



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सुयोग गुरुङको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म हो 'जेरी: अन टप'। फिल्मको मुख्य अभिनेत्रीको रूपमा जसिता गुरुङ भित्रिएको छिन् । निर्माण टिमले जसितासङ्ग सम्बन्धीता गर्दै फिल्ममा भित्रिएको हो । टिम र आफ्नो भूमिका राम्रो गएकोले फिल्ममा आफू जोडिएको जसिता बताउँछिन् । जसअर्थ फिल्ममा अभिनेता अनमोल केसी, जसिता भित्रिएसँगै फिल्ममा आना बाहिरिएको चर्चा छ । आना बाहिरिएको हो वा फिल्ममा छिन् निर्माण पक्षले केही बताएको छैन ।

आजको विचार...



डा. अतीन्द्र दाहाल

अभिलेत्री सावारी राज्यलक्ष्मी शाहको चर्को आलोचना गरिएको छ । उक्त अवतारवादीमा उनीहरूले सञ्चालिका ओभिन भट्टाले सोधेको प्रश्नमा अभिनेता अनमोल केसी र अभिलेत्री जसिता गुरुङको व्यक्तिगत विषय उठाएपछि दुवै विवाद जन्माएको छ । सामाजिक सञ्जालमा स्वस्थिता र सावारीमाथि अश्लील गालीगलौज सजेत गरिएको छ । अवतारवादीमा आएको व्यक्तिगत विषय उठाएको भन्दै जसिताले इन्टरनेटमा स्टाइलस लेखेर आपत्ति जनाएको थियो । त्यसमा स्वस्थिता र सावारी दुवैले कमेन्ट गर्दै माफी मागेका थिए ।

वर्ष २८ अंक ३२८ शुरुवार 28 June 2024, Friday पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

बाढीमा परी सात जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी) **बामियान, अफगानिस्तान**, असार १३ / मध्य अफगानिस्तानमा बाढीमा परी ७ जनाको मृत्यु भएको छ भने १० जना बेपत्ता भएका छन् । अफगानिस्तानको बामियान प्रान्तमा भारी वर्षा र बाढीका कारण सात जनाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य १० जना बेपत्ता भएको प्रान्तीय सरकारका प्रवक्ता अब्दुल सबौर सिधानिले बताए । अधिकारीका अनुसार प्राकृतिक प्रकोपले याकाबलाङ जिल्लाको केही भाग प्रभावित गरेको छ । बाढीका कारण ज्यान गुमाएकाहरूको खोजी भइरहेको छ । मृतक वा बाँचेकाहरूको शव निकाल्ने प्रयास भइरहेको छ । बाढीले दर्जनी घर र खेतीयोग्य जमिन समेत बगाएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । त्यस्तै उत्तरी बद्धशान प्रान्तको यामगान जिल्लामा मंगलबार आएको बाढीले ४० घर र ३०० एकड भन्दा बढी खेतीयोग्य जमिन नष्ट गरेको छ ।

एसईईको नतिजा

५ वर्षपछि पास फेल, धेरै विद्यार्थी अनुत्तीर्ण, सबै भन्दा बढी लुम्बिनीका

रामचन्द्र रायभायफ्री
पाल्पा, असार १३/राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले सत चैतमा सञ्चालित एसईई परीक्षाको नतिजा सार्वजनिक गरेको छ । बोर्डले लेटर ग्रेडिङ लागू भएको ९ वर्षपछि एसईई परीक्षा दिएका विद्यार्थीले पहिलो पटक अधोपिप्त पास फेल उल्लेख भएको लब्धाङ्कपत्र सहितको नतिजा विहीनार सार्वजनिक गरेको हो । २०७२ सालयता विद्यार्थी



ग्रेडअनुसारको कक्षा ११ मा विज्ञानरहित प्राविधिक तहसम्मको विषय पढ्न पाउने व्यवस्था थियो । यो वर्ष एनजी अर्थात् (ननइलिजिबल) उल्लेख भएको लब्धाङ्कपत्र विद्यार्थीले पाएका हुन् । परीक्षामा सहभागीमध्ये ४७६६ प्रतिशत मात्र उत्तीर्ण भएका छन् । बोर्डका अनुसार परीक्षामा सहभागी ४ लाख ६४ हजार ७ सय ६१ विद्यार्थीमध्ये २ लाख २२ हजार ४ सय ७२ जना कक्षा ११ मा भर्ना हुन योग्य भएका हुन् । उत्तीर्ण भएकाहरूको संख्या ६६ जनाले ४ जिपिए ल्याएका छन् । नियमिततर्फ ५२ दशमलव १४ प्रतिशत अर्थात् २ लाख ४२ हजार ३ सय १३ जना विद्यार्थी भने अनुत्तीर्ण भएका छन् । जसलाई ननग्रेडिङ (यसै शैक्षिक सत्रमा कक्षा ११ मा पढ्न पाउनेछन्) मा राखिएको छ । यो उत्तीर्ण हुने विद्यार्थी भन्दा बढी हो । ननग्रेडिङ (एनजी) ल्याउने मध्ये २ विषयमा एनजी हुने विद्यार्थी संख्या १ लाख १५ हजार ८ सय ३४ छ । यिनैहरू यही साउन १८ र १९ गते हुने ग्रेडबुडि परीक्षामा सहभागी हुन पाउने छन् । ग्रेडबुडि हुने विद्यार्थी भने यसै शैक्षिक सत्रमा कक्षा ११ मा पढ्न पाउनेछन् । त्यस्तै २ भन्दा बढी विषयमा

ननग्रेडिङमा पर्ने १ लाख २६ हजार ४ सय ७९ विद्यार्थीले भने आउँदो वार्षिक परीक्षामा सहभागी हुनुपर्नेछ । **सबै भन्दा बढी लुम्बिनीका अनुत्तीर्ण** प्रदेशगत नतिजालाई विश्लेषण गर्दा सबै भन्दा बढी नन ग्रेड (अनुत्तीर्ण) हुने विद्यार्थी लुम्बिनी प्रदेशका रहेका छन् । जहाँ ८० हजार ३ सय २७ विद्यार्थी परीक्षामा सहभागी भएका थिए । सहभागी विद्यार्थी मध्ये ४९ हजार २ सय २४ विद्यार्थी अनुत्तीर्ण भएका हुन् । **साउन १८ र १९ गते पुरक परीक्षा** दुई विषयमा अनुत्तीर्ण हुने विद्यार्थीले साउन १८ र १९ गते पुरक परीक्षा दिन पाउने भएका छन् । यो वर्ष १ लाख १५ हजार ८ सय ३४ जना विद्यार्थीले पुरक परीक्षा दिन पाउने छन् । एक विषयमा पुरक परीक्षा दिन पाउने विद्यार्थीको संख्या ६७ हजार ७ सय ९३ र दुई विषयको ४८ हजार ३८ जना रहेका छन् । **२ सय २१ जनाको परिक्षा रद्द** एसईई दिएका २ सय २१ जनाको परिक्षा रद्द भएको छ । करिब ८ हजार विद्यार्थी परीक्षामा अनुपस्थित रहेको बोर्डले जनाएको छ । **बर्कौं अन्तिम पेचमा...**

बालमैत्री वातावरण बनाऔं

- बालबालिकालाई :
 - सजिलै खोलेर खान सक्ने पानीको बोतल र टिफिन बक्स दिऔं,
 - विद्यालय जाँदा आउँदा छोड्ने र लिने स्थानको जानकारी गराऔं,
 - खाने तरिका र अनावश्यक वस्तुहरू इस्टिमिना फाल्न सिकाऔं,
 - लगाउनु र फुकाल्न सजिलो हुने लुगा एवं जुता दिऔं,
 - सहज शौचालयको व्यवस्था गरौं,
 - अभिभावक बाहेक अन्यले लिन जाने भए विद्यालयलाई जानकारी दिऔं,
 - अकस्मात केही पदा सम्पर्कका लागि कम्तीमा दुईवटा टेलिफोन नम्बर विद्यालयलाई उपलब्ध गराऔं,
 - बालबालिकाले प्रयोग गर्ने सामानमा नाम लेख्ने गरौं,

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

आजदेखि भन्ज्याका साथ प्रदर्शन हुँदैछ सुपरहिट चलचित्र **'सन्तोष २' र 'सन्तोष ३'** । स-परिवारका साथ अवश्य पाल्नु भइ भरपर्नु नमोरञ्जन निश्चुम्ब ।

टिकट बुकिङ नं. : ८८७७३४८२५५५

सो समय :
कलकत्ता : पहिलो शो : ११:३० बजे
दोस्रो शो : २:३० बजे र तेस्रो शो सायं ५:३० बजे
(नयाँ उल्लेखित सिटिङ साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटिङमा)

पाल्पामा दुई जना विद्यार्थीले ल्याए चार जिपिए

कृष्ण पोखरेल
पाल्पा, असार १३/राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले विहीनार प्रकाशित गरेको एसईई परीक्षा २०८० को रिजल्टमा पाल्पाबाट दुई जनाले चार जिपिए ल्याएका छन् । जिल्लाका एक छात्र र एक छात्राले चार जिपिए अंक प्राप्त गरेका हुन् । जनता माध्यमिक विद्यालय (जेभेटी) तानसेनका उत्सव बुङ्गना र रामपुर नगरपालिकाको दराई ठाटी माध्यमिक विद्यालय रामपुरकी पूर्णिमा लक्ष्मी कुइँरले ४ जिपिए ल्याई जिल्ला प्रथम भएका छन् । जेभेटीबाट बुङ्गनासहित १२ जना ए प्लससहित ६५ जना विद्यार्थीहरू उत्तीर्ण भएका छन् । यसै गरी दराईठाटी माध्यमिक विद्यालयबाट कुइँरसहित ८ जनाले ए प्लस ल्याई २८ जना उत्तीर्ण भएका छन् । जेभेटी र दराई ठाटी दुवै विद्यालय सामुदायिक विद्यालय हुन् । पाल्पाबाट ४



जिपिए ल्याउनेमा २ जना, ३.६९ देखी ४ जिपिए अर्थात् ए प्लस ल्याउनेमा १ सय ५ जना, ३.२१ देखी ३.६० जिपिए अर्थात् ए प्लसले विद्यार्थी २ सय २२ जना, २.८१ देखी ३.२० अर्थात् वि प्लस ल्याउनेमा १ सय ३७ जना, २.४१ देखी २.८० सम्म अर्थात् वि प्लसले २ सय ८१ जना र २.०० देखी २.४० जिपिए अर्थात् वि प्लस ल्याउनेहरूमा १२ जना रहेको शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाइ पाल्पाका प्रमुख महेश सुवेदीले बताए । पाल्पाबाट नियमित रूपमा ४ हजार १० र ग्रेडबुडिगत १ सय ७२ गरी ४ हजार १ सय ८२ जना विद्यार्थीहरू परीक्षामा सहभागी भएका थिए । जसमा नियमित तर्फ १ हजार १ सय १७ जना उत्तीर्ण भएका छन् भने ननग्रेडिङमा २

हजार ६ सय १० जना परेका छन् । यस वर्षको एसईई नतिजामा पाल्पाबाट २७.८५ प्रतिशत मात्र विद्यार्थीहरू उत्तीर्ण भएका हुन् । जिल्लाबाट १ सय १८ वटा सामुदायिक र १९ वटा निजी विद्यालय गरी १ सय ३८ वटा विद्यालयबाट विद्यार्थीहरू एसईई परीक्षामा सहभागी भएका थिए । गत वर्षको नतिजामा जिल्लाबाट एक जनाले मात्र चार जिपिए ल्याएका थिए । पाल्पा पोल्स्टार सेकेन्डरी स्कूलका एक विद्यार्थीले चार जिपिए ल्याएका थिए । यसै सोही वर्ष १ सय ९ जना विद्यार्थीले ३.६ देखी माथी जिपिएका साथ ए प्लस ल्याएका थिए । २ सय २५ जना विद्यार्थीले ३.२ देखी ३.६ सम्म जिपिए ल्याई ए ल्याए । **उत्सव बुङ्गना : जेभेटी** **दराई ठाटी रामपुरकी पूर्णिमा लक्ष्मी कुइँर ।**

जनचेतना

सम्पादकीय

डेगु बढ्न सक्छ ख्याल गरौं

देशका विभिन्न ठाउँमा मनसुन सक्रिय भएको छ । मनसुन सक्रिय भएसँगै डेगुको संक्रमण बढ्ने भय समेत बढेर गएको छ । विशेषतः गर्मी र वर्षातको समयमा डेगु बढ्ने गर्दछ । अहिले वर्षा सुरु भएसँगै डेगुका विरामीहरू समेत बढ्न थालेका छन् । हाल देशका पाँच जिल्लाबाहेक अन्य सबै जिल्लामा डेगु संक्रमण फैलिसकेको र केही जिल्ला त त्यसबाट अति प्रभावितसमेत हुन थालेको पाइएको छ । केही समययताको डेगु संक्रमणलाई हेर्ने हो भने त्यसको विस्तार तीव्र गतिमा भैरहेको देखिन्छ ।

यस वर्ष मनसुन शुरु भएसँगै लामखुट्टे वृद्धि हुने र डेगु बढ्ने सम्भावना बढेर गएकोले स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले नागरिकलाई लामखुट्टेबाट जोगिनका र सम्बन्धित निकायलाई तयारी अवस्थामा रहन पनि मन्त्रालयले आह्वान गरेको छ । जनमानसमा फैलने महामारीबाट समयमै सजगता अपनाउन स्वास्थ्य मन्त्रालयले आह्वान गर्नु सकारात्मक कुरा हो । मनसुनसँगै लामखुट्टेको प्रजननका लागि अनुकूल अवस्था बन्न सक्ने र संक्रमितको संख्यासमेत बढ्न सक्ने हुन्छ । यस अवस्थामा नागरिक स्वयं सचेत भई जनस्वास्थ्यप्रति ध्यान दिन आवश्यक छ । घरवरिपरि पानी जम्न नदिने, भाडी सफा गर्ने, पूरा बाहुला भएको कपडा लगाएर मात्र घरबाहिर हिँड्ने, झ्यालढोकामा जाली राख्ने, भुलभित्र सुत्ने गर्नाले पनि लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न सकिन्छ । मनसुनको याममा कहिले घाम त कहिले पानी हुँदा त्यसले पर्याप्त लामखुट्टेलाई बढाउन सक्ने कारणले अबको समय डेगुका लागि निकै नै जोखिमयुक्त मानिन्छ । डेगु भाइरस संक्रमित रहेका एडिज जातका लामखुट्टेको टोकाइबाट सन् संक्रामक रोगलाई बेलैमा पहिचान गर्न सकियो भने त्यसको उपचार सरल हुने, अन्यथा हेल्थचेर्याई गरियो भने त्यसले ज्यान पनि लिन सक्ने हुनाले उक्त अवस्था आउन नदिन सबै सतर्क र सचेत हुनुपर्छ । यस्तो अवस्थामा तीनै तहका सरकारले नागरिकहरूलाई आर्थिक अवस्था हेरी निःशुल्क भुल वितरणका साथै जनचेतना जगाउने दिशामा समेत ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

भेटघाट हो, तर भेट घाटमा नहोस ।
(सुचारु पाठको फेसबुक स्टेटसबाट <https://www.facebook.com/Subas.panday>)
यो सामग्री सामाजिक नेटवर्कमा पोस्ट गरिएका धाराणाहरू राख्दछौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा साभान गर्न सम्म हुनेछ ।
नजदजनेतेना दैलेखको उपनामा तपाईंलाई आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सतीस अलि पठनीय बलाउजको लागि तपाईंहरूको अनुरोध सुझावहरूको हामीलाई अचलते जरुरी छ । पाठकजन्त तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नजदजनेतेना दैलेख
भगवतीटोल तानिक, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४०००१
दुधेश्वर ०५१-५४०००२	मिमसमाल भैरहवा ०५१-५४००१३
स.प्र.ब्यापक दुधेश्वर ९०४००४३३११	मिमसमाल पाया ०५१-५४००११
दुधेश्वर रामगढ ०५१-५४००३३	परिवार नियोजन सेवा पाया ०५१-५४००३३
भैरहवा ०५१-५४००११	पाया जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
अर्घाखाँची ०५१-५४००११	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयाग ०५१-५४००१०
गुल्मी ०५१-५४००११	मिचन्द्र परासी ०५१-५४००१०
परासी ०५१-५४००११	भैरहवा जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
सिन्धुली ०५१-५४००११	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
पाया ०५१-५४००३३	तथासाथ जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
धारावा रामपुर ०५१-५४००१४	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१०
	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
अर्धसैनिकी कार्यालय	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४
सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४	सिन्धुली जिला अस्पताल ०५१-५४००१४

सतिलाई दोष, सत्ताको मोज

अर्थशास्त्रको पछिल्लो एक सिद्धान्तले भन्छ 'देशहरूलाई विकसित र अर्थव्यवस्था बढाउन गरिने वर्गीकरण अब प्राचीन भइसक्यो । व्यवस्था आफैमा खराब वा सही हुँदैन, व्यवस्थापनलाई मुख्य विषय हो । सही वा गलत व्यवस्थापनले गर्दा देशहरूको विकासको उचाइ अर्थात् रफ्तार फरक हुनसक्छ । त्यसैले, उनीहरूको वर्गीकरणमा विकसित र अर्थव्यवस्थाको सङ्ग व्यवस्थित र अव्यवस्थित भन्ने आधारलाई मुख्य हुनुपर्छ । देशहरू क्षेत्रफल र जनसंख्यामा सानो/ठूलो पनि हुनसक्छन् । ती स्वाभाविक भिन्नता र विविधता बाहेक सबैको सार्वभौमसत्ता र स्वाभिमानलाई समान हुन्छ ।' तर नाम चलेका विश्लेषकहरू अहिले हाम्रो देश इतिहासकै सबैभन्दा गम्भीर संकटावृत्त गृहिरहेको भाष्य बनाइरहेका छन् । स्वाभिमानको खरिद/बिक्री अर्थात् स्वतन्त्र तथा सार्वभौम राष्ट्रको हैसियतमा अधिक आँच आउन सक्ने विभिन्न सौदाबाजी गरिएको भन्दै चिन्ता गर्छन् । आवरणमा राप्ति देखिने विदेशी सहायताका स्वदेशी संशयहरूले श्राव्यसम्मानको प्राणपखेरे लिन खोज्छन् । सुनको बाल बोकेर सुकाको भिख मान्ने अपमानपूर्ण आत्मरतिमा नेतृत्वगत निरन्तर होसिएको छ । सबै र सम्मानित निरन्तरका तीव्रकटे 'राजनीतिक' आर्थिक, सामाजिक/मनो वैज्ञानिक' आयातहरूमाथि श्रृणात्मक सूचकाङ्कहरूको दबदबा छ । राज्यका तीनै अंगहरू ल्यालिङ र गहिरौं दलदलमा छन् । कार्यपालिका त प्रधान सरोकार र दरकारमा गम्भीर बेवास्ता गरिरहेको छ । प्रदेश तथा सय दुवै तहमा सरकार असाध्यै कमजोर घरातलमा अडिएको छ । सरकारका सबै प्रयास र पूर्ण काम भनेकै केवल सरकार टिकाउनु र विभिन्न गठबन्धन जोगाउनका लागि खर्च भइरहेका छन् ।



डा. अतीन्द्र दाहाल

व्यवस्थापिका दलीय अतिरञ्जनाको बन्दी छ, सरकार पाल्ने र फाल्ने कारखाना बन्दैछ । गुणस्तरीय कानूनहरू निर्माण, भएका कानूनको वस्तुगत मूल्यांकन र आवश्यक परिमार्जन सांसदको प्राथमिक र प्रधान दायित्व हो । यद्यपि थुप्रै सांसदलाई सांसद हुनु भनेको सरकारलाई विश्वासको मत दिने वा नदिने भनेर मोटो हाल्लो मात्र रहेछ भने लान थालेको हुनसक्छ । नागरिकले आफ्ना जनप्रतिनिधि केवल सरकार अदल-बदलका लागि मोटो हाल्लाका लागि मात्र रहेछन् भन्ने सोच्दा हुन्छ । न्यायालय विचरा आफैमा न्यायको लागि विभिन्न पटक गुहार-गुहार भनिरहेको हुन्छ । स्वतन्त्र र निर्णायक न्यायपालिकाको प्रमुखहरू पटक/पटक परिणाम नदिने र नटुगिने महाअभियोगका शिकार बनेका छन् । आर्थिक रूपमा पछिल्लो ३० वर्ष हाम्रो अवस्था अधिकांश सूचकमा आयतनका हिसाबले अर्ध वृद्धि भयो होला, तर ती सबै श्रृणामा छन् । नागरिकमा सामाजिक कर्तव्य निर्वाह एवं सकारात्मक मनोविज्ञान प्रवर्धनको सहयोग अर्थव्यवस्थाको विकास बन्दैछ । नयाँ नेपालको भव्य विराणाममा पुरानै

व्यवस्थापिका दलीय अतिरञ्जनाको बन्दी छ, सरकार पाल्ने र फाल्ने कारखाना बन्दैछ । गुणस्तरीय कानूनहरू निर्माण, भएका कानूनको वस्तुगत मूल्यांकन र आवश्यक परिमार्जन सांसदको प्राथमिक र प्रधान दायित्व हो । यद्यपि थुप्रै सांसदलाई सांसद हुनु भनेको सरकारलाई विश्वासको मत दिने वा नदिने भनेर मोटो हाल्लो मात्र रहेछ भन्ने लाग्न थालेको हुनसक्छ । नागरिकले आफ्ना जनप्रतिनिधि केवल सरकार अदल-बदलका लागि मोटो हाल्लाका लागि मात्र रहेछन् भन्ने सोच्दा हुन्छ । न्यायालय विचरा आफैमा न्यायको लागि विभिन्न पटक गुहार-गुहार भनिरहेको हुन्छ । स्वतन्त्र र निर्णायक न्यायपालिकाका प्रमुखहरू पटक/पटक परिणाम नदिने र नटुगिने महाअभियोगका शिकार बनेका छन् ।

पनि हराउने शंका गरिँदैन । नागरिक विदेशले लकोले देश रिहाइ, वैदेशिक हस्तक्षेपले थप रूपमा देश नै परदेश पनि बन्न सक्छ । गरिब नेपाली नागरिक अर्थात् अर्थ, दुबई, मन्थेराया लगायत र धनी नागरिक खोज्नु युरोप, अमेरिका, जापानतिर लाग्नुपर्ने दिन आउँदैछ । राणा शासकहरूले नै बनाएका दरबारमा मन्त्रालय राखेर नेताहरू राणाशासनलाई अन्त्यकाको युग भन्ने क्रीड देखाउँछन् । पञ्चायतको ३० वर्ष देश बर्बाद भएकाले बहुदल व्यवस्था परेको भन्दै बाहुदलले पनि ३४ वर्ष पूरा गरेको हेक्का राख्दैन । अधिले ३० वर्ष भन्दा पछिल्लो ३४ वर्षमा देशको आत्मनिर्भरता र स्वाभिमान कति उर्कोनीको भयो भन्ने मनन गरेको देखिँदैन ।

शाश्वत सत्यलाई यो हो कि देश बदाएप, केवल विधोलियो । अब त राष्ट्रकृषि स्व. माधव धिमिरेको 'नेपाली हामी रहौला कहाँ नेपालै नरहे' मन्त्र गर्नुपर्ने बेला आउँदैछ । र ? नेतृत्वले राम्रो काम गर्न नचाहेको वा चाहेर पनि नसकेको हुनसक्छ । दलहरूमा अकर्मण्यता अर्थात् डिलानुस्ती त देखिएकै हो । आशातीत प्रगतिलाई अर्काउन उनीहरूले भन्ने गरेका दुःख/अदुःख शक्ति तथा स्वायत्केन्द्रहरूको केही चाहना अवश्य नै

बस्यो, देशलाई असफलताको भुमरीमा फस्नो । कतिपय पछिल्ला प्रयासहरूले त देशले अब स्वायी विकासभन्दा संस्थागत विनाशको यात्रा गर्ने देखिन्छ । टिकाउ होइन, विकास देशको निर्माणमा नेतृत्व रमरिन्छ । नेताहरू निरन्तर छलफल त गर्छन् तर फल आफूले मात्र लिन्छन् अर्थात् देश तथा नागरिकलाई सबै छल गर्छन् । तर नेतृत्वलाई निरन्तर यो छुट्टा दिएको पनि नागरिक निःसन्देहताले नै हो । अधिकांश परिवर्तन र उपलब्धिहरूको पछाडि नागरिक दबाव अन्यायपूर्ण हुन्छन् । नागरिकले नेतृत्वलाई सही सबैकै सिकाउँदै अपेक्षा अनुसार काम गर्न बाध्य बनाउन निरन्तर सभ्य र भव्य सामयिक दबाव दिनुपर्छ । तर हामी दलहरूमाथि कटाक्ष गर्छौं, यद्यपि बाध्य पाउँदै दबावसहित विकल्प दिन सकिँदैनौं, विस्थापन गर्ने अठोट देखाइरहेका छौं । राणा गणमा रमाउँदै आफूलाई विश्लेषक बताउन चाहने थुप्रै जनहरूलाई यो संक्रमण मलिनो भूमि बनाउँछ । बेल्जियममा सन् २०११ को नयाँ हडताल, सन् २०१९ मा इन्डोनेसिया र २०१३ मा अर्जेन्टिनामा प्रयोग भएको कर हडताल, सन् १९९० मा नेदरल्याण्डमा भएको भिजिन नामक आन्दोलन लगायत डा. गेने सपले १९७३ मा लेबेको 'द पोनिटिक्स अफ नन भाइलेन्स' पुस्तकमा व्याख्या गरिएका १९८ अहिंसात्मक उपायहरू जस्ता आन्दोलनले अनिर्णयित नेतृत्वलाई लगायत सकिन्छ । केही सय वर्ष पहिले तत्कालीन चरम अतिशरताका बाबजूद जंगबहादुरले देशलाई एउटा निकास दिएका थिए । उनको तर्कका गलत थियो, मानिसको क्लेशग्राम कुनै पनि हिसाबले स्वीकार्य हुँदैन । यद्यपि शक्तिको हस्तान्तरण मात्र होइन, स्वान्तरणले त्यसबेला देशलाई एउटा दुर्घटनाबाट बचेका थिए ।

अहिले पनि देशमा भएका सबै पात्र एक पटक होइन पटक-पटक असफल र अक्षम कारका कारण अधिकांश नेतृत्वलाई गलहत्याउन लगायतका कठोर सजाय हुनै पर्छ । उनीहरूको बहुमानीका कारण भएको नोक्सानीको क्षतिपूर्ति उनीहरूबाटै गराउनुपर्छ । अहिलेकै पदतिर पात्रवृद्धि हुने शक्ति हस्तान्तरण वा वितरणको विकल्पले कुनै नयाँ नतिजा निकाल्दैन, शांतिपूर्वक उनीहरूको समूल विस्थापन हुनुपर्छ । विपरीतमा यही दबाव निर्माणको अतिशरता राखेर विभिन्न निर्वाचन मार्फत नागरिक विद्रोहको विगल बन्दैछ । निराशाको उचाइ यतिमाथि पुगिसक्यो कि २४० वर्षको राजतन्त्रलाई २० दिनमा उन्मूलन गर्ने नागरिकलाई पछिल्ला ३० वर्षको नेता फाल्न कति नै समय लाग्ला र ? यद्यपि नागरिकले अपमानजनक विस्थापन गर्नुअघि नै सम्मानजनक बहिर्गमनको बाटो पहिचान्नु पर्छ । बुद्धिमानी हुन्छ । अति त अहिलेसम्म नै भइसकेको छ, अब खराब हुनै हुनुपर्छ । अहिलेसम्म नै दलहरूले विश्वास गर्नुपर्छ । अहिलेसम्म देश नबनेको सतीले सरापरे हैन, सत्ता र यसका सारथिहरूले सरापरेलाई अबसर हो ।

-अन्यायविहीन खबर उठ्छ

देउखर दुधेश्वर ५४०००४	देउखर अर्घाखाँची ०५१-५४००१३
लायल अर्घा.उ. केन्द्र दुधेश्वर ५४००१४	देउखर गुल्मी ०५१-५४००१३
मेटिक अस्पताल ५४००१४	नेपाल परिवार नियोजन सेवा ०५१-५४००३३
कान्तिपुर सेन्टर हस्पिटल ०५१-५४००३३	लुम्बिनी मेडिकल प्रयाग ०५१-५४००१०
अर्घा अस्पताल पाया ०५१-५४००१४	नेपाल भारतसँगै समाज सेवा ९०४००४३३११
रामपुर अस्पताल ०५१-५४००१४	जम्जोला कृषि न्यायलय ९०४००४३३
	लुम्बिनी नि.व्या.सेवा भैरहवा ९०४००४३३
	कमाई कर्म कमाई ०५१-५४००१४
रेटोरी कला दुधेश्वर ०५१-५४००१४	लुम्बिनी कला अर्थ दुधेश्वर ०५१-५४००१४
लुम्बिनी कला अर्थ दुधेश्वर ०५१-५४००१४	देउखर मेडिकल कलेज ०५१-५४००१४
देउखर भैरहवा ०५१-५४००१४	देउखर मेडिकल कलेज ०५१-५४००१४
सुकाई भैरहवा ०५१-५४००१४	दुधेश्वर मेडिकल कलेज ०५१-५४००१४
परासी ०५१-५४००१४	नयाँ नेपाल कला तालिम ०५१-५४००१४
देउखर पाया ०५१-५४००१४	परिवार नियोजन सेवा पाया ०५१-५४००३३
देउखर सिन्धुली ०५१-५४००१४	रामपुर देउखरी ९०४००४३३११

मोक्ष	मोक्ष : आय आर्जनमा सुधार आउनुपर्छ । वैदेशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्नुपर्छ ।
पुष्प	पुष्प : राजनीति अधिकांशमा सफलता मिलेछ । रोक्कको धन पाइएछ ।
निष्पुष्प	निष्पुष्प : शुभ कार्यको चर्चा चलेछ । राज्यबाट साथ र सहयोग मिलेछ ।
कर्म	कर्म : अर्थात् अर्थात् पारिर्णाम हुनेछ । श्रमको उचित मूल्याङ्कन हुनेछ ।
सिंह	सिंह : साधुभाइको विश्वास सहयोग पाइनेछ । अरको मन जित्न सकिनेछ ।
कन्या	कन्या : स्वादिष्ट भोजन पाइनेछ । व्यवसायमा पर्याप्त लाभ मिलेछ ।
गौरी	गौरी : रोक्कको अर्थात् कामहरू पुरा हुनेछ । नयाँ व्यक्तिगत भेटघाट हुनेछ ।
वैशिक	वैशिक : वैशिक क्षेत्र कमजोर रहला । विचार गरेर निष्पत्ति उचित हुनेछ ।
मकर	मकर : व्यापार व्यवसायमा सफलता हुनेछ । अटोको मूल्य पुरा हुनेछ ।
मिश्र	मिश्र : विशिष्ट व्यक्तिको सहयोग पाइनेछ । अरको मन जित्न सकिनेछ ।
मीन	मीन : सरकारी निकायको भय रहला । व्यवसायमा नदी आउनेछ ।

समाजिक विकास दिवस

१० वर्ष पुरानो चामल खायो भने के हुन्छ ?

नयाँ चामलभन्दा पुरानो चामलको स्वाद मिठो हुन्छ भनेर मानिसहरूले भनेको हामी सुन्थौं । तर १० वर्ष चामल खाए स्वास्थ्यको लागि ठिक हुन्छ त ? हालैमा थाइल्यान्डका वाणिज्य मन्त्री फमथाम बेचायायाईले सञ्चार माध्यमको सामुने १० वर्ष पुरानो चामल खाएर देखाएका थिए । हालै थाई सरकारले १० वर्षेतिष्ठ भण्डारण गरेर राखेको १५ हजार टन चामल लिलाम विक्री गरेको थियो । ती चामल खान थोप्यो हुन् भने साबित गर्न उनले त्यसरी पुरानो चामल खाएका हुन् । सन् २०११ मा तत्कालीन थाई प्रधानमन्त्री यंग लिंक शिनावात्राले एउटा विचारित योजना लागू गरेकी थिइन् । यसअन्तर्गत बजारभन्दा बढी दरमा सरकारले किसानसँग ५ करोड ४० लाख टन भन्दा धेरै चामल किनेको थियो । यो योजनाले सरकारलाई ठुलै घाटा लाग्यो ।



किसानसँग बढी मूल्यमा किनेको चामल अरूलाई धेरैमा बेच्न नसकेपछि सरकारी गोदाममा चामलको थुप्रो बस्यो । गएकी महिला थाइल्यान्डको वाणिज्य मन्त्रीले ती चामल बेच्न निगरानीका लागि एउटा समिति बनाउने घोषणा गरेका थिए । १० जुनमा वी एट इन्टरट्रेडिङ नामक थाई कम्पनीले २८ करोड ६० लाख भाट बोली लगाएर शिनावात्राले चामल पति किन्यो । तर यतिबिच १० वर्ष पुरानो चामल खान थोप्यो छ कि छैन भनेर बहस सुरु भएको थियो । शिनावात्राले व्यापको चामल योजनामा सरकारलाई करिब १५ अर्ब डलर घाटा भएको अनुमान गरिएको छ ।

उनको भनाइ थियो । प्रयोगशालाका अनुसार त्यो पुरानो चामलको पोषण मूल्य अहिले बजारमा पाइने चामलभन्दा फरक थिएन । च्यानल ३ नामक स्थानीय टेलिभिजन ने टवर्कले स्वतन्त्र प्रयोगशालाबाट चामलको अर्को परीक्षण गराएको थियो । सोको नतिजामा पनि उक्त चामल खानका लागि सुरक्षित रहेको देखिएको थियो ।

चामल पनि विषिन्छ ?
संयुक्त राष्ट्रसंघको खाद्य तथा कृषि सङ्गठन 'एफएओ'का अनुसार चामललाई सुख्खा र चिसो ठाउँमा राखेर बन्द गर्ने भौडोमा राखेर लामो समयसम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ । अमेरिकाको धान महासैले पनि चामललाई राम्ररी भण्डारण गरेमा 'लाभभग अर्निङ्ग चतकाका लागि' प्रयोगयोग्य हुने बताएको छ । पीप्टिकता र स्वादमा असर एक दशकसम्म कीटनाशकको प्रयोगले धान विषाक्त हुन सक्छ कि भनेर बीबीसीले एफएओलाई सोधेको थियो । औषधि प्रयोग गर्दा सबै सावधानी अपनाएमा धानमा असर नगर्ने एफएओको भनाइ थियो । १० वर्षसम्म भण्डारण गरेर राख्दा चामलको पीप्टिकतामा कमी आउँछ कि ? भनेर एफएओको प्रश्नको जवाफमा चामलमा थोरै मात्रामा पाइने सूक्ष्म पोषक तत्त्वको कमी भएपनि समग्र धानको पीप्टिकतामा बढी फरक पर्दैन भन्ने एफएओले बताएको थियो । चामल खाँदा सबैभन्दा बढी पीप्टिक फाइदा यसमा रहेको स्टार्चको उच्च गुणस्तरबाट पाइन्छ । मानव शरीरले यसलाई ऊर्जामा परिणत गर्छ । सामान्यतया: समयसँगै चामलको स्वाद गुम्छ भने कुरा यसको भण्डारण कसरी

गरेएको छ भनेमा निर्भर हुने एफएओले बताएको छ । थाई टिभी एन्कर सुरायो सोथासनचन्दले पनि १० वर्ष पुरानो स्टर्कबाट चमेरी जातको चामल चाखेका थिए । यो चामल पनि सामान्य चमेरी चामल जस्तै चिचिप, नरम र बासनादार नभएको उनको भनाइ थियो ।

अब यी चामल के गरिन्छ ?

थाई राइस एक्सपोर्टर्स एसोसिएसनका अनुसार गत वर्ष थाई चामलको सबैभन्दा ठुलो खरिदकर्ता इन्डोनेसिया र दक्षिण अफ्रिका थिए । पुराना चामल प्राय: गरिब देशहरूमा खपत हुने बीबीसीसँग कुरा गर्दै थाइल्यान्डमा चामल मिल चलाउने तोता बाइदीले बताएका थिए ।

दक्षिण अफ्रिका बाहेक, थाइल्यान्डले अन्य धेरै अफ्रिकी देशहरूमा पनि चामल बेच्ने गर्दछ । थाइल्यान्डका वाणिज्य मन्त्री फमथाम बेचायायाइले पनि अफ्रिकी मुलुकमा थाइ चामलको माग रहेको बताएका छन् । थाई सरकारले चामलको लिलाम विक्रीको घोषणा गरेपछि अफ्रिका सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताहरूले ती चामलप्रति आशङ्का जताइरहेका छन् । अफ्रिकालाई डीपडिप्ट ग्राउन्डको रूपमा प्रयोग गरिएको केही सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताहरूको भनाइ थियो । उता, केन्या सरकारले मापदण्ड पूरा गर्ने र प्रयोगशालामा परीक्षण गरिसकेका चामल मात्रै आयात गर्न दिने घोषणा गरेको छ । लिलामी विजेता कम्पनी 'भीड इन्टरट्रेडिङ'लाई चामल खरिदका लागि सम्झौता गर्न ३० दिनको समय दिएको छ ।

-रातोपट्टी उटकम

सामाजिक विकास डिभिजन कार्यालय तानसेन पाल्पाको अनुरोध

सामाजिक विकास डिभिजन कार्यालय तानसेन पाल्पाबाट सम्झौता भई निर्माण हुने विभिन्न योजना, कार्यक्रम सम्पन्न भएपछि भूकानीका लागि निवेदन दिदा विमानुसारका कागजपत्रहरू संलग्न गर्नुहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । साथै यस अर्धिक वर्ष २०८०/८१ को चालु खर्चको हकमा २०८१ असार १५ गते र १०जीगत खर्चको हकमा असार २० गते भित्र भुक्तानी लिन सबैको जानकारीको लागि सूचनाप्रकाशित गरिन्छ ।

- फरफारक गर्दा चाहिने आवश्यक कागजातहरू :-**
- १) सम्झौता फारम :
- समिति गठन अन्य कागजात
- सम्झौता मिति र कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने मिति
- म्याद थपको पत्र
 २. खर्च सार्वजनिक
 ३. स्थानीय तहको सिफारिस (कार्य सम्पन्न भएको)
 ४. प्राविधिकको लागत अनुमान, मूल्याङ्कन, कार्य सम्पन्न प्रतिवेदन (निर्माण)
 ५. विल, भर्षाहङ्क, फोटोहङ्क :- (खरिदको हकमा जिम्ती खातामा दाखिला गरेको प्रमाण/मुस्तकको हकमा पुस्ताकालयमा दर्ता)
 ६. भूकानी पाउट/फरफारकको पत्र
 ७. विद्यालय व्यवस्थापन समितिका निर्णयहरूको प्रतिलिपि/उपभोक्ता समितिबाट निर्माण गरिएको हकमा उपभोक्ता समितिका निर्णयहरू कम्तिमा २ वटा
 ८. विल भर्षाहङ्कको सूची (लिस्ट)
 ९. पेशा गरेका कागज पत्रहरूको चेक लिस्ट (सूची) ।

हरेक काममा हतार हुन्छ, 'हरी सिकनेस' त होइन ?

कुनै पनि काम छिटो सक्नु वा समयमै गर्नु राम्रो बानी हो । तर विना कारण सधैं काम छिटो सक्न हतार गर्ने र आसिने स्वभाव छ भने त्यो समस्या बन्न सक्छ । विना कारण जति छैरै हतारमा रहने यो समस्यालाई मनोविज्ञानले 'हरी सिकनेस' नाम दिएको छ ।

के हो 'हरी सिकनेस' ?
यो समस्याबाट पीडित व्यक्तिलाई सधैं एक किसिमको उरोजना र चिन्ता महसुस हुन्छ । उनीहरूमा धैर्य कम हुन्छ । छिटो काम गर्ने र छिटो नतिजा उनीहरू चाहन्छन् । उनीहरूमा काम गर्न हतार मात्र हुँदैन, दिनेो हुन्छ कि वा हुनसक्छ भने एक किसिमको चिन्ता र भय पनि हुन्छ । उनीहरू कुनै जान र पुरन पनि हतारमै हुन्छन् । जित्छिन् विना कारण हतारले दिमागलाई सताइरहन्छ भने यो समस्यालाई 'हरी सिकनेस' भनिन्छ । यही हतारले गर्दा उसले दिनुपर्ने समयमा केहीमा दिन सक्दैन । त्यस्तो व्यक्तिले काममा पनि दिनुपर्ने जति ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुनसक्छ ।

अमेरिकी मनोवैज्ञानिक मेयर फ्राइडम्यान र ए एच रोजेनम्यानले सन् १९८५ मा 'टाइप ए विथिरेण्ड एन्ड योर हाट' नामक पुस्तक लेखेका थिए । त्यो पुस्तकमा पहिलो कट 'हरी सिकनेस' शब्दको प्रयोग गरिएको थियो । फ्राइडम्यान र रोजेनम्यानले लेखेका अनुसार 'हरी सिकनेस' एउटा स्वास्थ्य अवस्था होइन । यो कुनै गम्भीर मानसिक समस्या पनि होइन । तर यो समस्या अन्य धेरै स्वास्थ्य समस्याको कारण बन्न सक्छ । प्रायः यो समस्या टाइप ए व्यक्तित्व भएको व्यक्तिको हुन्छ । टाइप ए व्यक्तित्व भनेको यो व्यक्ति अत्याधिक महत्त्वकांक्षी र बढी प्रतिस्पर्धात्मक हुन्छ । उनीहरूमा कुनै पनि चीज अत्याधिक पाउने लालसा हुन्छ । उनीहरू जे कुरा पनि उत्कृष्ट सोच्ने र चाहिन्छन् । यही चक्कमा उनीहरू मध्ये धेरैको जीवन हतासपूर्ण हुन्छ । फ्राइडम्यान र रोजेनम्यानले 'टाइप ए' व्यक्तित्व भएका अधिकांशमा 'हरी सिकनेस' को समस्या हुने र कालान्तरमा उनीहरूको मुटुमा नकारात्मक असर पर्ने पत्ता लगाएका थिए ।

कुनै काममा हतार हुनु, जसको कुनै कारण हुँदैन ।
—कुनै समारोहमा एकै ठाउँमा बसिरहन नसक्ने वा अरूले बोल्दा बोल्दै छिटो बोल्ने ।
—शान्त र आरामसँग बस्न गाडो हुनु, खाली समयमा पनि आरामले बस्न नसक्नु ।
—पटक-पटक समय हेर्नु र कामको समय सीमा सम्फेर तर्सिनु ।
—छिटो बोल्ने र शब्द कहिलेकाहीँ मूखमै रहन्छ ।
—तनाव, कहिले अत्याधिक खुसी र प्राय चिन्तित रहनु ।
—फोनमा कुरा गर्दा छिटो छिटो र अस्पष्ट बोल्नु ।
—एकै पटक धेरै काममा हात हाल्ने तर समयमा पूरा गर्न नसक्ने भय रहने ।
—विना कारणको यी कुराले टाउको र शरीर दुबैको जस्तो हुने ।

स्वास्थ्यलाई अवर पार्छ ?
हतासमा रहिरहने व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको समस्याले सताउनु सक्छ । नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययनले हरी सिकनेस भएका 'टाइप ए' व्यक्तित्व भएका व्यक्तिला उच्च रक्तचाप हुने जोडिम अन्य व्यक्तित्व प्रकारको तुलनामा १७ प्रतिशत बढी हुने देखाएको थियो । आराम गर्ने समयमा पनि मुटुको घड्कन र रक्तचाप सामान्यभन्दा बढी हुनसक्छ । लामो समयसम्म लगातार उच्च रक्तचाप र मुटुको घड्कन बढ्नु भनेको मुटुमा चाप बढ्नु र उच्च रक्तचाप हुनसक्छ । 'हरी सिकनेस' भएका व्यक्तिको स्याउ प्रणालीमा सधैं कुनै न कुनै दबावमा रहन्छ ।



पोटरहरू पटक-पटक हेर्ने र आफूले केही नगरेको अनुभव हुने, सानोतिनो कुरामा पनि सधैं चिन्ता गर्ने, आसिने, धैर्य गर्न नसक्ने, सधैं तनावमा हुने, आत्मबल कमजोर भएक र एड्डीएड्डीको समस्या भएका व्यक्तिला पनि यो समस्या हुनसक्छ । अर्को भनेको 'टाइप ए' व्यक्तित्व भएकहरूमा पनि यो समस्या हुनसक्छ । यसो भन्दिमा कुनै व्यक्ति कहिलेकाहीँ कुनै खास परिस्थितिमा हतार गर्छ भने हरी सिकनेस भएको भन्न भिदैन । आफूमा कतिको हतार गर्ने बानी छ भनेर जान्नुका लागि यसको लक्षण बुझ्न आवश्यक छ ।

लक्षण
—खानेकुरा छिटो छिटो खाने बानी हुन्छ ।
—जहिले हतार हुने, जसको कुनै कारण हुँदैन ।
—कुनै समारोहमा एकै ठाउँमा बसिरहन नसक्ने वा अरूले बोल्दा बोल्दै छिटो बोल्ने ।
—शान्त र आरामसँग बस्न गाडो हुनु, खाली समयमा पनि आरामले बस्न नसक्नु ।
—पटक-पटक समय हेर्नु र कामको समय सीमा सम्फेर तर्सिनु ।
—छिटो बोल्ने र शब्द कहिलेकाहीँ मूखमै रहन्छ ।
—तनाव, कहिले अत्याधिक खुसी र प्राय चिन्तित रहनु ।
—फोनमा कुरा गर्दा छिटो छिटो र अस्पष्ट बोल्नु ।
—एकै पटक धेरै काममा हात हाल्ने तर समयमा पूरा गर्न नसक्ने भय रहने ।
—विना कारणको यी कुराले टाउको र शरीर दुबैको जस्तो हुने ।

स्वास्थ्यलाई अवर पार्छ ?
हतासमा रहिरहने व्यक्तिलाई उच्च रक्तचापको समस्याले सताउनु सक्छ । नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययनले हरी सिकनेस भएका 'टाइप ए' व्यक्तित्व भएका व्यक्तिला उच्च रक्तचाप हुने जोडिम अन्य व्यक्तित्व प्रकारको तुलनामा १७ प्रतिशत बढी हुने देखाएको थियो । आराम गर्ने समयमा पनि मुटुको घड्कन र रक्तचाप सामान्यभन्दा बढी हुनसक्छ । लामो समयसम्म लगातार उच्च रक्तचाप र मुटुको घड्कन बढ्नु भनेको मुटुमा चाप बढ्नु र उच्च रक्तचाप हुनसक्छ । 'हरी सिकनेस' भएका व्यक्तिको स्याउ प्रणालीमा सधैं कुनै न कुनै दबावमा रहन्छ ।

दिउँसो धेरै निद्रा र अल्छी लाग्नु रोगको संकेत

दिनको समयका विना कारण धेरै थकाइ लाग्नु र एक घण्टा भन्दा बढी सुत्नु डाइबेटिकको संकेत रहेको अनुसन्धानकर्ताले बताउनु भएको छ । जापानको टोकियो विश्वविद्यालयले करिब ३ लाख मानिसमा गरेको अध्ययनले यस्तो तथ्य फेला पारेको हो । अनुसन्धानकर्ताले स्वास्थ्य मानिसलाई दिनको समयमा विना परिश्रम थकाइ नलाने र थकान महसुस गर्ने र दिनमा धेरै सुत्ने गर्ने मानिसमा केही स्वास्थ्य खराबी अथवा टाइप टु डाइबेटिक भएको संकेत रहेको बताउनु भएको छ ।

दिनको अध्ययनमा सहभागी मध्ये ४५ प्रतिशत मानिसले दिनको समयमा धेरै थकान महसुस गर्ने गरेको तथा दिनको समयमा एक घण्टा भन्दा बढी सुत्ने गरेको बताउनु भएको थियो । उहाँहरूमा टाइप टु डाइबेटिकको संकेत देखिएको अध्ययनकर्ताले बताउनु भएको छ । अध्ययनकर्ताले भन्नुभएको छ, 'निद्रा नपुग्दा केही मानिस दिनको समयमा सुत्छ भने यसलाई सही रूपमा लिन सकिन्छ तर अग्निन्द्राको समस्याले मानिस दिनको समयमा सुत्ने गर्छ भने त्यो मानिसमा टाइप टु

उनीहरूमा तनावको हर्मोन कोर्टिसोलको उत्पादनमा वृद्धि गर्छ । जसले दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या गराउनु सक्छ, अल्स- डिप्रेसन । अप्रत्यक्षरूपमा हतार गर्ने बानीले साथीभाइसँगको सम्बन्ध र निकटको सम्बन्धमा पनि दुरार आउँछ । हतासको बानीले व्यक्तिको दिमागलाई अति उत्तेजित, अत्याधिक मानसिकरूपमा थकाउ, चिडचिडाउन र आराम गर्न नसक्ने समस्या भइरहन्छ ।

अभियन्तारित्तले स्वास्थ्यका कस्तो अवर पार्छ ?
कलरी सामना गर्ने ?
कारण जुनसुकै भएपनि मनोविज्ञान भन्छ, ती कारण पहिचान गरी समाधान खोज्ने आफूले हातमा हुन्छ । केही अभ्यास र स्वस्थ जीवनशैलीले धेरै हदसम्म यो समस्याको व्यवस्थापन हुनसक्छ ।
—हरेक विहान १५ मिनेट ध्यान गर्ने तथा श्वासप्रश्वासको व्यायाम गर्ने बानी बसाल्नुहोस् । यसले धैर्यवान् हुन सिकाउँछ ।
—कसैसँग अलाकुसारी भइरहेको छ भने पहिला कुरा सुन्ने प्रयास गर्नुहोस् । बिस्तारै आफ्नो भनाइ राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ । पहिला गाडो भए पनि बिस्तारै अभ्यस्त हुँदै गइन्छ ।
—आफूले दैनिक गर्नु पर्ने कामको सूची बनाउने र सो कामको लागि समय निर्धारण गर्ने ।
—कुनै काम गर्नु वा बोल्नु अगाडि ५ देखि १० पटक गहिरो लामो श्वास लिने छोड्ने गर्ने क्रिया गर्न सकिन्छ ।
— कुनै काम गर्नु अगाडि गहिरिएर सोच्नुहोस् ।
—पञ्च वा दिवामा खियाउनुपर्ने वा धैर्य गर्नुपर्ने खेलहरू खेल्न सकिन्छ । यसले धैर्यता ब्याउँछ ।
—शारीरिक अवस्था, हाडभाउ, आफ्नो शिक्काकाको बारेमा सज्ज र हतार भने आफूलाई नियन्त्रणमा राख्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
—'माइन्डफुलनेस' को अभ्यासले आफूलाई नियन्त्रणमा राख्न र बुझ्न सहयोग गर्छ ।
—यति गर्दा पनि हतासको व्यवहार परिवर्तन गर्न नसकेको अनुभव हुन्छ भने मनोचिकित्सक वा मनोविद्को परामर्श लिन सकिन्छ ।
-जबनलख खबर उटकम

उहाँहरूले अध्ययनमा सहभागी मध्ये ४५ प्रतिशत मानिसले दिनको समयमा धेरै थकान महसुस गर्ने गरेको तथा दिनको समयमा एक घण्टा भन्दा बढी सुत्ने गरेको बताउनु भएको थियो । उहाँहरूमा टाइप टु डाइबेटिकको संकेत देखिएको अध्ययनकर्ताले बताउनु भएको छ । अध्ययनकर्ताले भन्नुभएको छ, 'निद्रा नपुग्दा केही मानिस दिनको समयमा सुत्छ भने यसलाई सही रूपमा लिन सकिन्छ तर अग्निन्द्राको समस्याले मानिस दिनको समयमा सुत्ने गर्छ भने त्यो मानिसमा टाइप टु

