



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



गत जेठमा आएको फिल्म 'पुजार साकी' सफल भएपछि अभिनेता आर्यन सिग्देलको करिअरले फेरि गति समात्न थालेको छ । उनी एकपछि अर्को फिल्ममा आबद्ध भइरहेका छन् । आर्यन होस्टेलको 'वाडेन'को भूमिकामा देखिने निर्देशक सशान कँडेलले बताए । निर्देशक कँडेलले भने, 'व्यस्तताका बावजुद पनि उहाँ (आर्यन) 'होस्टेल ३'मा काम गर्न तयार हुनुभएकोमा हामी खुसी छौं । उहाँले निभाउने 'वाडेन'को भूमिका फिल्मको नेत्रदण्ड हो ।

आजको विचार...



राजनीतिक... (दुई पेजमा) शंकरप्रसाद रिजाल

प्रदर्शनमा आउनु अघि निकै उत्साह जगाइएको नेपाली फिल्म 'रावायण'ले दर्शकको साथ पाउन सकेन । फिल्म प्रदर्शन आउनुअघिदेखि अघिल्लो दिनसम्म मिडियामा गरेको प्रचारवाजी हेर्दा लाग्दछ- फिल्म 'सुपरहिट' नै हुन्छ । 'रावायण'सँगै प्रदर्शन भएको अर्को चलचित्र 'देवी'को अवस्था पनि उस्तै छ । प्रदर्शनमा आउनुअघि प्रचारका क्रममा फिल्म युटिउटो गर्ने बसाल स्रोतको साबित भएको कसो उदाहरण छ । चलचित्र 'दानवी'मा नायिका पूजा शर्माले 'फ्रन्स अवतार'को रूप प्रचार गर्यो ।



□ वर्ष ३० □ अंक ५४ □ शुरुवा भदौ २८ गते शुक्रबार 13 September 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

वडा सदस्य नेपाली पदमुक्त



पाल्पा, भदौ २७/गुल्मीको छत्रकोट गाउँपालिका (५) को दलित महिला वडासदस्यको पद रिक्त भएको छ । निर्वाचन आयोगका अनुसार दलित महिला वडा सदस्यमा निर्वाचित उर्मिला आचार्य नेपाली अन्य दलमा प्रवेश गरेकाले स्वतः पदमुक्त गरिएको हो । आयोगले वडासदस्य नेपालीले दल त्याग गरेकाले उक्त पद रिक्त रहेको सूचना जारी गरेको छ ।

२०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेसका तर्फबाट दलित वडा सदस्य पदमा निर्वाचित नेपालीले दल त्याग गरेकाले उक्त पद स्वतः रिक्त हुन गएको आयोगले विहीबार जारी गरेको सूचनामा उल्लेख छ । कांग्रेसले उनलाई पदमुक्त गर्न आयोगलाई गरेको सिफारिस अनुसार पदबाट हटाइएको आयोगले जनाएको छ । वडा सदस्य नेपाली राजनीतिक दलसम्बन्धी नियमावली, ०७४ को नियम २२ को उपनियम २ र ३ बमोजिम पदमुक्त भएकी हुन् । उनी हालै मात्रै नेपाली कांग्रेस परिवर्तन गरेर नेकपा एमाले प्रवेश गरेकी थिइन् ।

पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको सूचना

पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको ७० औं साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा हुन गैरहेको सम्पूर्ण सदस्यहरूको जानकारीको लागि अनुरोध छ । साधारण सभाको निमन्त्रणा पत्र सबै सदस्यहरूलाई पठाई सकिएको छ । कुनै कारणवश निमन्त्रणा पत्र प्राप्त नभएमा यसैलाई सूचना मानी उपस्थितिको लागि अनुरोध छ ।

मिति : २०८१ भाद्र २९ गते, शनिवार
समय : बिहान ११:०० बजे
स्थान : माधव प्रसाद देवकोटा सभाकक्ष, त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस, लहरिपिपल, तानसेन-६, पाल्पा



अनुरोध
पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ
तानसेन, पाल्पा

अन्य थप जानकारीको लागि : ०७५-५२०९२३, ५२९१६८, ६८५७०६८३२५

लुम्बिनीमा स्थानीय सेवा गठन सम्बन्धी विधेयक पारित

स्थानीय तहका कर्मचारी प्रदेशले सरुवा गर्न सक्ने

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले कार्य सम्पादनको विवरण पालिका प्रमुखलाई पेश गर्नुपर्ने

शशा संवापता

पाल्पा, भदौ २७/लुम्बिनी प्रदेश सभाले स्थानीय सेवाको गठन, सञ्चालन र सेवाका शर्त सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक पारित गरेको छ । प्रदेशसभाको विहिवार बसेको चौथो अधिवेशनको ३० औं बैठकले सर्वसहमतिमा विधेयक पारित गरेको हो ।

सार्वजनिक प्रशासनलाई स्वच्छ, सक्षम, निष्पक्ष, पारदर्शी, जनउत्तरदायी बनाउन भूमिका खेल्ने गरी विधेयक आएको छ । विधेयकमा स्थानीय तहका कर्मचारीलाई प्रदेशभित्रका कुनै स्थानीय तहमा मन्त्रालयले सरुवा गर्न सक्ने, स्थानीय तहका कर्मचारी सरुवा भई जाँदा दुवै पालिकाको अनुमति नचाहिने व्यवस्था गरिएको छ । यस अघि अन्तरपालिका सरुवा हुन खोज्दा दुवै पालिकाको अनुमति चाहिने प्रावधान रहेको थियो । यस्तै पारित विधेयकमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले कार्य सम्पादनको विवरण पालिका प्रमुखलाई बुझाउनुपर्ने प्रावधान न्याइएको छ ।

जहाँ स्थानीय तहको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतले दैनिक रूपमा आफूले गरेको कार्य सम्पादनको विवरण अध्यक्ष वा मेयरलाई पेश गर्नुपर्ने हुन्छ । यस्तै स्थानीय तह अन्तर्गतका कर्मचारीको दैनिक कार्य सम्पादनको विवरण कार्यालयमा पेश गर्नुपर्ने, करारका कर्मचारीले स्थानीय सेवाको कर्मचारीले पाए सरह बिदा पाउने, गर्भवती महिलालाई उल्लेखित बिदा अपुग भएमा विज्ञ चिकित्सकको सिफारिसमा ६ महिनासम्म बिदा पाउने अधिकार हुने, प्रसूति बिदा पाएका कर्मचारीलाई शिशु स्वाहारको लागि शिशु स्वाहार खर्च दिइने, कल्याणकारी कोष तथा पुरस्कारको



व्यवस्था गर्ने प्रावधान समेत विधेयकमा समावेश छ । प्रदेशसभामा वैशाख ३० गते दर्ता भएको विधेयकलाई दफावार

छलफलका लागि समितिमा पठाइएको थियो । समितिले दुई पटक प्रतिवेदन सहितको विधेयक सभामा पेश गरेको थियो । मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यको

प्रतिनिधि भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्री भूमिश्वर ढकालले स्थानीय सेवाको गठन सम्बन्धि विधेयकमाथि छलफल र पारित गरियोस भन्ने प्रस्ताव प्रदेश सभामा पेश

गरेका थिए । सभामुख तुलाराम घर्तीमगरले सो प्रस्तावलाई निर्णयार्थ प्रस्तुत गर्दै सर्वसहमतिमा पारित भएको घोषणा गरेका हुन् ।

विद्यालयमा विद्यार्थीले एक-आपसमा कपाल काट्छन्

काठ, भदौ २७/गाउँमा कपाल काट्दिने कोही पनि छैनन् । कपाल काट्न सक्ने जनशक्ति सबै रोगजारको सिलसिलामा देश बाहिर छन् । पछिल्लो समय विद्यार्थी कपाल नकाटेर विद्यालय आउन थालेपछि तुलसीपुर उपमहानगरपालिका (१९) स्थित नवजागरण माध्यमिक विद्यालय कूटिचौरका प्रधानाध्यक्षक टङ्क केसीले आफू विद्यार्थीको कपाल काट्न सुरु गरे । सुरुसुरुमा आफैले कपाल काट्दिने गरेसँगै उनले विस्तारै विद्यार्थीलाई कपाल काट्न सिकाए ।



अहिले विद्यार्थीहरूले एक अर्काको कपाल काट्दिने गरेको प्रश्न के सी बताउँछन् । 'सुरुसुरुमा शिक्षकहरूले विद्यार्थीको कपाल काट्दिँथे, उनले भने, 'पछि विद्यार्थीलाई सिकायो, अहिले उनीहरूले एक अर्काको कपाल काट्दिने गर्छन् ।' प्रश्न केसीका अनुसार दैनिक सातदेखि १० जनाको बसो विद्यालयमा कपाल काट्ने गरिएको छ । यसले विद्यार्थीमा सरसफाइको बानी विकास हुनाका साथै सीप विकास पनि हुने अपेक्षा गरिएको उनले बताए । उनका अनुसार विद्यार्थीको कपाल काट्न मेसिनको व्यवस्था गरिएको भन्ने सोही मेसिनद्वारा कपाल काट्दा प्रविधिमा समेत केही

ज्ञान हासिल हुने विवरण लिइएको केसीले उल्लेख गरे । 'गाउँमा कपाल काट्दिने जनशक्तिको अभाव छ, न्यून आय भएका विद्यार्थी यस विद्यालयमा अध्ययन गर्ने भएकाले बजार गएर कपाल काट्न पनि सक्दैनन्, ग्राम केसीले भने, 'त्यसैले हामीले विद्यालयमा कपाल काट्दिने गरेका छौं ।' लामो कपाल हुँदा विद्यार्थीलाई असहज हुने र सरसफाइ पनि नहुने भएकाले यस्तो कार्यको सुरुवात गरिएको उनले बताए । यो कार्यलाई आगामी दिनमा पनि

निरन्तरता दिने योजनामा विद्यालय प्रशासन रहेको प्रश्न केसीले जानकारी दिए । विद्यालयले किताबी ज्ञान मात्रै नभइ आधारभूत सीप पनि सिकाउनुपर्ने भन्ने विद्यार्थीको आवश्यकता अनुसार कपाल काट्ने सीप सिकाइएको उनले बताए । यस्ता सीपले विद्यार्थीको जीवन निर्वाहमा सहज बनाउने उनको बुझाइ छ । 'हामीले विद्यार्थीलाई किताबी ज्ञान मात्रै होइन, आधारभूत सीप पनि दिनुपर्छ', प्रश्न

केसीले भने, 'यस्ता सीपले विद्यार्थीलाई जीवन निर्वाहमा पनि सहज बनाउने गर्छ ।' आवश्यकता अनुसार अन्य सीप पनि सिकाउने योजना बनाइएको उनले उल्लेख गरे । यो सीप सिक्दै प्रयोग गर्न थालेपछि विद्यार्थी र अभिभावक पनि खुसी छन् । कक्षा १० सम्म सञ्चालित उक्त विद्यालयमा तीन सय ५० विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । विद्यालयमा अहिले कक्षा १ देखि ३ सम्म अङ्ग्रेजी माध्यममा पठनपाठन हुँदै आएको छ । -राजेश

पा.वि.हु.स.नं. ०११/०१२

पा.वि.प्र.का.स.नं. ११/०११/०१२



सम्पादकीय

गिद्ध संरक्षण गरौं

सिनो खाएर वातावरण प्रदूषित, दुर्गन्धित र रोगमुक्त बनाउन मद्दत गर्ने गिद्धलाई 'प्रकृतिको कुचिकार' मानिन्छ । यो पर्यावरणीय चक्र सञ्चालन, खाद्य शृंखलाको सन्तुलन र गतिशीलताको संवाहक पनि हो । सिकारी चरा भए पनि गिद्ध आफैले सिकार नगरी केवल मरेका जनावरको मासु अर्थात सिनो खान्छन् । गिद्ध अहिंसाको पुजारी पनि हुन् । पारिस्थितिक प्रणालीलाई जोगाई राख्न गिद्धको महत्वपूर्ण भूमिका रहने गर्छ । गिद्धहरूले मरेको पशुपन्ध्रीको सिनो खाएर वातावरण दुर्गन्ध हुनबाट जोगाउँछन् । तर, पछिल्लो समयमा थिने प्रकृतिका कुचिकार मानिने गिद्धहरू लोप हुँदै गएका छन् । गिद्ध प्रकृतिको एक अभिन्न अंग रहे पनि त्यसको संरक्षणमा कसैले पनि चासो नदिएता लोप उन्मुख अवस्थामा पुगेको पाइन्छ ।

गिद्धको संख्या घट्दै जाँदा विभिन्न महामारीजन्य रोगहरूको संख्या समेत बढ्न गएको पाइन्छ । गिद्धले मरेका जनावरको शवलाई खानु भनेको महामारी जन्य रोगको जीवाणुलाई खानु हो । सिनोको कुशलतापूर्वक छोटो समयमै दोहन गर्ने गिद्धको अभावमा सिनोमा भुस्याहा कुकुर, स्थाप, मुसा र भिन्नाको संख्या वृद्धि हुन्छ । फलस्वरूप मानिसमा रेविज, प्लेग, हैजा, आउँ, भनाडापखाला र पशुचौपायामा एन्थ्रक्स, न्स्सेलोसिस र क्षयरोगको संक्रमणले महामारी फैलिन सक्छ । तर त्यही गिद्ध मानवीय लापरवाहीका कारण लोप हुँदै जानु दुःख हो । विघातक पदार्थहरूको प्रभाव र पर्यावरणीय समस्याहरूले यसको संख्या मासिंदो छ । गिद्धको अकल्पनीय र अप्रकृतिक विनाशको प्रमुख कारण घरपालुवा पशु उपचारमा प्रयोग गरिने औषधी डाइक्लोफेनेक हो ।

डाइक्लोफेनेकले उपचार गरिएका पशुको मृत्युपश्चात् उक्त सिनो खाने गिद्धमा डाइक्लोफेनेकले भिसरल गाउट गराई अन्ततः मुगौला फेल गराउँछ र मृत्यु हुन्छ । विघातक पदार्थहरूको प्रयोग कम गर्न, प्रकृतिक आवासको संरक्षण गर्न र गिद्धहरूको लागि सुरक्षा क्षेत्र तयार गर्न अहम ठिला गर्नु हुन्छ । गिद्धको विनाश रोक्न सरकारी निकाय, संरक्षणकर्मी, समुदाय र सरोकारवाला निकायहरू सामूहिक रूपमा जुट्न आवश्यक छ । तीनि तहका सरकारले समेत छुट्टै कानून बनाएर कडाईका साथ कार्यान्वयन गर्न जरुरी छ । यसो भयो भने पनि गिद्धको संरक्षण हुन सक्छ । अन्यथा मानव जीवन समेत संकटमा पर्ने निश्चित छ ।

f Opinion @ Social Network f

घमण्डको गन्ध पनि अलि अलि फैलाउन पर्ने रहेछ, सोकोपनको सुगन्धले यात्र बिन्दनी गचने रहेछ...!

(सुस्मा नेपालीको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Susma.Nepali)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएको धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनचनेतना दैनिकको रूपमा तयारिँदासम्म आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्दीप अलि पठनीय बनाउनको लागि तयारिँदासम्म अमुकसु अमुकव्यवस्थाको हामीलाई अचलते जसरी छ । पाठकहरूले तयारिँदासम्म सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुनेछौं ।

जनचनेतना दैनिक
भगवतीटोल तासिने, पाल्पा

प्रदुरी कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
भैरहवा	०१-५४०००१
आर्वाकोशी	०१-५४०००१
कुम्भी	०१-५४०००१
परासी	०१-५४०००१
सिन्धुली	०१-५४०००१
पाप्सा	०१-५४०००१
इन्द्रावती	०१-५४०००१
अपवाला कार्यालय	
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१

राजनीतिक परिवर्तनले जन्माएको अस्थिरता



शंकरप्रसाद रिजाल

नेपालमा १०४ वर्षको निरंकुश जहागिरा राणाशासन पश्चात प्रजातन्त्र र देश विकासको नाममा थुप्रै पटक निर्वाचन भए । यो चुनावको लहर सर्वप्रथम २००४ साल छै २०१०, २०१५, २०१८, २०२०, २०३२, २०४८, २०५५, २०६६, २०७४ र २०७९ सम्म चल्नो।तर गणतन्त्र र लोकतन्त्र पश्चात भएको आम निर्वाचन २०७४ र २०७९ नै हो । यो भन्दा अगाडि भएका सबै जसो निर्वाचन स्थानीय र केही आम चुनाव नै हो । तर बहुदलीय पञ्चायती व्यवस्थामा भएको निर्वाचन ठिक थियो । राजतन्त्रात्मक व्यवस्था भएकोले राजा एकताको प्रतिष्ठे विए भने देशमि थियो पाएको थियो । देश हिन्दु राष्ट्र थियो । विकास र स्थिरता र आर्थिक र कृषि उत्पादन र उद्योग पनि सन्तोषजनक समान नै चलिरहेका थिए । युवा युवतीहरू विदेशपलायन हुने दौड कम थियो। तर देशका नेताहरूको अहंमयता, अदृष्टता, जनाफहानीता, लोभ र दासवृत्तिको कारण देशमा विस्तारै अन्धकारको अवस्था सृजना भयो । विस्तारै मुलुकम विदेशी हस्तक्षेप बढ्न थाल्यो र त्यो हस्तक्षेप अहिले उत्कर्षमा पुगेको छ । नेताहरू नेपालको कम विदेशीको ज्ञान हुन थालेका छन् । मुलुकलाई विभिन्न प्रयोगको प्रयोगागाला बनाइयो । विदेशीकै इशाराका माओवादीको सशस्त्र द्वन्द्व सुरु भयो । यो द्वन्द्व दश वर्षसम्म चल्नो । जसमा दशौं हजार निरहत्या जनताको हत्या भयो । हजारौं घाइते र अपंग अहिले पनि न्यायको खोजीमा भौतारिरहेका छन् । त्यही बीचमा राजा बीरेन्द्रको सम्पूर्ण बंश नाश हुने गरी रावदत्तवार हत्याकाण्ड भयो। त्यसपछि केही समयको लागि ज्ञानेन्द्रलाई राजा बनाइयो । राजनीतिक परिवर्तनको नाममा २५० वर्ष लामो इतिहास बोकेको राजतन्त्रलाई विदाई गर्ने गरी मुलुकमा गणतन्त्र स्थापना गरियो । आखिर २०६२-०६३ मा राजतन्त्रको अन्त्य भइ लोकतान्त्रिक गणतान्त्रिक नयाँ व्यवस्थाको सुरुवात गरिएको छ ।

राजको ठाउँमा पार्टीप्रति वफादार राष्ट्रपति बने । सम्पूर्ण नेपालीको राष्ट्रको रागटपति बन्न सकेनन् । प्रधानमन्त्रीहरू भने नयाँ माओवादी पार्टीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल र अर्का जवल्दामा नेता डा. बाबुराम भट्टाराइ बने भने अरू प्रधानमन्त्रीहरू उही पुरानै सोच र विचारका हुँदै गए । २०६२/०६३ पछि देशका हस्तक्षेपको भन्दा विकास हुनु पर्ने थियो । तर त्यसको उज्डी देशमा अस्थिरताको बाढी आउन थाल्यो । राष्ट्रपति नाम मात्रका भए भने प्रधानमन्त्रीहरू भर्खरको नयाँ व्यवस्थामा गम्भीर भई शासन चलाउनु पर्नेमा त्यसको विपरित उन्माद, घमण्ड र लोभ बोकी तयारमा गर्न थाले । सेना चलाउन थाले, प्रदुरी प्रशासन हल्लाउन थाले, न्यायालय भत्काउन थाले, प्रधानन्यायाधीशमाथि महाभयभोग गराउन थाले । सरकारी संयन्त्रमाथि घोडा चढ्न थाले । नियम कानून भिन्न थाले । भ्रष्टाचार यति भन्दा भ्रष्टाचार गर्न थाले । यसको सापसवै अनेक काण्डहरू मच्चाइ भित्रिभित्रै अकृत

आज गणतन्त्र भण्डै दुई दशक हुन लाग्दापनि देशले कुनै पनि विषयमा सुधार र फड्को मार्न नसक्दा जनतर्फ वाक्क दिक्क भैसकेका छन् । देशको अस्थिरता र दूरावस्था देख्दा पन्छिइ सकेका राजा र राजतन्त्रवादीहरू पुन राजा फर्काउन सक्रिय भएका छन् । सहकारीले गरीब जनताबाट लुटिएको रकम फिर्ता दिलाउन मेडिकल व्यवसायी दुर्गा प्रसाई व्यवस्था नै परिवर्तन गर्न अगाडि बढिरहेका छन् । हरपल हरदम २०७२ को अपूर्ण सविधानको विरोध भइ नै रहेको छ । यसो हेर्दा यो गणतन्त्र र लोकतन्त्रको अवस्था र व्यवस्था 'यथालिग देशको भतामंग चाला, जजसले पाला उजसले खाला' जस्तो गरी गुञ्जिरहेको देख्दा विदेशी राष्ट्रका नेताहरू सबै चकित परेका छन् सधैं उही पुरानै ४-५ व्यक्तिहरू नै पटक पटक प्रधानमन्त्री भइरहने तर देशलाई नेतृत्व दिने काम भने कसैबाट पनि हुन सकेन । अस्थिर राजनीति र आन्दोलनले पर्यटकीय आनन्दलाई कुनै बेलापनि विगान सक्ने भएकोले यो विकसित देशका मानिसहरू यसलाई छिट्टै बुझ्न सक्छन् । समाप्तमा भने हो भने यो गणतन्त्र भण्डै दुई दशकमा देशले सम्पूर्ण कुराको अस्तित्व गुमाउन लागेको छ । नियम हराएको देशमा मान्छेले गर्ने उपद्रव र भोडोको नै हो जहाँ देश अस्थिर र दूरावस्था बाटै गुञ्जिने हो र हरेक कुरा छिन्नभिन्न भइ देश असफल राष्ट्रमा परिणत हुने बाटोमा अग्रसर हुन्छ । वास्तवमा व्यवस्था निरंकुश होइन, पारितान्त्रिक नै हुनुपर्छ । तर गणतन्त्र नै चाहिँछ भन्ने गतल भाष्य हो । नेतृत्व दिने नेताहरू नराष्ट्र भण्डै दुई दशकमा जसुकै व्यवस्था आएपनि र जतिपटक नै चुनाव गरेपनि त्यसको कुनै अर्थ नहुने रहेछ । जसले देशको विकासमा लिक्छान सु ले सिंगापुर, चीनमा सी जिनपिङ, भारतमा नरेन्द्र मोदी रसमा भ्याभिरेर पुटिन, दक्षिण अफ्रिकामा नेतशन म्पेलेला र मलेसियामा मोहम्मद महाबिरले जसो कायापट्ट गर्ने नेता नेपालमा भेटिएनन् । आजको विश्व विकास भेटिँने नेपालको अवस्था देख्दा अत्यन्त दर्दनीय र घिनलाग्दो छ । त्यस्तै विश्व भूराजनीतिक स्थिति घट्टालेको अबलको जसोको अनुभवले नेपालपनि अत्यन्तै डरलाग्दो रूपमा रहेकोले यो अस्थिर र दूरावस्थालाई छ र लुटनेकम जारी छ । वर्षौपछि प्रधानमन्त्री छिरेरन्छु तर देशलाई सही दिशा दिने प्रधानमन्त्री अहिलेसम्म जसले गर्न सकेनन् । कटेतर जसो विभाग भएका नेताहरूको कुन छोडौं । सबै नेताहरू आफ्नो नै

सम्पति कमाई पार्टी र चुनावको लागि पोस्ने कामको तीव्र बालनी भयो । माफियातन्त्रको विकास हुँदै गयो र देशको सबै मानव विकासका पक्षहरू धारासायी बन्दै गए । शिक्षा बाउचाको पसल जसो बन्न गयो । स्वास्थ्यमा लापरवाही र महँगो बढ्दै गयो । अनुपादकवलुमा सरकारको ढुङ्डीको प्रशस्त अपचलन हुँदै गयो । उद्योग कारखाना बन्द र बेचिए । सारा युवाहरू रोजगारको लागि विदेशिन बाध्य भए । खर्चको नाममा नयाँ सविधान बनाउने नाममा ६-७ अरब खर्च गरियो चुनाव, चुनाव भन्दा २०७४ र २०७९ मा फेरि अकृत सम्पति खर्च गरी अपरुणीय र आफूलाई फाइदा हुने मात्र सविधान बनाए । राजनीतिमा मिलोमिलो गरी आफू आफू मिलेर आफू आफूलाई टुट्टा टुट्टा कमाई ख्वाउन पछि लागे र सारा गरिव किसानको दुध र उखुको पैसा नदिने तथा निमुखा जनताको सहकारीमा रहेको पैसा लुटनेलाई संरक्षण

जटिल बन्दै गयो । यो कमजोरीलाई समोतर छिमेकी मुलुकले नेपालमा विस्तारै हस्तक्षेपको दायरा बढाउँदै लगेका छन् । मियो बिनाको देश एउटा आधारहीन हुँदो रहेछ । चारैतिरबाट ठूलो भड्खालोमा परी सबैबाट एक किसिमको तिरस्कृत अवस्थामा आज नेपाल पुगेको छ । आज गणतन्त्र भण्डै दुई दशक हुन लाग्दापनि देशले कुनै पनि विषयमा सुधार र फड्को मार्न नसक्दा जनतर्फ वाक्क दिक्क भैसकेका छन् । देशको अस्थिरता र दूरावस्था देख्दा पन्छिइ सकेका राजा र राजतन्त्रवादीहरू पुन राजा फर्काउन सक्रिय भएका छन् । सहकारीले गरीब जनताबाट लुटिएको रकम फिर्ता दिलाउन मेडिकल व्यवसायी दुर्गा प्रसाई व्यवस्था नै परिवर्तन गर्न अगाडि बढिरहेका छन् । हरपल हरदम २०७२ को अपूर्ण सविधानको विरोध भइ नै रहेको छ । यसो हेर्दा यो गणतन्त्र र लोकतन्त्रको अवस्था र व्यवस्था 'यथालिग देशको भतामंग चाला, जजसले पाला उजसले खाला' जस्तो गरी गुञ्जिरहेको देख्दा विदेशी राष्ट्रका नेताहरू सबै चकित परेका छन् सधैं उही पुरानै ४-५ व्यक्तिहरू नै पटक पटक प्रधानमन्त्री भइरहने तर देशलाई नेतृत्व दिने काम भने कसैबाट पनि हुन सकेन । अस्थिर राजनीति र आन्दोलनले पर्यटकीय आनन्दलाई कुनै बेलापनि विगान सक्ने भएकोले यो विकसित देशका मानिसहरू यसलाई छिट्टै बुझ्न सक्छन् । समाप्तमा भने हो भने यो गणतन्त्र भण्डै दुई दशकमा देशले सम्पूर्ण कुराको अस्तित्व गुमाउन लागेको छ । नियम हराएको देशमा मान्छेले गर्ने उपद्रव र भोडोको नै हो जहाँ देश अस्थिर र दूरावस्था बाटै गुञ्जिने हो र हरेक कुरा छिन्नभिन्न भइ देश असफल राष्ट्रमा परिणत हुने बाटोमा अग्रसर हुन्छ । वास्तवमा व्यवस्था निरंकुश होइन, पारितान्त्रिक नै हुनुपर्छ । तर गणतन्त्र नै चाहिँछ भन्ने गतल भाष्य हो । नेतृत्व दिने नेताहरू नराष्ट्र भण्डै दुई दशकमा जसुकै व्यवस्था आएपनि र जतिपटक नै चुनाव गरेपनि त्यसको कुनै अर्थ नहुने रहेछ । जसले देशको विकासमा लिक्छान सु ले सिंगापुर, चीनमा सी जिनपिङ, भारतमा नरेन्द्र मोदी रसमा भ्याभिरेर पुटिन, दक्षिण अफ्रिकामा नेतशन म्पेलेला र मलेसियामा मोहम्मद महाबिरले जसो कायापट्ट गर्ने नेता नेपालमा भेटिएनन् । आजको विश्व विकास भेटिँने नेपालको अवस्था देख्दा अत्यन्त दर्दनीय र घिनलाग्दो छ । त्यस्तै विश्व भूराजनीतिक स्थिति घट्टालेको अबलको जसोको अनुभवले नेपालपनि अत्यन्तै डरलाग्दो रूपमा रहेकोले यो अस्थिर र दूरावस्थालाई छ र लुटनेकम जारी छ । वर्षौपछि प्रधानमन्त्री छिरेरन्छु तर देशलाई सही दिशा दिने प्रधानमन्त्री अहिलेसम्म जसले गर्न सकेनन् । कटेतर जसो विभाग भएका नेताहरूको कुन छोडौं । सबै नेताहरू आफ्नो नै

पाटीको उन्नति तथा कार्यकर्ता पोले काममात्र लागे । तर देशमा फलको राजनीति र अर्थनीतिमा ढुङ्डी देशलाई फन्कन् अस्थिर र दूरावस्थामा पुर्णउत्तमान लागेकोले देशको अवस्था

प्रदुरी कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
भैरहवा	०१-५४०००१
आर्वाकोशी	०१-५४०००१
कुम्भी	०१-५४०००१
परासी	०१-५४०००१
सिन्धुली	०१-५४०००१
पाप्सा	०१-५४०००१
इन्द्रावती	०१-५४०००१
अपवाला कार्यालय	
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१

दुधेश्वर कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
भैरहवा	०१-५४०००१
आर्वाकोशी	०१-५४०००१
कुम्भी	०१-५४०००१
परासी	०१-५४०००१
सिन्धुली	०१-५४०००१
पाप्सा	०१-५४०००१
इन्द्रावती	०१-५४०००१
अपवाला कार्यालय	
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१

दुधेश्वर कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
स.प्र.समाज दुधेश्वर	०१-५४०००१
भैरहवा	०१-५४०००१
आर्वाकोशी	०१-५४०००१
कुम्भी	०१-५४०००१
परासी	०१-५४०००१
सिन्धुली	०१-५४०००१
पाप्सा	०१-५४०००१
इन्द्रावती	०१-५४०००१
अपवाला कार्यालय	
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१
सुनसरी	०१-५४०००१

स्वास्थ्य चर्चा

आत्महत्याको सोच आउनै नदिन के गर्ने ?

डा. जनमोलबन्धु कार्की
 आत्महत्या एक गम्भीर सामाजिक समस्याको रूपमा हाम्रो समाजमा बढ्दो चिन्ताको विषय बनेको छ । आत्महत्या रोकथामको उपाय खोज्नु र यस सम्बन्धमा जनचेतना बढाउनु अत्यन्तै आवश्यक छ । आत्महत्याले विश्वभर लाखौं मानिसको जीवन लिइरहेको छ । नेपालमा पनि यो समस्या कम छैन । यसको समाधानमा सबैको जिम्मेवारी जरूरी छ । प्रत्येक वर्ष सेप्टेम्बर १० मा विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाइन्छ । यो दिवस आत्महत्या सम्बन्धी जनचेतना फैलाउन, पीडितलाई सहानुभूति प्रकट गर्न र आत्महत्या रोकथामका उपायमा प्रेरित गर्नका लागि समर्पित छ । यो वर्ष २०२४ सेप्टेम्बर १० मा 'आत्महत्या रोकथामवारे संवाद सुरु गरौं : दुष्टकोण बढौं' भन्ने नारा सहित विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाइँदछ ।



आत्महत्या के हो ?

आत्महत्या भनेको एक व्यक्ति आफूलाई जानीबुझी मर्न का लागि गरिने क्रियाकलाप हो । यो एउटा गम्भीर मानसिक समस्या हो, जसले व्यक्तिको जीवनलाई संकटमा पार्छ । आत्महत्या गर्न प्रेरित हुने व्यक्ति धेरै पटक मानसिक तनाव, डिप्रेसन, सामाजिक एकलोपन वा अन्य गम्भीर समस्याबाट गुज्रिरहेको हुन्छ । सन् २०२० मा गरिएको राष्ट्रिय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा आत्महत्याको प्रवृत्ति (वर्तमान आत्महत्याका विचार, जीवनभरका आत्महत्याका प्रयास र भविष्यमा आत्महत्याका विचारको सम्भावना) ७.२ प्रतिशत पाइएको थियो, जुन भारतको ५.१ प्रतिशत भन्दा उच्च छ ।

आत्महत्याका कारणहरू :

मानसिक स्वास्थ्य समस्या : डिप्रेसन, एनजाइटी डिस्अर्डर र बाइपोलार डिस्अर्डर जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याले आत्महत्या गर्ने सम्भावनालाई बढाउँछन् । यी समस्याहरूले व्यक्तिलाई निराशा र अशक्त महसुस गराउँछन् ।
आर्थिक र सामाजिक दबाव : आर्थिक संकट, बेरोजगारी र सामाजिक दबावहरूले पनि आत्महत्या गर्ने सम्भावना बढाउँछन् ।
वैवाहिक समस्या : परिवारमा भएको विवाद, परिवारिक असहमति र अस्थिर सम्बन्धले मानसिक पीडा र तनाव बढाउँछ, जसले आत्महत्या गर्न प्रेरित गर्न सक्छ ।
स्वास्थ्य समस्या : शारीरिक स्वास्थ्य समस्या, विशेषगरी दीर्घकालीन रोगहरू क्यान्सर, प्यारालाइसिस, मिर्गी रोगले व्यक्तिमा निराशा र एकलोपन ल्याउँछ । जसले आत्महत्या गर्न प्रेरित गर्न सक्छ ।
सामाजिक वनपाव : सामाजिक एकलोपन, साथीहरूको कमी र सामाजिक समर्थन अभावले व्यक्तिलाई असहाय महसुस गराउँछ । फलस्वरूप आत्महत्याको सोच उत्पन्न हुनसक्छ ।
आत्महत्यालाई निरुत्साहित कसरी गर्न सकिन्छ ?
मानसिक स्वास्थ्य सेवामा पहुँच : मानसिक स्वास्थ्य समस्याको शीघ्र उपचार गर्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण छ । विभिन्न थेरापी र औषधिद्वारा मानसिक जीवनमा सुधार ल्याउन सकिन्छ ।
सकारात्मक सामाजिक समर्थन : परिवार, साथी र समाजले व्यक्तिलाई समर्थन गर्नुपर्छ । सामाजिक समर्थनको अभावलाई कम गर्दै र एकजोडीसँग सहानुभूति र सहयोग प्रदान गर्दै आत्महत्या रोक्न सकिन्छ ।

आर्थिक र सामाजिक सहयोग :

आर्थिक समस्याको समाधान गर्न सरकारी र गैरसरकारी संस्थाहरूले सहयोग गर्नुपर्छ । आर्थिक राहत र रोजगार अवसर प्रदान गरेर समाजको दबाव कम गर्न सकिन्छ ।
शिक्षा र जनचेतना : आत्महत्या र मानसिक स्वास्थ्य समस्यावारे जनचेतना फैलाउनु महत्वपूर्ण छ । शैक्षिक कार्यक्रम र अभियानहरूले मानिसलाई यस विषयमा खुलसत बनाउँछ र आत्महत्या निरुत्साहित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
निरुत्साहित गर्ने सहायोग पुऱ्याउँछ : आत्महत्याको सोच आउने व्यक्तिलाई समयमै मद्दत गर्नुपर्छ । उनीहरूको समस्यावारे गम्भीरतासँग सुन्नु र उपयुक्त सहायता प्रदान गर्नु आवश्यक छ ।
हेल्पलाइन : यदि तुरुन्त सहयोग आवश्यक छ भने मानसिक स्वास्थ्य हेल्पलाइन वा संकट हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ । यो सेवा चौबीसै घण्टा उपलब्ध छ । आत्महत्या वा आत्महत्याको सोच आएमा कुराकानी गर्न ११६६ नम्बरमा फोन गर्न सकिन्छ ।
आत्महत्या : भ्रम र तथ्य
भ्रम १ : आत्महत्या केवल मानसिक रोगको परिणाम हो ।
 - आत्महत्या मानसिक रोगहरूको परिणाम होइन । यद्यपि मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, जस्तै डिप्रेसनले आत्महत्या जोखिमलाई बढाउँछ । यो आर्थिक संकट, परिवारिक समस्या, शारीरिक स्वास्थ्य समस्या र सामाजिक एकलोपन जस्ता विभिन्न कारणबाट पनि उत्पन्न हुनसक्छ ।
भ्रम २ : आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले पूर्व संकेत दिँदैनन् ।
 - धेरै व्यक्ति आत्महत्या गर्न चाहने बेला संकेत दिन्छन्, जसले अत्यधिक दुःखी भएको कुरा गर्नु, भविष्यको बारेमा कुरा गर्नु वा आत्महत्या गर्ने सोचको बारेमा चर्चा गर्नु । यस्ता संकेतलाई ध्यानमा राखेर समयमै मद्दत गर्ने उपाय अपनाउन सकिन्छ ।
भ्रम ३ : आत्महत्या गर्ने व्यक्ति कमजोर हुन्छन् ।
 - आत्महत्या गर्ने व्यक्ति कमजोर हुँदैनन् । उनीहरू मानसिक, भावनात्मक र सामाजिक दबावको सामना गर्दै असहाय महसुस गर्न सक्छन् । आत्महत्या एउटा गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या हो, जसले धेरैजसो व्यक्तिलाई फल गरीसँग सम्बन्धित हुँदैन ।
भ्रम ४ : आत्महत्या गर्नु भनेको ध्यानकर्षणको उपाय हो ।
 - आत्महत्या भनेको ध्यानकर्षणको उपाय होइन । यो एक गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य

समस्या हो, जसले व्यक्तिको जीवनलाई संकटमा पार्छ । आत्महत्या गर्न चाहने व्यक्ति प्रायः गहिरो पीडा र निराशाबाट गुज्रिरहेका हुन्छन् ।
भ्रम ५ : आत्महत्या केवल युवाहरूमा मात्र हुन्छ ।
 - आत्महत्याको सोच कुनै पनि उमेरको व्यक्तिलाई आउन सक्छ । यो युवाहरूमा बढी देखिन्छ, तर ग्रीड र वृद्ध व्यक्तिले पनि आत्महत्या गर्न सक्छन् । विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिले विभिन्न कारणले आत्महत्याको सम्भावना देखाउन सक्छन् ।
भ्रम ६ : आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले अचानक निर्णय लिन्छन् ।
 - धेरैजसो आत्महत्या गर्ने व्यक्तिले लामो समयदेखि आत्महत्या गर्ने विचार राखेका हुन्छन् । उनीहरूले आफ्ना भावनात्मक कठिनाइ र पीडालाई व्यक्त गर्न संकेतहरू दिनाइ र पीडालाई व्यक्त गर्न संकेतहरू दिनाइ सक्छन् । यो सेवा चौबीसै घण्टा उपलब्ध छ । आत्महत्या वा आत्महत्याको सोच आएमा कुराकानी गर्न ११६६ नम्बरमा फोन गर्न सकिन्छ ।
भ्रम ७ : आत्महत्या रोक्न असम्भव छ ।
 - मानसिक स्वास्थ्य समस्याको समयमै उपचार, सामाजिक समर्थन र जनचेतना अभियानले आत्महत्या रोक्न सकिन्छ ।
भ्रम ८ : आत्महत्या गर्ने व्यक्तिलाई मद्दत गर्न सकिँदैन ।
 - आत्महत्या गर्ने सोच राख्ने व्यक्तिलाई उचित मद्दत र समर्थन प्रदान गरेर जीवन बचाउन सकिन्छ । थेरापी, परामर्श र सामाजिक समर्थनले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न र आत्महत्या गर्ने सोचलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ ।
भ्रम ९ : आत्महत्या केवल अस्थायी समस्याको कारणले हुन्छ ।
 - आत्महत्या सामान्यतया अस्थायी समस्याको परिणाम होइन । यो दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्य समस्या, जीवनका गम्भीर चुनौती र विभिन्न प्रकारका तनावको परिणाम हुनसक्छ ।
भ्रम १० : आत्महत्या गर्ने व्यक्तिलाई धम्की दिनु आवश्यक छ ।
 - आत्महत्या गर्ने व्यक्तिलाई धम्की दिने वा उनमा दोषारोपण गर्नुको सट्टा उनीहरूको समस्यामा गम्भीरतासँग ध्यान दिनु आवश्यक छ । सहानुभूति र समर्थित सहायता व्यक्तिको जीवन बचाउन महत्वपूर्ण छ । आत्महत्या एक जटिल समस्या हो, जसका विभिन्न पक्ष छन् । यसको निराकरण गर्न समाजका सबै तहबाट फल गर्नुपर्छ । मानसिक स्वास्थ्यका समस्याहरूलाई ध्यानमा राख्दै समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउनु र आत्महत्या निरुत्साहित गर्नु सबैको जिम्मेवारी हो ।
-जनसाहज खबर डटकम

दुध पिउने सही समय कुन हो ?



स्वस्थ रहन दुधको नियमित सेवन आवश्यक हुन्छ । वास्तवमा, दुधमा पाइने भिटामिन डी र क्याल्सियमले हड्डीलाई मजबूत राख्छ । यसका साथै यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै रोगबाट पनि बचाउँछ । दुधमा प्रदान गर्ने क्षमता भएका अनभिन्ती फाइदाहरू छन् । त्यसैगरी, कतिपय मानिस यस्ता छन् जसले दुध पिउने तर फाइदा भने पाउँदैनन् । गलत समयमा दुध पिउनु पनि यसको प्रमुख कारण हुनसक्छ । अब प्रश्न उठ्छ, दुध पिउने सही समय कुन हो ? कुन समयमा रक्सी पिउनाले स्वास्थ्यलाई बढी फाइदा गर्छ ? निम्नदेखि, दुध पिउने समयलाई लिएर मानिसहरूको फरक-फरक विचार छ । तर विशेषज्ञहरू राती दुध पिउने सल्लाह दिन्छन् । रिपोर्टका अनुसार राति दुध पिउनाले राम्रो निद्रामा मद्दत गर्छ । यसबाहेक, सुट्टा गतिविधिको स्तर पनि

कम हुन्छ । त्यसैले शरीरले दुधबाट अधिकतम क्याल्सियम अवशोषित गर्छ । त्यसैले यो समय दुध पिउनुका लागि बढी फाइदाजनक हुन्छ । तर, दिउँसो दुध पिउने हो भने पनि हानि हुँदैन ।
खाली पेटमा दुध पिउनु हुँदैन : खाली पेटमा दुध पिउनु हुँदैन । किम्वचन खाली पेटमा दुध पिउँदा कब्जियत र ग्यास हुन सक्छ ।
 एकै समयमा, पाचन सम्बन्धी समस्याबाट ग्रसित व्यक्तिलाई थप सावधानी चाहिएको छ । यद्यपि, साना बच्चाहरूले जुनसुकै बेला दुध पिउन सक्छन् । यसले उनीहरूको शारीरिक र मानसिक विकासमा मद्दत गर्छ र दिनभर ऊर्जा प्रदान गर्दछ ।
निद्रामा बचाउँछ : राति नियमित दुध पिउनाले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ । यसले तपाईंलाई अनिद्राको शिकार हुनबाट बचाउँछ । मांसपेशी

र हड्डी बलियो हुनेछ नियमित दुध पिउनु राम्रो बानी मध्ये एक हो । यसको सेवनले शरीरको मांसपेशी र हड्डी मजबूत हुन्छ । शताब्दीयौंदेखि, शरीरलाई फिट राख्न दुध पिउने सल्लाह दिइन्छ ।
रातीको दुखाइबाट राहत मिल्छ : दुध पिउनाले दाँतको दुखाइबाट राहत मिल्छ । वास्तवमा, दुध क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो, जसले दाँतको समस्याबाट बचाउँछ ।
ऊर्जा पूर्ति : कसै-कसैलाई हल्का काम गरेर पनि थकान महसुस हुन थाल्छ । त्यस्ता व्यक्तिलाई लागि, दुध पिउनु राम्रो विकल्प हो । यदि तपाईंले नियमित रूपमा दुध पिउनुभन्दा भने, तपाईं लामो समयसम्म ऊर्जाले भरिपूर्ण रहनुहुन्छ । विशेष गरी बच्चाहरूलाई दुध खुवाउनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ ।
-रातोपाटी डटकम

मुला स्वास्थ्यका लागि फाइदै फाइदा

आयुर्वेदका अनुसार मुला स्वास्थ्यका लागि धेरै फाइदाजनक छ । विशेषतः मुला नेपाली समाजमा अचारीको रूपमा बढी प्रयोग गरिन्छ । साथै मुलालाई परीडा तथा तरकारीका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । हाम्रो मुलालाई सलादका रूपमा प्रयोग गर्नाले हामीलाई पेट सम्बन्धि समस्यामा किम आउँछ ।
बिज्ञानका अनुसार मुलामा फाइटोकेमिकल र एन्थोक्वानिस नामक तत्व पाइने हुनाले यसले क्यान्सरको जोखिम समेत कम गर्न स्वास्थ्यविज्ञको भनाई छ । साथै यसले सुगरको लेवल बढ्नबाट रोक्ने काम समेत गर्दछ ।
 त्यसैले मुलामा पाइने भिटामिन सीले रोग प्रतिरोधकको काम समेत गर्दछ । मुला बाँदा ब्लड प्रेसर नियन्त्रण हुने बताइएको छ । मुलामा एन्टी हाइपरटन्सिभ गुण पाइने हुनाले यसले उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्नमा सहायक भूमिका खेल्छ । मुलामा प्रयाप्त मात्रामा पोटासियम समेत हुनाले यसले शरीरमा मेसोडियम र पोटासियमको अनुपातको ब्यन्तरमा राख्नका साथै ब्लड प्रेसर समेत नियन्त्रण गर्नमा सहायक हुन्छ ।
 चिसो र खोकीको समस्या भइरहने मानिसका लागि आफ्नो खानामा मुला समावेश गर्दा फाइदा हुन्छ । मुलामा एन्टी-क्यान्सरिभ गुण पाइने हुनाले यसले कफ हटाउनमा सहायक गर्दछ । मुला मिर्गौलाका लागि पनि बहुउपयोगी मानिन्छ । शरीरमा रहेको विषाक्त पदार्थ बाहिर निकाल्न काम गर्दछ । यसलाई नेचुरल क्लिनिजर पनि



भनिन्छ । साथै मुलामा पाइने फाइबर तत्वले कब्जियतका समस्या हुनेहरूका लागि अत्यन्तै फाइदाजनक हुने र पाचन प्रक्रिया पनि राम्रो हुने बताइन्छ ।
 मुलामा पर्याप्त मात्रामा फाइबरले पाइने हुनाले यसमा रहेको तत्वले इन्जुलिन नियन्त्रण गर्ने काम गर्दछ । मुलाले सुगर लेवल नबढाउने हुनाले मधुमेह रोगीका लागि फाइदाजनक हुन्छ । आधुनिक जीवनशैलीका कारण मानिसहरू जंकफुड खानेकुरातिर आकर्षित भन्दै गएको छ । खानामा मुलाको प्रयोगले पाइलसको समस्या कम गर्छ ।

कब्जियतका कारण पनि पाइलस हुने गर्छ । मुलामा डिटोक्सिफाइड गुण हुन्छ जसले पाचन पणालीलाई चुस्त बनाई कब्जियत हुने समस्याबाट राहत प्रदान गर्दछ । त्यसैले पनि पाइलस हुने व्यक्तिलाई चिकित्सकहरू मुला वा मुलाको जुस सेवन गर्न सल्लाह दिने गर्दछन् । यती मुलामा ननडाइजेस्टिबल कार्बोहाइड्रेट भरपूर मात्रामा पाइन्छ तैल कम गर्नमा सहायक मानिन्छ । त्यसबाहेक, मुलामा क्यालोरीको मात्रा जसदेखि न्यून हुन्छ र यसले शरीरको फ्याटलाई एकत्रित हुनबाट रोक्ने काम गर्छ ।
-विशाल टाइन डटकम

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु

पाल्पा, भदौ २७/देशका विभिन्न स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार रूपन्देही र तनहुँमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको हो ।

रूपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-१५ कोटिहवास्थित सडकमा मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्रीको ज्यान गएको छ । हाल नम्बर नखुलेको मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्री रोहिणी गाउँपालिका-६ औरहवा बस्ने ४० वर्षीया सुभावती हरिजनको बुधवार राती मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी उनको मेडिकल कलेज भैरहवामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । हाल फरार मोटरसाइकल चालकलाई प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ । यस्तै तनहुँको आँबुखैरेनी गाउँपालिका-२ नारीघाटस्थित सडकमा बस र मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालकको मृत्यु भएको छ । ग.१ ख ७१४५ नम्बरको बस र बा.९१ प २४५७ नम्बरको मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल



चालक सोही गाउँपालिका-२ एक्लेफाट बस्ने २८ वर्षीय अखिन सुनारको मृत्यु भएको हो ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको आँबुखैरेनी अस्पतालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । साथै सोही बस पछाडी वीएच ४६५० नम्बरको कार समेत ठक्कर खाई दुर्घटना भएको छ । बस तथा कार चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यसैगरी तनहुँको ब्यास नगरपालिका-७ कलेसित बजारस्थित सडकमा बनेरो

जिपको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ ।

ग.३ च १२१९ नम्बरको बनेरो जिपको ठक्करबाट पैदलयात्री सोही नगरपालिका-७ कलेसित बस्ने धादिङ गजुरी नगरपालिका-३ घर भएकी शान्ता श्रेष्ठको छोरी २ वर्षीया दिप्सा श्रेष्ठको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी उनको रत्नहरी अस्पताल दमौलीमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जनाइएको छ । जिपका चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

खेलकुद समाचार

वालिडलाई हराउँदै एपीएफ दोश्रो स्थानमा



काठमाडौं, भदौ २७/एन्फा महिला लिग फुटबलमा विहीबार भएका खेलमा सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ) फुटबल क्लब र त्रिभुवन आर्मी क्लब विजयी भएका छन् । जलितपुरको सातदोबाटोमा रहेको एन्फा कम्प्लेक्सको मैदानमा भएको दोश्रो खेलमा सशस्त्रले वालिड फुटबल क्लबलाई २-१ गोलले हराएको हो । सशस्त्रका लागि रेनुका नगरकोटी र रश्मीकुमारी घिसिङले समान एक गोल गरे । यस्तै वालिडका लागि चिसी नानटीङ्गले एक गोल गरिन् । यो जीतसँगै सशस्त्रले चार खेलबाट १० अङ्क बनाएर तालिको दोश्रो स्थानमा उक्लिएको छ । समान खेल खेलेको वालिड अङ्कसहित तालिकाको पाँचौ स्थानमा रहेको छ । क्रिडीबार भएको पहिलो खेलमा आर्मीले बागमतीलाई ३-० गोलले हरायो । आर्मीको जीतमा विमला चौधरी, अमिशा काकी र सन्धी घिङ्गले समान एक गोल गरे । आर्मी चार खेलबाट नौ अङ्कसहित तालिकाको तेस्रो स्थानमा छ । समान खेल खेलेको बागमतीले एउटा मात्रै खेल जितेको छ । बागमती तीन अङ्कसहित तालिकाको सातौ स्थानमा छ । अखिल नेपाल फुटबल सँ (एन्फा) को आयोजना भइरहेको लिगमा १० वटा टोली सहभागी छन् ।

अर्थ/कर्मचारी समाचार

सरकारी कार्यालयमा सेयर कारोबार गर्न नपाइने



पाल्पा, भदौ २७/सरकारी कार्यालयमा बसेर सेयर कारोबार गर्न नपाइने भएको छ । कार्यालय समयमा कर्मचारीहरू सेयर कारोबारमा व्यस्त हुँदा सेवा प्रभावित भएको भन्दै सरकारले सरकारी कार्यालयमा बसेर सेयर कारोबार गर्न रोक लगाएको हो । सरकारको निर्देशनपछि कार्यालय समयमा सरकारी कर्मचारीले सेयर किनबेच गर्न पाउने छैनन् । कार्यालय समयमा सेयर खरिदबिक्री गर्ने कारोबार प्रणाली (ट्रेड म्यानेजमेन्ट सिस्टम/टीएमएस) सरकारी कार्यालयमा चलाउन नपाउने गरी व्यवस्था गर्न सरकारले निर्देशन दिएको छ । सरकारले कार्यालयमा बसेर कर्मचारीलाई सेयर कारोबार गर्न रोक लगाउन पत्राचार गरिसकेको छ । कार्यालय समयमा कर्मचारीहरू कामै छाडेर सेयर कारोबारमा भूमिएपछि त्यसलाई रोक्न भन्दै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान अयोगको पत्रअनुसार प्रधानमन्त्री तथा

मन्त्रपरिषद् कार्यालयले संघर्षीय स्थानीय तहसम्मका कार्यालयलाई पत्राचार गरेको छ । उजुरीका आधारमा अख्तियारको टोलीले सिंहदरवार परिसर र अरु केही सरकारी कार्यालयको निरीक्षण पनि गरेको थियो ।

स्थलगत निरीक्षणका क्रममा पनि सरकारी कर्मचारी कार्यालयमै सेयर कारोबारमा व्यस्त रहेको पाइएपछि उक्त कार्य रोकेर सेवा प्रवाहलाई प्रभावकारी बनाउन अख्तियारले गत शुक्रबार टिएएमएस नचलाउने व्यवस्थाका लागि निर्देशन दिन प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद् कार्यालयलाई पत्राचार गरेको थियो। उक्त पत्रपछि सरकारले सबै मन्त्रालय, सेयर कारोबार गर्न रोक लगाउन पत्राचार गरिसकेको छ । कार्यालय समयमा कर्मचारीहरू कामै छाडेर सेयर कारोबारमा भूमिएपछि त्यसलाई रोक्न भन्दै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान अयोगको पत्रअनुसार प्रधानमन्त्री तथा

आज विश्व सेप्सिस दिवस



पाल्पा, भदौ २७/आज विश्व सेप्सिस दिवस विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १३ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । सेप्सिस विश्वको सडानैमा विश्वभरका मानिसहरू एकजुट हुने अवसरका सपमा यो दिवसलाई लिइन्छ । यो सन् २०१९ मा र्लो बल सेप्सिस गठनधनद्वारा सुरु गरिएको थियो । हरेक वर्ष सेप्टेम्बर १३ मा, विश्व भरि गरिने कार्यक्रमहरूले विश्वव्यापी रूपमा सेप्सिसको लागि चेतना जगाउँछ । शरीरको कुनै अंगमा संक्रमण भयो र त्यो संक्रमणले शरीरका अन्य महत्वपूर्ण अंगमा असर पुऱ्यायो भने त्यसलाई मेडिकल भाषामा सेप्सिस भनिन्छ । सेप्सिसलाई 'लाइफ थ्रेजनिङ अर्गान डिफन्सन' पनि भनिन्छ । सेप्सिसबाट विश्वभर बर्सेनि ११

मिलियन मानिसको मृत्यु हुने र ४९ मिलियन संकमित हुने गर्दछन् । चिकित्सकहरूका अनुसार सेप्सिसको पहिचान जित सक्ने चाडो हुनु आवश्यक हुन्छ । किनभने उपचारमा गरिने प्रत्येक घण्टाको ढिलाइले विरामीको मृत्युदर बढाउँछ । यद्यपि संक्रमण हुँदा सेप्सिस हुँदैन । छाती दुख्नु, खोकी लाग्नु, निमोनिया हुनु जस्ता समस्या भए समथमै उपचार गराई चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि प्रयोग गरे निको हुन्छ ।तर, सही समयमा उपचार हुन सकेन र संक्रमणले शरीरका अन्य अंगको कामलाई असर पुऱ्याउन थाल्यो भने त्यो अवस्थालाई सेप्सिस भनिन्छ । जस्तै, छातीमा असर पर्न गयो भने अक्सिजनको सन्तुलन बिगिएर भिन्टिलेटरमा राखी अक्सिजन दिनुपर्ने हुन सक्छ । मुटुमा असर परेर ब्लड प्रेसर कम हुँदा मेडिकल सपोर्ट लिएर

ब्लड प्रेसरको सन्तुलन मिलाउनुपर्ने हुन सक्छ । संक्रमणकै कारण मिर्गौलामा असर परेर पिसाब कम हुने र डायलाइसिस गर्नुपर्ने, रातमा असर परेर शरीरमा रगत बन्ने प्रक्रियामा कमी आउने, क्लेजोमा असर परेर त्यसले राधोसँग काम नगर्ने, दिमागमा असर गरेर दिमागले राधोसँग काम नगर्ने आदि समस्या आउन सक्छ । सेप्सिस संक्रमण जति बलियो गयो त्यति जटिल बन्दै जाने समस्या हो । यो नवजात शिशुदेखि वृद्धा जोएकैलाई पनि हुन सक्छ । सेप्सिस हुने सम्भावना बालबालिका र वृद्धवृद्धालाई बढी हुन्छ । यो उपरमा शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युन पावर) कम हुन्छ । त्यसैगरी, पहिले नै कुनै रोगका कारण शरीरमा रोग प्रतिरोधी शक्ति घटेको विरामीलाई सेप्सिस हुने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

बिगालेख हराएको सूचना

यति मिति २०८१/०३/२० गतेका दिन परिषदमा सातैक इन्सोरेण्ड कर्मि को सुरेश कोइरालाको नाममा जारी फिमा (पोलिसी) नम्बर १७१९०००२२०२ को बिगालेख तानसेन प्रभावलेख तानसेन बसपार्कबाट आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन आग्रहो छ । नाम : सुरेश कोइराला ठेगाना : तानसेन नगरपालिका-७ प्रयास सम्पर्क नं. : ९८४७०६७३६९

FIR किराज सर्टिफिकेट हराएको सूचना

मिति २०८१/०१/२० गते पूर्वबोला गाउँपालिकाका -४, वैतनगरसेखि पाल्पा आउने क्रममा पूर्वबोला गाउँपालिकाका -४, वैतनगर बस्ने भारतीय भू.पू.सैनिक आर्मी नं.५७९८८ विपक्षी भुक्त बुन क्लाउट थापाको FIR दिवसले सर्टिफिकेट हराएकाले फेला पार्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनुहुन आग्रहो छ । नाम : गोपाल सिंह बारर्रे ठेगाना : पूर्वबोला गाउँपालिकाका -४, वैतनगर सम्पर्क नं. : ९८४७४०४७५

सि.एम.एल.टी सकायाको रिक्त सिटमा आवेदन दिनेबारेको सूचना

प्रकाशित मिति २०८१/०४/२८ यस तानसेन स्कूल अफ हेल्थ साईन्स, तानसेन, पाल्पामा सि.एम.एल.टी संकायमा केही रिक्त रहेकोले स्वास्थ्य तर्फ अन्य कुनै शिक्षण संस्थामा प्रवेश परीक्षा दिई पास भएका तथा पुनः हुने प्रवेश परीक्षामा सहभागी भई अध्ययन गर्न ईच्छुक विद्यार्थीहरूले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ७ दिन भित्र सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध छ । सम्पर्क नं. ०७५-५२०१६६

टि.एस.एल.सी कोटाका पास लिस्टका विद्यार्थीहरूका लागि सूचना

प्रकाशित मिति २०८१/०५/२८ यस तानसेन स्कूल अफ हेल्थ साईन्स, तानसेन, पाल्पामा तपसिलका कोटाहरू रिक्त रहेकाले, सम्बन्धित कोटाका पास लिस्टका विद्यार्थीहरूले मात्र यो सूचना प्रकाशित मितिले ५ दिन भित्र सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । विद्यार्थी भर्ना बरियताक्रम अनुसार गरिने छ ।

क्र. सं.	कोटाको किसिम	रिक्त सिट
१	टि एस एल सि खुल्ला	महिला १

सम्पर्क नं. ०७५-५२०१६६

प्रकाशित मिति २०८१/०५/२८

यस तानसेन स्कूल अफ हेल्थ साईन्स, तानसेन, पाल्पामा तपसिलका कोटाहरू रिक्त रहेकाले, सम्बन्धित कोटाका पास लिस्टका विद्यार्थीहरूले मात्र यो सूचना प्रकाशित मितिले ५ दिन भित्र सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । विद्यार्थी भर्ना बरियताक्रम अनुसार गरिने छ ।

सम्पर्क नं. ०७५-५२०१६६

प्रकाशित मिति २०८१/०५/२८

यस तानसेन स्कूल अफ हेल्थ साईन्स, तानसेन, पाल्पामा तपसिलका कोटाहरू रिक्त रहेकाले, सम्बन्धित कोटाका पास लिस्टका विद्यार्थीहरूले मात्र यो सूचना प्रकाशित मितिले ५ दिन भित्र सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ । विद्यार्थी भर्ना बरियताक्रम अनुसार गरिने छ ।

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

फोन नम्बर: ०७५-५२०१६६