स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

गौरव पहारी र नम्रता सापकोटाको शीर्ष भूमिका रहेको फिल्म 'नम्बरी सुन' को रिलिज मिति हेरफेर गरिएको छ । राजु गिरीको निर्देशन रहेको यो फिल्म भदौ १ गते रिलिज हुने तय भएपनि अब त्यसअघि नै प्रदर्शनमा आउने भएको छ । निर्माण टिमले फिल्म साउन २५ मा रिलिज गर्ने घोषणा गर्दै नयाँ पोस्टर समेत सार्वजनिक गरेको छ ।

आजको विचार...

गठबन्धनमा... *(दुई पेजमा)*

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

(दुई पेजमा)

मिलन चाम्सको निर्देशनमा तयार भएको फिल्म 'वर एन्ड वधु'ले प्रदर्शन मिति 'बुक' गरेको छ । बुधबार एक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै आगामी भदौ १४ गतेलाई प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको हो । अहिलेसम्मको अवस्था हेर्दा फिल्मले सोलो रिलिज पाउने सम्भावना देखिन्छ । किनकि, उक्त मिति अरु फिल्मले रोजिसकेका छैनन् । यो फिल्मले तीजलाई लक्षित गरेर प्रदर्शन मिति तय गरेको हो । सार्वजनिक पोस्टरमा भने अभिनेत्री आँचल शर्मा र अभिनेता विवेक कर्माचार्य रोमान्टिक अन्दाजमा देखिएका छन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ३३६ ❒ २०८१ असार २१ गते शुक्रबार 5 July 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

लुम्बिनीमा फेरिदै सरकार

एमालेका मन्त्रीले दिए राजीनामा

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असार २०/केन्द्रमा फेरिएको सत्ता समीकरणले लुम्बिनी प्रदेशमा पनि सरकार फेरवदलको स्थिति देखा परेको छ । केन्द्रमा काँग्रेस-एमालेले सत्ता समीकरणमा सहमति गरेपछि प्रदेश सरकार फेरवदलको स्थितिमा पुगेको हो ।

समीकरणपछि लुम्बिनीमा नेकपा एमालेले मुख्यमन्त्री माओवादी केन्द्रका जोखबहादुर महरालाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएको छ । केन्द्रमा फेरिएको सत्ता समीकरणअनुसार एमालेका मन्त्रीहरुले विहीबार राजीनामा दिएसँगै महरालाई दिएको समर्थन एमालेले फिर्ता लिएको पत्रकार शेरबहादुर केसीले जानकारी दिए ।

२०८० चैत २३ गते माओवादी संसदीय दलका नेता महरा एमालेसहित पाँच दल र एक स्वतन्त्र गरी ४८ सांसदको समर्थनमा मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका थिए । महरा नेतृत्वको सरकारमा एमालेबाट पाँच जना मन्त्री रहेका थिए । एमाले संसदीय दलका उपनेता एवं आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्री चेतनारायण आचार्यको नेतृत्वमा गएका आन्तरिक

मामिला तथा कानून मन्त्री दिनेश पन्थी,सहरी विकास तथा खानेपानी मन्त्री भूमीश्वर ढकाल, वन तथा वातावरण मन्त्री अर्जुन कुमार केसी र सामाजिक विकास मन्त्री रत्नबहादुर खत्रीले केन्द्रीय सर्कुलर आउने बित्तिकै मुख्यमन्त्री महरालाई राजीनामा बुझाएका हुन् ।

त्यसैपनि महराले यस अघि नै विश्वासको मत लिनुपर्ने अवस्था थियो । उनको नेतृत्वमा रहेको लुम्बिनी प्रदेश सरकारमा यसअघि नै जनता समाजवादीले समर्थन फिर्ता लिएपछि मुख्यमन्त्री महराले असार २९ गतेसम्म प्रदेशसभाबाट विश्वासको मत लिनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको हो । केन्द्रमा भएको सहमतिअनुसार नेकपा एमालेको भागमा परेको लुम्बिनी प्रदेशमा नेकपा एमाले अहिलेको सत्ता साझेदार दल हो । एमालेले अहिले नै समर्थन फिर्ता नलिने र २९ गते मुख्यमन्त्रीले विश्वासको मत नदिएर अहिलेका मुख्यमन्त्री महरालाई बर्खास्त गर्ने रणनीति बनाए पनि केन्द्रीय सर्कुलर अनुसार विहीबार एमालेका मन्त्रीहरुले राजीनामा दिएका हुन् । एमाले सरकारबाट बाहिरिदा मुख्यमन्त्री महरा अल्पमतमा परेका छन् । केन्द्रीय सहमति अनुसार लुम्बिनीमा एमालेका संसदीय दलका नेता लिला गिरी नेपाली कांग्रेसको समर्थनमा मुख्यमन्त्री बन्नेछन् । ८७ सदस्यीय लुम्बिनी प्रदेशसभामा सरकार बनाउनका लागि ४४ प्रदेश सभा सदस्यको समर्थन आवश्यक पर्दछ । एमालेका २९ र नेपाली काँग्रेसका २७ गरी ५६ सदस्यको स्पष्ट बहुमत देखिन्छ ।

संक्षिप्त समाचार

गाजाको ९० प्रतिशत जनसंख्या विस्थापित

(रासस/क्युएनए)

न्युयोर्क, असार २०/संयुक्त राष्ट्रसंघका अधिकारीले नौ महिनादेखि जारी इजरायली आक्रमण सुरु भएदेखि गाजा पट्टीको ९ जनसंख्या कम्तिमा एक पटक विस्थापित भएको पुष्टि गरेका छन् । कब्जा गरिएको प्यालेस्टिनी क्षेत्रमा मानवीय मामिला समन्वयका लागि राष्ट्रसंघीय कार्यालय (ओसिएचए) का प्रमुख एन्ड्रिया डे डोमेनिकोले गाजामा जनसंख्या २१ लाख रहेको अनुमान गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा बताए । यस समयमा, गाजा पट्टीमा प्रत्येक दसमध्ये नौ जना कम्तिमा एक पटक आन्तरिकरूपमा विस्थापित भएको उनले बताए । उनले सन् २०२३ अक्टोबरदेखि ३७ हजारले ज्यान गुमाएको जानकारी दिए । उनका अनुसार ११ लाख नागरिकले गाजा पट्टी छाडेको र उत्तरी गाजामा अझै पनि तीन लाखदेखि तीन लाख ५० हजार मानिस दक्षिणमा सर्न नसक्ने अवस्थामा रहेका छन् । राष्ट्रसंघका अधिकारीले गाजा पट्टीको दक्षिणमा रहेको खान युनुस खाली गर्ने इजराइली कब्जामा रहेका क्षेत्रहरू खाली गर्ने आदेशपछि विगत दुई दिनमा विस्थापित भएका व्यक्तिहरूलाई विस्थापितको संख्यामा जोडिनु आवश्यक नभएको बताएका छन् । उनीहरूमध्ये प्राय: सबै विस्थापितको गणनामा परिसकेका छन् ।

एमालेका मन्त्रीहरुको कार्यभार प्रधानमन्त्रीलाई

पाल्पा, असार २०/एमालेका मन्त्रीहरुले राजीनामा दिएपछि प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'लाई कार्यभार थपिएको छ । एमालेबाट बनेका आठ मन्त्रीहरुले एकै पटक राजनीनामा दिएपछि प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई कार्यभार थपिएको हो ।

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले मौजुदा मन्त्रिपरिषद्का उपप्रधानमन्त्री एवं भौतिक पूर्वाधारमन्त्री रघुवीर महासेठसहित आठजना मन्त्रीले पदबाट राजीनामा दिएपछि उनीहरूले सम्हाल्दै आएका मन्त्रालयहरूको कार्यभार प्रधानमन्त्री 'प्रचण्ड' स्वयंले सम्हाल्ने गरी तोकिए दिएका छन् ।

प्रधानमन्त्री दाहालको सिफारिसमा राष्ट्रपतिले प्रधानमन्त्री स्वयंलाई ती मन्त्रालयको कार्यभार तोकेका हुन् । एमाले र काँग्रेसबिच सत्ता समीकरणमा सहमति भएपछि एमालेका मन्त्रीहरुले राजीनामा दिएका हुन् ।

एकीकृत समाजवादीको अध्यक्षमा पुन: माधव नेपाल

हाम्रा संवाददाता

काठमाडौं, असार २०/नेकपा एकीकृत समाजवादीको अध्यक्षमा माधव कुमार नेपाल सर्वसम्मत चयन भएका छन् । काठमाडौंमा जारी १० औं महाधिवेशनबाट नेपाल पुन: अध्यक्षमा चयन भएका हुन् ।

पार्टीको सम्मानित नेतामा झलनाथ खनाल र महासचिवमा घनश्याम भुसाल सर्वसम्मत चयन भएको समाजवादीले जनाएको छ । यस अघि खानाल सम्मानित नेता र भूसाल महासचिव नै थिए । उनीहरु पनि दोहोरिएका हुन् । पार्टीको अध्यक्षका लागि नेपाल र भुसाल दुवैले दाबी गर्दै आएका थिए । तर अन्तिम समयमा सर्वसम्मतरुपमा नेतृत्व चयन गर्नु उपयुक्त हुने भन्दै उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता रोकिएको थियो । अन्तत: महाधिवेशनले अध्यक्षमा पुन: नेपाल र महासचिवमा पुन: भुसाललाई नै निर्वाचित गरेको हो बाँकी रहेका पदमा शुक्रबार विहानसम्म टुंगो

लगाइने बताइएको छ । असार १६ गतेदेखि पार्टीको महाधिवेशन सुरु भएको थियो । ५ दिन चलेको महाधिवेशनले मुख्य तीन पदको छिनोफानो गरे पनि बाँकी पदाधिकारी र केन्द्रीय सदस्य छान्न भने सकेको छैन । सहमतिकै आधारमा पदाधिकारी र केन्द्रीय सदस्य चयन गर्नेगरी नेतृत्वपंक्ति छलफलमा रहेको नेताहरूको भनाइ छ । महाधिवेशनबाट २१ पदाधिकारीसहित २९९ सदस्यीय केन्द्रीय कमिटी बन्ने छ ।

केन्द्रीय कमिटीमा प्रत्येक जिल्लाबाट १ जना, प्रदेशअन्तर्गतका २ हजार ५ सय संगठित पार्टी सदस्य बराबर १ जनाका दरले थप हुने, समावेशी क्षेत्रबाट (महिला, आदिवासी जनजाति, दलित, मधेशी, मुस्लिम, थारू, अल्पसंख्यक र अपाङ्गता) ७० जना र पदाधिकारीसहितको खुल्ला क्षेत्र ८० जना चयन हुने जनाइएको छ ।त्यस्तै, भूगोललगायत विभिन्न कार्यक्षेत्र, समावेशी र खुला निर्वाचन क्षेत्रबाट केन्द्रीय कमिटीको निर्वाचन गर्दा प्रत्येक क्षेत्रमा ३३ प्रतिशत महिलालाई आरक्षणको व्यवस्था छ । महिलालगायतका सबै निर्वाचन क्षेत्रबाट केन्द्रीय कमिटीको निर्वाचन गर्दा २० प्रतिशत २५-४५ वर्ष उमेर समूहलाई आरक्षण गर्ने प्रावधन रहेको छ । एक हजार आठ सय ४९ प्रतिनिधि सहभागी भएको महाधिवेशनमा विभिन्न प्रतिवेदनहरू पनि पेस भएको थियो ।

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

जनचेतना

सम्पादकीय

मल अभाव हुन नदेऊ

सरकारले विगतका वर्षमा जस्तो यस वर्षको बर्खे धान बालीका लागि रासायनिक मलको अभाव नहुने भने पनि किसानहरुले मल नपाएको गुनासो गर्न थालेका छन् । यति बेला बर्खे धान रोप्न व्यस्त भएका किसान र बारीमा मकै छरेर मल राख्ने तयारी गरिरहेका किसानहरुले सहजै रुपमा मल पाउन नसकेको गुनासो छ । अभावकाबीच मल पाइहालेमा पनि किसानहरू महँगो मूल्य तिर्न विवश छन् । यसले विगतमा जस्तै मल अभावको समस्या दोहोरिने देखिन्छ ।

देशमा रासायनिक मल उत्पादन गर्ने उद्योग नभएकाले औपचारिक र अनौपचारिक संयन्त्रमार्फत विदेशबाट मल आयात गर्नुपर्ने भए पनि मागअनुसार पर्याप्त परिमाण आयात हुन नसक्दा वर्षेनी किसानले मल अभावको समस्या भोग्नु परेको छ । कृषि प्रधान देशका नागरिकले हरेक वर्ष खेती लगाउने बेलामा मल अभावको समस्या झेल्नु विडम्वनापूर्ण अवस्था हो । पर्याप्त मल नपाएकै कारण धेरै खेत बाँझै रहेका छन् । अहिले खेत बारीमा युरिया हाल्ने बेला हुन थालेको छ, तर यसका लागि किसान मल नपाएर भौतारी रहेका छन् । समस्या कस्तो छ भने, धान र मकै छरिसकेपछि युरिया आवश्यक पर्छ, तर आवश्यक परेका बेलामै मल पाइदैन । किसानले न समयमा मल पाउँछन् नत पर्याप्त सिँचाई नै । सबै समस्या ज्यूँका त्यूँ हुँदा पनि सरकार कृषकप्रति उत्तरदायी बनेको देखिँदैन । यसले हरेक वर्ष किसान खेती गर्न छोड्दै गएका छन् । यसले भोलि देशमा खाद्य संकट उत्पन्न हुन सक्ने सम्भावनालाई बढाउन सक्छ । यसतर्फ सरकारले किसानलाई खेतीतर्फ आकर्षित गर्न मल अभाव हुन नदिने र पर्याप्त सिंचाईको प्रवर्द्धन दीर्घकालीन रुपमा बनाउने दिशामा बेलैमा सोच्न आवश्यक छ । कृषि प्रधान देशका नागरिकले विदेशबाट कृषिजन्य वस्तु आयात गर्नुपर्ने अवस्था आउनु राम्रो होइन । यसर्थ सरकारले किसानहरुलाई तत्काल मल अभाव हुन नदिइ सिचाँइको उचित प्रवर्द्धन गर्ने दिशामा गम्भीर भएर सोच्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

कति अचम्मको छ नि यो दुनियाँ मरेकोलाई रोएर उठाउन खोज्छन्
अनि जिउदोलाई रुवाएर मार्न खोज्छन् ।
(अस्मिता रानाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//rana.ashmita)

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

गठबन्धनमा अल्झिएको राजनीति

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

नेपालको संविधान नै यस्तो बनेको छ कि जुनसुकै अवस्थाको सरकार पनि गठबन्धनबाट मात्रै सम्भव हुने भएको छ ।

रात रहे अग्राख पलाउँछ भन्ने उखान केपी ओलीसँग लामो र राम्रो संगत गरेका प्रधानमन्त्री प्रचण्डलाई राम्रोसँग थाहा छ । अझ सधैं तरल मनस्थितिमा रहने नेपालका राजनीतिक दलहरू र दलका नेताहरूलाई पगाल्न र फकाउन कत्ति पनि कठिन छैन भन्ने प्रचण्डले अनुभवबाट सिकेका छन् र प्रयोग पनि गरेका छन् । त्यस्तै उपयोग अझै गर्न सकिन्छ भन्नेमा उनीमा आत्मविश्वास कायमै छ जस्तो देखिन्छ । नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेका बीचमा भएको कागजी सहमतिको कार्यान्वयनमा भएको ढिलाइले उनलाई अझै उक्साइरहेको अनुभूति गर्न सकिन्छ । गठबन्धनको सबैभन्दा माहिर खेलाडी उनले आफूलाई ठान्दछन् र हिजोका दिनसम्म त्यस्तै देखिँदै आएको पनि थियो ।

नेपालको संविधान नै यस्तो बनेको छ कि जुनसुकै अवस्थाको सरकार पनि गठबन्धनबाट मात्रै सम्भव हुने भएको छ । कुनै एक दलले बहुमत प्राप्त गरी एकदलीय सरकार लगभग असम्भव जस्तै हुनपुगेको छ । राजनीतिक दलहरूले कि त निर्वाचनपूर्व या निर्वाचनपश्चात् आफू अनुकुल सहकार्य, एकता, सहमति वा गठबन्धन जे नाम दिए पनि सहकार्य गरी सरकार गठन गर्नैपर्ने बाध्यता छ । विसं २०७४ मा नेकपा एमाले र नेकपा माओवादी लगायतका दलहरू मिलेर चुनाव लडेका थिए र त्यसपछिको परिणामलाई एउटै दलको जस्तो मानिएको थियो । विसं २०७९ को चुनावमा नेपाली कांग्रेस, नेकपा माओवादी, एकीकृत समाजवादी, जसपालगायत दलहरूको गठबन्धन गरी चुनाव लडे भने नेकपा एमाले र राप्रपाले सहकार्य गरेका थिए । विगतका यी दुई अनुभवहरूलाई विश्लेषण गर्दा नेपालमा सरकार गठनलाई सहज बनाउन या त संविधान परिवर्तन गर्न जरुरी भएको छ या कालान्तरसम्म यसैगरी राजनीतिक दलहरूका बीचमा गठबन्धन गर्दै देश चलाउनुपर्ने देखिएको छ । गठबन्धन गरी सरकार निर्माण हुनुलाई नराम्रै त भन्नुपर्ने होइन तर नेपालका नेताहरूमा समय समयमा पलाउने महत्वाकांक्षा, नेताहरूका स्वार्थपूर्तिमा बेलाबेलामा आइपर्ने बाधा र देशी-विदेशी चलखेलहरूका कारण गठबन्धन पनि दिगो हुनसकेका छैनन् ।

आजीवन बन्धनमा रहने वाचाका साथ आगोको वरिपरि सात फेरो लगाएर विवाह गरेका जोडीहरू स-साना मनमुटावका कारण सम्बन्ध विच्छेद गर्न पुगे झैं पाँच वर्ष कुनै पनि शक्तिले हल्लाउन नसक्ने उद्घोषका साथ गठबन्धन गरेका दलहरू चार महिना नकट्दैदेखि विवादमा उत्रिने गरेका छन् । त्यसैले चुनाव सकिएको डेढ वर्ष नपुग्दै फरक-फरक तीनवटा गठबन्धन निर्माण भई तीनपटक सरकार गठन र विघटनका खेल हुन पुगेको छ र हिजोअस्तिका खेलबाट चौथो सरकार गठन हुने तरखरमा छ । छिमेकी मुलुक भारतमा पनि कतिपय अवस्थामा एउटै दलले बहुमत ल्याउन नसकेको देख्ने गरिएको छ तर त्यहाँ दुई वा दुईभन्दा बढी दलहरू मिलेर सरकार गठन गरेपछि प्रायश: एक कार्यकाल पूरा गर्ने गरेका छन् । कुनै बेला त्यहाँ पनि नेपालमा जस्तै अस्थिर सरकारहरू गठन नभएका होइनन् तर तिनलाई अपवादका रूपमा लिन सकिन्छ । राजनीतिको नियम अनुसार वा सर्वमान्य सिद्धान्त अनुसार सरकार गठन गर्ने प्रचलनलाई सामान्यतया उल्लंघन नगर्ने र आफ्नो स्थान र हैसियत दलहरू र नेताहरूले स्वीकार गर्ने हुँदा कुनै एउटा दलको बहुमत नआए पनि गठित सरकारले पाँच वर्षको समय पार गर्दछन् ।

नेपालमा भने सतीले सरापेकै भएर हो कि के हो जस्तोसुकै बलियो भन्ने गरिए पनि हावाको सानो झोक्काले नै सरकारहरू ढल्ने गरेका छन् । संसदीय परम्परा र दलीय शासन पद्धतिको स्वअनुशासन भनेको सबैभन्दा ठूलो दलको नेतृत्वमा सरकार गठन हुने र साना दलहरू सरकारमा सहभागी भएर देशमा राजनीतिक स्थिरता दिने हो तर नेपालमा भने साना दलहरूको नेतृत्वमा सरकार बन्ने र ठूलो दल प्रतिपक्षमा बस्न बाध्य हुनुपर्ने गरेको छ । नेताहरूका बीचका असमझदारी र राजनीतिक दलहरूका कमजोर खेलहरूले गर्दा नेपालले राजनीतिक स्थिरताका दृष्टिले निरन्तर दुर्नियति भोग्दै आएको छ । आज गरेको वाचा भोलि नै बिर्सने र आफैंले बोलेको बोलीको आफैंले सम्मान गर्न आवश्यक नदेख्ने नेताहरू भएका कारण नै यस्तो परिस्थिति उत्पन्न हुँदै आएको छ र यसको गलत परिणामको भागीदार देश र जनता बन्नु परिरहेको छ । अर्थात् सारांशमा भन्नुपर्दा नेताहरूले नैतिकता भन्ने शब्दलाई आफ्ना शब्दकोशबाट हटाई दिनाले नेपालमा जहिल्यै अशुभ समाचारबाहेक केही सुन्न पाइन छाडेको छ । सत्यलाई सत्य र असत्यलाई असत्य भन्न नसक्ने नेताहरूको भिड बढ्दै जाँदा नेपालले सधैं अस्थिर, अविकसित र गरिब मुलुकको पहिचान बोकेर विश्वसामु उपस्थित हुनुपरेको छ । अहिले यिनै परिस्थितिहरूको अन्त्य गर्ने भन्दै विगतका सारा सम्झौता र सहमतिहरूलाई कुनातिर राखेर नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमालेले नौलो गठबन्धन या सहमति कायम गरेका छन् । जनतामा देखिएको नैराश्यको अन्त्यलाई उद्देश्यमा राखेर उत्साह वृद्धिका लागि संविधान संशोधन गर्न आवश्यक देखिएका कुराहरूमा समेत तयार हुने लक्ष्यका साथ दुई दलहरू अगाडि आएका छन् । संसद्मा रहेका सबैभन्दा ठूलो दल नेपाली कांग्रेस र दोस्रो ठूलो दल नेकपा एमालेले आगामी निर्वाचनसम्म राजनीतिक स्थिरता दिने भन्दै सहमित गरेका छन् । रातको बाह्रबजेसम्म बिउँझै बसेर गरेको सहमतिले परिणाम के दिन्छ भनी हेर्न त भावी दिनहरूको प्रतीक्षा गर्नै पर्दछ तर लक्षणहरू भने अबका केही दिनमा देख्न थालिनेछ । एमाले र कांग्रेस दुबै बारम्बार परीक्षित राजनीतिक दलहरू हुन् । परीक्षितमात्रै होइनन् कि विसं २०४७ पछिको समयको अधिकांश हिस्सामा यिनै दलहरूको दबदबा रहेको छ । दुई दलको समीकरण सत्तामा पुगेपछि प्रधानमन्त्री हुने भनेका ओली र देउवा पनि जनताका लागि नौला अनुहार होइनन् । सत्ता परिवर्तनको हल्ला चले पनि जनतामा यसको कुनै प्रत्यक्ष असर देख्न सकिएको छैन । यथार्थमा भन्नुपर्दा यिनै नेताहरूको नेतृत्वमा दल रहँदा दुबै दलको भएको साखमा गिरावट आएका कारण पनि परिवर्तन हुन्छ भन्ने समाचारले हलचल ल्याउन नसकेको हो । नत्र मुलुकका दुई ठूला दलहरू मिलेर देशमा अब केही गर्छौं भन्दा आमनागरिकमा उत्साहको सञ्चार हुनुपर्ने हो । यसको गम्भीर मनन् गरेर दुई दलले आगामी कदम अघि बढाएमात्रै केही हुन सक्छ । नेपाली कांग्रेसका नेता डा.शेखर कोइरालालाई यो समीकरणमा के विश्वास थियो कुन्नी ? करिब वर्ष दिनअघिदेखि कांग्रेस र एमालेको गठबन्धनमा जोड दिइरहेका थिए । दुई दिनअघि कांग्रेस र एमालेले सहमतिमा हस्ताक्षर गरे भने त्यसको भोलिपल्टै पर्साको एक कार्यक्रममा बोल्दै अब दुई दल मिलेर मुलुक रूपान्तरणमा जोड दिनुपर्दछ भन्दैछन् ।

जनताले चित्त नबुझाएका संविधानमा समाविष्ट विविध पाटोहरू संशोधन गरेर अघि बढ्नुपर्ने धारणा पनि राख्दै आएका थिए र अहिले त्यही विषय सहमतिपत्रमा दुई दलले उल्लेख गरेका छन् । संविधान संशोधनका बारेमा जो कोही नेताले बोल्न हिम्मत नगरेका बेलामा बोल्ने नेताको पहिचान बनाउन पनि डा.शेखर सफल भए तर सहमति गरेका दुई दलको कार्यदिशा कस्तो हुन्छ भन्ने चाहिँ निकट भविष्यमै देखिनेछ । विश्लेषकहरूले त पहिलेदेखि बोल्दै आएका थिए । यही पंक्तिकारले पनि विसं २०७९ को निर्वाचनको मत परिणाम आइनसक्दै नेपाल लाइभले लिएको टेलीभिजन अन्तर्वार्तामा नेपाली कांग्रेस र एमाले मिलेर देशलाई निकाश दिनुपर्ने धारणा राखेको थियो । दलहरूले चेत्न त चेते तर धेरै ढिलो चेते । ढिलै भए पनि आएको बुद्धिले अब मुलुकको समृद्धिमा केही योगदान गर्लान् भन्ने झिनो आशा पलाएको छ भन्नै नसकिए पनि भरोसा गर्नुपर्ने बाध्यतामा जनता छन् । जनताको यो बाध्यतालाई आफ्नो अवसर ठानी नेताहरू पुन: व्यक्तिगत स्वार्थमै रुमल्लिए भने नेपालका लागि दुर्भाग्य नै हुनेछ, तर फर्केको बुद्धिको सदुपयोग गर्ने बाटोमा अग्रसर हुनसके भने परिवर्तन असम्भव पनि छैन ।

राजनीतिमा वास्तवमा जसको नीति उसको नेतृत्व हुनुपर्दछ । अहिलेको आवाज डा.शेखरको भए पनि यसैबेला उनी प्रधानमन्त्री बन्ने सम्भावना देखिएको छैन । नेकपा एमालेमा नीति अर्कैको नेतृत्व केपी ओलीको भएका कारण सामञ्जस्य हुन नसकेको भनी टिप्पणी सुन्ने गरिन्थ्यो । त्यसैगरी अबको समीकरणले पनि त्यस्तै अवस्था भोग्नुपर्ने दिन आयो भने गणतन्त्रको भविष्यमाथि नै प्रश्न उठ्छ भन्नेमा नेताहरू सचेत हुनुपर्दछ । माओवादी यता नाच्ने र उता नाच्ने गरेर बन्ने सरकारहरूको गति देखि सकिएको छ । गणतन्त्रका लागि लडेका दुई ठूला दलहरू मिलेर सरकार चलाउँदा पनि असफल भए भने जनताले आशा गर्ने अर्को कुनै ठाउँ बाँकी रहँदैन भन्ने पक्कै नेताहरूले हेक्का राखेको हुनुपर्दछ । ओली प्रधानमन्त्री हुँदा उनका वरिपरिका केही दश बीसजना मात्रै खुशी हुनसक्ने अवस्था बन्यो र देउवा प्रधानमन्त्री हुँदा उही पुरानै जजसको घेरामा देउवा थिए उनीहरूका मात्रै दिन आए भने यो समीकरणले जनतालाई अन्तिम विकल्पमा प्रवेश गर्न बाध्य गराउँछ । जनता के गरे खुशी हुन्छन् भन्ने दुबै दल र नेताहरूलाई थाहा छ । विगतमा भएका भ्रष्टाचारका फाइल खोलेर आफैं जेल जानपरे पनि तयार हुने र आफूबाहेकका आसेपासे रहेछन् भने पनि कारबाही गर्न तयार हुने मनस्थितिमा त पक्कै छैनन् तर आउँदा दिनमा भ्रष्टाचारका मुहानहरूमा कडीकडाउ गर्न भने सक्दछन् । गरेनन् भने आफू सँगसँगै इतिहास बोकेका दलहरूलाई पनि बिसर्जनको मार्गमा डोऱ्याउनु सिवाय केही हुँदैन ।

यति हुँदाहुँदै पनि सहमतिपत्रमा हस्ताक्षर गरेको दुई दिनपछि मात्र नेकपा एमालेले पुष्पकमल दाहाल नेतृत्वको सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिने निर्णय गरेको छ । नयाँ समीकरण नेपली कांग्रेससँग बनिसकेकाले प्रधानमन्त्री प्रचण्डले पद त्याग्न नमानेपछि एमाले पार्टीले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता गर्ने अन्तिम निर्णयमा पुगेको हो । प्रचण्ड तत्कालै राजीनामा दिने मनस्थितिमा देखिएका छैनन् र उनको दलले पनि उनलाई विश्वासको मत लिन सल्लाह दिएको छ । कानुनले दिएको सुविधाको सदुपयोगै त कसरी भन्नु त्यसको उपभोग गर्ने विचारमा प्रचण्ड रहेको देखिएको छ । कानुनले ३० दिनको म्याद दिएको भए तापनि एमालेले विश्वासको मत फिर्ता लिइसकेको यो अवस्थामा भने नैतिकताका दृष्टिले चाहिँ एकक्षण पनि कुर्सीमा बस्ने नैतिक अवस्था प्रधानमन्त्री प्रचण्डसँग छँदै छैन । किनकी नेकपा एमालेले दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि अब प्रधानमन्त्री प्रचण्ड संसद्मा अल्पमतमा छन् ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

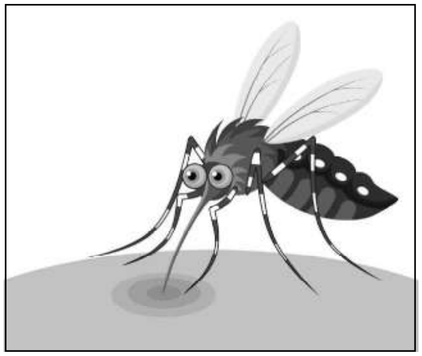
प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल 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 ०७१-५४४५०
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 नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
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 क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : मनको इच्छा पूरा हुनेछ । पारिवारिक सद्भावपनि बढ्नेछ ।	**तुला** : रोमाञ्चक यात्रा होला । कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ ।
वृष : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । पैतृक सम्पत्तिमा विवाद बढ्ला ।	**वृश्चिक** : अरुको प्रगतिमा मन रमाउने छ । वस्त्र एवं अलंकार प्राप्ति हुनेछ ।
मिथुन : कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ। वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**धनु** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । प्रेममा सफलता मिल्ला ।
कर्कट : प्रेमीको सहयोग प्राप्त हुनेछ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	**मकर** : अरूलाई प्रभावित पारेर काम बन्नेछ । सङ्कल्प सिद्ध हुनेछ ।
सिंह : धर्म कर्ममा रुचि बढ्ने छ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला ।	**कुम्भ** : बोलीको भरमा कार्य सम्पादन हुन्छ । शिक्षामा सफलता मिल्नेछ ।
कन्या : आफ्नो अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नु पर्ला । फितलो यात्रा हुनेछ ।	**मीन** : मन प्रसन्न हुनेछ । सवारी साधनको खरिद विक्री हुने योग छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

डेंगुको 'सेरोटाइप' पहिचान गर्न विज्ञको सुझाव



बर्खा लागेसँगै डेंगु सङ्क्रमणको जोखिम बढ्दै गएको छ । डेंगु रोगले महामारीको रूप लिनु अगावै यसको सेरोटाइप पहिचान गर्नुपर्ने विज्ञले औँल्याएका छन् ।

सङ्क्रामक रोग विशेषज्ञ डा. शेरबहादुर पुनले डेंगु रोगको सेरोटाइप पहिचान भएमा सोही अनुसार सतर्कता अपनाउन सकिने बताए । चिकित्सकका अनुसार पहिलो पटक डेंगु सङ्क्रमण हुँदा अधिकांशमा डेंगुको 'सेरोटाइप-१' हुन्छ । त्यस्ता व्यक्तिलाई फेरि डेंगु सङ्क्रमण हुँदा अधिकांशमा 'सेरोटाइप-२', 'सेरोटाइप-३' वा 'सेरोटाइप-४' हुने सम्भावना रहन्छ । यसले मानव स्वास्थ्यमा जटिलता हुने भएकाले डेंगु सेरोटाइपको पहिचान हुनुपर्ने पुनको तर्क छ । डेंगुको 'सेरोटाइप-१' भइसकेका व्यक्तिको शरीरले रोगप्रतिरोध क्षमता विकास गरिसक्ने भएकाले दोहोरिएर सङ्क्रमण हुँदा फरक सेरोटाइप देखिने विज्ञहरू बताउँछन् । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. प्रकाश बुढाथोकीले डेंगु रोगको गम्भीर समस्या देखिएको बिरामीको 'सेम्पल' सङ्कलन गरेर राखेको जानकारी दिए । उनले महिना दिनको 'सेम्पल' सङ्कलन गरेर डेंगुको सेरोटाइप पहिचान गर्ने बताए । 'एक पटक डेंगु सङ्क्रमण भइसकेपछि एन्टिबडी बन्छ,' उनले रातोपाटीसँग भने, 'त्यही भएर पुन: डेंगु सङ्क्रमण भएमा सेरोटाइप-१ हुँदैन, सेरोटाइप २ वा ३ हुन सक्छ । हामीले महिना दिनको सेम्पल सङ्कलन गरेर मात्रै डेंगुको सेरोटाइप परीक्षण गर्ने छौँ ।' इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (ईडीसीडी) का अनुसार ७७ जिल्लामध्ये ७२ जिल्लामा डेंगु सङ्क्रमण देखिएको छ । सन् २०२४ को जनवरी महिनादेखि जुन २३ गतेसम्म देशभरका एक हजार २६८ जनामा डेंगु पुष्टि भएको छ । *-रातोपाटी डटकम*

शारीरिक गतिविधिको अभावमा जोखिममा स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठनले वयस्कहरूलाई प्रति साता १५० मिनेट मध्यम-तीव्रता वा ७५ मिनेट उच्च-तीव्रता शारीरिक गतिविधि गरेर सक्रिय हुन सिफारिस गर्दछ ।

शारीरिक गतिविधिको कमीले वयस्कहरूलाई फदयघात र स्ट्रोक, टाइप २ मधुमेह, डिमेन्सिया, र स्तन र कोलोन क्यान्सर जस्ता गैर-संक्रामक रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । एक अनुमान अनुसार, २०१० र २०२२ को बीचमा, वयस्कहरूमा शारीरिक निष्क्रियताको घटना लगभग ५ प्रतिशत बिन्दुले बढ्ने अपेक्षा गरिएको छ । यो क्रम जारी रह्यो भने सन् २०३० सम्ममा निष्क्रियताको स्तर बढेर ३५ प्रतिशत पुग्ने सम्भावना छ । हालको प्रवृत्तिले सन् २०३० सम्ममा शारीरिक निष्क्रियता घटाउने विश्वव्यापी लक्ष्य अहिले पहुँचभन्दा बाहिर रहेको बताउँछ । डब्लुएचओका महानिर्देशक डा. टेड्रोस अधानोम गेब्रेयससले यस निष्कर्षले क्यान्सर र मुटुको रोगलाई कम गर्ने र शारीरिक गतिविधि बढाएर मानसिक स्वास्थ्य र स्वस्थ्य सुधार गर्ने अवसर गुमाएको बताएका छन् ।

यो चिन्ताजनक प्रवृत्तिलाई उल्टाउन शारीरिक क्रियाकलापको स्तर बढाउन र साहसी कदमलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उनको भनाइ छ । यस क्रममा बलियो नीति अवलम्बन गरी लगानीको स्तर बढाउन आवश्यक छ । वयस्कहरूमा शारीरिक निष्क्रियताको उच्चतम दर उच्च आय भएको एशिया प्रशान्त क्षेत्र (४८ प्रतिशत) र दक्षिण एशिया (४५ प्रतिशत) मा रेकर्ड गरिएको थियो । उच्च आय भएका पश्चिमी देशहरूमा यो संख्या २८ प्रतिशत छ, जबकि ओशिनिया क्षेत्रमा यो १४ प्रतिशत छ । लिङ्ग र उमेरका आधारमा हुने असमानता चिन्ताको विषय भएको बताइएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघीय निकायका अनुसार पुरुषको तुलनामा महिलामा शारीरिक निष्क्रियताको मात्रा बढी छ । महिलाहरूको लागि निष्क्रियता दर ३४ प्रतिशत छ, जबकि पुरुषहरूको लागि यो २९ प्रतिशत छ । तर कतिपय देशहरूमा यी दुईबीचको दूरी २० प्रतिशत बिन्दुसम्म छ । थप रूपमा, ६० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरू अन्य वयस्कहरूको तुलनामा कम सक्रिय हुन्छन्, जुन वृद्ध वयस्कहरूको लागि शारीरिक गतिविधिलाई बढावा दिने महत्त्वलाई संकेत गर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसन्धानकर्ताहरूले शैक्षिक सहकर्मीहरूसँगको सहकार्यमा तयार पारेको यो अध्ययन 'द ल्यान्सेट ग्लोबल हेल्थ जर्नल' मा प्रकाशित भएको छ ।

चिन्ताजनक निष्कर्षहरूको बावजुद, केही देशहरूमा केही सुधारको संकेतहरू छन् । विगत एक दशकमा विश्वका करिब ५० प्रतिशत देशहरूमा केही सुधारहरू रेकर्ड भएका छन् । २०३० सम्ममा २२ देशहरूले शारीरिक निष्क्रियतालाई १५ प्रतिशतले घटाउने विश्वव्यापी लक्ष्यमा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । यस पृष्ठभूमिमा, संयुक्त राष्ट्र एजेन्सीले देशहरूलाई शारीरिक गतिविधि प्रवर्द्धन गर्न नीति र कार्यान्वयन प्रक्रियाहरूलाई बलियो बनाउन आग्रह गरेको छ । तल्लो तहमा खेलकुद र हिड्ने, साइकल चलाउने र सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नेलगायतका अन्य उपायहरूको सहयोग समुदायमा लिन सकिन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

कम उमेरमै किन फुल्छ कपाल ?
अपनाउनुस् यी घरेलु उपाय

सबैका लागि कपाल सुन्दर हुनु राम्रो मानिन्छ । बदलिँदो जीवनशैली र बदलिँदो मौसमका कारण अधिकांश मानिस कपाल झर्ने र फुल्ने समस्याबाट ग्रसित छन् । सामान्य अर्थमा कपाल फुले बुढ्यौली लाग्यो भनेर बुझिन्छ । तर आजकल कपाल सेतो हुँदैन मानिस बुढो हुदैन । आजभोलि कम उमेरमै कपाल फुल्नु धेरैको साझा समस्या हो । पुरुषमा पहिला देखिने सेतो कपाल कन्चट र महिलाहरुमा टाउकोको दायाबायाँ हुन्छ । कपाल झर्नबाट जोगाउन र उमेरमा नै फुलेको कपाल कालो बनाउन मानिस विभिन्न उत्पादन प्रयोग गर्छन् । तर यी उत्पादनमा केमिकल हुन्छन् । जसले कपाललाई हानी पुऱ्याउन सक्छ ।

यी कारणले कपाल सानै उमेरमा फुलेको हुनसक्छ:

- पोषणको कमी हुन सक्छ ।
- भिटामिन डी, बी १२, जिङ्क, आइरन, क्याल्सियमको कमीले पनि कपाल फुल्न सक्छ ।
- शरीरमा कुनै दीर्घरोग भएमा पनि उमेर अगावै कपाल फुल्न सक्छ ।
- अत्यधिक वा नियमित औषधीको सेवनले पनि कपाल फुल्न सक्छ ।
- रक्त अल्पता, थाइराइड तथा हर्मोनमा परिवर्तनले पनि चाडैं कपाल फुल्दछ ।
- पेटको गडबडी वा पेटको रोगका कारणले पनि सानै उमेरमा कपाल फुल्दछ ।
- मदिरा, धुमपान, जंक फूड आदिको लामो सेवनले पनि सानै उमेरमा कपाल फुल्दछ ।
- जथाभावी रासायनिक पदार्थ, प्रदूषणले पनि उमेर अगावै कपाल फुल्दछ ।
- मानसिक तनाव अर्थात डिप्रेसनका कारणले पनि चाडैं कपाल सेतो हुन सक्छ ।

कपाल फुल्ने समस्याबाट छुटकारा पाउने घरेलु उपचार विधि

- समुद्रफललाई पानीमा पिसेर तीन महिनासम्म कपालमा लगाउनाले कपाल कालो हुन्छ ।
- इन्द्रायणको बिउको वेल सेतो कपालमा लगाउनाले कपाल कालो हुन्छ ।
- हर्रो, बर्रो, अमला निमको पात, मृगराज आदि सबैलाई बराबर मात्रामा लिई कालो गाईको पिसाबमा मिलाई पिसेर केही समयसम्म निरन्तर टाउकोमा लगाउनाले कपाल कालो हुन्छ ।
- शरदऋतुको समयमा छ भने हरियो अमला टिपेर १०/१२ वटा अमलाको भित्री माग फाली पिस्नुहोस् । पिसिसकेपछि उक्त धुलो टाउकोमा लगाउनाले कपाल कालो हुन्छ । यसलाई २र३ घण्टासम्म टाउकोमा लगाई साबुन प्रयोग नगरी नुहाउनुहोस् ।
- ताजा ओखरलाई दूधमा पकाई उक्त दूधबाट मथेर घ्यू निकाल्नुहोस् उक्त घ्यूलाई कपालमा लगाउनाले कपाल कालो हुन्छ ।
- कपाल फुलेको खासै कुनै उपचार हुँदैन । तर कारण जानेर उपचार गरेमा यो समस्या केहि हदसम्म कम हुनसक्छ । साथै कपालमा केमिकलयुक्त हेयर कलरको प्रयोग गर्नु हुदैन ।

साथै सन्तुलित आहार तथा एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खानेकुरा खाने, गुणस्तरयुक्त सावुन तथा स्याम्पुको प्रयोग गरेमा कपाल फुल्नबाट बच्न सकिन्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

के छ सेतो दुभीको उपचार ?

छालाको समस्याको कुरा गर्नासाथ यसमा सौन्दर्य जोडिएर आइहाल्छ । छालामा आउने विभिन्न रोग र समस्याले सौन्दर्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । यस्तैमा एक हो दुभी । यो छालामा आउने एक किसिमको समस्या हो ।

दुभीमा पनि सेतो दुभीले छालाको सौन्दर्यमा निकै ठूलो असर पार्छ । सेतो दुभीलाई लिएर मानिसहरूको मनमा विभिन्न प्रश्न पनि उब्जिरहेका हुन्छन् । छालामा दुभी आउने कारण के हो ? यसको उपचार सम्भव छ छैन होला ? आदि ।

खासगरी भूगोलअनुसार मान्छेको छालाको रङ फरक-फरक हुन्छ । तर यसमा भूगोल मात्रै कारण भने होइन । कसैको कालो, कसैको गोरो र कसैको गहुँगोरो हुन्छ । हाम्रो छालालाई कलर दिने 'मिलानिन' भन्ने कोषिका हुन्छ, जसले 'मेलानोसाइट' उत्पादन गर्छ र छालामा रङ दिन्छ । छालामा रङ दिने 'मेलानोसाइट' नष्ट भएर छालाको बाहिरी भागमा सेतो दाग देखिने र फैलिने समस्यालाई अंग्रेजीमा 'भिटिलिगो' भनिन्छ र नेपालीमा दुभी भनिन्छ । दुभी रोग नभएर सौन्दर्य समस्या हो । छालामा सेतो दागहरू देखिने, कपाल खैरो वा सेतो हुने आदि दुभीको लक्षण हो ।

दुभी आउने कारण

सेतो दुभी, शरीरमा रङ उत्पादन गर्ने 'मेलानोसाइट' नष्ट भएर हुन्छ । दुभीले शारीरिक रूपमा कुनै असर पार्दैन । तर यसले मानसिक रूपमा हीनताबोधको सिकार बनाउँछ । सेतो दुभीले ओठ तथा औंलाहरू पूरै सेतो बनाउँछ । 'मेलानोसाइट' कोषले शरीरमा रङ उत्पादन गर्ने काम गर्छ । यो कुनै कारणले नष्ट भयो भने शरीरमा रङ हराउँदै जान्छ । केही व्यक्तिमा वंशाणुगत कारणले पनि यो समस्या देखिने गर्छ । कसैलाई गहिरो चोटपटक लाग्यो र त्यसले गर्दा रङ बनाउने कोषमा असर पर्न गयो भने पनि यो समस्या देखिन सक्छ । बढी तनावमा रहने मानिसमा पनि सेतो दुभी देखिन सक्छ । यो समस्या जुनसुकै उमेर समूहलाई हुनसक्छ । कसैको कुनै निश्चित भागमा मात्र रङ हराउन सक्छ । कसैको शरीरभरको रङ हराउँछ । यसको लक्षण भनेको छालाको रङ सेतो हुनु मात्र हो । अन्य कुनै पनि लक्षण यसमा देखिदैन ।

दुभीले अन्य अंगमा गर्दैन असर

छालाको सौन्दर्य बिगार्ने बाहेक यसले अरू कुनै असर गर्दैन । शारीरिक रूपमा दुभीले कुनै असर पार्दैन । तर सौन्दर्यसँग जोडिएको हुनाले यसले मानसिक रूपमा हीनताबोधको सिकार बनाउँछ । यसले व्यक्तिलाई मानसिक र सामाजिक रूपमा मात्र असर गर्छ । दुभी विभिन्न प्रकारको हुन्छ । कसैको कुनै निश्चित भागमा मात्र रङ हराउन सक्छ । कसैको शरीरभरको रङ हराउँछ । लाइन जस्तै गरी शरीरका विभिन्न भागमा लहरै आउने दुभीलाई चिकित्सकीय भाषामा 'सेग्मेन्टल' (लहरे) दुभी भनिन्छ । विभिन्न तरिकाले थोप्ला-थोप्ला तथा सम्पूर्ण शरीरै ढाक्ने किसिमले दुभी आउन सक्छ । जसलाई चिकित्सकीय भाषामा नन-सेग्मेन्टल भनिन्छ । कतिपय अवस्थामा मिश्रित किसिमका दुभी आउँछन् । कतिपय दुभी त यही प्रकारको भनी यकिन गरेर प्रकारै छुटाइँदैन ।

उपचार

सामान्य दुभी भएमा औषधि लगाएर तथा सेवन गरेर नै उपचार हुन्छ । धेरै फैलिएमा फोटो थेरापीबाट यसको उपचार गरिन्छ । गर्भवती महिला तथा बालबालिकाका लागि पनि यो उपचार गर्न मिल्छ । यी दुई प्रविधिबाट निको नभएको खण्डमा शल्यक्रिया गर्नुपर्छ । समयमा उपचार भयो भने यो रोग पूर्ण रुपमा निको हुन सक्छ तर धेरै फैलिएको अवस्था छ भने उपचार सम्भव नहुन पनि सक्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- दुभी आएका व्यक्तिले चोटपटक लाग्ने काम नगर्ने
- टाइट कपडा नलगाउने
- कडा घाममा नबस्ने
- धुम्रपान, मद्यपान नगर्ने
- तनाव नलिने ।

-अनलाइनखबर डटकम

गुल्मीमा किसानलाई 'मिल्क एनलाइजर' मेसिन

गुल्मी, असार २०/जिल्लास्थित भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा केन्द्रले किसानलाई 'मिल्क एनलाइजर' (दूधको शुद्धता र गुणस्तर मापन गर्ने) मेसिन प्रदान गरेको छ । केन्द्रले पशुपक्षी तथा मत्स्य प्रविधि प्रदर्शनअन्तर्गत जिल्लाको धुर्कोट गाउँपालिका-५ का व्यवसायिक किसान रवीन्द्र घिमिरेलाई उक्त मेसिन प्रदान गरेको हो ।

काठमाडौँमा स्नाकोत्तर तह अध्ययन पूरा गरेपछि गाउँ फर्केर तीन वर्षदेखि घिमिरे व्यवसायिक रूपमा कृषि कर्ममा लागेका छन् । गाउँमै केही गर्नुपर्छ भन्ने सोचका साथ काठमाडौँबाट गाउँ फर्किएका उनले बताए । उनले उन्नत जातका भैँसीपालनबाट दैनिक चार सय लिटर दूध संकलन गरी बिक्री गरिरहेको जानकारी दिए ।

स्थानीय उपभोक्ता, सङ्कलक र उत्पादकलाई थप सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले किसानलाई 'बायोकेमिकल मिल्क एनलाइजर मेसिन' उपलब्ध गराइएको केन्द्रका प्रमुख हुमकान्त पाण्डेयले बताए । उनका अनुसार उक्त मेसिनबाट दूधको शुद्धतासँगै दूधमा पाइने प्रोटिन, लैक्टोज (दूधमा पाइने चिनीको मात्रा), पानीको मात्रा लगायत अन्य तत्व र गुणस्तर मापन गर्न सकिने छ । उक्त मेसिनबाट किसानलाई दूधको मूल्य निर्धारण गर्न र गुणस्तर मापन गर्न सजिलो हुने पशु चिकित्सक डा. नवीना ढकालले बताए । दूधमा पानी र स्टार्च (माड) लगायत तत्वको मिसावट हुनेभएकाले दूधको गुणस्तर सुनिश्चित गर्न मेसिन उपयोगी हुने उनको भनाइ छ ।

गुल्मीमा हालसम्म पाँच स्थानमा मिल्क एनलाइजर वितरण गरिएको छ । जिल्लाको रेसुङ्गा नगरपालिका-८ स्थित बस्नेत डेरी उद्योग, सत्यवती गाउँपालिका-६ स्थित श्रीकृष्ण डेरी पकेट समूह, सत्यवती गाउँपालिका-५ अन्तर्गत सत्यवती दुग्ध उत्पादक सहकारी संस्था र रुरु क्षेत्र गाउँपालिकाको बम्घा दुग्ध उत्पादक सहकारीलाई मिल्क एनलाइजर वितरण गरिएको कार्यालय प्रमुख पाण्डेयले जानकारी दिए । भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्रका अनुसार जिल्लामा वार्षिक रूपमा २२ हजार दुई सय ५८ मेट्रिक टन दूध उत्पादन हुँदै आएको छ । जिल्लामा उत्पादित दूधमध्ये ८० प्रतिशत जिल्लामै खपत हुने गर्दछ भने बाँकी २० प्रतिशतमात्र बिक्री हुने गरेको पाण्डेयले जानकारी दिए ।

-रासस

पोखराका विद्यार्थी पाल्पामा स्वास्थ्य शिक्षा सिकाउँदै

पाल्पा, असार २०/पोखराबाट आएको विद्यार्थीहरुको एक टोलीले पाल्पाका विद्यालयमा स्वास्थ्य शिक्षा सिकाउँदै आएका छन् । स्कुलअफ हेल्थ एण्ड एलाइड साइन्सेज पोखरा विश्वविद्यालयका विद्यार्थीले तानसेन -१० सुनडाँडामा रहेको मण्डली माध्यमिक विद्यालय र भयरस्थान आधारभुत विद्यालयका विद्यार्थीहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षा सिकाएका हुन् ।

स्नातक तह जनस्वास्थ्य कार्यक्रमको तेस्रो बर्ष छैठौं सेमेस्टरमा अध्यनरत विद्यार्थीहरुले विद्यालय शिक्षा कार्यक्रम अन्तर्गत यहँका विद्यार्थीहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षाका बारेमा जानकारी गराएका हुन् ।

एलाइडको सामुदायिक स्वास्थ्य निरुपण कार्यक्रम समूह-(क) का विद्यार्थीहरुले मण्डलीमा कक्षा ६ देखि १२ सम्म र भयरस्थानमा कक्षा १ देखि ५ सम्म अध्ययनरत विद्यार्थीहरुलाई पोषण, पानी शुद्धिकरण गर्ने विधि र यसको महत्व तथा महिनावारी स्वच्छता जस्ता विषयमा सिकाएका थिए । मण्डली माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक रामबहादुर विक र भयरस्थान आधारभुत विद्यालयका शिक्षकहरुले पोखराबाट आएका विद्यार्थीहरुले आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई स्वास्थ्य शिक्षाका विषयमा गहन तरिकाले सिकाएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै उनीहरुलाई धन्यवाद व्यक्त गरे । विद्यार्थीहरुले पनि स्वास्थ्यका बारेमा ज्ञान हासिल गर्न पाएकोमा उत्साहित हुँदै आगामी दिनमा पनि यस्ता विषयमा जानकारी दिन आउन आग्रह गरे ।

मनको आवाज.............
'नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक'
युनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक शोसियल कम्युनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

खेलकुद समाचार

ब्राजील र कोलम्बीया फाइनलमा

काठमाण्डौ, असार २०/कोपा अमेरिका फुटबलमा ब्राजील र कोलम्बीया क्वाटरफाइनलमा पुगेका छन् । लेभिस स्टेडिएममा भएको समूह 'डी' अन्तर्गत को अन्तिम खेलमा विहीबार बिहान ब्राजील र कोलम्बीया १-१ गोलको बराबरी खेलेसँगै दुवै टिम क्वाटरफाइनलमा पुगेका हुन् ।

ब्राजीलका राफिन्हा र कोलम्बीयाका डेनियल मुनोजले समान एक गोल गरे । कोलम्बीया तीन खेलबाट सात अङ्कसहित समूहको शीर्ष स्थानमा रहँदै क्वाटरफाइनल पुग्यो । समान खेल खेलेको ब्राजील पाँच अङ्कसहित दोश्रो स्थानमा रहँदै क्वाटरफाइनलमा पुगेको छ । यसैबीच समूह 'डी' कै अर्को खेलमा कोस्टारिकाले पाराग्वेलाई २-१ गोलले हराएको छ । बिहीबार बिहान क्यु टू स्डेडियममा भएको खेलमा कोस्टारिकाले पाराग्वे हराएको हो । कोस्टारिकाका फ्रान्सिस्को क्याल्भो र जोसिमार अल्कोसरले समान एक गोल गरे । पाराग्वे रामोन सोसाले एक गोल फर्काए । दुवै टोली समूह चरणबाटै बाहिरिएका छन् । बिहीबारको खेलसँगै कोपा अमेरिका २०२४ को क्वाटरफाइनल खेल्ने टिमको टुङ्गो लागेको छ । अब ब्राजीलले उरुग्वे तथा कोलम्बीयाले पानामासँग खेल्नेछ । त्यस्तै अर्जेन्टिना र इक्वेडर तथा भेनेजुयला र क्यानडा खेल्नेछन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले वृद्धि

पाल्पा, असार २०/नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले वृद्धि भएको छ । सेयर कारोबार साताको अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से १५ दशमलव ४६ अंकले बढेर बन्द भएको हो ।

अघिल्लो कारोबार दिन बुधबार ३ दशमलव ७९ अंकले बढेको नेप्से सो दिन १५ दशमलव ४६ अंकले बढेर २ हजार १ सय १९ दशमलव ६९ विन्दुमा पुगेको छ । नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले बढ्दा कारोबार रकम पनि उच्च देखिएको छ । तीन सय १३ कम्पनीको दुई करोड २१ लाख ६७ हजार छ सय ७९ कित्ता सेयर ८४ हजार एक सय २६ पटक खरिदबिक्री हुँदा छ अर्ब ४८ करोड २५ लाख ४६ हजार नौ सय ८० रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको छ । वित्त समूह शून्य दशमलव ५९ र उत्पादन तथा प्रशोधन समूह शून्य दशमलव १५ प्रतिशतले घटेको छ भने अरु सबै समूहको उपसूचक बढेको छ ।

सबैभन्दा धेरै विकास बैंक समूहको उपसूचक तीन दशमलव ४३ प्रतिशतले बढेको छ । बैंकिङ शून्य दशमलव ४८, होटल तथा पर्यटन एक दशमलव ७५, जलविद्युत् शून्य दशमलव २२, लगानी एक दशमलव ८९ र जीवन बिमा एक दशमलव ९७ प्रतिशतले बढेको छ । त्यसैगरी, लघुवित्त शून्य दशमलव २१, म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव २४, निर्जीवन बिमा शून्य दशमलव ५८, व्यापार शून्दशमलव ४८ र व्यापार समूह शून्य दशमलव १५ प्रतिशतले बढेको छ । आँखुखोला जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेडको सेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ । सबैभन्दा धेरै गुमाउनेमा भने दोर्दीखोला जलविद्युत् कम्पनी लिमिटेडको सेयर मूल्य चार दशमलव ७५ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा धेरै एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एण्ड डेभलपमेन्ट लिमिटेडको तीस करोड नौ लाख चार हजार छ सय ९४ रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको छ ।

भर्ना सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

CTEVT बाट स्वीकृति प्राप्त यस पाल्पा टेक्निकल इन्स्टिच्यूट तानसेन, पाल्पामा शैक्षिक वर्ष २०८१/०८२ को लागि ३ वर्षे डिप्लोमा कार्यक्रम/प्रमाण पत्र तह **सामान्य चिकित्सा**(H.A.), **मेडिकल ल्याव्रोटोरी टेक्नोलोजि** (CMLT) र फिजियोथेरापी विषयमा भर्ना खुलेको जानकारी गराउँदै उक्त विषय अध्ययन गर्न ईच्छुक SLC वा SEE मा अनिवार्य अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषय लिई समग्रमा न्यूनतम स्तरिकृत अंक ४.० मा २.० जि.पि.ए. अथवा सो सरह वा परिषद्बाट सम्बन्धित प्राविधिक एस.एल.सी/प्रि-डिप्लोमा तहको कुल पूर्णाङ्कमा ६८.३३ प्रतिशत अंक प्राप्त गरी उत्तीर्ण गरेको विद्यार्थीहरुले भर्नाको लागि समयमै सम्पर्क गर्न जानकारी गराईन्छ ।

आवेदन फारम साथ पेश गर्नुपर्ने कागजातहरु :

क) स्पष्ट मुखाकृती देखिने हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइज (35mmx45mm) को दुई प्रति रंगीन फोटो ।

ख) एस.एल.सी.वा प्राविधिक एस.एल.सी (प्रि-डिप्लोमा) वा एस.ई.ई. वा सो सरहको शैक्षिक योग्यताको लब्धांकपत्र र प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी ।

ग) नागरिकता वा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र तथा चारित्रिक प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ।

घ) नेपाल बाहेक अन्य मुलुकबाट एस.एल.सी. वा सो सरहको परीक्षा उत्तीर्ण गर्नेको हकमा नेपाल सरकारले तोकेको निकायद्वारा समकक्षता निर्धारण गरिएको पत्रको प्रतिलिपी ।

- आवेदन फर्म ईन्स्टीच्युटबाट वितरण भैरहेको छ ।
- फर्म बुझाउने अन्तिम मिति-२०८१ श्रावण १३ गते आइतबार (कार्यालय समय भित्र)
- प्रवेश परीक्षा -२०८१ श्रावण १९ गते शनिबार बिहान ८ बजे

सम्पर्क
पाल्पा टेक्निकल ईन्स्टिच्युट
मेहलधारा -२, तानसेन पाल्पा (पाल्पा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र नजिकै (आफ्नै भवनमा)
फोन नं. ०७५-५२०७१४/५२०३८२/५२०३१६/५९०००६
मोबाईल नम्बर ९८५७०६०३४६, ९८४७०२९८१६, ९८४७०६८०५२

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 भट्राई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्राई