स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

माघ २६ गते प्रदर्शन तयारीमा रहेको फिल्म 'दयारानी'को रोचक टिजर सार्वजनिक भएको छ । टिजरले फिल्मको कथावस्तु र चरित्र चित्रणबारे महत्वपूर्ण खुलासा गर्छ । शीर्ष भूमिकामा दयाहाङ राई र दीया पुनले अभिनय गरेका छन् । फिल्ममा यी दुईले सन्तान सुखको चाहना राख्ने निःसन्तान दम्पतीको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । पत्नीको भूमिकामा रहेकी दीया निःसन्तान हुन्छिन् । जुनसुकै उपायबाट पनि सन्तान चाहिने दबाब उनी पतिसामु राख्छिन् ।

आजको विचार...

ग्रीन...
(दुई पेजमा)

मिलन मगुवा दाहाल

फिल्म निर्देशक निश्चल बस्नेत बिहीबार ४३ वर्ष मनाएकाछन् । ठीक १२ वर्षअघि 'लुट' निर्देशन गरेर घरेलु फिल्मको कथ्य परम्परामा नयाँ ट्रेन्डको थालनी गरेका बस्नेत अभिनेता र निर्माता पनि हुन् । जन्मदिन अवसरमा उनले आफ्नो ब्यानर ब्ल्याक हर्स पिक्चर्सका दुई फिल्मको घोषणा गरेका छन् । जसअनुसार फागुनदेखि चैतभित्र छायांकन सकिने गरी 'बेहुली फ्रम मेघौली' निर्माण हुने भएको छ । यो फिल्मलाई आकाश बरालले निर्देशन र स्वस्तिमा खड्काले निर्माण गर्नेछन् । ब्यानर निश्चलकै ब्ल्याक हर्स पिक्चर्स हुनेछ ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक १७१ ❑ २०८० माघ ५ गते शुक्रबार 19 January 2024, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

पहिलो पटक प्रदेश सांसद बनेका सारुको एक वर्ष

भन्छन् 'अनुभव र सिकाइसँगै उत्साहजनक रह्यो'

ऐन कानुन निर्माणदेखि विकासका योजनामा सक्दो प्रयास

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, माघ ४/पाल्पा क्षेत्र नं. १(२) का लुम्बिनी प्रदेश सभा सदस्य खेमबहादुर सारुले प्रदेश सभाको पहिलो एक वर्षे कार्यकाल बिताएका छन् । प्रत्यक्ष निर्वाचन जितेर पहिलो पटक २०७९ पौष १७ गते सांसदको सपथ ग्रहण गरेका सारुको पहिलो एक वर्ष सकिएको हो ।

एमालेबाट निर्वाचित सांसद सारुले एक वर्षमा भए गरेका काम, अनुभव, सिकाइसहितको वार्षिक प्रगति सचिवालयमार्फत सार्वजनिक गरेका छन् । प्रगति विवरणमार्फत उनले पहिलो एक वर्ष अनुभव, सिकाइसँगै उत्साहजनक रुपमा बितेको बताएका छन् । उनले ऐन कानुन निर्माणदेखि विकास निर्माणका योजनामा आफ्नो प्रयास उपलब्धिमूलक नै रहेको उल्लेख गरेका छन् । एक बर्षमा संसदीय अभ्यासको अनुभव, सिकाइ, केही ऐन, कानुन निर्माण र विकास योजनाका काम गरिएको वार्षिक प्रगतिमा उल्लेख छ । जनअपेक्षा अनुसार परिणाममुखी काम गर्न नसके पनि जनताका जल्दाबल्दा समस्याहरुलाई प्रदेश सभामा जोड तोडका साथ राखेको सांसद सारु भनाइ छ । उनले भनेका छन् 'संसदीय अभ्यासमा निकै कुरा सिक्न पाइएकाले पहिलो वर्षलाई आफूले सिकाई र अभ्यासको वर्षको रुपमा लिएको छु ।' केही कामहरु गरेको र गर्ने प्रयासमा रहे पनि आफु त्यत्तिले सन्तुष्ट हुने अवस्था नरहेको उनको भनाई छ ।

सांसद सारुले संसदीय काम, प्रदेश सभामा निर्वाचन क्षेत्रको विषयमा उठाएका विषय, विकास निर्माणका योजना, बैठक सभा बारे वार्षिक प्रगति विवरणमा उल्लेख गरेका छन् । प्रदेश सभाको पहिलो र दोस्रो अधिवेशनमा उनी ३३ वटा बैठकमा उपस्थित भएका छन् । पहिलो अधिवेशनमा १० वटा बैठक मध्ये १० वटैमा र दोस्रो अधिवेशनको २५ वटा बैठक मध्ये २३ वटामा उनी सहभागी भए । प्रदेश सभामा समसामयिक विषयमा विशेष समयमा ३ पटक सम्बोधन गरेका सांसद सारुले नीति तथा कार्यक्रम र वार्षिक 'विनियोजन विधेयक' गरी २ पटक सम्बोधन गरेका छन् । उनी लुम्बिनी प्रदेश सभाको अर्थ, उद्योग तथा पर्यटन समितिको बैठकमा उपस्थित भई औद्योगिक व्यवसाय सम्बन्धी विधेयक २०८० माथि दफावार छलफलमा ४ र प्रदेश निजामति सेवाको गठन, सञ्चालन र सेवाका शर्त सम्बन्धमा व्यवस्थापन गर्न बनेको विधेयक, २०८० माथि संशोधनकर्ताको रुपमा प्रदेश मामिला तथा कानुन समितिद्वारा आयोजित छलफलमा २ वटा बैठकमा उपस्थित रहेको उल्लेख छ ।

एक वर्षको अवधिमा प्रदेश सभामा ४ वटा विधेयक र एक नियमावली पारित गर्दा आफ्नो उपस्थित रहेको बताएको छ । यस्तै सांसद सारुले लुम्बिनी प्रदेश सरकारद्वारा आर्थिक वर्ष २०८०/०८१ को वार्षिक कार्यक्रम तथा बजेटमा पाल्पा क्षेत्र नं. १(२) का लागि समावेश गर्न पहल गरेको उल्लेख गरिएको छ । उनले सडक पूर्वाधारतर्फ १९ वटा योजना, प्रदेश क्षेत्र विकास योजनातर्फ १८, खानेपानी तथा सरसफाई योजनातर्फ ३५, जलस्रोत तथा सिंचाईतर्फ १२, शहरी विकास तथा भवनतर्फ ५, पुल निर्माणमा ५, सामाजिक विकासतर्फ २, स्थानीय तह वित्तीय हस्तान्तरण (ससर्त)तर्फ २०, समपुरक अनुदानतर्फ १२, हुमिन -तांहु मोटरबाटो (बहुवर्षीय) तर्फ १ वटा योजना पार्न पहल गरेको बताइएको छ । उक्त योजनाका लागि ४० करोड छुट्याइएको छ ।

यस्तै एक वर्षको अवधिमा सांसद सारुले प्रदेश सभाको बैठकमा समसामयिक विषयमा विशेष समय तथा नीति तथा कार्यक्रममाथि छलफल र आफ्ना भनाई राखेको उल्लेख गरेका छन् । उनले लुम्बिनी प्रदेश गौरवको आयोजना रामपुर जिनाबाङ सडक (जिवराज आश्रित कृष्णसेन इच्छुक मार्ग) अन्तर्गत पर्ने पाल्पा आर्यभन्ज्याङ्ग-रामपुर सडकको तत्काल स्तरोन्नती, तानसेन नगरपालिकाको बतासेडाँडा र तिनाउ गाउँपालिकाको नुवाकोटमा निर्माण भएको साँस्कृतिक डबलीको सञ्चालन र व्यवस्थापनको जिम्मेवारीमा हस्तान्तरण, व्यवस्थापन, जिल्लाको स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम ३ वटै अस्पतालमा नियमित लागु र सुचारु गर्न पहल, सिद्धबाबाको जोखिमयुक्त बाटोको विकल्पको रुपमा सिद्धार्थ राजमार्ग अन्तर्गत बाँसटारी-फडेवा-रहबास हुँदै नवलपरासीको (सुस्ता पूर्व) दुम्कीबासमा पूर्व पश्चिम राजमार्गमा जोडिने गरी नयाँ रुटको सडक निर्माण योजना अगाडि बढाउन पहल गरिएको उल्लेख छ ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

सक्षिप्त समाचार

आकास एयरद्वारा बोइङका १ सय ५० विमान माग

(रासस/एएफपी)

नयाँदिल्ली, माघ ४/ भारतको नयाँ वायुसेवा कम्पनी आकास एयरले बिहीबार १ सय ५० वटा बोइङ ७ सय ३७ म्याक्स विमान माग गरेको जनाएको छ । गत जनवरीको सुरुमा अलास्का एअरलाइन्सको विमानमा प्राविधिक समस्या हुँदा आपतकालीन अवतरण गर्न बाध्य भएपछि अमेरिकी उड्डयन कम्पनी बोइङको ७ सय ३७ म्याक्स ९ जेटविमानका कारण कम्पनीको विश्वव्यापी रूपमा चर्को आलोचना भइरहेको छ । आकास एयरका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत विनय दुबेले ७ सय ३७ म्याक्स १० र ७ सय ३७ म्याक्स ८-२०० जेटका लागि भएको 'ऐतिहासिक' मागपछि भरतीय एयरलाइन्सलाई 'विश्वको शीर्ष ३० अग्रणी एयरलाइन्समध्ये एक बन्ने' मार्गमा लैजाने बताए । सन् २०२१ मा ७२ वटा र सन् २०२३ मा थप चारवटा विमानको माग गरिसकेको आकास बोइङको बलियो सहयोगी रहँदै आएको छ । प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दुबेले भने, 'आकास एयरको विमान वृद्धिले भारतको उड्डयन बजारको प्रतिज्ञा'लाई पूरा गर्ने प्रयासमा टेवा पुग्नेछ । यो मागमा अलास्का एअरलाइन्सको विवादित बोइङको म्याक्स ९ विमान समावेश गरिएको छैन । कुनै पनि भारतीय एयरलाइसले बोइङ म्याक्स ९ विमान प्रयोग गर्दैनन् ।

अब त्रिविका शैक्षिक प्रमाणपत्र अनलाइनबाटै

पाल्पा, माघ ४/त्रिभुवन विश्व विद्यालयमा विद्यार्थी संख्या घट्दै गएका बेला विद्यार्थीहरुलाई सहज बनाउन शैक्षिक प्रमाणपत्र अनलाईनबाटै पाउने व्यवस्था मिलाउन लागिएको छ । शैक्षिक प्रमाणपत्र लिन परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय जानुपर्ने बाध्यताको अन्त्य गर्दै विद्यार्थीलाई सहज बनाउन परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले अनलाईनमार्फत पाउने व्यवस्था गर्न लागेको हो ।

पनिकाले यही माघ १५ गतेदेखि सबै शैक्षिक प्रमाणपत्रको काम अनलाइनमार्फत गर्ने र सम्बन्धित पनिकाका क्षेत्रीय कार्यालयमा पठाउने भएकाले अब विद्यार्थीलाई बल्खुस्थित पनिका कार्यालयमा पुग्न नपर्ने भएको छ । अहिलेसम्म कुनै पनि शैक्षिक प्रमाणपत्र लिन परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय (पनिका) पुग्नुपर्ने बाध्यता विद्यार्थीलाई रहेको थियो । यो व्यवस्था लागु भएसँगै अब उक्त झन्झट हट्ने भएको हो । विद्यार्थीले ट्रान्सक्रिप्ट, प्रोविजन सर्टिफिकेट, पुनर्योग, कुनै पनि प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि तथा सच्चाउनुपर्ने जस्ता काम अनलाइनबाट गर्न सक्ने छन् । विद्यार्थीले कुनै पनि शैक्षिक प्रमाणपत्र लिनका लागि अनलाइन मार्फत फाराम भरेर शुल्क पनि इ-पेमेन्टबाट तिर्न सक्ने पनिकाले जनाएको छ ।

गुल्मीकी मनिषाले गरिन् एकैवर्षमा लोकसेवाको पाँच परीक्षा उत्तीर्ण

रेसुङ्गा (गुल्मी), माघ ४/गुल्मीकी मनिषा जिसी (विष्णु घर्ती)ले लोकसेवा आयोगद्वारा लिइएको विभिन्न पदका पाँच परीक्षा एक वर्षभित्रमा उत्तीर्ण गरेकी छन् । जिल्लाको धुर्कोट गाउँपालिका-३ हाडहाडेकी जिसीले एक वर्षभन्दा छोटो समय अवधिमा परीक्षा उत्तीर्ण गरेकी हुन् ।

उनले कोशी प्रदेश अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवातर्फ चौथो तह, लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवातर्फ सहायक चौथो तह, लुम्बिनी प्रदेश अन्तर्गत स्थानीय स्वास्थ्य सेवातर्फ सहायक चौथो तह, बागमती प्रदेश अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवातर्फ पाँचौं तह र संघीय लोकसेवा

आयोग अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवातर्फ पाँचौं तह उत्तीर्ण गरेकी छन् । उनले भनिन् 'सानैदेखि नर्सिङ विषय पढ्ने रहर थियो । छात्रवृत्तिमा स्टाफ नर्स अध्ययन पूरा गरी करिब पाँच वर्ष करार सेवामा काम गरे ।'

(...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

नागरिक निगरानी जरुरी

संघीय लोकतान्त्रिक व्यवस्थापछि देशमा तीन तहका सरकार सञ्चालनमा छन् । तिनीहरुले आ–आफ्नै ढंगले काम गर्दै आएका छन् तर आम जनताको आवश्यकता र समस्या समाधानमा भने चुकेका छन् । जनताले सरकारी निकायबाट पाउनुपर्ने सामान्य सुविधाबाट समेत बञ्चित हुनु परेको छ । सिंहदरबारको अधिकार गाउँ–गाउँमा भनिए पनि स्थानीय सरकारले जनताका सामान्य सेवा र सुविधामा समेत ध्यान पुर्‍याउन सकेका छैन । जसका कारण उनीहरु आलोचित बनेका छन् । जनताका समस्या के हुन्, त्यसलाई कसरी सम्बोधन गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा न सरकारले सम्बोधन गर्ने प्रयास गरेका छन्, न सरकारी कर्मचारीले त्यसलाई वास्ता गरेका छन् । जनतामैत्री सरकार नहुँदा जनताले दैनिक भोग्दै आएको समस्याको समाधान हुन सकेको छैन ।

हरेक वर्ष लाखौं नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्ने भनेर घोषणापत्रमा उल्लेख गरेका दलहरुले अहिलेसम्म एउटा पनि नयाँ रोजगारी सिर्जना गर्न सकेको देखिँदैन । अहिले औपचारिक तथा अनौपचारिक प्रक्रियाबाट रोजगारीका लागि दैनिक हजारौंको हाराहारीमा नेपाली युवायुवती विदेशिने गरेका छन् । अर्कोतर्फ भ्रष्टाचारले समाजमा गहिरो रूपमा जरा गाडेको छ । नेपालको कुनै पनि क्षेत्र भ्रष्टाचारको जालोबाट अछुतो रहन सकेको छैन । तीनै तहको सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा हुने भ्रष्टाचारजन्य गतिविधि महामारीका रूपमा फैलिएको छ । निको नहुने रोगका रूपमा परिभाषित गरिएको भ्रष्टाचार दिन प्रतिदिन बढ्दो छ । सुशासन, पारदर्शिता र जवाफदेहिताको विषय नारामा मात्रै सीमित हुन पुगेका छन् । केन्द्रीय सरकारदेखि स्थानीय पालिकासम्म हेर्ने हो भने नीतिगत रूपमा होस् वा अन्य कुनै तरिकाबाट भ्रष्टाचार भइरहेकै छ । यस्तो काम हुँदा पनि सरकारले त्यस्ता व्यक्ति र निकायलाई समेत कारवाहीको दायरामा ल्याउन नसक्नुले राज्यको हैसियत कस्तो छ भन्ने प्रस्ट हुन्छ । जबसम्म नागरिकमा भ्रष्टाचारविरोधी जनचेतनाको विकास हुँदैन तबसम्म भ्रष्टाचारजन्य यस्ता गतिविधिले बढावा पाइरहेकै हुन्छ । नागरिक अधिकार, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र रोकथामका लागि नागरिक आफैँ जागरुक हुनुपर्छ । यसो भयो भने मात्र सरकारहरु सजग र सचेत बन्न सक्छन् । तसर्थ यसतर्फ नागरिक निगरानी हुन जरुरी देखिन्छ ।

Opinion @ Social Network

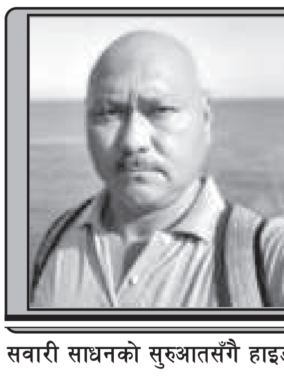
तोरीको दाना सानो हुन्छ, तर त्यसले आफ्ना जरा फैलाउने क्षमता राख्छ, त्यसैले कहिल्यै पनि अवसरलाई सानो ठानेर नछोड ।
(शिशिर नेपालको फेसबुकबाट *https://www.facebook.com/shishir.nepal)*

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

ग्रीन हाइड्रोजनबाट समृद्ध बन्न सक्छ नेपाल



मिलन मनुवा दाहाल

मानव जातिले जब आगोको प्रयोग गर्न जान्यो, पशु जगतबाट मानिस माथि उक्लियो । विद्युत्को आविष्कार अर्को खुट्किलो थियो, जसले मानव सभ्यतालाई आजको अवस्थामा पुर्‍यायो । अब पालो ग्रीन हाइड्रोजनको हो । कुनै पनि देशको आर्थिक समृद्धि, त्यस देशको ऊर्जा उपयोगमा निर्भर गर्छ । नेपाल गरिब छ किनकि नेपालले ऊर्जाको उपयोग कम गर्छ । अझै पनि नेपालको कुल ऊर्जा खपतको दुई तिहाइ हिस्सा दाउरा, कृषि अवशेष र गोबरगुइँठा जस्ता परम्परागत स्रोतबाट काम चल्दै आएको छ । जल तथा ऊर्जा आयोग (२०२१) को तथ्यांक अनुसार खनिज इन्धन (तेल, ग्याँस र कोइला) को हिस्सा करिब २६ प्रतिशत रहेको छ । विद्युत्को हिस्सा भने लगभग ५ प्रतिशत मात्र छ । नेपालमा ऊर्जा क्षेत्रको यस परिदृश्य बीच भविष्यको ऊर्जा ग्रीन हाइड्रोजन आउँदैछ ।

के हो ग्रीन हाइड्रोजन ?

हाइड्रोजन अत्यन्त ज्वलनशील ग्याँस हो । हाइड्रोजन उत्पादन गर्ने विभिन्न तरिका छन् । जसमध्ये पानीलाई रासायनिक विच्छेदन (इलेक्ट्रोलाइसिस) गरी हाइड्रोजन प्राप्त गर्ने विधि सरल र वातावरणमैत्री छ । जसको लागि विद्युत्को आवश्यकता पर्छ । नवीकरणीय (सौर्य, वायु र जल) स्रोतको विद्युत् प्रयोग गरिन्छ भने, त्यसलाई ग्रीन हाइड्रोजन भनिन्छ । अन्य स्रोतको विद्युत् प्रयोग गरिएमा, स्रोतको आधारमा उत्पादित हाइड्रोजनलाई ब्लू, ब्ल्याक, पिन्क, येल्लो आदि भनिन्छ । यद्यपि हाइड्रोजनको कुनै प्राकृतिक रंग भने हुँदैन । ग्रीन बाहेक अन्य हाइड्रोजन बारे नेपालमा हामीलाई सरोकारको विषय भएन । खनिज इन्धनलाई क्रमश: निरुत्साहित गर्दै लैजाने विश्वव्यापी दबाब छ । आणविक ऊर्जामा जटिलता छ । त्यसैले हाइड्रोजन उत्पादनमा नवीकरणीय ऊर्जा प्रयोग गर्नुपर्ने एकप्रकारको बाध्यता छ । अर्कोतर्फ सौर्य र वायु ऊर्जाबाट उत्पादित विद्युत्लाई सञ्चय गर्न ब्याट्री प्रविधि खर्चिलो छ । पम्प स्टोरेज जलविद्युत् आयोजना पनि निर्माण समय, लागत र वातावरणीय क्षतिको हिसाबले सजिलो छैन । त्यसैले सौर्य, वायु वा जलबाट उत्पादित विद्युत् सञ्चयका लागि ग्रीन हाइड्रोजन उपयुक्त विकल्प हो ।

विश्व बजारमा ग्रीन हाइड्रोजन

ऊर्जाको रूपमा तरल हाइड्रोजन रकेट इन्जिनमा धेरै पहिले प्रयोगमा आइसकेको हो । हाइड्रोजनको विभिन्न औद्योगिक प्रयोजन पनि रहिआएको छ । जलवायु परिवर्तनका असर टड्कारो रूपमा देखा पर्दै जाँदा खनिज इन्धनको विकल्प खोजी हुन थाल्यो । जसले गर्दा नयाँ सम्भावनाका ढोकाहरू खुलेका छन् । खासगरी, हाइड्रोजनबाट चल्ने यातायातका साधनहरू कारदेखि रेल, हवाईजहाजसम्म विकास गरी सफल परीक्षण भइसकेका छन् । विभिन्न देशहरूको साथै भारतमा व्यावसायिक रूपमा हाइड्रोजन कार, बस सञ्चालन भइसकेको छ । केही महँगो भए पनि प्रदूषण मुक्त (धुवाँ र ध्वनि रहित) भएकाले हाइड्रोजन सवारी साधनमा आकर्षण छ । हाइड्रोजन चालित सवारी साधनको सुरुआतसँगै हाइड्रोजन इन्धनको बजार सिर्जना भएको छ । सन् २०५० सम्म शून्य कार्बन उत्सर्जन लक्ष्य हासिल गर्न विश्व बजारमा ग्रीन हाइड्रोजन विशाल मात्रामा चाहिन्छ । इन्धनको रूपमा हाइड्रोजन व्यापक प्रयोगमा आउन मुख्य दुई वटा समस्याहरू सुन्दै आएका छौं । पहिलो, पेट्रोलको तुलनामा महँगो पर्नु र दोस्रो, भण्डारण गरी ओसारपसार गर्न गाह्रो हुनु । तर यो एक वर्ष अघिको कुरा पुरानो भइसकेको छ । परिष्कृत प्रविधिले गर्दा अहिले हाइड्रोजन आर्थिक रूपमा निकै सस्तो साथै भण्डारण, ओसारपसार र प्रयोगमा सुरक्षित भइसकेको छ । हालै, दुबईमा सम्पन्न कोप–२८ मा इनर्जी थिमको पेभेलियनमा ग्रीन हाइड्रोजन कम्पनीहरूको सहभागिता थियो । कोप–२८ लगत्तै ओमनको मस्कटमा ग्रीन हाइड्रोजन समिट थियो । त्यस समिटमा खाडी मुलुकका तेल उत्पादक कम्पनीहरूदेखि ब्रिटिश पेट्रोलियम (बीपी) लगायत संसारका प्रमुख तेल तथा ग्याँस कम्पनीहरू, युरोपका प्रख्यात प्रविधि कम्पनीहरू सहभागी थिए । कोरियन हुन्डाई कम्पनीको स्टलमा हाइड्रोजन कार र हेभी ट्रक बिक्रीका लागि राखिएका थिए । त्यसैगरी, चाइनिज कम्पनीका हाइड्रोजन उत्पादन गर्ने इलेक्ट्रोलाइजर र हाइड्रोजन फ्युल सेल (विद्युत जेनेरेटर) पनि बिक्रीका लागि प्रदर्शनीमा राखिएका थिए । समिटमा अनुसन्धानकर्ताहरू आ्ना प्रस्तुति दिइरहेका थिए ।

तेल उत्पादक कम्पनीहरू ग्रीन हाइड्रोजनको बजारतर्फ सर्दैछन् । विश्वका अग्रणी कम्पनीहरू ग्रीन हाइड्रोजनको दौडमा पछि परिएला कि भनेर तीव्र प्रतिस्पर्धामा छन् । समिट आयोजक ओमन सरकार आफैं ग्रीन हाइड्रोजनमा महत्वाकांक्षी योजना सहित अघि बढेको छ । त्यस हाइड्रोजन समिटमा सहभागी भएपछि मेरो निष्कर्ष रह्यो- तेलको विश्व बजार आगामी केही वर्षहरूमा ग्रीन हाइड्रोजनले लिनेछ, सायद चाँडै नै ५/७ वर्षभित्र । कोप सम्मेलनको विश्वव्यापी दबाबको फलस्वरुप ऊर्जा रूपान्तरणले आगामी दिनहरूमा गति लिनेछ । ऊर्जा रूपान्तरणका लागि ग्रीन हाइड्रोजनको प्रयोग आवश्यक छ । बेल्जियममा मुख्यालय रहेको वर्ल्ड हाइड्रोजन काउन्सिलको अनुमान अनुसार सन् २०३० सम्ममा ग्रीन हाइड्रोजनको विश्व बजारमा माग प्रति वर्ष ४ करोड टन पुग्नेछ ।

ग्रीन हाइड्रोजनमा नेपाल के गर्दैछ ?

काठमाडौं विश्वविद्यालयले 'नेपाल हाइड्रोजन इनिसिएटिभ' परियोजना सञ्चालन गर्दै आएको छ । धुलिखेलस्थित ग्रीन हाइड्रोजन ल्याब पनि छ । कोप-२८ अघि ल्याब अवलोकन गर्न यो पंक्तिकार पुगेको थियो । अवलोकनबाट उत्साहित भएको यो पंक्तिकार ओमन समिटमा सहभागी भएर फर्किएपछि खस्रक्क परेको छ । किनकि ग्रीन हाइड्रोजनमा संसार कहाँ दौडिरहेको छ, हामी हाइड्रोजन ग्याँसमा चिया पकाउँदैछौं । इलेक्ट्रोलाइजर जडान गरी उत्पादित इन्धन, भर्खर आइपुगेको हाइड्रोजन कारमा हालेर दौडेला पनि । तर, यत्ति चाहिं एउटा प्राविधिक बोलाएर गर्न सकिएला । सो परियोजनाले पहिलो, दोस्रो र तेस्रो चरणमा गरी लक्ष्यहरू तोकेको छ । पहिलो चरणमा गर्ने भनिएको हाइड्रोजन सम्बन्धी नीति, नियम बनाउने कार्य अघि बढ्न सकेको छैन । दोस्रो चरणमा सन् २०२५ देखि हाइड्रोजनको व्यवसायीकरण गर्ने भनिएकोमा नीति-नियम नहुँदा समस्या हुनेछ । तेस्रो चरणमा सन् २०३० अर्थात् अबको ६ वर्षपछि हाइड्रोजनको विश्व बजारमा प्रवेश गर्ने लक्ष्य छ, जुन यही पाराले असम्भव छ ।

ग्लोबल एनआरएन फाउण्डेशन तथा शेष घलेको एमआईटी ग्रुपले नेपाल सरकारका मन्त्रालयहरूको सहकार्यमा सन् २०२२ अक्टुबरमा ग्रीन हाइड्रोजन समिट भव्य रूपमा काठमाडौंमा सम्पन्न गरेको थियो । त्यो समिटका उद्देश्यहरू थिए- नेपालमा ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादन, सञ्चय र वितरणको सम्भाव्यता अध्ययन, ग्रीन हाइड्रोजनमा निजी लगानी भित्र्याउने, राष्ट्रिय नीति बनाउन मार्गचित्र तयार गर्ने आदि । ती उद्देश्यहरू कति प्राप्त भए, कसले जवाफ दिने ? जल तथा ऊर्जा आयोगको सहसचिवको नेतृत्वमा ७ सदस्यीय अध्ययन टोलीले हाइड्रोजन उत्पादन सम्बन्धी प्रतिवेदन तत्कालीन ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिंचाइ मन्त्री पम्फा भुसाललाई बुझाएको थियो । आव २०७८/७९ को बजेट भाषणमा हाइड्रोजन उपयोगको विषय उल्लेख भएको थियो । तर त्यसपछि सरकारको तर्फबाट कुनै काम अघि बढेन । अपि पावर कम्पनीले एक भारतीय कम्पनीको साझेदारीमा नेपालमा ५० मेगावाट विद्युत् खपत गर्ने गरी ग्रीन हाइड्रोजन र एमोनिया कारखाना स्थापना गर्ने समाचार गत वर्ष पढिएको थियो । सवारी साधनको डिजल इन्जिनमा सामान्य परिवर्तन गरी हाइड्रोजन ३० प्रतिशत मिसाएर सवारी साधन चलाउने उद्देश्यका साथ उत्साही युवाहरूको समूहले काठमाडौंमा स्टार्टअप कम्पनी खोलेका छन् । यो विदेशमा प्रमाणित प्रविधि भएको र नेपालमा हस्तान्तरण गरी काम गर्न लागेको उक्त कम्पनीको दावी छ । त्यसैगरी, काठमाडौंको धापाखेलमा प्रविधिका सौखिन एक जना युवकले इलेक्ट्रोलाइजर मेसिन झिकाई हाइड्रोजन उत्पादन गरी प्रयोग गरिरहेको र केही मात्रामा बिक्री समेत गरिरहेको यो पंक्तिकारको जानकारीमा आएको छ ।

ग्रीन हाइड्रोजनबाट मालामाल हुनसक्छ नेपाल

ग्रीन हाइड्रोजनबाट नेपाल मालामाल हुनसक्छ । ग्रीन हाइड्रोजनको लागि आवश्यक नवीकरणीय ऊर्जा (जलविद्युत) र कच्चा पदार्थ पानी दुवै नेपालमा प्रशस्त छ । कोप–२८ देखि भारतसँग दीर्घकालीन विद्युत व्यापार सम्झौतासम्म आइपुग्दा नेपाललाई जलविद्युत्मा अवसरको ढोका खुलेको छ । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डको भारत भ्रमणको क्रममा भएको सम्झौता अनुसार १० वर्षमा नेपालको १० हजार मेगावाट विद्युत्ले भारतको बजारमा पहुँच पाउने विश्वास जगाएको छ । बाँकी दशौं हजार मेगावाट जलविद्युत्को खपत ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादनमा गर्न सकिन्छ । नेपालमा विद्युत्को आन्तरिक खपत बढाउन ग्रीन हाइड्रोजनले अर्को अवसरको ढोका खोल्नेछ ।नेपाल हाइड्रोजन इनिसिएटिभका प्रमुख तथा काठमाडौं विश्वविद्यालयका प्राध्यापक डा. बिराजसिंह थापाको अध्ययनले खेर जाने विद्युत् सहुलियत दरमा दिने हो भने, प्रतिकेजी हाइड्रोजनको उत्पादन लागत न्यूनतम अमेरिकी डलर १.१७ पर्ने देखिएको छ । १ केजी हाइड्रोजनले ३ लिटर पेट्रोल बराबर शक्ति दिन्छ । हाइड्रोजन उत्पादनमा नेपालको बढी भएको विद्युत खपत गर्न सकिने भएपछि, नदीमा वर्षायामको सबै पानी उपयोग गर्ने डिजाइनमा जलविद्युत् आयोजना निर्माण गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा नेपालको नदीनालाको पानी पूर्ण उपयोग गरी अधिकतम ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

हाइड्रोजनलाई सवारी साधन, खाना पकाउन र उद्योगधन्दामा प्रयोग गर्न सकिने भएकाले खनिज इन्धन (तेल, ग्याँस र कोइला) विस्थापन गरी देशले वार्षिक ३ खर्ब रुपैयाँ जोगाउन सक्छ । त्यति मात्र होइन, भारत र बंगलादेशमा विद्युत् निर्यात गरे जस्तै हाइड्रोजन निर्यातको सम्भावना छ । जलवायु परिवर्तन, जलविद्युत् र ग्रीन हाइड्रोजन आपसमा सम्बन्धित छन् । त्यसैले एनआरएनको ग्रीन हाइड्रोजन समिटको नारा थियो- 'पग्लिंदो हिमालयको लागि दबाई' । नेपालमा ग्रीन हाइड्रोजनको विशाल सम्भावना, तर त्यसले विद्युत् खपत गर्ने भएकाले दक्षिणएशियाको ऊर्जा सुरक्षासँग जोडिन आउँछ । बीबीआईएन फ्रेमवर्कको आगामी बैठकहरूमा ग्रीन हाइड्रोजनको विषय उठेमा आश्चर्य मान्नुपर्दैन । भारतको ऊर्जा मन्त्रालयले सन् २०२२ फेब्रुअरीमा ग्रीन हाइड्रोजन नीति जारी गर्‍यो । भारतले सन् २०३० सम्म वार्षिक ५० लाख टन ग्रीन हाइड्रोजन उत्पादन क्षमता पुर्‍याउने घोषणा गरेको छ । तर त्यसका लागि चाहिने पर्याप्त पानीको आपूर्ति कसरी गर्ने भन्ने भारतको चिन्ता छ । नेपालले भारतको ग्रीन हाइड्रोजन नीतिसँग तादात्म्य मिलाउँदै, भारतमा ग्रीन हाइड्रोजनको बजारलाई लक्षित गर्दै र हालै भएको विद्युत् व्यापार सम्झौता कार्यान्वयनलाई सँगसँगै अघि बढाउँदै जानुपर्छ । नेपालले हाइड्रोजन जस्तो नवीन विषयमा अबुधाबीको नेपाली दूतावास नजिकै मुख्यालय रहेको अन्तर्राष्ट्रिय नवीकरणीय ऊर्जा एजेन्सी (आइरेना) को सहयोग लिन सक्छ । भविष्यको ऊर्जा ग्रीन हाइड्रोजन नेपालको आर्थिक समृद्धिका लागि वरदान हुनेछ । त्यसका लागि नेपाल सरकारले ग्रीन हाइड्रोजन कार्यालय स्थापना गरी काम थाल्न ढिला गर्नुहुन्न ।

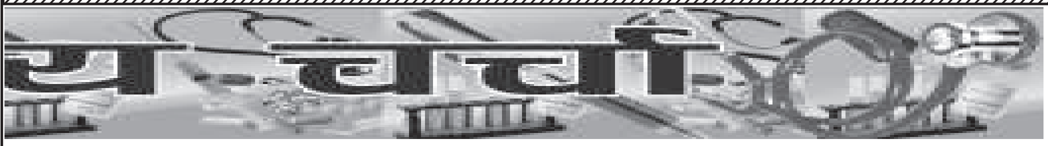
-अनलाइन खबर डटकम

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 नर्सिङ 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 : मनमा दुबिधा उत्पन्न हुन सक्छ, तर धार्मिक कार्यमा मन चैं लाग्नेछ ।	**तुला** : विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला ।
वृष : आकस्मिक लाभ प्राप्त हुने छ । बौद्धिक प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ ।	**वृश्चिक** : न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्ने र बौद्धिकताको विकास हुनेछ ।
मिथुन : घुम्न जाने योजना बन्न सक्छ । बोलीको भरमा कार्य सम्पादन हुनेछ ।	**धनु** : कठोर परिश्रम गर्नुपर्ने समय छ । दैनिक व्यवहारमा खर्च बढ्न सक्छ ।
कर्कट : मित्रबाट सहयोग मिल्नेछ । भोलि कतै घुम्न जाने योजना पनि बन्न सक्छ ।	**मकर** : धर्मकर्म, परोपकार तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।
सिंह : दौडधुप गर्नु गरेपनि लाभ नै हुनेछ । रमाइलो यात्राको योग रहेको छ ।	**कुम्भ** : धार्मिक महत्वको क्षेत्रमा भ्रमण हुनसक्छ ।
कन्या : आकस्मिक धनलाभ र आर्थिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।	**मीन** : मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । कतै घुम्न जाने योजना बन्न सक्छ ।



यी ७ खाने कुरालाई कहिल्यै फ्रिजमा नराख्नुस्

हामी सबै यही सोच्छौं कि कुनै पनि खाद्यपदार्थ फ्रिजमा राख्दा ताजा रहन्छ र बासी हुँदैन । तर कुनै खाद्यपदार्थ यस्तो हुन्छ जुन फ्रिजमा राख्दा घातक सिद्ध हुन्छ । एक अध्ययनका अनुसार केही खाद्यपदार्थलाई फ्रिजमा राख्दा यसको रंग र स्वाद समेत फरक पर्न जाने पाइएको छ ।

१. कफी

कफीलाई फ्रिजमा राख्दा फ्रिजमा भएका अन्य चीजको वासना कफीमा पर्ने कारण कफीको स्वादमा फरक पर्नजान्छ ।

२.गोलभैंडा

फ्रिजामा निकै कम तापमान हुने गर्छ जसले गोलभैंडाको स्वाद खराब हुनजान्छ । साथै यो निकै नरम हुनजान्छ ।

३.प्याज

प्याज फ्रिजमा राख्दा ढुसी पर्ने खतरा हुन्छ । यदि प्याज काटेर फ्रिजमा राखियो भने प्याज सुक्ने हुन्छ । काटेको प्याज फ्रिजमा राख्दा यसको गन्ध अन्य खाद्यपदार्थमा समेत पर्नजान्छ ।

४.केरा

केरा फ्रिजमा राख्दा धेरै पाक्ने र नरम हुनुका साथै यसको पोषणतत्वमा समेत कम हुन्छ ।

५.मह

मह फ्रिजमा राख्दा यो निकै कडा हुने गर्छ । फ्रिजमा कम तापमान हुनेका कारण महमा क्रिस्टलाइजेशन हुने कारण चम्चाबाट झिक्न समेत गाह्रो हुन्छ ।

६.खरबुजा

खरबुजालाई कोठाको समान तापमानमा राख्नुपर्छ । यसलाई फ्रिजमा राख्दा यसको भित्रीभाग कडा हुने तथा पोषणतत्वमा समेत कमी आउँछ ।

७. लसुन

लसुनलाई पनि कोठाभित्र नै राख्दा राम्रो हुन्छ । यसलाई फ्रिजमा राखेको १२ घण्टाभित्रमा सुख्खा हुने गर्छ ।

-लोकान्तर डटकम

इस्मा गाउँपालिकाको अनुरोध

➢ आफ्नो घर-आँगन वरपर सधै सफा र स्वच्छ राखौं ।

➢ आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।

➢ आफ्ना नानी-बाबुहरुको शिक्षा, स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनुको साथै उनीहरुको क्रियाकलाप प्रति सधै सजग रहौं ।

➢ कुनै सामान वा बस्तु खरिद (किन्दा) लेवल हेरेर म्याद रहे-नरहेको एकिन गरेर मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौ ।

➢ म्याद गुज्रेका (Date Expiry) सडेगलेका सामाग्रीले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्ने भएको हुँदा त्यस्ता सामाग्रीको बिक्री वितरण नगरौं ।

➢ व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।

➢ आफूले तिर्ने/बुझ्राउनुपर्ने कर समयमा नै बुझ्राउने बानी बसालौ ।

➢ जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरुको घटना घटेको ३५ दिन भित्र दर्ता गरौं ।

➢ बाझ्रो जग्गा नराखौ/ राख्न नदिउँ ।

➢ सार्वजनिक सम्पत्ति ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा धार्मिक सम्पदाको संरक्षण गरौं ।

➢ खानोपानीका मुल मुहानहरुका संरक्षण गरौं ।

➢ वन जंगलमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।

➢ घरेलु हिंसा लौगिकहिंसा, जातिय भेदभाव लगायत सबै प्रकारका भेदभाव र हिंसाको अन्त्य गरौं ।

➢ श्रम र श्रमजीवीहरुको सम्मान गरौं ।

➢ स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरुको प्रयोग गरौं ।

➢ अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरुलाई सक्दो सहयोग गरौं ।

दिनेश सारु	पार्वती कुवंर	भगतसिंह खड्का
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

इस्मा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
इस्मा रजस्थल, गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

छालाको स्याहारमा सनस्क्रिनको प्रयोग कति महत्त्वपूर्ण ?

छालाको स्याहारका लागि बच्चादेखि बुढासम्म सबै घामबाट जोगिनु राम्रो मानिन्छ । त्यसमाथि सबैभन्दा बढी घाममा देखिने अङ्गलाई त अझ धेरै जोगाउनु पर्ने चिकित्सकहरू बताउँछन् । शरीरका अङ्गहरूमध्ये छाला सबैभन्दा बढी सेन्सेटिभ हुन्छ । शरीरको खुला भागलाई एक दिनको घामले मात्र पनि पूरै क्षति गराउँछ । त्यसैले छालाका रक्षा गर्न विभिन्न क्रिम लगाउने प्रवृत्ति आम मानिसमा छ । कतिपय मानिस जुनसुकै क्रिमलाई सनस्क्रिन ठान्छन् । तर सबै क्रिम सनस्क्रिन होइनन् । घामबाट छालालाई बचाउने क्रिम मात्र सनस्क्रिन हो । त्यसैले पानी शरीरका लागि जति महत्त्वपूर्ण हुन्छ, छालाका लागि सनस्क्रिन त्यति नै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

हाम्रो शरीरको जुन अङ्ग वातावरणसँग धेरै जुध्छ, त्यो अङ्ग बढी सुक्खा हुन्छ । त्यस्तो त्यस्ता अङ्गलाई बढी केयर पनि गर्नु पर्दछ । त्यसका लागि घामबाट जोगाएर मात्र पुग्दैन । हामीले हाम्रो शरीरलाई सुक्खा हुनबाट समेत जोगाउनु पर्ने बताउँछन् छालारोग विशेषज्ञ प्राध्यापक डा. धर्मेन्द्र कर्ण । छालालाई सुक्खा हुन नदिन पर्याप्त पानी पिउने, मोस्चराइजर लगाउने, त्यसपछि सनस्क्रिनको प्रयोग गर्न सबैलाई डा. कर्णको सुझाव छ । घामबाट बच्न 'सन् ब्लक क्रिम' का साथसाथै 'फिजकल सन ब्लक' जस्तै चस्मा, क्याप, स्कार्फ, मास्क आदिको प्रयोग गर्नु पर्छ । बजारमा थरीथरीका सनस्क्रिन पाइए पनि शरीरमा कस्तो खालको सनस्क्रिन लगाउने भन्ने कुरा छाला अनुसार फरक पर्ने हुन्छ । त्यो कुरा चिकित्सककहाँ चेक गराएपछि मात्र थाहा हुने डा. कर्णको भनाइ छ ।

जाडो महिनामा हो भने क्रिम वा लोसन बेसको सनस्क्रिन लगाउनु पर्ने हुन्छ । गर्मी महिना र चिल्लो अनुहार भएका व्यक्तिले भने जेल बेस सनस्क्रिन लगाउन डा. कर्णको सुझाव छ । सामान्यत: हामी दिनमा एक पटक लगाएपछि पूरा दिन सनस्क्रिनले काम गर्छ भनेर ढुक्क हुन्छौं । तर एक पटक मात्र लगाएर सनस्क्रिनले दिनभरी काम नगर्ने हुँदा २ देखि ३ घण्टापछि पुन: सनस्क्रिन लगाउनुपर्ने डाक्टरहरूको सुझाव छ । आफ्नो शरीरमा जहाँ जहाँ घाम पर्छ वा कपडाले ढाकेको हुँदैन, त्यहाँ सनस्क्रिन लगाउनै पर्ने डा. कर्ण बताउँछन् । बाइक वा स्कुटरमा यात्रा गर्नेहरूले पनि अनुहार तथा छालाको सुरक्षाका लागि सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्दछ । बाहिरको तापक्रमले गर्दा चाया वा पोतो आउने हुनाले त्यसको सुरक्षाका लागि पनि सनस्क्रिनको प्रयोग गर्ने र घामबाट जोगाउन स्कार्फ, माक्स आदिको प्रयोग गर्न डा. कर्णको सुझवा छ । बजारमा पाइने सामान्य सनस्क्रिनमा एसपीएफ अर्थात् 'सन प्रोटेक्सन फ्याक्टर' को मात्रा उल्लेख गरिएको हुन्छ । त्यसका आधारमा दुई वर्षभन्दा माथिका सबै मानिसले यसको मात्राका आधारमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

सनस्क्रिनको प्रयोग गर्दा पेसा के हो, कति घाममा हिँडिन्छ, कति बेलाको घाम हो जस्ता पक्षले पनि भूमिका खेल्छ । साना बच्चाहरूको छालामा सनस्क्रिनभन्दा मोस्चराइजर धेरै लगाउन पनि डा. कर्णको सुझाव छ । कतिपय व्यक्तिले सनस्क्रिनको प्रयोगले शरीरमा भिटामिन-डीको अभाव हुन्छ भनिरहेका हुन्छन् । यस सन्दर्भमा डा. कर्ण भन्छन्, 'भिटामिन-डी' का लागि अनुहार र हात नै चाहिन्छ भन्ने हुँदैन । ढाडबाट खुट्टाबाट पनि भिटामिन-डी लिन सकिन्छ । भिटामिन-डी को लागि ११ बजेदेखि २ बजेसम्मको घाम चाहिन्छ । त्यसमा १५ मिनेट मात्र बस्दा शरीरका लागि पर्याप्त हुन्छ । त्यससँगै खानेकुराबाट पनि भिटामिन-डी' प्राप्त गर्न सकिन्छ ।'

के खानेकुराले पनि छालामा असर गर्छ ?

डा. कर्णका अनुसार खानेकुरा भनेको मलजल हो । खानेकुराले सबैभन्दा पहिला असर गर्ने भनेको छालालाई नै हो । त्यसमा कपाल र नङ पनि पर्छ । डाइटिङ गर्दा, बिरामी हुँदा, कपाल झर्ने, ओठ सुक्ने, आँखाभित्र जाने लगायतका गतिविधि हुन्छन् । शरीरलाई चाहिने तत्त्वहरू, सन्तुलित आहार जहिले पनि चाहिन्छ । पानी पनि पर्याप्त मात्रामा चाहिन्छ । जंग फुड, चिल्लो र गुलियो खानेकुराले डन्डिफोर धेरै आउने र त्यसले कोलेस्ट्रोल, तौल, प्रेसर तथा सुगर बढाउने हुनाले खानपानमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनु पर्दछ । शरीरलाई चाहिने सन्तुलित आहार दाल, भात, तरकारीमा पाइने हुनाले त्यसको भोजन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

चाया पोतो आउनुको कारण र उपचार

डा. कर्ण भन्छन्, 'चाया पोतो रोग होइन । त्यो हाम्रो शरीरलाई जोगाउने शक्ति हो । चाया पोतो हाम्रो छालाको छाता हो । जसरी घामबाट कालो चस्मा, कालो छाताबाट जोगिन्छौं, त्यसरी नै छालालाई चाया पोतोले घामबाट बचाउँछ ।' मोबाइल, कम्प्युटरबाट निस्कने प्रकाश, तापक्रम तथा विकिरणहरूले अनुहारको छाला डढ्ने हुनाले सनस्क्रिनको प्रयोग नगर्दा शरीर आफैँले आफ्नो सुरक्षाका लागि छाता स्वरूप तयार गर्ने तह चाया पोतो भएको डा. कर्ण बताउँछन् । चाया पोतोबाट बच्नका लागि बिहानै मोस्चराइजर लगाउने, सनस्क्रिन लगाउने, बढी घाम वा प्रकाशमा बस्नले पटक पटक लगाउन पनि सकिन्छ । बेलुका सफा पानीले अनुहार वा कपडाले नछेकेको छाला धुने गर्नु पर्छ । त्यससँगै चिकित्सकको सल्लाह अनुसार नाइट क्रिमको प्रयोग गर्दा पनि चाया पोतोको समस्या समाधान हुने डा. कर्णको सुझाव छ ।

-रातोपाटी डटकम

हेपाटाइटिस किन हुन्छ, कसरी गर्ने उपचार ?

हेपाटाइटिस भनेको एउटा संक्रामक रोग हो । जसमा विभिन्न भाइरसले कलेजोलाई असर गर्छ । हेपाटाइटिस 'ए', 'बी', 'सी' र 'ई' कमन हेपाटाइटिस हुन् । हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई' पानीबाट सर्छ । जुन विकसितभन्दा अविकसित मुलुकमा धेरै हुन्छ । हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई'को क्षणीक असर देखिन्छ । धेरै नकारात्मक असरसमेत देखिँदैन । हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी' रगतबाट सर्छ । यो हेपाटाइटिस बी र सीले कलेजोलाई असर पर्छ । हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई' भएको छ भने सामान्य रूघाखोकी लाग्ने, ज्वरो आउने हुन्छ । त्यसको एक हप्तापछि जण्डिस हुने, पिसाब पहेँलो हुने, आँखा पहेँलो हुन्छ भने जिउ चिलाउने हुन्छ । यो आफैं निको हुँदै हुन्छ ।

हेपाटाइटिस 'बी' र 'सी'मा अधिकांश मान्छेमा पहिला लक्षण हुँदैन । जण्डिस हुँदै गएपछि जिउ गल्ने र पछि गएर कलेजो फेलसमेत हुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा पेटमा पानी जम्ने, बान्तामा रगत आउने हुन्छ । हेपाटाइटिस 'ए' र 'ई' आफैं निको भएर जान्छ । कसैलाई केही समय लाग्छ । थोरै बिरामीलाई अस्पतालमा समेत भर्ना गर्नुपर्छ । 'बी'को हकमा ट्याबलेट र खोप बनेको छ । तर आजको दिनमा ट्याबलेट र खोपले रोगलाई थामेर राख्नेमात्रै हो । पूर्णत: निको हुने क्षमता भएको औषधि बनेको छैन । 'सी'को हकमा औषधि बनेको छ । यसको सफलता दर ९५ प्रतिशत माथि छ । हेपाटाइटिस भएका बिरामीलाई शारिरीक व्यायाम, स्वस्थ खाना, चिल्लो, पीरो र धेरै नुनिलो खान हुँदैन । कलेजोलाई असर पर्ने खाना खान हुँदैन । रक्सी, चुरोट खानु हुँदैन । *-सेतोपाटी डटकम*

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको मृत्यु

पाल्पा, माघ ४/रुपन्देहीसहित देशका विभिन्न जिल्लामा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार रूपन्देही, मोरङ, बारा, तेह्रथुम र धादिङमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको मृत्यु भएको हो ।

रूपन्देहीको मायादेवी गाउँपालिका-४ सेमरीमा बसको ठक्करबाट एक बालिकाको ज्यान गएको छ । लु.१ ख ६९६७ नम्बरको बसको ठक्करबाट भारत बिहार घर भई बेथरी जगदम्बा धागो कारखानामा काम गरी बस्ने रमेशकुमार साहकी ४ वर्षीया छोरी प्रियलकुमारी साहको बुधबार साँझ मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी उनको भिम अस्पताल भैरहवामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । बस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै मोरङको सुन्दरहरैचा नगरपालिका-८ पाथिभरा मन्दिर नजिक सडकमा स्कारपियो र मोटरसाइकल एक-आपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा मोटसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ । प्रदेश १-०१-००१ च ९६३२ नम्बरको स्कारपियो र प्रदेश १-०२-०४६ प २५२ नम्बरको मोटरसाइकल एक-आपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक बेलबारी नगरपालिका-२ का २२ वर्षीय रूपक घिमिरेको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको कोशी अस्पताल बिराटनगरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । बाराको जितपुरसिमरा उपमहानगरपालिका-२ स्थित सडकमा बसको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । ना.६ ख ८९३७ नम्बरको बसको ठक्करबाट पैदलयात्रीलाई हाल नाम, थर, वतन नखुलेका अन्दाजी ३५ वर्षीय पुरूषको मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षाले जनाएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारको लागि अस्पतालतर्फ लैजाने क्रममा बाटैमा मृत्यु भएको हो । बस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै तेह्रथुमको लालीगुराँस नगरपालिका-७ स्थित सडकमा टिपर दुर्घटना हुँदा २ जनाको ज्यान गएको छ । को.१ ख ५८२९ नम्बरको टिपर अनियन्त्रित भई सडकबाट करिब २ सय ५० मिटर तल खसेर दुर्घटना हुँदा टिपरमा सवार २ जनाको मृत्यु भएको हो । मृत्यु हुनेहरूमा सिन्धुपाल्चोकका २४ वर्षीय साजु श्रेष्ठ र झापा मेचीनगर नगरपालिका-१५ मेचिनगरका २३ वर्षीय सुगम चौधरी रहेका छन् । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनीहरूको प्राथमिक स्वास्थ्य चौकी बसन्तपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा घाइते भएका टिपरका चालक सहित ३ जनालाई थप उपचारको लागि धरान घोपातर्फ रिफर गरिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

यस्तै धादिङको खनियाबास गाउँपालिका-५ च्युल्वामा आइचर दुर्घटना हुँदा एक जनाको ज्यान गएको छ । बा.५ ख ५९६३ नम्बरको आइचर अनियन्त्रित भई सडकबाट करिब १५ मिटर तल खसेर दुर्घटना हुँदा आइचरमा सवार सोही गाउँपालिका-५ सिमीका ४६ वर्षीय ल्वाङ लामाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा घाइते भएका आइचर चालकसहित ३ जनालाई उपचारको लागि त्रिशुली अस्पताल नुवाकोट पठाइएको छ । सबै दुर्घटनाका विषयमा प्रहरीले थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

पहिलो पटक प्रदेश सांसद...

...यस्तै संघीय शिक्षा ऐन तत्काल जारी गरी शिक्षासँग सम्बन्धित समस्याहरुको सम्वोधन गर्न, उच्च शिक्षा अध्ययनमा संस्थागत विद्यालयबाट अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरुलाई आरक्षित छात्रवृत्तिमा भएको विभेदपूर्ण नीति हटाउन तथा वैदेशिक अध्ययनमा जाने क्रमको विकल्प खोज्न लगायतका विषयमा छलफल र प्रयास गरेको पनि उल्लेख गरिएको छ । यस्तै पाल्पाको पर्यटन विकास प्रवर्द्धन गर्न खेल पर्यटनको माध्यमबाट समेत पर्यटन विकास गर्न नीति तथा कार्यक्रम ल्याउन, किसानहरुले व्यवसायिक रुपमा उत्पादन गरेका कृषि उपजको भण्डारण र बाजारीकरणको समस्या समाधान गर्न, पाल्पालाई ढाका र करुवा जस्ता हस्तकला उत्पादन सामग्रीको हब बनाउन, प्रदेश भरी एक घर : एक धाराको संकल्प पुरा गर्न आवश्यक करीब २६ अरब रकम विनियोजन गर्न, पाल्पा जिल्ला अस्पताललाई तत्काल भौतिक संरचना निर्माण र दरवन्दी अनुसार चिकित्सक व्यवस्था गर्न, परम्परागत र रैथाने खाद्य तथा पेय पदार्थ र मदिरा उत्पादनको नीतिगत व्यवधान हटाउन, माडीफाँट र बाँसटारी क्षेत्रमा धान खेत डुबानमा परेको तटबन्ध निर्माण र पीडित किसानहरुलाई राहत प्रदान गर्न ध्यानाकर्षण गराउने जस्ता काम गरेको सांसद सारुको सचिवालयले जनाएको छ ।

गुल्मीकी मनिषाले गरिन्...

...परिश्रमका कारण आफूलाई सफलता मिलेको उनको भनाई छ । जिसीले एक महिना मात्र तयारी गरेर परीक्षा उत्तीर्ण हुन सफल भएको बताइन् । ‘स्टाफ नर्स उत्तीर्ण गरेपछि विदेश जानेको लर्को लाग्छ’, उनले भनिन्, ‘रुचि र इच्छा भयो भने नेपालमै सम्भव छ, विदेशमा कामलाई खर्चिने समय नेपालमै खर्चिएमा सफल हुन सहज छ ।’ उनले पढाइमा सहयोग गर्ने परिवारका सबै सदस्यलाई धन्यवाद दिइन् ।

जिसीले स्टाफ नर्स मेडिटेक नर्सिङ कलेज बुटवलबाट वि.स. २०७५ मा उत्तीर्ण गरेकी हुन् । यसपछि उनले करारमा लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवलमा तीन वर्ष र धुर्कोट प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा दुई वर्ष काम गरिन् । उनले माध्यामिक शिक्षा परीक्षा गाउँकै निन्युखर्क माध्यमिक विद्यालयबाट उत्तीर्ण गरेकी थिइन् । उनी हाल बुटवल कालिका क्याम्पसमा स्नातक तह शिक्षा संकायमा अध्ययन पनि गर्छिन् । *-रासस*

खेलकुद समाचार

प्रधानमन्त्री कपमा सुदूरपश्चिमको तेस्रो जित

काठमाडौं, माघ ४/प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा सुदूरपश्चिम लगातार तेस्रो खेलमा विजयी भएको छ । बिहीबार भैरहवाको सिद्धार्थ क्रिकेट स्टेडियममा भएको खेलमा सुदूरपश्चिमले गण्डकी प्रदेशलाई १ सय ८ रनले हराउँदै लगातार तेस्रो जित निकालेको हो ।

सुदूरपश्चिमले दिएको २ सय २ रनको लक्ष्य पछ्याएको गण्डकी ३० ओभर २ बलमा ९३ रनमै अल आउट भयो । गण्डकीका अस्वानी रानाले सर्वाधिक २५ रन बनाए । यस्तै गण्डकीले २५ रन अतिरिक्त पाएको थियो । सुदूरपश्चिमका शेर मल्लले ५ विकेट लिए । यसअघि टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको सुदूरपश्चिम ५० ओभरमा २ सय १ रन बनाउँदा अल आउट भयो । गण्डकीका बिपिन खत्री र अङ्कित न्यौपानेले समान ३ विकेट लिए । यो जितसँगै सुदूरपश्चिम ६ अंकसहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा पुगेको छ । गण्डकीको यो लगातार तेस्रो हार हो । यस्तै कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा भएको खेलमा मधेश प्रदेशले सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लबलाई ५ विकेटले हरायो । एपीएफले दिएको २ सय ४७ रनको लक्ष्य मधेशले ४८ ओभरमा ५ विकेट गुमाएर भेटायो । मधेशका रुपेश सिंहले नट आउट ७२ रन बनाए । यस्तै पवन सर्राफले ६४ र निरज यादवले ५२ रन जोडे । एपीएफका रमेश कुर्मी र कप्तान रोहित पौडेलले समान २ विकेट लिए यसअघि टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको एपीएफले ५० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर २ सय ४६ रन बनायो । एपीएफका आसिफ शेखले ५९, रोहित पौडेलले ५८ र अमर रौटेलाले नट आउट ४९ रन बनाए । मधेशका रुपेश सिंह र प्रदीप पासवानले समान ३ विकट लिए । यो जितसँगै मधेश ४ खेलमा ४ अंकसहित सातौं स्थानमा छ । १ खेल कम खेलेको आर्मी समान अंकसहित चौथो स्थानमा छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

७ अंकले घट्यो नेप्से

पाल्पा, माघ ४/साता कारोबारको अन्तिम दिन बिहीबार सेयर बजारको परिसूचक नेप्से ७ अंकले घटेको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा यो ०.३३ प्रतिशतले कम हो ।

यस दिन बजारमा उच्च उतारचढाव देखियो । बिहान ११ : १४ बजे बजारको परिसूचक नेप्से २ हजार १ सय ३३ विन्दुसम्म झरेको थियो । उतारचढावका बीच दिउँसो २ : ३४ बजे २ हजार १ सय ६७ विन्दुसम्म पुगेको बजार अन्तत: बन्द हुँदा २ हजार १ सय ५५ विन्दुमा कायम भयो, जुन अघिल्लो दिनको तुलनामा ७ दशमलव २४ अंक कमी हो । परिसूचक नेप्से घट्दा कारोबार रकम पनि घटेको छ । बुधबार समग्र नेप्से परिसूचक घटे पनि कारोबार रकम बढेको थियो । बिहीबार भने नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि घटेको हो । गत आइतबार र मंगलबार भने सेयर बजार उच्च अंकले बढेको थियो । सोही क्रममा मंगलबार नेप्से पछिल्लो ६ महिनायताकै उच्च विन्दुमा पुगेको थियो । तर, त्यो सुधारले बुधबार र बिहीबार निरन्तरता पाउन सकेन । यी दुई दिनमा मात्र नेप्से करिब साढे १९ अंकले घटेको छ । बिहीबार ३ लाख ४ हजार २३ वटा कारोबारबाट २ करोड ११ लाख २५ हजार ७ सय ७८ कित्ता सेयर किनबेच भए । ती किनबेचमा ८ अर्ब १७ करोड ४९ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा कारोबार रकम कम हो । बुधबार सेयर बजारमा ९ अर्ब ७६ करोड रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । बिहीबार कारोबारमा आएका १३ वटा उपसमूहको परिसूचकमध्ये ३ वटाको बढेको छ भने अन्य सबै ओरालो लागेका छन् । उक्त दिन हिमालयन रि-इन्स्योरेन्सको सबैभन्दा धेरै कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ ।

मनको आवाज.............
‘नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक’
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६४, ५२१८६६
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, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,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