हुन सक्छ । यसका लागि प्रहरीले घटनास्थलबाट मृत शरीर उठाउने र परीक्षणका लागि अस्पतालसम्म पुर्‍याउने काम गरिरहेको छ ।" उनले भने, "हाम्रो टोली घर-घरमा गएर हराएकाहरूको खोजी गरिरहेको छ ।" प्रहरीले यसअघि मृतकको संख्या १५ रहेको र स्थानीयहरू घटनास्थलमा भेला हुँदा कम्तीमा ३० जना घाइते भएको बताएको थियो । लाइबेरिया राष्ट्रिय प्रहरीका प्रहरी नायब महानिरीक्षक प्रिन्स बी मुलबाहले भने, "त्यहाँ धेरै मानिसहरू जलेका छन् । मृतकको संख्या तत्काल यति नै रहेको भन्न कठिन छ ।"

जाडो मौसममा हुने सवारी दुर्घटनाको जोखिमबाट बचौं ।

- सावधानीपूर्वक सवारी साधन चलाऔँ ।
- हुस्सु, कुहिरो, शीतलहरको बेला बत्ति बालेरमात्र सवारी साधन चलाऔँ ।
- सवारी साधन चलाउँदा मादक पदार्थ सेवन नगरौँ ।
- सवारी चालकले मादक पदार्थ सेवन गरेको शंका लागेमा प्रहरीको नि:शुल्क टेलिफोन नं १०० र १०३ मा खबर गरौँ ।

आफू पनि बचौँ, अरुलाई पनि बचाऔँ ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

राष्ट्रियसभा निर्वाचनका लागि उम्मेदवारको मनोनयन तयारी

पाल्पा, पुस १२/आगामी माघ ११ गते हुने राष्ट्रियसभा सदस्यको निर्वाचनका लागि यही पुस २३ गते उम्मेदवारको मनोनयनपत्र दर्ताका लागि निर्वाचन आयोगले आवश्यक तयारी गरेको छ ।

आयोगबाट स्वीकृत निर्वाचन कार्यतालिका बमोजिम मनोनयनपत्र दर्ताका लागि उम्मेदवारले संलग्न गराउनुपर्ने कागजातबारे आयोगले स्पष्ट गरेको छ । आयोगका प्रवक्ता शालिग्राम शर्मा पौड्यालका अनुसार उम्मेदवारले नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, कुनै गाउँपालिका वा नगरपालिकाको

अन्तिम मतदाता नामावलीमा नाम समावेश भएको निस्सा, रु १० हजार धरौटी जम्मा गरेको रसिद वा भौचर पेस गर्नुपर्ने छ । महिला, दलित वा अल्पसंख्यक समुदाय वा आर्थिकरूपले विपन्न उम्मेदवारको हकमा सो धरौटी रकममा ५० प्रतिशत छुट हुनेछ । आर्थिकरूपमा विपन्न भएको भनी सम्बन्धित स्थानीय तहको सिफारिसपत्र संलग्न हुनुपर्नेछ । मनोनयनका लागि दलको उम्मेदवारको हकमा उम्मेदवार मनोनयनको औपचारिक पत्र, दलित समूहबाट उम्मेदवारी दिने व्यक्तिले सम्बन्धित गाउँपालिका, नगरपालिका वा प्रचलित कानुनबमोजिम अधिकार प्राप्त निकायले दिएको दलित समुदायको व्यक्ति भएको प्रमाणित हुने निस्सा आवश्यक पर्नेछ ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

सहकारी अभियान प्रति किन वितृष्णा

कानुनी प्रक्रियालाई वाईपास गरेर सहकारीको मर्म र भावना अनुरुप काम गर्न नसक्दा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति तथा सांसद रवि लामिछाने र नेपालका केही ठूला मिडियाबीच अहिले घम्साघम्सी चलेको छ । त्यति मात्र कहाँ हो र राजनैतिक छविनै धुमिलो हुने गरी सामाजिक रुपमा भनाभन भएका छन् । यस्ता क्रियाकलापले हामी कसैलाई पनि केही फाइदा गर्दैनन् । यस्ता गतिविधीले केही स्वनामधारी वरिष्ठहरुका लागि चन्द समयको रडाको बाहेक अरु केही पनि हुन सक्दैन । चारैतर्फबाट सहकारी अभियान प्रति भएको आक्रमण र सहकारी प्रति वितृष्णा जगाउने खालका अनावश्यक गतिविधिलाई यस्ता क्रियाकलापले ठूलो प्रभाव पार्ने गर्दछ । त्यसकारण यी र यस्ता समस्याहरु समाधान गर्ने तर्फ बसै पक्षले जोड दिनुपर्ने हुन्छ ।

तीन खम्वे अर्थनीति भित्रको एउटा महत्वपूर्ण खम्वाका रुपमा रहेको सहकारी अभियानलाई अहिले जताततैबाट लखेट्ने काम भइरहेको छ । केही राजनेता, जनप्रतिनिधी र सहकारीकर्मीहरुले गरेका आर्थिक अपारदर्शितापूर्ण क्रियाकलापले गर्दा देशैभर सहकारी प्रति हेर्ने दृष्टिकोणमा समस्या उत्पन्न भएको अवस्था छ । सिंगो सहकारी आन्दोलनका विषयमा उठेका नकारात्मक क्रियाकलाप बारे सर्वदलीय हिसावले समस्या समाधान खोजिनुपर्नेमा त्यसो नहुनु र उल्टै सहकारी अभियानसंग जोडेर नेताका लगानी र कम्पनी खोल्ने अनि बन्द हुने प्रक्रियालाई जोड्न थालेपछि सहकारी प्रति झन् भन्दा झन् नकारात्मकता प्रवाह भएका हुन् । यी समस्या एकले अर्काको रामधुलाई गर्ने क्रममा आनन्द भएको अनुभूति गर्ने गरेको भएपछि अन्तत्वगत्वा सहकारी अभियान प्रति नै नकारात्मकता फैलाउने षड्यन्त्र बाहेक अरु केही पनि होइनन् । अन्य राजनैतिक र सामाजिक प्रतिशोधका लागि सिंगो सहकारी अभियान बद्नाम हुनु हुँदैन । गल्ती गरेकै हुन् भने जुनसुकै नेता र निकाय हुन् कार्यवाहीको भागिदार हुनुपर्ने हुन्छ । यदि कहिकतै गल्ती भएको छैन भने यी र सबै समस्याहरुको समाधान यथासमयमै हुनुपर्ने हुन्छ । अन्यथा 'साँढेको जुधाई, बाच्छाको मिचाई' जस्तो सहकारी अभियानलाई अनावश्यक मिच्नु भएन ।

Opinion @ Social Network

कसैले तिमीलाई आफू भित्र देख्छ, पाउछ र तिमीले पनि उसलाई तिमी भित्र पाउँछौ भने सम्झ त्यो सम्बन्धको स्वाद जीवन भर मिलिरहेनेछ ।

(सन्तोष रानाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//santosh.rana.)

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

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

नदेखिएका अधिकार र नभेटिएको सरकार

टीकाराम पोखरेल

कुनै पनि राज्यमा नियमित प्रक्रियाबाट न्याय नपाएको भनी कुनै पनि नागरिक न्याय प्राप्तिको लागि अनशन बस्नुपर्ने स्थिति भनेको राज्यको लागि अर्को लज्जास्पद विषय हो । तर राज्य लाज मानिरहेको छैन । समाजमा हुनेखाने र हुँदा खानेको वर्गीय खाडल अझै पुरिएको छैन । उपल्लो वर्ग तल्लो वर्गमाथि अन्याय गर्छ । अन्याय रोक्न त राज्य सक्दैन नै, बरु यदाकदा राज्य आफ्नै नागरिकमाथि आफैं अन्यायमा उत्रिन्छ । अन्याय भएपछि न्यायको लडाइँमा राज्यले साथ दिदैन, बल्लबल्ल राज्यले न्याय प्रक्रिया अगाडि बढाए पनि न्याय प्राप्तिका लागि अदालतमा वर्षौं धाउनुपर्छ । न्याय प्राप्त हुने फैसला गर्‍यो भने त्यो फैसला कार्यान्वयन हुन अरू वर्षौं लाग्छ । यसो गर्दै जाँदा नागरिकमा राज्यका निकायहरूप्रति वितृष्णा पैदा हुन्छ । समाजमा लैंगिक, जातीय, सामाजिक, वर्गीय, क्षेत्रीय विभेद कायमै छ ।

लोकतन्त्र, मानवअधिकार र विधिको शासन एकअर्काका परिपूरक हुन्छन् । यी तीनवटा कुरा समानान्तर रूपमा विकास र बिस्तार भए मात्र एकअर्काको औचित्य हुन्छ । नेपालमा लोकतन्त्र छ भनिए पनि ठोकुवा गरेर भन्न सकिन्छ यहाँ मानवअधिकार र विधिको शासन छैन । विधिको शासन र मानवअधिकार राजनीतिको चेपुवामा परेपछि लोकतन्त्र फस्टाउन सकेको छैन । राजनीतिक र मानवअधिकारको विकास समानान्तर हुनुपर्छ, तर नेपालको सन्दर्भमा मानवअधिकार राजनीतिको छायाँमा परेको छ । देश राजनीतिक नेतृत्वले हाँक्ने हो । राजनीतिक चेतनामा राजनीति नै सबैभन्दा मूल कुरा हो, मानवअधिकार चाहिं राजनीतिको सहयोगी नभएर विरोधी हो भन्ने गलत बुझाइको शिकार भएपछि मानवअधिकार छायाँमा परेको हो । मानवअधिकारको सम्मान, संरक्षण र परिपूर्ति गर्ने राज्यको प्रमुख दायित्व भए पनि राज्य मानवअधिकारप्रति बेखबर छ । समयक्रममा स्वतस्फूर्त रूपमा गरिएका क्रियाकलापबाट केही मानवअधिकारका सवालको सम्बोधन भए पनि समग्रमा देशको मानवअधिकारको अवस्था सन्तोषजनक छैन । दलहरू राजनीतिक गतिविधि, कुशासन र भ्रष्टाचारको चेपुवामा परेर मानवअधिकार टाक्सिएको छ ।

विगतको केही दशकदेखि राजनीतिक दलहरूको नेतृत्वमा नेपाली जनताले राजनीतिक अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गरे । निरपेक्ष राजनीतिक र कानुनी आँखाले मात्र हेर्दा नागरिकका कतिपय अधिकारहरू प्राप्ति पनि भए । तर नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारहरूको तुलनामा आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकारको सुनिश्चितता हुनसकेन । सिद्धान्ततः सबै अधिकारहरू सबैका लागि बराबरी हुन् । तर दस्तावेजमा कतै घोषित नभए पनि स्पष्ट के हो भने नागरिक तथा राजनीतिक अधिकार मूलतः अघिल्लो (माथिल्लो) वर्गका र आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक अधिकार भने पछिल्लो (तल्लो) वर्गका अधिकार हुन् । त्यसैले नेपालमा प्राप्त भएका अधिकारहरू माथिल्लो वर्गले मात्र उपभोग गर्न पाएका छन् । निम्न वर्ग त गाँस, बास, कपास, शिक्षा, स्वास्थ्य, उपभोग्य वस्तु र सेवा जस्ता आधारभूत अधिकारबाट समेत अझै पनि वञ्चित छन् । त्यसो त नागरिक तथा राजनीतिक अधिकारको पनि पूर्ण प्रत्याभूति भएको भन्ने स्थिति छैन । अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता जस्तो अत्यन्तै आधारभूत अधिकारमा समेत अंकुश छ । टिकटक लगायत सामाजिक सञ्जालको नियमन गर्नुपर्नेमा पूरै सामाजिक सञ्जालप्रति राज्यको कुदृष्टि परेको छ । बोले, लेखेकै कारण मुद्दा खेप्नुपर्ने अवस्था अहिले पनि विद्यमान छ । त्यसो त कतिपय नेता र व्यक्तिको अरूप्रतिको घृणायुक्त अभिव्यक्तिले अरूको सम्मान र मर्यादामाथि प्रहार गरेको छ । सरकारले कुन चाहिं अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको विषय हो र कुनचाहिं घृणायुक्त हो भन्ने कुरा खुट्याउन र त्यसलाई सही तरिकाले नियमन र नियन्त्रण गर्न सकेको छैन । आमसञ्चारमाध्यमहरूको द्रूततर विकास भए पनि ती माध्यम र पत्रकारहरूको सूचनामा सहज र पूर्ण पहुँच हुनसकेको छैन । स्वतस्फूर्त सूचना प्रवाहमा समेत राज्य अनुदार छ । दशवर्षे द्वन्द्वले ल्याएको चेतनाले मानवअधिकारको बहस र प्राप्तिमा केही इँटा थप गर्‍यो होला, तर त्यही द्वन्द्वको रापमा पिल्सिएर मानवअधिकार हनन् भएका पीडितले अझै पनि न्याय पाउन सकेका छैनन् । विस्तृत शान्ति सम्झौता भएको १७ वर्षमा पनि संक्रमणकालीन न्याय नटुंगिनु भनेको राज्यको लागि लज्जास्पद विषय हो । यो विषय जति ढिला गर्‍यो त्यति नै पेचिलो बन्दै गएको छ । द्वन्द्वको अवस्थामा भएको मानवअधिकार उल्लंघनको न्याय पाइने आशामा रहेकाहरू पनि पछिल्लो समय कतिपयले सरकारबाट पाएको मुद्दा माफी र कैद मिनाहाले झस्किएका छन् । कतै दुई दशकदेखि न्यायको पर्खाइको उपलब्धि पनि अपराधको माफी र मिनाहा त हुने होइन भन्ने आशंका गर्न थालिएको छ ।

कुनै पनि आपराधिक घटनामा न्यायिक प्रक्रिया अगाडि बढाउने पहिलो खुड्किलो प्रहरीमा उजुरी दर्ता र अनुसन्धान प्रक्रिया अगाडि बढाउने हो । तर पछिल्लो समय प्रहरीबाट उजुरी (फर्स्ट इन्फर्मेसन रिपोर्ट-एफआईआर) दर्ता गर्न आनाकानी गर्ने गरिएको भनी गुनासाहरू धेरै बढेको छ । प्रहरीमाथि राजनीतिक दबाब बढेको कारण प्रहरी सकेसम्म उजुरी दर्ता गर्नबाट पन्छिने गरेको देखिन्छ । खासगरी पहुँचवाला संलग्न घटनामा यस्तो प्रवृत्ति बढ्दो छ । यसले गर्दा न्याय प्राप्तिको लागि कतिपय व्यक्ति अनशन बस्न थालेका छन् । न्यायको लागि अनशन बढ्दो छ । कुनै पनि राज्यमा नियमित प्रक्रियाबाट न्याय नपाएको भनी कुनै पनि नागरिक न्याय प्राप्तिको लागि अनशन बस्नुपर्ने स्थिति भनेको राज्यको लागि अर्को लज्जास्पद विषय हो । तर राज्य लाज मानिरहेको छैन । समाजमा हुनेखाने र हुँदा खानेको वर्गीय खाडल अझै पुरिएको छैन । उपल्लो वर्ग तल्लो वर्गमाथि अन्याय गर्छ । अन्याय रोक्न त राज्य सक्दैन नै, बरु यदाकदा राज्य आफ्नै नागरिकमाथि आफैं अन्यायमा उत्रिन्छ । अन्याय भएपछि न्यायको लडाइँमा राज्यले साथ दिंदैन, बल्लबल्ल राज्यले न्याय प्रक्रिया अगाडि बढाए पनि न्याय प्राप्तिका लागि अदालतमा वर्षौं धाउनुपर्छ । न्याय प्राप्त हुने फैसला गर्‍यो भने त्यो फैसला कार्यान्वयन हुन अरू वर्षौं लाग्छ । यसो गर्दै जाँदा नागरिकमा राज्यका निकायहरूप्रति वितृष्णा पैदा हुन्छ । समाजमा लैंगिक, जातीय, सामाजिक, वर्गीय, क्षेत्रीय विभेद कायमै छ । महिला हिंसा, बालश्रम, यातना, बलात्कार, हत्या, गुण्डागर्दी घटेको छैन । सीमान्तकृत वर्गका लागि न्याय आकाशको फल जत्तिकै हो । विभेदका घटनालाई कानुनले अधिकारको हनन् माने पनि अझै पनि समाजले गम्भीर रूपमा लिएको छैन । समाजमा घटेका विभेदका घटना अत्यन्त न्यून मात्र बाहिर आउँछन् । त्यस्ता बाहिर आएका विभेदका घटना न्यायको लागि कुनै निकायमा प्रवेश गरे पनि अन्त्यमा मेलमिलाप गरेर टुंग्याइन्छ ।

लोकतन्त्र र मानवअधिकारको लागि सुशासन आधारभूत कुरा हो, तर सुशासनको प्रत्याभूति छैन । राज्यका निकायको सेवाप्रवाहप्रति सेवाग्राहीको चरम असन्तुष्टि छ । भ्रष्टाचारले समाजमा संस्कृति जस्तो जरा गाड्न थालेको छ । भ्रष्टाचार गर्न पाइन्छ, तर कानुनबाट जोगिएर गर्नुपर्छ भन्ने बुझाइ सामान्य भएको छ । भ्रष्टाचार गरेर जम्मा गरेको सम्पत्तिले सामाजिक मान्यता त पाएकै थियो, अब त अनेक घुमाउरो बाटो प्रयोग गरी कानुनी मान्यता समेत दिन थालिएको छ । राज्यले निर्माण गरेका कतिपय कानुन मानवअधिकारमैत्री छैनन् । केही मानवअधिकारमैत्री भएका कानुनको पनि कार्यान्वयन नहुने स्थिति छ । अरु तपसिलका कानुनको कुरै छोडौं, देशको मूल कानुन संविधानमा व्यवस्था भएका मौलिक हकको प्रचलनमा समेत बाधा उत्पन्न हुन्छ । सत्तामा बस्नेले आफ्नो डम्फू बजाउने र प्रतिपक्षले पनि विपरीत धुनको आफ्नो डम्फू बजाउने क्रम जारी छ । सीमान्तकृत समुदायको डम्फू बजाइदिने कोही पनि छैन । राजनीतिक दलभित्र मात्र होइन सरकार सञ्चालनमा समेत अदृश्य शक्तिको पहुँच छ । नागरिकका आवाज राज्य सुन्दैन, तर पहुँचवालाका काम सरकारको प्राथमिकतामा पर्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघको सदस्य राष्ट्र नेपाल ४० भन्दा बढी मानवअधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिको पक्ष राष्ट्र हो । महासन्धिका व्यवस्था पालना गर्छु भनेर पक्ष राष्ट्र बन्न उत्साहित हुने नेपाल ती महासन्धिको पालनामा भने उदासीन छ । न आवधिक प्रतिवेदन समयमा बुझाउँछ, न त सन्धिका व्यवस्थाहरूको पालना नै गर्छ । विश्वव्यापी आवधिक समीक्षा (युपीआर) बाट राज्यलाई प्राप्त भएका सिफारिस कार्यान्वयनमा समेत सरकारले जाँगर चलाएको छैन ।

संघीय सरकार मात्र होइन, स्थानीय सरकार र प्रदेश सरकार समेत मानवअधिकारप्रति जिम्मेवार हुन नसकेको देखिन्छ । घरदैलोको सरकारले मानवअधिकारप्रति जिम्मेवार हुने हो भने पनि नागरिकका धेरै अधिकारको प्रत्याभूति हुन्छ । तर स्थानीय सरकारले केही अधिकार प्राप्त गरे पनि प्रदेश सरकार आफ्नै अधिकारका लागि भौंतारिएको छ । आफ्नो अधिकार समेत प्राप्त गर्न नसक्ने प्रदेश सरकारले नागरिकका मानवअधिकारको सुनिश्चितता कसरी गर्ला ? लोकतन्त्रमा मानवअधिकार भेटिंदैन भने त्यो पूर्ण लोकतन्त्र हुन सक्दैन । संविधानको प्रस्तावनामा बहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानवअधिकार, बालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता तथा स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सक्षम न्यायपालिका र कानुनी राज्यको अवधारणा लगायत लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा आधारित संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्थाको जुन परिकल्पना छ त्यो कागजी घोषणा मात्र भएको छ । देशमा राजनीतिक र वैधानिक रूपमा सरकार छ, तर मानवअधिकारको आँखाले हेर्दा देशमा सरकार कतै पनि भेटिंदैन । जुन सरकार मानवअधिकार प्रति उदासीन हुन्छ, त्यो सरकार हुनु र नहुनुमा आम सर्वसाधारणका लागि केही फरक पर्दैन । सरकार नागरिकको अधिकार देख्दैन, नागरिक कतै पनि सरकार भेट्दैनन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला । सफलता मिल्नेछ ।	**तुला** :राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
वृष :आफन्तको सहयोग मिल्नेछ । सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ ।	**वृश्चिक** : प्रेममा खिन्नता बढ्न सक्छ । निरासा र आलस्य आउला ।
मिथुन : व्यावसायिक काम राम्रै हुनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**धनु** : विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछ । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ ।
कर्कट : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । साँझपख शुभ समाचार आउन सक्छ ।	**मकर** : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । कामहरु अगाडी बढ्नेछन् ।
सिंह : श्रमको उचित मुल्यांकन हुनेछ । महिला वा मित्रबाट सहयोग मिल्नेछ ।	**कुम्भ** : कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । पुनर्मिलनको योग रहेको छ ।
कन्या : मुद्दामा सफलता मिल्नेछ । माया प्रेममा सामिप्यता बढेर जानेछ ।	**मीन** : बिलाशी बस्तुको प्रयोग गर्न पाईनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

य चर्चा

दाँत सफा गर्नेदेखि ब्रेसेससम्म, कुन उपचार गर्न कति खर्च लाग्छ ?

दाँतको समस्या एउटा मात्र हुन्न, अनेकौं समस्या हुन्छन् । कसैको दाँत उछिटिएको हुन्छ, कसैको दाँत खिया लागेको हुन्छ, कसैको दाँत भाँचिएको हुन्छ, कसैको दाँत कीराले खाएको हुन्छ, कसैको दाँत फुक्लिएको हुन्छ । यी सबै समस्याको उपचार गर्न कति खर्च लाग्छ ? जिज्ञासा उठ्नु स्वाभाविक हो । हुन त अस्पताल वा क्लिनिक, त्यहाँको सेवा सुविधा आदिलाई हेरेर यसको खर्च फरक पर्न सक्छ । यद्यपि हामीले यहाँ ती सबैको औसत खर्च तय गरेका छौं ।

दाँतको एक्सरे

डेन्टल एक्सरेले कुनै पनि सम्भावित दन्त तथा मुख स्वास्थ्य समस्या पहिल्याउन मद्दत गर्छ । यसले दाँतको वृद्धि विकास, दाँत र गिजाको अवस्था देखाउँछ । प्राय: बाङ्गोटिङ्गो दाँतको अवस्था, बङ्गारा कति उम्रिएको छ भन्न प्रयोग हुन्छ ।

खर्च : एक्सरेको खर्च दाँतको संख्याअनुसार बढ्छ । जस्तै, एउटा दाँतको एक्सरे गराएमा एक सय रुपैयाँ लाग्छ । पूरा दाँतको एक्सरे गर्दा ८०० रुपैयाँ शुल्क लाग्छ ।

स्केलिङ र पोलिस

कुनै उपकरणको सहायताले दाँतमा टाँसिएको फोहोर अर्थात् दन्त लेउ र अन्य फोहोरहरु सफा गर्नुलाई स्केलिङ भनिन्छ । दाँतमा फोहोर जम्मा भइरह्यो भने दाँतबाट रगत आउने, गिजा सुन्निने, दाँत हल्लिने जस्ता समस्याहरु आउँछन् । त्यसैले यो समस्या आउन नदिन वर्षमा एकपटक अनिवार्य दाँत सफा गर्न जरुरी छ । दाँत सफा गरेपछि अनिवार्य रुपमा पोलिसिङ जरुरी हुन्छ । यसले दाँतलाई सफा र नरम बनाउँछ ।

खर्च : दाँत स्केलिङ र पोलिस गरेको खर्च अस्पताल अनुसार फरकफरक हुन्छ । यसको खर्च ५०० रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ ।

ब्रेसेस लगाउने

दाँत बाङ्गोटिङ्गो भएमा खाना चपाउनगाह्रो हुने, दुईवटा दाँत घस्रिएर खिइने र सेन्सेटिभ हुने, दाँतको मांसपेशी र जोर्नीमा पनि असर गर्न सक्छ । दाँत खप्टिएको छ भने दाँत राम्रोसँग सफा हुन पाउँदैन र अन्य दाँतका समस्या देखिन सक्छ । त्यसैले यो मिलाउन पनि दाँतमा ब्रेसेस बाँधिन्छ । ब्रेसेस तीन प्रकारका छन् । सबैभन्दा बढी मेटल ब्रेसेस प्रयोग हुने गरेको छ । यो उपचार अवधिभर 'फिक्सड' हुन्छ, निकाल्न मिल्दैन । हरेक महिना फलोअप गराएर कस्नुपर्ने हुन्छ । मेटल ब्रेसस मन नपर्नेहरुको विकल्पमा 'सेरामिक ब्रेसस' छ । यो ब्रेसेसको काम गर्ने तरिका एउटै हो । तर विशेषता के छ भने यो सेरामिकले बनेको हुन्छ र हेर्दा देखिँदैन । कसैलाई गिजामा संक्रमण हुनसक्ने हुँदा फलोअप राम्रो हुनुपर्छ । त्यसैगरीअर्को उपाय भनेको 'क्लियर अलाइनर्स' । यो बक्समा सेटसहित आउँछ । यो ब्रेसेस लगाएपछि हरेक महिना फलोअपका आइराख्नु पर्दैन ।

खर्च : ब्रेसेस लगाएको खर्च ४० हजारदेखि एक लाख माथि लाग्न सक्छ । यसमा दाँतको अवस्था, कस्तो खालको समान प्रयोग हुन्छ, त्यसअनुसार शुल्क निर्धारण हुन्छ मेटलको लगाएमा ३५-४० हजार, सेरामिकको ब्रेससमा ५०-६० हजार र 'क्लियर अलाइनर्स' एक लाखमाथि पर्न सक्छ ।

दाँत निकाल्ने

सामान्यतया दाँत निकाल्ने अवस्था भनेको दुधे दाँत हल्लिदा, दाँत पूरै टुक्रिएर जराले छोडेको, बढ्दो उमेरसँगै दाँत भर्ने अवस्था, ब्रेसेस लगाउँदा खाल्डो वा खाली ठाउँ मिलाउन केही दाँत निकाल्नुपर्ने हुन सक्छ ।

खर्च : सामान्यतया एउटा दाँत निकाल्न एक सय रुपैयाँ लाग्न सक्छ । तर कुनै कारणवश दाँतको अवस्था जटिल भएर निकाल्न परेमा मूल्य बढी पर्न सक्छ ।

गिजाको समस्या

जिन्जिभाइटिस

गिजामा समस्या देखिने प्रमुख कारण दन्त स्वास्थ्यमा ध्यान दिन नसक्नु हो । नियमित र राम्ररी ब्रस नगर्दा दाँतमा तहमा लेउ जम्मा हुन्छन् र गिजाको वरपर कडा भएर बस्छ । यी हानिकारक जिवाणुले गिजालाई संक्रमित गर्नसक्छ र जिन्जिभाइटिस भनिने समस्या निम्त्याउन सक्छ । यस्तोमा गिजा सुनिने र कहिलेकाहीं रगत बग्ने समस्या हुन्छ । 'जिन्जिभाइटिस' मात्र छ भने दाँतको हेरचाह र 'स्केलिङ' गर्दा ठीक हुन्छ ।

पिरियडोन्टाइटिस

'जिन्जिभाइटिस'लामो समयसम्म भइरहेमा किटाणु संक्रमणले गिजा र दाँतको जरा बीचमा पिरियडोन्टल पकेट (हानिकारक ब्याक्टेरियाको विकास र रोग निम्त्याउन उपयुक्त अवस्था) बनाउन सक्छ । उपचार नगरिएको खण्डमा 'जिन्जिभाइटिस'को फैलावटले पिरियडोन्टाइटिस समस्या हुन सक्छ । अन्तत: गिजाको 'सफ्ट टिस्यु'र त्यसको भित्री हड्डीमा क्षति पुऱ्याउँछ । जसले दुखाइ मात्र दिँदैन दाँत कमजोर भई हल्लिन्छ ।

खर्च : पिरियडोन्टाइटिस हुँदा पिरियडोन्टल शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुनसक्छ । शल्यक्रियाको लागत तीन हजारदेखि ६ हजार रुपैयाँसम्म लाग्छ ।

दाँत भर्ने

यदि कुनै दाँतमा कीरा लागेको छ भने त्यो भाग कालो हुन्छ । दाग बस्ने मात्र नभई सिरिङ सिरिङ हुन्छ । दाँतमा हुने यस्तो अवस्थालाई बोलीचालीको भाषामा 'कीरा लाग्यो' भनिन्छ । जुन सुरुको अवस्थामा भए कीटाणु हटाएर त्यहाँ सिमेन्ट भर्ने काम गरिन्छ ।

खर्च : सडन भएको दाँत भर्ने शुल्क ५०० देखि सुरु हुन्छ । दाँतको अवस्था र संख्या हेरेर शुल्क बढ्दै जान्छ ।

रुट क्यानल ट्रिटमेन्ट (आरसीटी)

दाँतमा कीरा लाग्यो । तर लामो समयसम्म त्यसको उपचार गरिएन भने दाँत सड्ने र काम नै नलाग्ने हुन सक्छ । त्यति मात्र होइन यसले जरालाई नै क्षति पुऱ्याउँछ । दाँतलाई जोगाउन त्यसको जरादेखि गरिने उपचार 'रुट क्यानल टिट्रमेन्ट'उपचार हो । यो विधिमा दाँतको जरादेखि उपचार गर्दा दाँतको चपाउने भाग वा भित्री भागमा सानो प्वाल बनाएर दाँतको नसासम्म पुगेर उपचार गरिन्छ ।

खर्च : आरसीटीको उपचार खर्च औसतमा तीन हजारदेखि सुरु हुन्छ । दाँतको जटिलता अनुसार शुल्क बढ्न सक्छ ।

इन्टरडोनटिक शल्यक्रिया

आरसीटीबाट पनि उपचार सम्भव नभएको अवस्था वा समयमा नगरेमा जरामा संक्रमण बढ्छ । जसलाई पेरिएपिकल अरुब्सकेस भनिन्छ । यसमा जीवाणु दाँतको जराको भित्री भागमा पुग्छ र दाँतलाई टुक्राउने, गिजा सुनिन्ने, दुख्ने, दाँतले ठाउँ छोड्ने र कहिलेकाहीं ट्युमर पनि पलाउन सक्छ । यसमा आरसीटीपछि पनि इन्टरडोनटिक शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ ।

खर्च : अगाडिको दाँत भए तीन हजार रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ । त्यस्तै पछाडितर्फको दाँतमा गर्न जरा धेरै हुने भएकाले चार हजारबाट शुल्क सुरु हुन्छ । अस्पताल तथा किलिनिक अनुसार शुल्क तलमाथि हुन सक्छ ।

डेन्टल क्राउन

दाँत कमजोर, टुक्रिएको, थोरै ग्याप, झरेको अवस्थामा लगाइन्छ । डेन्टल क्राउन दुईखालका हुन्छन् । एउटा हेर्दा मेटल जस्तो देखिने र अर्को मेटल जस्तो नदेखिने ।

खर्च : डेन्टल क्राउनको लागत तीन हजारदेखि २५ हजारसम्म पर्छ ।

दाँत इम्प्लान्ट

कुनै दाँत झरेको ठाउँमा अर्को दाँत प्रत्यारोपण गर्न मिल्छ । प्रत्यारोपणपछि प्राकृतिक जस्तै देखिने र काम पनि त्यस्तै गर्छ ।

खर्च : प्रत्यारोपण गर्न कम्तीमा ३५ हजार लाग्छ । त्यसमा क्राउनसमेत राख्दा ५० हजार खर्च हुन आउँछ ।

कृत्रिम दाँत

दाँत सबै झरेको छ भने कृत्रिम दाँत राखिन्छ । यसलाई 'कमप्लिट डेन्चर' भनिन्छ ।

खर्च : 'कमप्लिट डेन्चर'को मूल्य १२ हजारदेखि ६० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ । एउटा दाँत राखेबापत औसत मूल्य एक हजार पर्छ ।त्यस्तै पूरै नहालेर एउटा मात्र दाँत राख्नुपर्ने हुन्छ भने त्यसको एक हजार लाग्छ । दाँतअनुसारको पैसा लाग्छ जुन निकालेर सफा गर्न मिल्छ । तर 'फिक्स्ड'खालको दाँत हाल्दा एउटाको ११ हजार रुपैयाँ पर्न आउँछ ।

-अनलाइन खबर डटकम

खानुस् यी पाँच खानेकुरा, जसले तपाईमा भरिदिनेछ तागत

हिजोआज खराब जीवनशैली र खानपिनले गर्दा मान्छेमा स्टामिना अर्थात् तागत घट्दै गइरहेको छ । अलि अलि धपेडी हुने काम गरेपछि मान्छे कमजोर र थकित हुन थाल्छन् । स्टामिना राम्रो छ भने राम्रो तरिकाले काम गर्न मद्दत मिल्छ । तपाईलाई पनि शरीरमा स्टामिना कम भइरहेको महसुस हुन थालेको छ भने यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिन आवश्यक छ । खानेकुराले हामीलाई ऊर्जा दिन्छ । समग्रमा स्टामिना बढाइदिन्छ । तर ध्यानमा राख्नु पर्ने कुरा चाँहि के हो भने कुनै एउटा मात्रै खाद्य पदार्थ एक्लैले चमत्कारिक रूपमा स्टामिना बढाउन सक्दैन । तर विभिन्न प्रकारका फलफूल, तरकारी, अन्न, प्रोटिन र हेल्दी फ्याट सबै समावेश गरिएको सन्तुलित, पौष्टिक आहारले स्टामिना बढाउन मद्दत मिल्छ । आजको यस लेखमा प्राकृतिक रूपमा स्टामिना बुष्ट गर्ने अनि शरीरमा रहेको वर्षौंदेखिको कमजोरीलाई भगाउने केही खानेकुराबारे हामी कुराकानी गर्न गइरहेका छौं ।

केरा :

केरामा कार्बोहाइड्रेट्स, प्राकृतिक चिनी र पोटाशियम भरपुर मात्रामा हुन्छ । यसले तुरुन्तै अनि लामो समयसम्म एनर्जी दिइरहन्छ । त्यसैले तपाईले आफ्नो स्टामिना बढाउने मामिलामा यो उत्कृष्ट विकल्प साबित हुन सक्छ । तपाईले नास्तामा ओट्स वा स्मुदीमा काटिएको केरा मिसाएर खानु भयो भने पूरै दिन तपाईलाई ऊर्जा वान बनाएर राख्न मद्दत गर्न सक्छ ।

ओट्स :

ओट्समा उच्च मात्रामा फाइबर, जटिल कार्बोहाइड्रेट्स र भिटामिन हुन्छ । जसले भोजनलाई ऊर्जामा बदल्न मद्दत गर्छ । यसले स्टामिनालाई बढाएर ऊर्जा पनि दिन्छ । तपाईले दिनको सुरुमै एक कचौरा ओटमिल खानुस् या स्मुदीमा ओट्स हालेर खानुस् ।

क्विनोआ :

क्विनोआ प्रोटिनले भरपुर हुन्छ । यसमा पनि जटिल खालको कार्बोहाइड्रेट्स, फाइबर र म्याग्नेशियम अनि आइरन पाइन्छ । यसले तपाईलाई पर्याप्त ऊर्जा दिन्छ अनि स्टामिनामा पनि सुधार गर्न मद्दत मिल्छ । क्विनोआलाई मेन डिश र साइड डिशको रूपमा खान सकिन्छ । तपाईले यसलाई सुपको रूपमा पनि खान सक्नु हुन्छ ।

चिया सिड :

चियाको बिउमा स्वस्थ फ्याट, प्रोटिन, फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टसमेतका क्याँ पोषक तत्त्व पर्याप्त मात्रामा हुन्छ । यसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा वान बनाई राख्छ । तपाइले दहीमा चिया सिड हालेर खान सक्नु हुन्छ । स्मुदीमा पनि यसलाई मिसाएर खान सकिन्छ ।

बदाम :

बदाम स्वस्थ बोसो, प्रोटिन र फाइबरको ठुलो स्रोत हो । यसले तपाईलाई निकै धेरै ऊर्जा दिन्छ । समग्रमा स्टामिना सुधार्छ । हरेक दिन नास्तामा पाँचदेखि छ ओटा बदाम खानु पर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

बच्चाको टिफिनमा भुलेर पनि नराख्नुहोस् यी खानेकुरा, बिग्रन सक्छ स्वास्थ्य

बच्चा होस् वा वयस्क, शरीरलाई स्वस्थ राख्न आहारले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । सन्तुलित आहार बच्चाको शारीरिक र मानसिक विकासको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । यसमा पाइने अत्यावश्यक पौष्टिक तत्व बालबालिकाको स्वास्थ्यका लागि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ तर बालबालिकाले फास्टफुड र मीठो खानेकुरा निकै उत्साहका साथ खाने गर्छन् । यस्तो अवस्थामा आमाबाबुले आफ्ना बालबालिकाको टिफिनमा आफ्नो मनपर्ने खानेकुरा मात्र राख्छन्, जसले गर्दा बालबालिकाले सजिलै खान सकून् । तर के तपाईंलाई थाहा छ यी खानेकुरा बालबालिकाको स्वास्थ्यका लागि कति हानिकारक छन् । त्यसोभए जानौं, बालबालिकालाई टिफिनमा के नदिने ?

स्वीट ड्रिंक्स :

बच्चाहरूलाई मीठो चीजहरू मनपर्छ, तर गुलियो चीज धेरै खाँदा वजन बढ्न, दाँत किरा र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यदि तपाईंले प्राय: आफ्नो बच्चालाई टिफिनमा सोडा, फलफूलको जुस र स्पोर्ट्स ड्रिंक्स दिनुहुन्छ भने त्यसले तपाईंको बच्चालाई हानि पुऱ्याउन सक्छ ।

फ्राइड फूडहरू :

धेरै भुटेको खाना सबैका लागि हानिकारक हुन्छ, चाहे त्यो बच्चा होस् वा वयस्क । बेलाबेलामा खाना खानु ठिकै छ, तर यदि तपाईंले प्राय: आफ्नो बच्चाको टिफिनमा भुटेका खानाहरू प्याक गर्नुहुन्छ भने, यसले मोटोपना र हृदय रोगको जोखिम बढाउन सक्छ ।

प्रशोधित खानाहरू :

बच्चाहरूलाई चिप्स, कुकीज, बिस्कुट वा अन्य प्रशोधित खानाहरू मनपर्छ, तर तिनीहरूमा कुनै पनि पोषक तत्व हुँदैन । यी खानेकुरामा सोडियम र चिनीको मात्रा बढी हुन्छ, यिनीहरूलाई अत्याधिक मात्रामा खाँदा मोटोपना र मधुमेह जस्ता रोगको जोखिम बढ्छ, त्यसैले आफ्नो बच्चाको खाजामा ताजा फलफूल, तरकारी वा घरमा बनाएको खाजा राख्नुहोस् ।

फास्ट फूडहरू :

बच्चालाई खुवाउनु धेरै गाह्रो काम हो, यस्तो अवस्थामा आमाबाबुले उनीहरूलाई आफ्नो मनपर्ने खाना मात्र खुवाउँछन् । यदि तपाईं प्राय: आफ्नो बच्चालाई बर्गर, पिज्जा, चाउचाउ जस्ता फास्ट फूडहरू खुवाउनुहुन्छ भने, यसले उसलाई छिट्टै बिरामी पार्न सक्छ । फास्ट फूडमा अस्वास्थ्यकर बोसो, सोडियम र चिनीको मात्रा बढी हुन्छ ।

आर्टिफिशियल फूड कलर :

आर्टिफिसियल फूड कलरले खानालाई रंग दिने काम गर्छ तर यसले स्वास्थ्यलाई कुनै फाइदा गर्दैन बरु हानी मात्र गर्छ । यसको अत्यधिक प्रयोगले धेरै गम्भीर रोगहरूको जोखिम बढाउँछ, त्यसैले बालबालिकाको खानामा कृत्रिम खानाको रंग प्रयोग नगर्नुहोस् ।

चिनी बढी हुने खानेकुराहरू :

आजभोलि बजारमा नाश्ताका धेरै विकल्पहरू उपलब्ध छन् । यद्यपि तिनीहरू तयार गर्न सजिलो छ । बच्चाहरूले यसलाई रमाइलोसँग खाए पनि यसले उनीहरूको स्वास्थ्यलाई निरन्तर हानि पुऱ्याउँछ । यसको सट्टा, तपाई बच्चाहरूको लागि घरमा स्यान्डविच वा पराठा तयार गर्न सक्नुहुन्छ ।

-डिसीनेपाल डटकम

तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समिति, पाल्पाको कार्यसमिति निर्वाचनमा सर्वसम्मत निर्वाचित पदाधिकारी, समितिका सदस्यहरुले एक कार्यक्रमका बीच शपथ ग्रहण गरेका छन् । निर्वाचित पदाधिकारीहरुलाई बिहीबार प्रमुख निर्वाचन अधिकृत दुर्गाबहादुर थापाले शपथ ग्रहण गराएका थिए । *-तस्वीर : एनजेडी*

विपद् व्यवस्थापनका लागि एक लाख बढी स्वयंसेवक तयार

काठमाडौं, पुस १२/सरकारले विपद् व्यवस्थापन पूर्वतयारी, खोज, उद्धार, राहत र पुनःस्थापनाका लागि सै, प्रदेश र स्थानीयस्तरमा एक लाख चार सय ४६ स्वयंसेवक तयार गरेको जनाएको छ ।

प्रत्यायोजित व्यवस्थापन तथा सरकारी आश्वासन समितिको आजको बैठकमा गृहसचिव दिनेश भट्टराईले स्थानीय समुदायको सहभागिता अभिवृद्धिसँगै स्वयंसेवकको पहिचान र परिचालन गर्न 'स्वयंसेवक व्यवस्थापन सूचना प्रणाली'को विकाससमेत गरिएको जानकारी दिए । उनले भने, "विपद् प्रभावितको उद्धार र राहतलाई प्रभावकारी बनाउन विपद् व्यवस्थापनमा संलग्न निकायको क्षमता अभिवृद्धिका लागि आवश्यक स्रोत व्यवस्थापन गरेको छु ।" सचिव भट्टराईले विपद् उद्धार तथा व्यवस्थापनका लागि सबै प्रदेशमा 'मल्टिपर्पोज रोवोटिक फायर फाइटिङ' एवं बारुणयन्त्र खरिदको प्रक्रिया तयार भएको बताए । त्यस्तै उनले प्रत्येक प्रदेशमा एउटा मल्टिसिटर एम्बुलेन्स र एक सयवटा फायर पम्प विपद् न्यूनीकरणका लागि निर्माण गरेको बताए ।समितिका सभापति मायाप्रसाद शर्माले जाजरकोटमा गएको भूकम्पमा उद्धारमा समस्या नरहे पनि आवास निर्माणमा ढिला भएको बताए । उनले चिसोका कारण त्रिपालमा बसेका सुत्केरी र ज्येष्ठ नागरिकले ज्यान गुमाउनु परिरहेकाले मन्त्रालयले छिटो आवास निर्माण गरिदिन आग्रह गरे ।

सांसद मदनकुमारी शाहले अब बन्ने कानुनमा विपद्मा परेका पीडितले राहत पाउने गरी नीति/कार्यविधि निर्माण गर्नुपर्ने बताए । कानुन अभावको कारण राहत पाउनबाट बञ्चित हुनुपरेको उनले बताए । सांसद नरपति लुवारले जनता आवास कार्यक्रमको फाइदा अन्यत्र एक/दुई ठाउँमा घर भएका व्यक्तिले उठाउने गरेको बताए । जसका कारण एउटा पनि घर नभएका पीडितले आवासबाट बञ्चित हुनुपरेको पनि उनले बैठकमा जानकारी गराए । ***-रासस***

राष्ट्रियसभा निर्वाचनका लागि...

...अपाङ्गता भएका वा अल्पसंख्यक समुदायबाट उम्मेदवारी दिने व्यक्तिले नेपाल सरकारको अधिकारप्राप्त निकायले दिएको अपाङ्गताको प्रमाणपत्रको प्रमाणित प्रतिलिपि पेस गर्नुपर्नेछ । साथै अल्पसंख्यक समुदायको व्यक्तिले सम्बन्धित गाउँपालिका, नगरपालिका वा प्रचलित कानुनबमोजिम अधिकारप्राप्त निकायले दिएको अल्पसंख्यक समुदायको व्यक्ति भएको प्रमाणित हुने निस्सा संलग्न हुनुपर्नेछ ।

यस्तै प्रस्तावक र समर्थकको नाम, सम्बन्धित प्रदेशसभाका सदस्य वा सम्बन्धित प्रदेशभित्रको गाउँपालिकाको अध्यक्ष वा उपाध्यक्ष तथा नगरपालिकाको प्रमुख वा उपप्रमुख समावेश भएको निर्वाचकमण्डलको मतदाता नामावलीमा नाम दर्ता भएको व्यहोरा खुल्ने प्रमाण, मतदाता नम्बर पनि उल्लेख गर्नुपर्नेछ । साथै, घर संख्या, घर रहेको स्थान तथा जग्गाको विवरण खुलाइएको उम्मेदवारको सम्पत्ति विवरण, कुनै संघीय कानुनले अयोग्य नभएको भनी गरेको स्वघोषणापत्र, निर्वाचन वा मनोनयनद्वारा पूर्ति गरिने राजनीतिक पदबाहेक सरकारी कोषबाट पारिश्रमिक वा आर्थिक सुविधा पाउने कुनै लाभको पदमा बहाल नरहेको भनी गरेको स्वघोषणापत्र पनि आवश्यक पर्ने आयोगले जनाएको छ ।

उम्मेदवारी दिँदा कुनै लाभको पद वा निर्वाचित पदमा बहालवाला पदाधिकारी भए निजले बहाल रहेको पदबाट राजीनामा दिएको दर्ताको निस्सा, गत प्रतिनिधिसभा सदस्य वा प्रदेशसभा सदस्य निर्वाचनमा समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीतर्फको बन्दसूचीबाट नाम फिर्ता लिएको आयोगको पत्रको प्रतिलिपि पनि संलग्न गर्नुपर्ने आयोगले जनाएको छ ।

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८०/०९/०८

यस श्री सीता माध्यमिक विद्यालय रामपुर नगरपालिका सीताकुण्ड पाल्पाको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८०/०९/०८ को निर्णय तथा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई, पाल्पाको मिति २०८०/०९/०८ को च.नं. ६२३ को अनुमति पत्र अनुसार यस विद्यालयको रिक्त नि.मा.वि. तह तृतिय श्रेणी गणित विषय करार दरबन्दीमा शिक्षक पद पुर्तिका लागि योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरु बाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञापन नं. : ०१/२०८०/०८१, **विषय :** गणित, **श्रेणी :** तृतीय

तह : नि.मा.वि. १ जना, **किसिम :** करार (अस्थायी)

न्युनतम शैक्षिक योग्यता : गणित मूल विषयमा आई.एड. वा सो सरह उत्तीर्ण

उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको, **निबेदन दस्तुर :** रु ७००/-

तलब भत्ता : नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार

निवेदन दिनुपर्ने अन्तिम मिति : २०८०/०९/२२ गते

सम्पर्क मिति : २०८०/०९/२२ गते (४ बजे पछि)

परीक्षाको किसिम : लिखित तथा अर्न्तवार्ता

पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी, नेपाली नागरिताको प्रतिलिपी, अध्यापन अनुमतिपत्रको प्रतिलिपी, निरोगिताको प्रमाण पत्र प्रतिलिपी १/१ प्रति

सम्पर्क नं : ९८४७१७३२९८, ९८६६२७७५३७

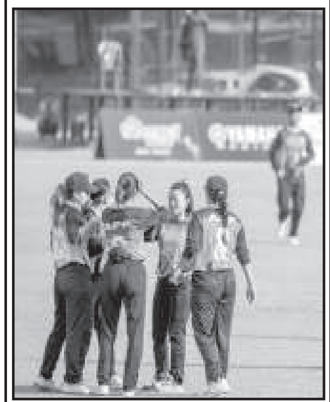
नोट : शिक्षक सेवा आयोग बाट करार लिष्टमा नाम प्रकाशित भएकाहरुलाई पहिलो प्राथमिकता दिईने छ ।

श्री सीता माध्यमिक विद्यालय

रामपुर-३, सीताकुण्ड, पाल्पा

खेलकुद समाचार

महिला क्रिकेटमा एपीएफको छैटौं जित



काठमाडौं, पुस १२/प्रधानामन्त्री कप महिला राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा एपीएफले लगातार छैटौं खेल जितेको छ । त्यसक्रमम उसले गण्डकी प्रदेशलाई ५२ रनले पराजित गरेको छ । ६ खेलमा ६ जितसहित शीर्ष स्थानमा रहेको एपीएफले क्वालिफायर खेल्ने छ ।

त्रिवि क्रिकेट मैदान कीर्तिपुरमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको एपीएफले निर्धारित २० ओभरमा ३ विकेट गुमाएर १२७ रन बनाएको थियो । उसका लागि ममता चौधरीले सर्वाधिक ४० रनमा अविजित रहिन् । उनले ३३ बलमा ६ चौका प्रहार गरिन् । रोमा थापा ३१ रनमा अविजित रहिन् । सीता राना मगर १९ र इन्दु बर्मा १० रनमा आउट भए । गण्डकीको लागि ज्योत्सनिका मरासिनीले सर्वाधिक २ विकेट लिइन् । कुसुम गोदारले १ विकेट लिइन् । जितका लागि १२८ को लक्ष्य पछ्याएको गण्डकी २० ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै ७५ रनमात्र बनाउन सक्यो । गण्डकीको लागि सृष्टि जैशी र सुमन खतिवडाले समान १७/१७ रन बनाए । ज्योत्सनिका मरासिनीले १३ र सिर्जना पौडेलले ११ रन बनाए । एपीएफका लागि नेरी थापाले सर्वाधिक ४ विकेट लिइन् । सोनु खड्काले २ र करुणा भण्डारीले १ विकेट लिइन् । यो हारसँगै गण्डकीको शीर्ष ४ मा रहेर प्लेअफ खेल्ने संभावना सकिएको छ । एपीएफसँगै कोशी प्रदेश, सुदूरपश्चिम प्रदेश र बागमती प्रदेशले प्लेअफमा स्थान पक्का गरेका छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेर्ट समाचार

नेप्से लगातार घट्दै

पाल्पा, पुस १२/शेयर बजार परिसूचक नेप्स लगातार घटको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार एक दशमलव ९३ अंकले घटेर दुई हजार ६८ दशमलव ९० विन्दुमा झरेको हो ।

बजारसँगै कारोबार रकममा पनि कमी आएको छ । होटल, लगानी, उत्पादन, म्यचुअल फन्ड, निर्जीवन बीमा र अन्य समूहको शेयर सामान्य बढेको छ, अरू समूहको शेयर सामान्य ओरालो लागेको छ । सबैभन्दा धेरै वीपीडब्ल्यू लघुवित्त र धौलागिरि लघुवित्तको शेयर १० प्रतिशतले घटेको छ ।

समग्रमा बजार घटे पनि बिहीबार भिजन लुम्बिनी ऊर्जा कम्पनी, चिरख्वा हाइड्रोपावर, हाथवे इन्भेस्टमेन्ट नेपाल, मनकामना इन्जिनियरिङ कम्पनी र मुक्तिनाथ कृषि कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले बढेर सकारात्मक सर्किट लागेको छ ।

एक करोड ६८ लाख कित्ता शेयर चार अर्ब २९ करोड नौ लाख रुपैयाँमा कारोबार भएका छन् । सबैभन्दा धेरै सोनापुर मिनरल्स एण्ड आयल कम्पनीको १४ करोड ३८ लाख रुपैयाँको शेयर किनबेच भयो ।

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१४६४, ५२१४६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालयःभगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोनः०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई