स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

थोरै तर लामो आयुको फिल्म दिने निर्देशकको रुपमा चिनिन्छन्, नवीन सुब्बा । उनले निर्देशन गरेको फिल्म 'नुमाफुङ'लाई नेपाली फिल्मको एक गर्विलो दस्तावेज मानिन्छ । 'खाङ्री : द माउन्टेन' मार्फत नेपाली फिल्मलाई पहिलोपटक अन्तर्राष्ट्रिय फेस्टिभलमा पुऱ्याउने श्रेय पनि नवीनलाई नै जान्छ । तर, उनको एउटा फिल्मका लागि 'जुग' कुर्नुपर्छ । उस्तै परे एक दशकमा एउटा आउँछ ।

आजको विचार...

केपी... (दुई पेजमा)

प्रकाश नेपाल

गीतमा 'हिट मेशिन' मानिएका प्रकाश सपूतको परिचयको दायरा फराकिलो बनेको छ । गायनमा स्थापित उनले गत वर्ष प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'परदेशी २'बाट अभिनेताको पनि परिचय बनाए। पहिलो फिल्म नै व्यावसायिक रुपमा सफल हुँदा उनलाई आगामी यात्रा थप सहज भएको छ । र, उनी मेकरहरुको रोजाईमा पर्न थालेका छन् । अहिले फिल्ममा उनको माग चर्किँदो देखिएको छ । यस वर्ष उनको व्यस्तता गीतभन्दा फिल्ममा बढी हुनेछ । किनकि, उनको 'लाइनअप'मा तीनवटा फिल्म छन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक २९४ ❒ २०८१ जेठ ११ गते शुक्रबार 24 May 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

मनाइयो बुद्धजयन्ती

पाल्पा, जेठ १०/शान्तिका अग्रदूत भगवान् गौतमबुद्धको जन्म जयन्ती नेपालमा विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइएको छ । घर, गुम्बा, चैत्य, विहारमा श्रद्धाभक्तिपूर्वक पूजा आराधना, प्रवचन एवम् शान्ति सन्देश फैल्याउन उनले खेलेको योगदानको स्मरण गरी विहिबार दुई हजार ५६८ औं जन्म जयन्ती मनाइएको हो ।

प्रत्येक वर्ष वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन बुद्धजयन्ती मनाउने गरिन्छ । बुद्धको जन्म, ज्ञान प्राप्ति, महापरिनिर्वाण (मृत्यु) वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै तिथिमा परेकाले यस दिन नेपाललगायत विश्वका बौद्ध धर्मावलम्बीले बुद्धप्रति भावपूर्ण श्रद्धा र भक्तिले बुद्धजयन्ती मनाउने गर्दछन् । उनको जीवनका तीन महत्वपूर्ण घटना वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन भएकाले त्यसको दिनलाई बौद्धमार्गीले त्रिसंयोग दिवसका रुपमा पनि मनाएका छन् । 'अहिंसा नै शान्ति र मैत्रीको आधारशीला हो' यस्ता अनेकौं कालजयी सन्देशबाहकका रूपमा भगवान् गौतम बुद्धको परिचय विश्वव्यापी बनेको छ ।

बौद्ध धर्मावलम्बीले चैत्य, गुम्बा, विहारलगायत स्थलमा लामा एवम् बौद्ध धर्मगुरु बसेर परम्परादेखि हुँदै आएको पूजालगायत विधि पूरा गरिएको थियो ।

असफलताको बाटोमा स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम

घट्दै नवीकरण गर्ने

रामचन्द्र रायमाझी/संगीता आचार्य

पाल्पा, जेठ १०/सरकारले केही वर्ष अघिदेखि लागु गरेको महत्वाकांक्षी स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम पाल्पामा असफलताको संघारमा पुगेको छ । यहाँका सेवा प्रदायक संस्थाहरुले प्रभावकारी सेवा नदिएको र राम्रा भनिएका स्वास्थ्य संस्थाले सेवा बन्द गरेपछि बिमा कार्यक्रम असफलताको बाटोमा गएको हो ।

स्वास्थ्य बिमा बोर्ड पाल्पाको तथ्यांक अनुसार हरेक वर्ष स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमप्रति आकर्षण घटेको पाइएको छ । बिमामा आवद्ध हुनेको दर बढेको सरकारले जिकिर गर्दै आए पनि नवीकरण गर्ने दर भने बढेको छैन । पछिल्लो आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को जेठ १० गतेसम्मको तथ्यांकअनुसार जिल्लामा बिमा कार्यक्रममा सहभागी १७ हजार ४ सय १५ घरपरिवार मध्ये एक हजार एक जनाले बिमा योजना नवीकरण नगरेको पाइएको छ । जसमा १६ हजार ४ सय १४ जनाले मात्र नवीकरण गरेका छन् । यस्तै आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा ३७ हजार ४ सय ८४ घर परिवारले बिमा गराएकोमा एक हजार ९ सय ५३ जनाले नवीकरण नै गराएका छैनन् । उनीहरु मध्ये ३५ हजार ५ सय ३१ ले मात्र नवीकरण गराएको बिमा बोर्ड पाल्पाका प्रमुख अर्जुन पौडेलले बताए । उनका अनुसार आर्थिक वर्ष २०७८/०७९ मा ४२ हजार ६ सय २३ घर परिवारले बिमा गराएकोमा ३९ हजार १ सय ४३ घर परिवारले मात्र नवीकरण गराएका छन् । जसमा ३ हजार ४ सय ५० जनाले नविकरण नै गराएनन् ।

हालसम्म ५३ हजार ४ सय १६ घरपरिवारका २ लाख ४० हजार ९ सय सदस्यहरु बिमा कार्यक्रममा सहभागी भए पनि पछिल्लो समय नवीकरण नगराउने बढेका छन् । २०७३ देखि पाल्पामा स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम लागु भएको थियो । सुरुका वर्षहरुमा स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रममा उत्साहजन सहभागीता रहेता पनि पछिल्ला वर्षहरूमा स्वास्थ्य बिमाप्रति सेवाग्राहीको आकर्षण घट्दै गएको हो । सेवा प्रदायकको झन्झटिलो स्वास्थ्य सेवा, बिमामार्फत सबै औषधि नपाइनु, जनचेतनाको कमी, बिमा बोर्डको झन्झटिलो प्रक्रियालगायतका कारण पनि नवीकरण कम भएको सेवाग्राहीहरू बताउँछन् । तानसेनका शिव थापा आफूले बिमा सुविधा लिए पनि सोहीअनुसारको सेवा सुविधा भने नपाएको बताउँछन् । 'सेवा सुविधा सस्तो पर्छ भनेर अस्पताल गयो, सुविधाभन्दा सास्ती बढी पाइन्छ,' उनले भने । बिमा गरेको १ वर्ष बितिसक्न लाग्दा पनि आफूले बिमाबापत् तिरेको रकम बराबरको सुविधासमेत नपाएको थापाको गुनासो छ । उनीजस्तै रैनादेवी छहराकी मनिषा आलेको पनि गुनासो उस्तै छ । 'मेरो ५ जनाको परिवारको पोहोर साल त स्वास्थ्य बिमा गरे, यसपटकचाहिँ नवीकरण गर्दिनँ,' उनले भनिन् । आलेले विगतमा तानसेनको ठूलो अस्पताल युनाईटेड अस्पतालबाट सेवा लिर्दै आएकोमा अहिले कार्यक्रम नै बन्द भएकाले नविकरण नगर्ने सोच बनाएको बताईन् । अन्यत्र स्वास्थ्य संस्थामा राम्रो सेवा नहुने भएकाले पहिलेदेखि नै मिसनमा उपचार गराउँदै आएको उनले बताईन् । सरकारको स्वास्थ्य योजना राम्रो भए पनि सेवाभन्दा बढी सास्ती हुने गरेको बगनासकाली गाउँपालिकाका यम खाम्चाले बताए । स्वास्थ्य उपचार गर्न जाँदा अत्याधिक भीड, न्यून गुणस्तरको सेवा र औषधिसमेत नपाउँदा आफूले अहिले नवीकरण नगरेको उनको भनाइ छ ।

पाल्पामा जिल्ला अस्पताल, लुम्बिनी मेडिकल कलेज एण्ड टिचिङ हस्पिटल, रामपुर अस्पताल, पाल्पा लायन्स लाकौल आँखा अस्पताल, कालिगण्डकी आँखा अस्पताल, खस्यौली प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, ताहुँ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा मात्र स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको सेवा तोकिएको छ । यस अघि युनाइटेड मिसन अस्पतालबाट समेत बिमा कार्यक्रम हुँदै आएको थियो । बिमा बोर्डले भुक्तानी नदिएको र अस्पतालसँग भएका सम्झौताहरु कार्यान्वयन नगरेकाले अस्पतालले सेवा बन्द गरेको छ । मिसनले सेवा बन्द गरेपछि अधिकांस बिमितहरुले नवीकरण नै नगरेका हुन् । स्वास्थ्य बिमा बोर्ड पाल्पाका प्रमुख पौडेलले मिसनले सेवा बन्द गरेकाले केही बिमितहरुले नवीकरण नगरेको बताए । उनले सरकारको नीति राम्रो भए पनि केही अस्पतालमा सेवा प्रभावकारी नहुँदा नवीकरण गर्ने सेवाग्राहीको संख्या घटेको हुन सक्ने बताउँछन् । 'हामीले सबैलाई स्वास्थ्य सेवाको पहुँचमा ल्याउने प्रयास गरेका छौ'उनले भने, 'सबैको एउटै गुनासो छ, सेवाको गुणस्तरै छैन ।' अस्पतालमा बिमा गरिसकेका सदस्यले सरकारले तोकेको अस्पतालबाट एक लाख रुपैयाँसम्मको नि:शुल्क स्वास्थ्य उपचार सेवा प्राप्त गर्ने छन् । नागरिकले बिमा नवीकरण नगर्नुले कार्यक्रमको औचित्यमाथि नै प्रश्न उठेको छ । बिमा कार्यक्रममा सहभागी भएका व्यक्तिलाई टिकाइ राख्न चुनौती थपिएको बोर्डले जनाएको छ । सरकारले स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिम न्यूनीकरण गर्ने र अति विपन्न नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवामा सहभागी गराउने उद्देश्यले यो कार्यक्रम शुरु गरेको थियो ।

पौडी खेल्दा डुबेर युवकको मृत्यु

संगीता आचार्य

पाल्पा, जेठ १०/तिनाउ खोलामा पौडी खेल्ने क्रममा डुबेर एक युवकको मृत्यु भएको छ । जिल्लाको तिनाउ गाउँपालिका -३ तल्लो सिद्धबाबास्थित तिनाउ खोलामा डुबी एक युवकको मृत्यु भएको हो । बुधबार साथीहरुसँगै पौडी खेल्न आएका बुटवल उपमहानगरपालिका -७ का २१ बर्षीय राजिव लामा पौडी खेल्ने क्रममा डुबेर मृत्यु बेपत्ता भएका थिए । उनलाई खोज्ने क्रममा खोलामै डुबेको अवस्थामा मृत फेला पारिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायक उपरीक्षक सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । उनीसँगै पौडी खेल्न गएका अन्य ३ जना भने सकुल रहेका छन् । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भईरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यलयले जनाएको छ ।

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

जेठ १० गतेदेखि भव्यताका साथ प्रदर्शन भइरहेको सुपरहिट नेपाली चलचित्र '**फर्किफर्कि**' र नेपाल अधिराज्यभर अपार सफलतापूर्वक सञ्चालनमा आएको चलचित्र '**पुजार सार्की**' चलिरहेको जानकारी गराउँदछौं । उक्त चलचित्र हेर्न स-परिवार पाल्नु भइ भरपुर मनोरञ्जन लिनुहुन अनुरोध गर्दछौं।

शो समय :

फर्किफर्कि : पहिलो शो : ११:३० बजे

पुजार सार्की: दोस्रो शो : २:३० बजे र साझ ५:३० बजे (नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

टिकट बुकिङ्ग नं. : ९८४७३९८५५९

दमकडामा माण्डव्य ऋषिको रथ यात्रा निकालियो

पाल्पा, जेठ १०/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका -९ दमकडामा माण्डव्य ऋषिको रथ यात्रा निकालिएको छ । वैशाख पूर्णिमाका दिन माण्डव्य ऋषिको दोस्रो रथ यात्रा निकालिएको हो ।

रथयात्रा तिन्टीआप, दमकडा र अम्लेयान क्षेत्रमा घुमाईएको थियो । रथ यात्राको क्रममा स्थानीय भजन, किर्तन, पञ्चेबाजा, ब्याण्ड बाजा सहित संघ संस्था, टोल विकास संस्था,स्थानीय आमा समूहको सहभागिता रहेको थियो । माण्डव्य ऋषिको योगदानलाई जनमासमा पुऱ्याउन र बैदिक परम्परागत कला संस्कृति जोगाउन रथयात्रा कार्यक्रम गत वर्ष देखी शुरु गरिएको हो । मन्दिर स्थापना भएको ३ सय ७७ वर्ष पुरा भएको अवसरमा पहिलो पटक रथयात्रा निकालिएको थियो । छ हजार वर्ष अगाडि माण्डव्य ऋषिले तपस्या गरेको तपोभूमि भएकाले यसको धार्मिक तथा ऐतिहासिक महत्व रहेको पूर्व मन्त्री तथा स्थानीय सोमप्रसाद पाण्डेले बताए ।

यसको संरक्षणमा स्थानीय, प्रदेश, संघीय सरकारले ध्यानदिनुपर्नेमा उनले जोड दिए । ऋषि कै नामबाट नामाकरण गरिएको माडीफाँटको किनार दमकडामा मन्दिर स्थापना गरिएको छ । तपस्या र साधनायुक्त ठानिने माण्डव्य ऋषिको यहाँ मन्दिर स्थापना गरिएको स्थानीय पत्रकार प्रकाश नेपालले बताए । धार्मिक शास्त्रमा ऋषिको व्यख्या अनुरुप महत्व र महिमा ठूलो भए पनि प्रचार-प्रसारको कमीले गर्दा ओझेलमा परेको उनको भनाई छ । माण्डव्य ऋषिको मात्र नभई माण्डव्य तपोभूमीको प्रचार-प्रसार गर्ने उद्देश्यले रथ यात्राको निकालिएको वडा अध्यक्ष राजेश कुमार अर्यालले बताए । उनले भने 'आगामी दिनमा समेत रथयात्रालाई निरन्तरता दिने छौं धार्मिक, सांस्कृतिक संरक्षणमा हाम्रो चासो रहने छ ।' माण्डव्य सरोवरको विकास गरी धार्मिक पर्यटनलाई प्रर्वद्धन गर्ने दिशामा स्थानीय सरकार लाग्ने वडा अध्यक्ष अर्यालले बताए । पद्म पुराणमा उल्लेख भए अनुरुप माडीफाँट आसपासदेखि सत्यवतीसम्म माण्डव्य ऋषिको प्रसंग जोडिने गर्दछ । माण्डव्य ऋषिले साधनाको क्षेत्रमा मात्र नभई आर्युर्वेदीक चिकित्सा क्षेत्रमा समेत उत्तिकै दख्खल राखेको पाइन्छ । माण्डव्य ऋषिको नेपाल सरकारले केही समय अगाडि हुलाक टिकट प्रकाशनमा ल्याएको थियो । यसको महत्व र महिमा धेरै भए पनि प्रचार-प्रसारको कमीले गर्दा ओझेलमा परेको छ ।

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

जनचेतना

सम्पादकीय

समुदायको पर्व 'उभौली'

किरात समुदायको चाड उभौली विहिबारबाट सुरु भएको छ । विधिवत पूर्जाआजा सहित एक यो पर्व एक महिनासम्म मनाउने गरिन्छ । विशेष गरी यो चाड किरात याक्खा, सुनुवार, लिम्बू र राई समुदायले मनाउने गर्दछन् । सरकारले समेत यो पर्वलाई २०५८ सालमा राष्ट्रिय चाडको रुपमा घोषणा गरेको थियो । यस चाडलाई याक्खाले चासुवा, सुनुवारले फोलस्याँदर, लिम्बुले चासोक तडनाम र राईले साकेला भनेर मनाउँने गर्दछन् ।

प्रकृतिपूजक किराँतहरुले मनाउने यो पर्व एउटा समय-सूचक पनि हो । खेतीपाती एवं पशुपालन गर्ने किराँतका पूर्खाहरुले प्रकृतिसँग लय मिलाउँदै यो उत्सव मनाउन सुरु गरेका हुन् । किराँत परम्परा अनुसार उधौली र उभौली पर्व मनाउने बेला नागपूजा/भूमेपूजा गरी साकेवा कुबी(धामी)ले खोलाबाट सखेवालुङ (पूजाथानमा पुजिने अण्डा आकारको ढुङ्गा) निकालेर साकेला थानमा चढाउनु पर्ने प्रचलन छ । खास गरी यो चाड कृषि कर्ममा आधारित भएर मनाउने गरिन्छ । बैशाख पूर्णिमामा पर्ने यो पर्वमा प्रकृति भूमि र पुर्खाको पुजा गरी धुमधामसँग खेतीपाती सुरु गरेका किरातले मंसिर पूर्णिमा त्यसैगरी पुजा गरी उधौली मनाउने र नयाँ अन्न प्रयोग गर्ने चलन छ । वर्षमा दुईपटक मनाउने साकेलालाई गर्मी छल्न बैशाखमा लेकतिर जाने भएकाले 'उभौली' र मंसिरमा जाडो छल्न लेकतिर बसाई सर्ने भएकाले 'उधौली' भन्ने चलन छ ।

उँभौली पर्व वैशाखे धान्य पूर्णिमाका दिन सुरु भई पञ्चमीका दिन अन्त्य हुन्छ । किरात चाड 'साकेला' मात्र भनेर बुझ्ने गरिएको छ । यो गलत हो । यसो गर्नुले जातीय भाषिक विविधतालाई ओझेलमा पार्नु हो । यसो गर्नु हुँदैन । समुदायको पर्वलाई ओझेलमा पारेर जातिको पर्व हो भन्ने अवस्था आउन दिनु हुँदैन । यसले सिंगो किरात समुदायको पर्वलाई नै ओझेलमा पार्ने गर्दछ । आफ्नो परम्परा, मौलिक संस्कृति र चाडपर्व जोगाउन विविधतालाई लुकाउन मनासिब हुन्न । यसर्थ समुदायको यो पर्वलाई सबैले खुलेर प्रचार गरौं ।

Opinion @ Social Network

संसार रङ्गिन देख्नु छ भने मुस्कुराउने गर्नुहोस,
परेली भित्र आँशु हुँदा ऐना पनि धमिलो देखिन्छ ।
(सृजना पौडेलको फेसबुकस्टाटस https://www.facebook.com/shreejana.3248)

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

केपी र रविको साठगाँठ : पसिनाले गिरीबन्धु

प्रकाश नेपाल

> *सहकारी प्रकरणको फाइल खोल्दा गिरीबन्धुको बन्द त हुँदैन । यस विषयमा मेडिकल व्यवसायी दुर्गा पसाइले जस्ताको तस्तै विवरण सार्वजनिक गरेको कुरा हो । तर सम्मानित अदालतले समेत फैसला गरेपछि । ओलीको प्रतिक्रिया बर्वर बर्वर गरेको थियो । मुलुकमा आमजनताको बलिदानबाट उपलब्धी खतरा पर्‍यो भने ओलीका कारणले नै पर्ने हो । प्रचण्ड केही होइन ? प्रचण्डलाई सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोग मार्फत द्वन्दकालिन मुद्दा किनारा लगाएपछि उनको राजनैतिक भविष्य तथा बाटो सदाका लागि अन्त्य हुनेछ । सहकारी प्रकरणमा छानविन आयोग गठनका लागि प्रचण्ड सकारात्मक नै छन् । केवल दवाव ओलीको हो । टिआरसी प्रकरणमा फसिने ठूलो डर छ । त्यसैले उनको मनोपोली रहेका कारण राजनैतिकमा उनी अस्थिर छन् । यो प्रकरण भोलीका लागि त्यति सहज देखिदैन् । त्यसमा पनि नेपाली काँग्रेसलाई लक्षित गरेर प्रचण्डको काधमा बन्दुक राखेर ओली बन्दुक फड्काउदै छन् तर कहिले काँही बन्दुकको नाल आफै तिर फर्किएर फड्क्न सक्छ भन्ने कुरा ओलीलाई हेक्का छैन् ।*

पछिल्लो समयमा राजनैतिक दलप्रति आमजनताको विश्वासको वातावरण पातलिदै गएको बखत एकाएक रवि लामिछाने टेलिभिजनको कार्यक्रमको प्रस्तोताबाट राजनैतिक दलको नेता बन्न पुगे । उनी सहकारी प्रकरणमा तानि अगाडि पनि एउटा प्रकरणको विवादमा तानिए । त्यति बेला नै उनलाई कानुनी कठघरामा उभ्याउनु पर्ने थियो तर त्यति बेला उनी सबैको सहानुभूतिका पात्र भए । त्यसैले उनी कानुनी दायराबाट फुत्कन सफल भएका थिए । सहकारी प्रकरण, गिरीबन्धु टि-स्टेट के.पी ओलीसँग सौदावाजी भएका कारण जोगीन प्रयत्न गर्दै छन् तर यो सफल हुँदैन । पछिल्लो समय यी नै विषयमा देशको राजनीतिक रुमालिएको छ । यहाँ तिनै चर्चामा रहेका प्रकरणहरुका बारेमा केन्द्रीत रहेर चर्चापरिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

सहकारी भनेको आर्थिक विकासको मुख्य मेरुदण्ड हो । यही सहकारीमा रगत पसिना बगाएर जम्मा गरेको रकम अपचलन हुनु भनेको आमजनताको तथा बचत कर्ताको रगत पिउनु जस्तै हो । जब यस्ता प्रकरणमा वर्तमान गृहमन्त्रीको नाम जोडियो । पल-पलमा उनको इमान जमान घिर्सिदै गएको छ । पहिलो त उनको नागरिता प्रकरणले कद होच्याएको छ । राहदानीको मुद्धा अन्तिम किनारा लागेको छैन् । सहकारी र राहदानीबाट जोगिन जोगाउन उनी गृह मन्त्री भएका हुन । उनको अब आउने छबि माथि नै कालो बादल मडारिदै जानु हो । यस प्रकरणबाट जोगिन के.पी ओली र प्रचण्डको जति बलियो साथ र सहयोग भए पनि जनताको सहयोग कमजोर हुँदै जानु हो ।

तेह्रथुम जिल्लाको अठराई भन्ने गाउँ पहिलेदेखि नै फटाहा व्यक्तिको बोल वाला रहेको गाउँ हो । त्यही गाउँमा जन्मिएका के.पि ओलीको बलियो साथ भएका कारण संसदिय छानबीन र समिति गठन नभएको कारण हो । यही र यस्ता कारणले ओलीसँगै रविको पनि बर्वरता बढेको छ । हजारौं जनाबाट तमसुक गरेका रविले गिरीबन्धु टि-स्टेट जमिन ओलीसँग एक आपसमा सहयोग गर्ने सम्झौंता भएपछि रविले काँग्रेसले प्रधानमन्त्री बन्न प्रस्ताव गर्ने भनेर भ्रमको खेति गरेका हुन । ओली जस्तै रवि समेत भ्रष्टचारमा नराम्रोसँग डुबेका छन् । रविका प्रकरणमा कान्तिपुर दैनिकीले प्रमाणसहित निरन्तर रुपमा समाचार प्रकाशन गरेपछि कान्तिपुरका लागि रवि, ओलीले षड्यन्त्रको प्रपञ्च रचेका हुन भनेर बुझ्न कठिन छैन् ।

पुराना ठूला दलहरु भ्रष्ट र गफाडी मात्र भए भनेर रविले नयाँ पाटी खोलेका हुन् । यहाँ त राम्रा असल स्वच्छ छवि भएका भ्रष्टचारको दाग नलागेका नयाँ पुस्ताहरुको नेतृत्व हुने छ भन्ने आमजनताको बुझाई रहेको थियो । तर रविलाई सबै भन्दा पहिला आफ्नै पार्टीका नेता ढाका कुमार श्रेष्ठले उनको असली रुप देखाइदिएपछि नागरिता, राहदानीको विषय किनारा नलाग्दै फेरी सहकारी प्रकरणमा फस्नु पर्‍यो ।

संसदमा बोल्ने क्रममा उनी धेरै बोल्नुको अर्थ पनि विक्षिप्त मानसिकताको उपज हो । हिजो टि.भीमा कार्यक्रम प्रस्तोता भएका बखतको शैली थियो । संसदमा उनले त्रिचन्द्र कलेजको पार्क निर्माण, त्रिविको वेवसाइड डिजाइन, बाखापालन, वि.पी कोइराला स्वास्थ्य अध्ययन प्रतिष्ठानको उप-कुलपति, रातो पासपोर्ट, वाइडबोडी जहाज खरिद प्रकरण नक्कली भुटानी शरणार्थी, टिकापुरको जमिन, देशको संवेदनशील सूचना विदेशीलाई बिक्री गरेको जस्ता आरोप लगाए । रविले यस्ता कुरा विगतमा पनि उठाएनन् उनले सोचे सुपो बजाएर हात्ती धपाउछु भनेर त्यो पनि स्वविवेकले थिएन । उनले ३३ किलो सुन काण्ड, लडाकु व्यवस्थापनका लागि सरकारबाट लिगेको पेश्की, गिरीबन्धु टि-स्टेट ,सेक्युरिटी प्रेस प्रकरणको ७० करोड, कोभिडको समयमा ओम्नी समूहले गरेको स्वास्थ्य सामग्री खरिद प्रकरण, ढाकाकुमार प्रकरणका अडियो फाइल खोल्ने उनीसँग आट र हिक्मत नै छैन । यस्ता काण्डहरुमा सत्ता साझेदार माउ पार्टीका नेतृत्व नै सामेल भएका छन् । सहकारी प्रकरणमा अब कही कतैबाट विषयान्तर हुँदैन र हुन पनि हुँदैन । यससँग गिरीबन्धु टि-स्टेटको समेत प्रक्रिया अगाडि बढ्दा यिनीहरुको छबि हिलोमा मिल्ने हुँदा विक्षिप्त अवस्थामा पुगेका हुन दुवै जना ।

सहकारी प्रकरणको फाइल खोल्दा गिरीबन्धुको बन्द त हुँदैन । यस विषयमा मेडिकल व्यवसायी दुर्गा पसाइले जस्ताको तस्तै विवरण सार्वजनिक गरेको कुरा हो । तर सम्मानित अदालतले समेत फैसला गरेपछि । ओलीको प्रतिक्रिया बर्वर बर्वर गरेको थियो । मुलुकमा आमजनताको बलिदानबाट उपलब्धी खतरा पर्‍यो भने ओलीका कारणले नै पर्ने हो । प्रचण्ड केही होइन ? प्रचण्डलाई सत्य निरुपण तथा मेलमिलाप आयोग मार्फत द्वन्दकालिन मुद्धा किनारा लगाएपछि उनको राजनैतिक भविष्य तथा बाटो सदाका लागि अन्त्य हुनेछ । सहकारी प्रकरणमा छानविन आयोग गठनका लागि प्रचण्ड सकारात्मक नै छन् । केवल दवाव ओलीको हो । टिआरसी प्रकरणमा फसिने ठूलो डर छ । त्यसैले उनको मनोपोली रहेका कारण राजनैतिकमा उनी अस्थिर छन् । यो प्रकरण भोलीका लागि त्यति सहज देखिदैन् । त्यसमा पनि नेपाली काँग्रेसलाई लक्षित गरेर प्रचण्डको काधमा बन्दुक राखेर ओली बन्दुक फड्काउदै छन् तर कहिले काँही बन्दुकको नाल आफै तिर फर्किएर फड्क्न सक्छ भन्ने कुरा ओलीलाई हेक्का छैन् ।

पार्टीमा हैकमवादी तथा सामन्तवादी चिन्तन भएका ओलीका कारण संसदमा मार्सल लगाउनु भनेको संसदीय अभ्यास, परमारा माथि कालो धब्बा लगाउनु हो । हजारौं जनता आज सहकारी पीडीत भएका छन् । यस विषयमा कुरा उठाउँदा आफु माथि अभद्र व्यवहार भयो भनेर विषय वस्तु अन्यत्र मोडन खोजियो तर यस विषयको वास्तविकता के हो ? भन्ने विषयमा घाम जस्तै छर्लङ्ग भएको छ । यो मुलुकमा जति भ्रष्टचार भएको छ ओलीको पालामा भएको छ । पञ्चायती र राणाकालिन समयलाई किन जोड्नु पर्‍यो र राणा भन्दा र श्री ५ भन्दा ठूला भ्रष्ट नेताहरु अहिले गणतान्त्रिक व्यवस्थामा देखिएको र भोगिएको छ । अहिले अदालतबाट फैसला भई पूर्ण पाठ आएपछि ओलीका लागि समेत दिनगन्ती सुरु भएको महसुस भएका कारण रवि लक्षित समिति गठन हुन कठिन भएको सत्य हो । भनिन्छ मानिस मर्नु सामान्य हो तर काल पल्किनु ठूलो हो ।

(लेखक जिल्लाका क्रियाशील एवं समसामयिक विषयमा खरो रुपमा कलम चलाउने युवा पत्रकार समेत हुन् ।)

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 ०७१-५४४५०
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 : रोजगारको अवसर मिल्नेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
वृष : बन्धु बान्धवबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । पारिवारिक झमेला रहला ।
मिथुन : छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा रहला । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।
कर्कट : प्रेमसम्बन्धका लागि श्रेष्ठ समय रहेको छ । धनार्जन हुनेछ ।
सिंह : विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ । नयाँनयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।
कन्या : कार्यसिद्धि हुने अवसर मिल्नेछ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
तुला : मिष्ठान्न भोजन प्राप्ति होला । साथी भाइको भेटघाटले मन प्रफुल्ल रहला ।
वृश्चिक : मित्र वा आफन्तको सहयोग मिल्नेछ। बौद्धिकताको विकास हुनेछ ।
धनु : सहयोगबाट कार्य पुरा हुनेछ । लाभदायक यात्रा रहनेछ ।
मकर : घरमा अतिथिको आगमन हुनेछ । नयाँ कार्यको थालनी होला ।
कुम्भ : मनमा शान्ति छाउनेछ । आफन्तसँग रमाइलो भेटघाट हुनेछ ।
मीन : शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । पठनपाठनमा प्रगति हुनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

यस्ता छन् डार्क चकलेट खाँदाका फाइदा

डार्क चकलेटमा भरपुर मात्रामा पोषक तत्वहरू पाइन्छ । जुन स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन सक्छन् । यसमा प्रशस्त मात्रामा एन्टीअक्सिडेन्ट र मिनरल्स पाइन्छ । डार्क चकलेटले स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्ने कयौँ अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसले मुटुसम्बन्धी रोग लाग्ने खतरा पनि कम गर्न सक्छ । अन्य चकलेटको तुलनामा यसमा बढी कोको हुन्छ अनि चिनी कम हुन्छ । मिल्क चकलेटको तुलनामा यो निकै फाइदाजनक र कम गुलियो हुन्छ । १०१ ग्रामको डार्क चकलेट बारमा ६०४ क्यालोरी हुन्छ । अमेरिकी कृषि मन्त्रालयको कृषि अनुसन्धान सेवाका अनुसार सो परिमाणको डार्क चकलेटमा ७ दशमलव ८७ ग्राम प्रोटिन, ४३ दशमलव शून्य ६ ग्राम चिल्लो, ११ ग्राम फाइबर, १२ दशमलव शून्य २ मिलिग्राम आइरन, २३० मिलिग्राम म्याग्नेसियम र ३ दशमलव ३४ मिलिग्राम जिङ्क पाइन्छ । डार्क चकलेट सेवनका अनेक फाइदा छन् । यसले मुटुसम्बन्धी कयौँ ठुला जोखिम कम गर्छ । यीमध्ये एउटा कोलस्ट्रोल पनि हो । फ्लेभेनल लाइकोपिन भरपुर मात्रामा पाइने भएकोले यसले कोलस्ट्रोल, एलडीएल 'ब्याड'कोलस्ट्रोल र ट्राइग्लिसराइड्सको स्तर कम गर्छ । यसमा पाइने तत्वहरूले शरीरलाई एडीएलबाट सुरक्षा दिन्छ । यसका कारण मुटुसम्बन्धी रोगको खतरा कम हुन्छ ।

छालाको लागि राम्रो

डार्क चकलेटमा पाइने बायोएक्टिभ तत्वले छालाको लागि निकै राम्रो हुन्छ । यसमा पाइने फ्लेभनल्सले घामको किरणबाट हुने क्षतिबाट छालालाई जोगाउँछ । छालामा रगतको प्रवाहमा सुधार ल्याउन सक्छ र छालालाई कसिलो र हाइड्रेट राख्न पनि मद्दत गर्छ ।

तनाव कम गर्न मद्दत

डार्क चकलेट तनाव कम गर्न प्रभावकारी हुन सक्छ । यसलाई खाँदा मुड राम्रो हुन्छ । यसमा पाइने तत्त्वले तनाव उत्पन्न गराउने कर्टिसोल हर्मोनलाई नियन्त्रित गर्छ ।

मधुमेहमा लाभदायक

मधुमेहमा चकलेटको सेवन सुन्दा अनौठो लाग्न सक्छ । तर कयौँ अध्ययनमा भने डाक्टरको निर्देशनमा ठिक्क मात्रामा कोको धेरै भएका डार्क चकलेट खानु मधुमेहका बिरामीका लागि फाइदाजनक हुन सक्ने बताइएको छ । यसमा पाइने तत्त्वहरूले शरीरमा ग्लुकोजलाई मेटाबोलाइज गर्छ । इन्सुलिन प्रति शरीरको संवेदनशीलता सुधार्छ र इन्सुलिन रेसिस्टेन्स कम गर्छ र मधुमेहजस्ता रोगको खतरा पनि घटाउँछ ।

-रातोपाटी डटकम

गर्मीमा कस्ता फलफूल खाने ?

यो गर्मी याम हो । अहिले गर्मी दिनप्रति दिन बढिरहेको छ । गर्मी मौसममा स्वास्थ्यको धेरै ख्याल राख्नुपर्ने चिकित्सकहरु बताउँछन् । गर्मी मौसममा शरीरमा विभिन्न रोगले आक्रमण गर्नसक्ने खतरा हुन्छ । त्यसैले यस समयमा शरीरको विशेष ख्याल राख्नुपर्ने जरुरी हुन्छ । दैनिक गर्मी बढेसँगै धेरै जनामा खाना रुचि नहुने, मुख र घाँटी सुख्खा भइरहने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् । यो मौसममा सफा र शुद्ध पानी पिउनुपर्छ ।

घाममा धेरै समय बस्दा वा बाहिर हिँड्दा प्यास लाग्यो भने जहाँ पायो त्यहीको पानी पिउँदा पनि स्वास्थ्यमा असर पर्नसक्छ । गर्मीमा हाइड्रेटेड रहन फलफूलहरू खानु सबैभन्दा उत्तम तरिका हो । फलफूलहरूले तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्दछ र थकान कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

गर्मीमा कस्ता फलफूल खाने ?

तरबुजा : तरबुजा गर्मी मौसमा धेरै खाइने फल हो । स्वस्थ र सस्तो हुने भएकाले गर्मीमा यसको माग उच्च हुन्छ । यसमापानी सँगै भिटामिन ए र सी पाइन्छ । भिटामिन ए ले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र आँखाको लागि राम्रो गर्छ । भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ । तरबुजामा भिटामिन बी ६ र पोटासियम पनि हुन्छ ।

आँप :फलफूलको राजा आप धेरैलाई मन पर्ने फलफूल मध्ये एक हो । यसमा फाइबर, २० प्रकारका खनिज र भिटामिन पाइन्छ । फाइबरले पाचनमा मद्दत गर्छ र पेट भरि राख्न मद्दत गर्छ । आँपमा भिटामिन ए, सी र पोटासियम पनि प्रशस्त पाईन्छ । यो गर्मी मौसममा खानु उपयुक्त हुने चिकित्सकहरु बताउँछन् ।

मेवा : मेवामा भिटामिन ए, सी, फोलेट र विभिन्न फाइटोकेमिकल्स जस्ता पोषक तत्वहरू हुन्छन् । यसले अपच कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ । मेवा बिटा क्यारोटिनको राम्रो स्रोत पनि हो । यसले छालाको क्षतिलाई रोक्छ । मेवामा एन्टिअक्सिडेन्टको पनि राम्रो मात्रामा हुन्छ र यसले क्यान्सर र गम्भीर फदय रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्दछ ।

स्ट्रबेरी : स्ट्रबेरीलाई छालाको समस्या, दाँत सेतो पार्ने र पाचन समस्याका लागि प्रयोग गरिन्छ । स्ट्रबेरीमा फाइबर, भिटामिन सी र म्यांगनीज पनि प्रशस्त हुन्छ । स्ट्रबेरीमा फोलेट र पोटासियमको पर्याप्त मात्रा पनि पाइन्छ । गर्मीमा स्ट्रबेरी खाँदा छाला र स्वास्थ्य समस्याबाट बच्न सकिन्छ ।

आलुबखडा : आलुबखडामा प्रशस्त पौष्टिक तत्व पाइन्छ । यसमा फाइबर र सोर्बिटोल हुन्छ जसले कब्जियत र अन्य पाचन सम्बन्धी समस्याहरूलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । आलुबखडाले रक्तचापको स्तरलाई कायम राखेर र स्ट्रोकबाट जोगाएर मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । आलुबखडाको सेवनले स्तन क्यान्सर र टाइप-२ मधुमेहको जोखिम कम गर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

टाउको दुखाइ : कुन सामान्य, कुन गम्भीर ?

टाउको दुखाइको अनुभव सबैले गरेकै हुन्छन् । टाउको दुख्नुका कारण विभिन्न हुन्छन् । कतिपय अवस्थामा टाउको आफैं दुख्छ भने कुनैबेला अन्य रोगका कारण पनि दुख्छ । टाउको दुखाइलाई चिकित्सकीय भाषामा प्राइमरी र सेकेन्डरी हेड्याक गरी दुई प्रकारमा विभाजन गरिन्छ ।

प्राइमरी हेड्याक

अन्य कारणले नभएर आफैं दुखाइ हुनु प्राइमरी टाउको दुखाइ हो । यो तीन प्रकारको हुन्छ- टेन्सन टाइप हेड्याक, माइग्रेन र कलस्टर हेड्याक । यी सबै सामान्य टाउको दुखाइ अन्तर्गत पर्छन् । यस्तो टाउको दुखाइ समय-समयमा भइरहेको हुन्छ र समायमा उपचार गरेमा तीन-चार दिनमा निको हुन्छ । प्राइमरी हेड्याकले एकैचोटि ठूलो समस्या पनि ल्याउँदैन । तनाव, मनमा अनेक कुरा खेल्दा, कसैसँग मनमुटाव हुँदा टाउको दुख्नुलाई टेन्सन टाइप हेड्याक भनिन्छ । यसमा टाउको पूरै भारी भई केहीले थिचेजस्तो गरी दुख्छ । यस्तो टाउको दुखाइ ठीक बनाउन तनाव नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

माइग्रेनमा टाउकोको आधा भाग सहन नसक्ने गरी दुख्ने गर्छ । कसैको दाहिने आधा भाग दुख्छ भने कसैको देब्रे भाग दुख्ने गर्छ । यस्तो दुखाइ ३ देखि ५ दिनसम्म रहन सक्छ । घाममा हिंड्दा, भोको पेटमा, अनिद्रा, धुलोधुवाँ, गन्ध, तातो, चिसो वातावरणका कारण माइग्रेनको समस्या हुन्छ । वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, आँखा धमिलो देख्ने, रिंगटा लाग्ने जस्ता समस्या माइग्रेन हेड्याकमा हुने गर्छ । त्यस्तै आलस्य हुने, काम गर्न मन नलाग्ने, दिमागले अन्य कुरा सोच्न नसक्ने अवस्थासम्म पनि बिरामीलाई पुऱ्याउन सक्छ । पुरुषको तुलनामा महिलामा माइग्रेन बढी देखिन्छ । हरेकपटक एउटै समयमा मात्र टाउको दुख्नुलाई कलस्टर हेड्याक भनिन्छ । यसमा रातिको समयमा टाउको आधा भाग अत्याधिक दुख्छ । यस्तो दुखाइ आधादेखि तीन-चार घण्टासम्म सहनै नसक्नेगरी हुन्छ । यस्तो टाउको दुखाइ मौसमअनुसार वा केही लामो समयसम्म नियमित एकै समयमा हुने गर्छ । त्यस्तै आँखाको वरिपरि पनि दुख्ने हुन्छ । यस्तो समस्या महिलालाई भन्दा पुरुषलाई बढी हुन्छ ।

सेकेन्डरी हेड्याक

सेकेन्डरी हेड्याक अर्थात् केही रोग, संक्रमण वा अन्य कारणले हुने टाउको दुखाइ हो । जस्तै:- दिमागमा नसा खुम्चिंदा, दिमागको संक्रमण जस्तै मेनिन्जाइटिस इन्सेफलाइटिस, दिमागमा कुनै खालको ट्युमर, दिमागको क्यान्सर, दिमागको झिल्ली वा नसा फुटेर टाउको दुख्नुलाई सेकेन्डरी हेड्याक भनिन्छ । यसलाई जटिल टाउको दुखाइ पनि भनिन्छ । किनभने यसलाई समयमा उपचार गर्न सकिएन भने बिरामीको मृत्यु समेत हुनसक्छ ।

के कारणले टाउको दुखेको कसरी छुट्याउने ?

उमेर ५० भन्दा माथि छ र एक्कासी टाउको दुख्न थाल्यो, दुखाइ कम नभई निरन्तर दुख्ने समस्या भएमा दिमागमा ट्युमरको कारणले टाउको दुखेको हुनसक्छ । हनहनी ज्वरो आउने, बिरामी बेहोस हुने, बान्ता हुनुका साथै अत्याधिक टाउको दुख्ने समस्या भएमा दिमागको संक्रमण वा दिमागको क्षयरोग भएको हुनसक्छ । बिरामीलाई अत्याधिक टाउको दुखाइसँगै बिरामीको बोली लरबराउने, हिंड्न नसक्ने, बान्ता हुने, आँखा धमिलो हुने, हातखुट्टा हलचल गर्न गाह्रो हुनेजस्ता लक्षण देखिएमा दिमागमा नसा खुम्चिएर वा नसा फुट्ने समस्याको कारण टाउको दुखेको हुनसक्छ । अत्याधिक टाउको दुख्नुसँगै बेहोस भएमा दिमागको क्यान्सरको समस्याको कारण हुनसक्छ । भेनस थ्रोम्बोइम्बोलिज्म अर्थात् नसामा रगत जम्ने समस्या भएमा पनि टाउको दुख्ने हुन्छ ।

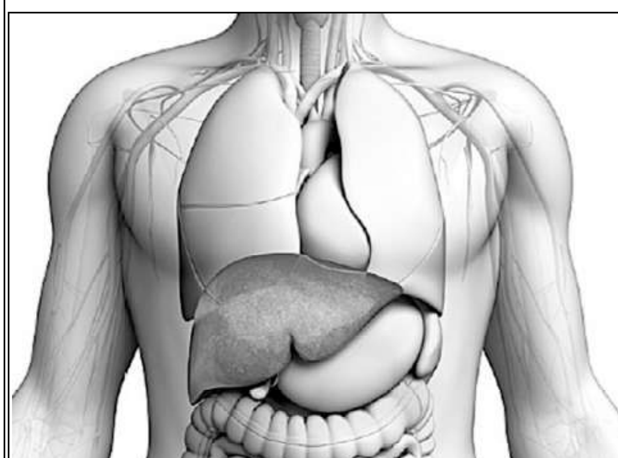
उच्च रक्तचाप र मधुमेहको समस्या भएका व्यक्तिलाई टाउको पनि अत्याधिक दुख्छ भने स्ट्रोक वा भेनोसिस समस्याको संकेत हुनसक्छ । वयस्क महिलालाई हाडजोर्नीको समस्या र एक्कासी टाउको दुख्ने बेहोस भएमा बाथको कारणले हुनसक्छ । पिनासको कारणले पनि टाउको दुख्छ । टाउकोको अघिल्लो भाग अर्थात् निधार दुख्ने, ज्वरो आउने, नाक बन्द हुने र सुक्खा हुने समस्या हुन्छ ।

उपचार

सेकेन्डरी हेड्याकको उपचार बिरामीको समस्या अनुसार फरक-फरक हुन्छ । के कारणले टाउको दुखेको हो त्यसलाई पत्ता लगाएर त्यसको उपचार गरिन्छ । त्यसपछि आफैं निको हुन्छ । मस्तिष्कमा संक्रमणाको कारण बिरामीलाई टाउको दुखेको छ भने संक्रमणको उपचार गरेपछि स्वत: टाउको दुख्ने समस्या निको हुन्छ । त्यसैले सेकेन्डरी हेड्याकमा टाउको दुख्नुको उपचार नभई टाउको दुख्ने कारणको उपचार गर्नुपर्छ । यसमा सकेसम्म चाँडै उपचार गर्नुपर्छ किनभने सेकेन्डरी हेड्याक हप्ता तथा महिना दिनमा नै बिग्रिने जोखिम हुन्छ । त्यसैले समयमा नै उपचार गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

कलेजोको क्यान्सर रोगीको लक्षण ?



कलेजो हाम्रो शरीरको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंग मध्ये एक हो । कलेजोले रगतमा रासायनिक स्तरलाई सन्तुलनमा राख्न, खाना पचाउन पित्त नामक उत्पादन र शरीरबाट फोहोरहरू हटाउनको लागि राम्रोसँग काम गर्न आवश्यक छ । तर, जीवनशैली र खानपानमा अस्तव्यस्तताका कारण पछिल्लो दशकमा कलेजोको गम्भीर रोग र क्यान्सरका घटनाहरू तीव्र गतिमा बढ्दै गएका छन् ।

अध्ययन प्रतिवेदनका अनुसार ठूलो संख्यामा युवा जनसंख्या कलेजोको क्यान्सरजस्ता घातक समस्याको शिकार हुने गरेको छ । यो क्यान्सरका लक्षण समयमै पत्ता लागे र उपचार गर्न सके यो रोगको गम्भीर रुप र मृत्युदर घटाउन सहयोग पुग्ने चिकित्सकहरु बताउँछन् । कलेजोको क्यान्सरका केही लक्षणहरू धेरै अप्रत्याशित हुन्छन् र प्राय: मानिसहरूले बेवास्ता गर्छन् । आउनुहोस् जानौं कलेजोको क्यान्सर कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

कलेजो क्यान्सर समस्या

कलेजोको क्यान्सर कसरी पहिचान गर्ने भनेर जान्न अघि, यो अंगमा हुने क्यान्सरको बारेमा जान्न महत्वपूर्ण छ । कलेजोमा धेरै प्रकारको क्यान्सर हुन सक्छ, जसमध्ये सबैभन्दा सामान्य हेपाटोसेलुलर कार्सिनोमा हो, जुन मुख्य रूपमा कलेजोको कोशिकाहरू 'हेपाटोसाइट्स' मा सुरु हुन्छ । कलेजोको क्यान्सरबाट पीडित धेरैलाई सुरुमा कुनै लक्षण नदेखिने चिकित्सकहरू बताउछन् । तर, समय सँगै क्यान्सर बढ्दै जाँदा लक्षणहरू पनि गम्भीर हुँदै जान्छन् ।

पेटमा समस्या

कलेजो रोग र क्यान्सरको प्रारम्भिक लक्षण पेटमा असुविधाको रूपमा देखा पर्छन् । यसमा, पेटको दाहिने भागमा दुखाइ सबैभन्दा सामान्य छ । सामान्यतया यस प्रकारको दुखाइ ग्यासको कारण मानिन्छ ।

पेट दुख्नुका साथै पेट फुल्ने र बारम्बार बान्ता हुने र वाकवाकी लाग्ने समस्या भइरहने हो भने यस विषयमा गम्भीरतापूर्वक ध्यान दिन जरुरी हुन्छ । यो क्यान्सरको लक्षण पनि हुन सक्छ ।

जन्डिसको समस्या

बारम्बार जन्डिस हुनु कलेजोको रोग र क्यान्सरको सामान्य लक्षण हुन सक्छ । रगतमा बिलिरुबिनको मात्रा बढी हुँदा जन्डिस हुन्छ । यसमा आँखाको छाला र सेतो भाग पहेँलो देखिन थाल्छ । कलेजोले राम्रोसँग काम नगर्दा यस्तो समस्या हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । यदि तपाईलाई पनि बारम्बार जण्डिस भइरहेको छ भने त्यसमा गम्भीर ध्यान दिनु जरुरी छ ।

कलेजोको क्यान्सरका अन्य लक्षण

कलेजोको क्यान्सरका धेरैजसो लक्षणहरू अन्य धेरै पेटसम्बन्धी समस्याहरूसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छन्, जसका कारण मानिसहरूलाई पहिचान गर्न गाह्रो हुन्छ । पेटको समस्या र जण्डिसका अलावा कलेजोको यो गम्भीर रोगलाई अन्य केही लक्षणहरूमा ध्यान दिएर पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ । जस्तै प्रयास बिना वजन कम हुनु, भोक नलाग्नु, बारम्बार कमजोरी हुनु, बारम्बार वान्ता हुनु वा हुन खोज्नु, कमजोरी र थकान हुनु आदि । *-डिसी नेपाल डटकम*

आजदेखि एमाले पाल्पाको अधिवेशन सुरु

महासचिव पोखरेलले सम्बोधन गर्ने

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, जेठ १०/ नेकपा एमालेको १० औं जिल्ला अधिवेशन आजदेखि तानसेनमा हुन लागेको छ । अधिवेशनको सम्पूर्ण तयारी पुरा भएको एमालेले जनाएको छ । उसले तानसेनमा पत्रकार सम्मेलन गरी अधिवेशनको तयारी पुरा भएको जनाएको हो ।

अधिवेशन मुल आयोजक समितिका संयोजक एव जिल्ला अध्यक्ष धनेन्द्रराज घिमिरेले अधिवेशनको सम्पुर्ण तयारी पुरा भएको बताए । अधिवेशनको एमाले महासचिव शंकर पोखरेले उद्घाटन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । अधिवेशनका लागि पार्टी सचिव एव लुम्बिनी प्रदेश इन्चार्ज पद्ममा अर्याल, पोलिटिव्युरो सदस्य ठाकुर गैरे, दलबहादुर राना, लुम्बिनी प्रदेश अध्यक्ष राधाकृष्ण कडेल लगायतका केन्द्रिय नेताहरुले विहिबार नै पाल्पा आईपुगेका छन् । अधिवेशनको लागि जेठ ५ गते नै ८१ वटा वडा कमिटी, १० वटा पालिका, २० वटा भातृसंगठनबाट ४ सय ५० जना प्रतिनिधीहरु छनौट भएका छन् ।

छनौट भएका प्रतिनिधीहको ५ प्रतिशत जिल्ला कमिटीबाट मनोनय गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । अधिवेशनमा १०५ जना जिल्ला कमिटी सदस्यहरु निर्वाचित हुनेमा ३३ प्रतिशत महिला, १५ प्रतिशत ४० बर्ष भन्दा कम उमेर युवाहरु, तथा दलित, अल्पसंख्यक प्रतिनिधीहरुको सुनिश्चितता रहेको पाटी अध्यक्ष घिमिरेले पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी दिए । अधिवेशनको लागि पार्टी अध्यक्ष घिमिरेको संयोजकत्वमा निवर्तमान अध्यक्ष नारायण प्रसाद आचार्य सहित ४ सदस्यीय प्रतिवेदन निर्माण उप-समिति, उपाध्यक्ष देवीलाल लामिछानेको संयोजकत्वमा आर्थिक उप-समिति, सचिव रामजी पोखरेलको संयोजकत्वमा प्रतिनिधी व्यबस्थापन उप समिति, तानसेन नगर कमिटीको संयोजकत्वमा अतिथि सत्कार तथा मञ्च व्यबस्थापन, उपाध्यक्ष लामिछानेको संयोजकत्वमा ११ सदस्यीय आवास तथा भोजन व्यबस्थापन उपसमिति, जिल्ला कमिटी सदस्य रामलाल श्रेष्ठको संयोजकत्वमा स्वास्थ्य सेवा उपसमिति, जिल्ला कमिटी सदस्य हुम गैरेको संयोजकत्वमा साँस्कृतिक उपसमितिहरुले आ-आफ्नो जिम्मेवारी अनुसार तयारी पुरा गरेको सचिव रामजी पोखरेलले बताए । अध्यक्षको लागि वर्तमान सचिव रामजी पोखरेल र पूर्व पार्टी सचिव ओमबहादुर घर्तिमगर आ-आफ्नो तयारीमा जुटेका छन् । सचिवको लागि विमल काफ्ले र दीपक विश्वकर्माको चर्चा रहेको छ । नेतृत्वको लागि सर्वसम्मतको पहिलो प्रयास रहने, सहमति हुन नसकेमा घर्ति र पोखरेल मध्ये बाटै नेतृत्व छनौट गर्ने तेस्रो विकल्प नखोजिने पाटी अध्यक्ष घिमिरेले बताए ।

अधिवेशनमा पहिलो जिल्ला सचिव झपेन्द्र बहादुर जिसी र दोस्रो जिल्ला सचिव दलबहादुर रानालाई सम्मान गर्ने, जाजरकोट भुकम्पमा सहयोग गर्न पुगेका पार्टीका उपाध्यक्ष देवीलाल लामिछाने, पाल्पा क्षेत्र नं १ का प्रतिनिधी सभा सदस्य नारायण आचार्य लगायतका १५ जनालाई प्रशंसापत्र वितरण गर्ने कार्यक्रम रहेको अध्यक्ष घिमिरेले जानकारी गराए । अधिवेशनको लागि करीव १० लाख रुपैया खर्च हुने जसको लागि प्रतिनिधीहरुबाट अनिवार्य रुपमा एक एक हजार सहयोग उठाएर, पार्टीका अन्य विभाग तथा क्षेत्रबाट चन्दा उठाएर खर्चको व्यबस्थापन गरिएको अध्यक्ष घिमिरेले जानकारी दिए । पार्टी अध्यक्ष धनेन्द्रराज घिमिरेको अध्यक्षता, प्रेस चौतारीका जिल्ला अध्यक्ष कृष्ण कार्कीको स्वागत, अधिवेशन प्रचार-प्रचार उपसमितिका संयोजक मिलन विश्वकर्माको सञ्चालनमा पत्रकार सम्मेलन कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

एसिया कपका लागि नेपाली टोलीको घोषणा

काठमाडौं, जेठ १०/एसीसी महिला एसिया कप २०२४ का लागि नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले २८ सदस्यीय टोलीको घोषणा गरेको छ । नेपालले इन्दु बर्माको कप्तानीमा २८ जनाको प्रारम्भिक टिम सार्वजनिक गरेको हो ।

प्रतियोगिता १९ जुलाईबाट श्रीलंकामा सुरु हुनेछ । करुणा भण्डारीले राष्ट्रिय टिममा कमब्याक गरेकी छन् भने सावित्री धामी र हेलिसा गुरुङ नयाँ खेलाडीको रूपमा प्रवेश गरेका छन् ।

नेपाली टोली : इन्दु बर्मा (कप्तान), रुबिना क्षेत्री बेलबासे, सीता राना मगर, कविता कुँवर, सम्झना खड्का, कविता जोशी, काजल श्रेष्ठ (विकेटकिपर), पूजा महतो, डली भट्ट, बिन्दु रावल, रोमा थापा, ममता चौधरी, कृतिका मरासिनी, राजमती ऐरी, सबनम राई, रुबी पोदार (विकेटकिपर), खुसी डंगोल, लक्ष्मी साउद, अलिसा खडिया, अप्सरी बेगम, करुणा भण्डारी, अस्मिना कर्मचार्य, संगिता राई, आरती महतो, सावित्री धामी, यशोदा विष्ट, सोनी पाखिन र हेलिसा गुरुङ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

माछापुच्छ्रे बैंकद्वारा निलसागर आश्रमलाई फ्रिज सहयोग

पाल्पा, जेठ १०/माछापुच्छ्रे बैंक पाल्पा शाखाले तानसेनमा रहेको निलसागर आश्रमलाई फ्रिज सहयोग गरेको छ । बैंकले सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत विहीबार बुद्ध जयन्तीको अवसरमा आश्रममै पुगेर फ्रिज सहयोग गरेको हो ।

आश्रममा रहेका असहाय, बेसहारा, वृद्धवृद्धा र मानसिक रूपले विक्षिप्त व्यक्तिहरुका लागि थोरै भए पनि राहत मिलोस् भन्ने उद्देश्यले सामग्री र खाद्यान्न सहयोग गरेको बैंकका शाखा प्रवन्धक विनोद थापाले बताए । बैंकका कर्मचारी, तानसेन -१ का वडा अध्यक्ष सुनिल बस्याल सहितको टोली आश्रम पुगेको थियो । उनीसँगै आश्रममा पुगेका वडा अध्यक्ष बस्यालले बैंकले असहाय, बेसहारा, वृद्धवृद्धाप्रति देखाएको सद्भाव प्रसंशनीय रहेको बताए । निलसागर आश्रमका प्रकाशनाथ गंगोलले बैंकले आश्रममा रहेका नागरिकहरुप्रति देखाएको माया र सद्भावको प्रशंसा गर्दै धन्यवाद दिए । उनले सहयोगी दाताहरुको सहयोगमा आश्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताए । प्रचार-प्रसार हुन नसक्दा बत्ति मुनिको अध्याँरो जस्तै आश्रम बन्न पुगेकाले त्यसको प्रचार-प्रसार गरिदिन उनले सबैलाई आग्रह गरे । सोही अवसरमा बैंक शाखाका प्रवन्धक थापाले व्यक्तिगत रुपमा खाद्यान्न, सरसफाई सामग्री र बैंककै कर्मचारी निर्मला रानाले दिवा खाजाको व्यवस्था गरेका थिए ।

रैनादेवी माविमा बृहत स्वास्थ्य शिविर हुँदै

पाल्पा, जेठ १०/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका -३ भुवनपोखरीस्थित रैनादेवी माविमा नि:शूल्क स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन हुन लागेको छ । शुक्रबार आज विशेषज्ञ चिकित्सकसहित बृहत नि:शुल्क शिविर हुन लागेको हो ।

शिविरको सम्पूर्ण तयारी पुरा भएको आयोजक संस्था तथा वडा अध्यक्ष प्रदीप क्षेत्रीले जानकारी दिए । सबै किसिमका विरामीहरुलाई छुट्टा-छुट्टै चेकजाँचको लागि कोठा व्यवस्थापन, लाईनको व्यवस्था, औषधी वितरण कक्ष, एक्सरे कक्षको व्यवस्था मिलाई सकिएको वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताए । रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको संयोजन, वडा कार्यालय र भुवनपोखरी रुपन्देही सम्पर्क समाज रुपन्देहीको आयोजना, निरोग स्वास्थ्य क्लिनिक बुटवल र नेपाल अस्तित्व फाउडेशन नेपालको सहयोगमा शिविर सञ्चालन हुन लागेको हो ।

नि:शुल्क शिविरमा लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवलका सुगर प्रेसर थाईराइड दम, पेट, छाती रोग विषेशज्ञद्धय डा.नन्द पाठक, प्रकाश भट्टराईसहितको विशेषज्ञ चिकित्सकहरुको सहभागिता रहने छ । यसैगरी शिविरमा लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवलकै नाक, कान, घाटी रोग विशेषज्ञ विवश पराजुली, रेडियोलोजिष्ट डा.सुरेन्द्र रायमाझी, प्रसुती तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ डा.ज्योती श्रेष्ठ, मेडिकल अफिसर डा.कल्पना न्यौपाने र डा.गोकुल पौडेलले प्रत्यक्ष रुपमा विरामीको चेकजाँच गर्ने छन् । यसैगरी किर्तिपुर अस्पताल काठमाडौका बालरोग विशेषज्ञ श्रीधर खनाल, लुम्बिनी नसिंङ होम, निरोग स्वास्थ्य क्लिनिकका हाडजोर्नी, नशा, बाथ रोग विशेषज्ञ डा. हिरामणी पौडेल, आम्दा अस्पताल बुटवलका बालरोग विशेषज्ञ डा.अनिल खनाल, नवजिवन फिजियो रिहावका फिजियो थेरापिष्ट डा. मिलन के.सी.ले लगायतले जनताहरुलाई नि:शुल्क रुपमा उपचार सेवा प्रदान गरेका छन् । आज विहान १० बजेदेखी शिविर सुरु हुने छ । शिविरमा नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवामा धेरै भन्दा धेरै विरामीहरुको उपचार गर्न टोलटोलमा अघिल्लो दिनसम्म माईकिङ, तथा सामाजिक सञ्जालहरुमा प्रचार -प्रसारका कार्यक्रमहरु गरे वडा अध्यक्ष क्षेत्रीले बताए । विरामीहरुलाई आवश्यक औषधीहरु पनि नि:शुल्क रुपमा प्रदान गरिने वडा कार्यालयले जनाएको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोग बारे सचेत रहौं ।

- आफुले प्रयोग गर्ने फेसबुक, ट्विटर, ईन्स्टाग्राम लगायतका सामाजिक संजालको एकाउन्ट प्रयोग पश्चात लगआउट गरौं,
- अरुलाई आफ्नो एकाउण्टको पासवर्ड थाहा नदिउँ,
- साथीभाई वा अन्यको फोटो तथा भिडियो खिच्नु अघि र सामाजिक सञ्जालमा राख्नु अघि अनुमति लिऔं,
- अपरिचित व्यक्तिको साथी बन्ने प्रस्ताव आए अस्वीकार गरौं,
- सामाजिक सञ्जालमै चिनेको भरमा बोलाएको ठाउँमा भेट्न नजाउँ,
- सामाजिक जीवनमा गर्न नमिल्ने काम तथा व्यवहार सामाजिक सञ्जालमा नगरौ,
- सामाजिक सञ्जालमा देखिएका भ्रामक, आधिकारिकता नभएका सूचना सन्देश, फोटो तथा भिडियो शेयर नगरौ,
- कसैको मर्यादा, प्रतिष्ठा तथा सम्मानमा आँच आउने खालका सूचना तथा सन्देश पोष्ट वा शेयर नगरौ,
- शंकास्पद तथा अशोभनीय सन्देश प्राप्त भए प्रतिवाद गरौ र रेकर्डको लागि सुरक्षित राखौ,
- सामाजिक सञ्जालको उपयोगमा सचेत बनौ र त्यसबाट हुनसक्ने अपराधिक क्रियाकलाप नियन्त्रण गरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय

राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

बक्यौता महशुल बारे अत्यन्त जरुरी सूचना

प्रस्तुत विषयमा यस तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिबाट धारा जडान गरी खानेपानीको आपूर्ति नियमित प्राप्त गरिरहनुभएका केही उपभोक्ताहरुबाट नियमित खानेपानी महशुल नबुझाउनु भएकोले बुझाउनको लागि गत मिति २०८०/१०/०३ र २०८०/११/२० मा पटक-पटक पत्राचार गरिएको तर महशुल भुक्तान गर्न नआएकाले उपभोक्ता समितिको मिति २०८१ बैशाख २६ गते बसेको कार्य समितिको बैठकले अन्तिम एक पटकको लागि आगामी जेष्ठ २५ गतेसम्म बक्यौता महशुल भुक्तानी गर्न उपभोक्ताहरु माझ यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । तोकिएको समय भित्र बक्यौता महशुल भुक्तानी गर्न नआएमा नियमानुसार धाराको लाइन बन्द गरिने पनि सूचित गरिन्छ ।

अनुरोधक
तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समिति
तानसेन, पाल्पा

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