स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILYराष्ट्रिय दैनिक

बलिउड अभिनेत्री आलिया भ लाई प्रतिष्ठित ब्रिटिश एकेडेमी अफ फिल्म एण्ड टेलिभिजन आर्ट्स (बाफ्टा) ले अवार्ड प्रस्तुतकर्ताको सूचीमा समावेश गरेको छ । बाफ्टा २०२६ को मञ्चमा उनी पनि देखिनेछिन् । बाफ्टाले सार्वजनिक गरेको सूचीअनुसार यी प्रस्तुतकर्ताले फेब्रुअरी २२ मा हुने समारोहमा विजेताको नाम घोषणा गर्ने र ट्रफी प्रदान गर्नेछन्। उक्त सूचीमा आलियासँगै "ओपेनहाइमर"का अभिनेता किलियन मर्फीको नाम पनि समावेश छ।

आजको विचार...

कृष्ण बोहरा

फागुन... (दुई पेजमा)

फिल्म 'रमिताको पिरती'ले निकै कमजोर व्यापार गरेको बक्स अफिसले देखाएको छ । फिल्म एक सातामा २० लाख रुपैयाँसमेत कमाउन असफल देखिएको हो । चलचित्र विकास बोर्डले सार्वजनिक गरेको शनिबारसम्मको बक्स अफिस कलेक्सनका अनुसार फिल्मको आम्दानी १९ लाख ४३ हजार ५८८ ग्रस कलेक्सन छ । यो अवधिमा फिल्मको टिकट ५ हजार ९३७ वटा बिक्री भएका छन् । 'रमिताको पिरती' सुदीप्ता अधिकारीले निर्देशन गरेकी हुन् ।

❐ वर्ष ३१ ❐ अंक २०३ ❐ २०८१ फागुन ८ गते शुक्रबार 20 February 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

क्यालिफोर्निया हिमपहिरोमा आठको मृत्यु

(रासस्/एएफपी)

एन्जलस, फागुन ७/क्यालिफोर्नियाको ताहो क्षेत्रमा आएको भीषण हिमपहिरोमा बेपत्ता भएका नौ स्की खेलाडीमध्ये आठ जनाको शव फेला परेको छ भने एक जना अझै बेपत्ता रहेको प्रहरीले जनाएको छ । प्रतिकूल मौसमका कारण उद्धार कार्य अत्यन्त कठिन बनेको छ । मंगलबार बिहान क्यासल पिक क्षेत्रमा हिमपहिरो गएको थियो । प्रारम्भिक चरणमा छ जना जीवित उद्धार गरिएका थिए । तीमध्ये दुई जनालाई उपचारका लागि अस्पताल लगिएको थियो । त्यसपछि व्यापक खोजी अभियान चलाइए पनि आठ जनाको मृत्यु पुष्टि भएको हो । नेभाडा काउन्टीका शेरिफ सानान मुनले एक सदस्य अझै हराइरहेको र आँधी, तीव्र हावा तथा बाक्लो हिमपातले खोजी कार्य अवरुद्ध गरिरहेको बताए । 'अत्यन्त खराब मौसमले काम गर्ने कठिन बनाएको छ', उनले भने । स्थानीय सुगर बाउल एकेडेमीले केही पीडितहरू आफ्नो निजी स्की-केन्द्रित विद्यालयसँग सम्बन्धित रहेको जनाएको छ । घटनाका बेला ११ ग्राहक र चार मार्गनिर्देशकसहितको समूह ब्याककन्ट्री यात्राबाट आधार शिविरतर्फ फर्कंदै थियो । चालिसभन्दा बढी उद्धारकर्मीले खोजी सुरु गरेका थिए, तर मौसमका कारण प्रयास प्रभावित भयो ।

प्रतिनिधि सभा निर्वाचन

पाल्पामा निर्वाचन प्रहरीलाई मतदान केन्द्र सुरक्षाको नमुना अभ्यास

रामचन्द्र रायमाझी

तानसेन (पाल्पा), फागुन ७/आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा खटिने तालिमप्राप्त निर्वाचन प्रहरीलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाले नमुना मतदानमा सहभागी गराएको छ । प्रहरीले निर्वाचन सुरक्षालाई प्रभावकारी बनाउन उनीहरुलाई मतदान केन्द्रको नमुना अभ्यास गराएको हो ।

निर्वाचनको दिन शान्ति सुरक्षा कायम राख्ने उद्देश्यले गरिएको सो अभ्यासमा मतदान केन्द्रको सुरक्षा व्यवस्थापन, भीड नियन्त्रण, मतदाता सहजीकरण, आकस्मिक अवस्था व्यवस्थापन तथा कानुनी दायित्वका विषयमा व्यावहारिक अभ्यास गराइएको थियो । अभ्यासका क्रममा मतदान स्थल

वरपरको सुरक्षा घेरा, प्रवेश निर्गमन व्यवस्थापन तथा संवेदनशील परिस्थितिमा अपनाउनुपर्ने कार्यविधिबारे स्पष्ट निर्देशन दिइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी तथा प्रहरी नायव उपरीक्षक होमप्रकाश चौधरीले बताए । उनले भने "निर्वाचन शान्तिपूर्ण, निष्पक्ष र भयरहित वातावरणमा सम्पन्न गराउन प्रहरीको भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ, त्यसका लागि व्यवहारिक अभ्यासमार्फत जनशक्तिलाई दक्ष बनाइएको हो ।" निर्वाचन प्रहरीलाई अभ्यस्त बनाउन 'नमुना मतदान' को अभ्यास समेत गराएको थियो । कार्यक्रमको निरीक्षण गर्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक दिपेन्द्र पञ्जियार थारुले तालिमबाट प्राप्त सीप र ज्ञानलाई वास्तविक कार्यस्थलमा इमानदारीपूर्वक प्रयोग गर्न निर्वाचन प्रहरीलाई निर्देशन दिए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

प्रजातन्त्रका आधारभूत पक्ष

- संवैधानिक सर्वोच्चता।
- बहुलवादको सम्मान।
- विधिको शासन ।
- शक्ति पृथकीकरण।
- आवधिक निर्वाचन ।
- मौलिक हक।
- मानव अधिकार।
- प्रेस तथा वाक स्वतन्त्रता।
- सामाजिक न्याय तथा समावेशीकरण।
- आर्थिक, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विकास लगायतका पक्षहरु ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

'बदलिएको काँग्रेसले प्रजातन्त्रको पूर्ण अनुभूति दिलाउन्छ'

पाल्पा, फागुन ७/नेपाली काँग्रेस पाल्पाका सभापति तथा क्षेत्र नं. २ प्रतिनिधि सभा सदस्यका उम्मेदवार हिमादत्त श्रेष्ठले काँग्रेस बदलिएर आएकाले अब जनताले प्रजातन्त्रको पूर्ण अनुभूति गर्न पाउने बताएका छन् । विहीबार प्रजातन्त्र दिवसको अवसरमा नेपाल तरुण दल रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको आयोजनामा भएको वृहत्त भेलालाई छहरामा सम्बोधन गर्दै उनले अब जनताले प्रजातन्त्रको पूर्ण अनुभूति गर्न पाउने बताएका हुन् ।

नेपाली काँग्रेसकै नेतृत्वमा भएको सशस्त्र आन्दोलनकै कारण प्रजातन्त्रको उदय सम्भव भएको भन्दै अब संकटमा परेको प्रजातन्त्रलाई बदलिएको काँग्रेसको माध्यमबाट आमजनतालाई अनूभुति दिलाउने उनले उल्लेख गरे । उनले कांग्रेसले आफ्नो

विरासत बोकेर नयाँ नीति र नेतृत्व लिएर आएको भन्दै युवाहरू अबको देश चलाउने महत्वपूर्ण शक्ति भएको र उनीहरूको सक्रिय सहभागिता आवश्यक रहेको बताए । श्रेष्ठले भने, " २०१० साल कात्तिक १० गते नेपाल तरुण दलको स्थापना गर्दा बीपी कोइरालाको एउटा सपना थियो- प्रजातान्त्रिक समाजवादी विचारलाई युवाका माध्यमबाट जनतामा स्थापित गराउने । अहिले फेरी एक पटक काँग्रेस हामी युवाहरुको हातमा आएको छ । अब जनताले प्रजातन्त्रको अनुभूत गर्न पाउनुहुन्छ ।" उनले काँग्रेस बदलिएर आएकाले एक पटक काँग्रेसका उम्मेदवारहरुलाई विजयी गराएर देशको नेतृत्व सम्हाल्ने अवसर प्रदान गरिदिन आममतदाताहरुलाई आग्रह गरे । उनले पश्चिम पाल्पाको शिक्षा, स्वास्थ्य र सिचाइ मुख्य चुनौती रहेको र यहाँको जग बलियो बनाउन युवाहरूले भोटमार्फत सक्रिय भूमिका खेल्नु पर्ने बताए । निर्वाचनपछि पछि बन्ने नेपाली काँग्रेसको सरकारले गाउँमै कृषि, घरेलु उद्योगहरुको स्थापना गरी युवाहरुलाई उद्यमीशीलता र रोजगार प्रदान गर्ने समेत श्रेष्ठले उद्घोष गरे ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY

सम्पादकीय

कमजोर सामाजिक न्याय

सामाजिक न्याय भनेको त्यो आधारभूत संरचना हो, जहाँ सबै किसिमका असमानताको अन्त्यका लागि आधिकार, शक्ति, अवसर, आय र सम्पत्तिको वितरण समान, सन्तुलित र न्यायपूर्ण किसिमले गरिन्छ । शक्तिसम्पन्न र शक्तिविहीन, ठूलो सानो, धनीगरिब, उँचनीचको विभदेको अन्त सामाजिक न्यायको मूल मर्म हो । समाजका सबै सदस्य समान वा बराबर हुन् भन्ने धारणा नै सामाजिक न्याय हो । धनीले गरिबलाई शोषण नगर्ने, शिक्षितले अशिक्षितलाई नठग्ने, माथिल्लो जात भनिनेले तल्लो जात मानिनेलाई बराबर मान्ने, गोराले कालालाई समान ठान्ने, अन्तर्राष्ट्रिय वा राष्ट्र भाषा बोल्नेले स्थानीय भाषा वा मातृभाषा बोल्नेलाई उत्तिकै सम्मान गर्नेजस्ता पक्षले सामाजिक न्यायलाई जीवन्तता प्रदान गरेका हुन्छ । सामाजिक न्यायको सम्बन्ध व्यक्तिको समुदायप्रतिको त्यो नैतिक जिम्मेवारी हो । जसको सहयोगबिना सही व्यवहार गर्नु, सही कुरा र कामको रक्षा गर्नु, निष्पक्ष ढंगले काम गर्नु, समान दण्ड र पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुसँग रहेको हुन्छ । समाजमा धन, पढाइ, सोचाइ, शक्ति, साधन, गुण, कर्म, प्रकृति आदिका कारणले समानता र असमानता पाइन्छ । ती असमानताका बीचमा समानता खोजेर मानवीय मूल्यको जगेर्न गर्नु नै सामाजिक न्यायको मूल उद्देश्य हो । तर पछिल्लो समय सामाजिक न्याय कमजोर बन्दै गएको छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो ।

सामाजिक न्यायलाई दिलाउने उद्देश्यले हरेक वर्ष फेब्रुअरी २० तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक न्याय दिवस मनाउने गरिन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । आज पनि विविध कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाइँदै छ । सन् २००७ को २६ नोभेम्बरमा बसेको राष्ट्रसंघको महासभाले सामाजिक न्यायको दिवस मनाउने घोषणा गरेको थियो । सोहीअनुसार सदस्य राष्ट्रले बर्सेनि यो दिवस मनाउँदै आएका हो । हरेक वर्ष दिवस मनाउने गरिएपनि आम नागरिकले सामाजिक न्याय पाउन नसक्नु विडम्वना हो । वर्तमान अवस्थामा सामन्य नागरिकको जीवन कष्टकर बनेको छ । कतिपय भोक भोकै मृत्युवरण गर्न पुगेका छन् भने कतिपय कुपोषणको सिकार भएका छन् । मुलुकमा दैनिक जसो दर्दनात्मक हत्या, हिंसा, बलत्कारजस्ता घटना घटिरहेका छन् । कृषकले आफ्नो उत्पादनको उचित मूल्य नपाएर आन्दोलित भइरहेका छन् । घुसखोरी अनियमितताजस्ता कुराले जनता आक्रान्त छन् । वैदेशिक रोजगारी गुमेर स्वदेश फर्कनहरुले पीडा,उत्पीडन सहन नसकेर कयौं आत्महत्या गरेको उदाहरण टड्कारो छ । यस्तो अवस्थाले समाजमा सामाजिक न्याय हराउँदै गएको संकेत गरेको छ । सरकार जनताको अभिभावक भएकाले आफ्ना नागरिकप्रति सम्मान र बराबरीको व्यवहार गरी अभिभावकत्व प्रदान गर्न आवश्यक छ ।

Opinion @ Social Network

रहरको बाटो कस्तो हुन्छ खै थाहाँ छैन तर
बाध्यता को बाटो हिड्न एकदमै गाह्रो हुने रहेछ ।

(माया हमालको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Maya.Hamal)

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

फागुन २१ गते हुने चुनावको चुनावी विश्लेषण

कृष्ण बोहरा

जेन्जी विद्रोहले काग्रेस भनेको घुसखोरी अनिमित्तता र भ्रष्टाचारको आहालमा डुबेको पार्टी हो । यसलाई भोट दिनु हुँदैन भन्ने जनमानसमा जुन माहोल सिर्जना भएको थियो त्यसलाई केही भएपनि गगन थापा नेतृत्वले चिर्न सफल भएको छ । यसैले उनीहरूको नारा नै यो छ कि, "बदल्यौं काग्रेस बदल्छौ देश "भन्ने छ । राजनीतिक विश्लेषक मुमाराम खनालले त, " काग्रेस झुसिलकिराबाट पुतली भइसक्यो तर नेकपा एमाले झुसिल किरा नै छ" भनी टिप्पणी गरेका छन् । तैपनि नेपाली काग्रेसको यो नयाँ रूपले नयाँ पार्टीहरूको बढ्दो क्रेजलाई कतिसम्म थाम्न सक्छ जित त्यसमै भर पर्दछ । सामान्यतया पहिलेको दाँजोमा सिटको सङ्ख्या केही घटे पनि संसदमा राम्रो सिट काग्रेसले पनि ल्याउनेछ भन्ने कुरामा कुनै शंका छैन ।

हुन त यो सांसदहरुले प्रधानमन्त्री छान्ने प्रणाली नेपालको सन्दर्भमा ऐतिहासिक रुपमै असफल साबित भएको देखिन्छ । घरिघरी उही असफल प्रणालीलाई अँगाली राख्नु र अझै देश समृद्धिको लागि भन्दै प्रयोग गरिराख्नु र फेरि पनि असफल हुनु हाम्रो नियति रहँदै आएको छ । जेनजी आन्दोलनपछि राजनीतिक परिदृश्य फेरिएको छ। २०८४ मा हुने चुनाव २०८२ मै हुने भएको छ । प्रणाली उही संविधान उही, फेरि पनि नयाँ प्रयोग को नाममा संसदीय प्रणालीमा उही अभ्यास फेरि दोहोरिएको छ । पुराना र केही नयाँ शक्तिहरू पुन चुनावी मैदानमा उत्रिएका छन् । काठमाडौं महानगरपालिकाका मेयर बालेन शाहसमेत आफ्नो बाँकी कार्यकाल छोडेर झापा क्षेत्र नम्बर ५ मा रास्वपाका उम्मेदवारको रुपमा उभिनुभएको छ । नेकपा एमालेको अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीसँग उनिको चुनावी प्रतिस्पर्धा भइरहेको छ । उनि प्रधानमन्त्रीको दावेदार भनी सर्वत्र चर्चा पनि चुलिएको छ। हुन पनि रास्वपा बालेनको सहमतिमा प्रधानमन्त्रीको पद बालेनलाई रविले जिम्मा लगाएका छन् । देशभर घन्टी पार्टीको चर्चा चुलिएको छ । तैपनि जिल्ला जिल्लामा रास्वपा नाममा कस्ता कस्ता उम्मेदवारहरू उठिरहेका छन् र उनीहरू जनमानसमा कतिको लोकप्रिय छन् जित त्यसैमा भरपर्छ । निश्चय नै बालेन रवि कै जस्तो क्रेज सबैतिरको उम्मेदवारको नहुन सक्छ । यसो भयो भने प्रधानमन्त्रीको पद प्राप्त गर्नको लागि स्पष्ट बहुमत नहुने कुरा पक्का छ । भलै यसपालि घन्टी चिन्हको मत भने निकै बढ्ने देखिन्छ। समानुपातिकको सिटको प्रावधानले गर्दा पहिलेको दाँजोमा निकै सिट रास्वपाको नआउला भन्न सकिन्न । तर पनि स्पष्ट बहुमत प्राप्त हुने लक्षण भने देखिँदैन । यसैगरी नेपाली कांग्रेस पार्टीको शेरबहादुर देउवाको विरासत ढलेसँगै नयाँ युवा पिँढीका गगन थापा यसलाई धान्न आइपुगेका छन् । जेन्जी विद्रोहले कांग्रेस भनेको घुसखोरी अनिमित्तता र भ्रष्टाचारको आहालमा डुबेको पार्टी हो । यसलाई भोट दिनु हुँदैन भन्ने जनमानसमा जुन माहोल सिर्जना भएको थियो त्यसलाई केही भएपनि गगन थापा नेतृत्वले चिर्न सफल भएको छ । यसैले उनीहरूको नारा नै यो छ कि, "बदल्यौं कांग्रेस बदल्छौ देश "भन्ने छ । राजनीतिक विश्लेषक मुमाराम खनालले त, " कांग्रेस झुसिलकिराबाट पुतली भइसक्यो तर नेकपा एमाले झुसिल किरा नै छ" भनी टिप्पणी गरेका छन् । तैपनि नेपाली कांग्रेसको यो नयाँ रूपले नयाँ पार्टीहरूको बढ्दो क्रेजलाई कतिसम्म थाम्न सक्छ जित त्यसमै भर पर्दछ । सामान्यतया पहिलेको दाँजोमा सिटको सङ्ख्या केही घटे पनि संसदमा राम्रो सिट कांग्रेसले पनि ल्याउनेछ भन्ने कुरामा कुनै शंका छैन । यसैगरी नेकपा एमालेको नेतृत्वमा पुरानो पटकपटक परीक्षण भइसकेको नेता केपी ओली फेरि पनि महाधिवेशनबाट बहुमतका साथ जितेर नेकपा एमालेको अध्यक्ष हुन सफल हुनुभएको छ । यदि नेतृत्व परिवर्तन भएको हुँदो हो त यस चुनावमा सबैभन्दा बढी सिट प्राप्त गर्न एमालेलाई कुनै संकट थिएन तर त्यो हुन सकेन । तैपनि एमालेको जरा जिल्ला जिल्ला र गाउँ गाउँसम्म छ । यसको संगठन अहिले पनि जीवित छ । यसैकारण निकै सिट ल्याएर कांग्रेसको हाराहारीमा आउन सक्ने कुरामा कुनै दुविधा छैन । अरु ससाना पार्टीहरुले पनि केही सिट त पक्कै ल्याउनेछन् । यसरी हेर्दा फाल्गुन २१ पछिको संसद पनि स्पष्ट बहुमत कसैको हुन नसक्ने हंग पार्लियामेन्ट हुनेछ। हंक पार्लियामेन्टको अर्थ के हुन्छ, देशलाई कुन दिशा दिन्छ भन्ने कुरा सबैले बुझिसक्नुभएको छ। नेपालको इतिहासमा अस्थिरता अनियमितता घुसखोरी भ्रष्टाचार र बेरोजगारी बढ्नुको मुख्य कारण यही हो । उही संविधान, उही प्रणालीलाई स्वीकार गरी आएको भएतापनि दलहरू बीचको आपसी प्रतिस्पर्धा असहिष्णु खालको छ। पुरानाका कमी कमजोरी नयाँले खोतली नारा बनाएको कारण नयाँलाई अनेक ढंगले पुरानाले प्रहार गर्दै आएको देखिन्छ । चुनावको मिति तोकिएसँगै जेनजी आन्दोलनपछि नेपालको संसदीय राजनीतिको बीचमा दुई तीनवटा नयाँ शब्दवलीहरूको प्रयोग पनि निकै बढेको देखिन्छ । ती शब्दहरू हुन् लुसिफर, र जेलेस्की । अनि यसलाई प्रमाणित गर्न अल्गोरिदम र अल्गोच्याम्बर जस्ता शब्द पनि निकै हाइलाइट भइरहेको छ । अल्गोरिदम भनेको सामाजिक सञ्जाल प्रयोगको क्रममा जसले जुन कुरो टक्क अडिएर हेर्छ । जुन कुरोमा लाइक कमेन्ट गर्छ, त्यही कुरो बारबार देखा परिरहन्छ । एउटै खालको कुरो बारबार मनमस्तिष्कमा परिरहँदा त्यसले मनमस्तिष्कलाई एकथरीलाई नराम्रोसँग घृणा गर्ने र अर्को थरीलाई बचाउने गर्ने गर्छ । यसबाट जनमानसमा विद्रोही भावना जागृत बनाउँछ भन्ने छ । अल्गोरिदमको अर्थ यसलाई परिभाषा लाउनेले यसरी लगाइदिएका छन् । तर परिभाषा लाउनेले के कुरा चाहिँ भुलेका छन् भने, जनता अन्याय अत्याचार भ्रष्टाचार घुसखोरी जस्ता कुराका विरोधी छन् । सामाजिक सञ्जालमा यस्तै कुराहरू उनीहरू खोजी खोजी हेर्छन् । सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट देशभरि भएका यस्ता घटना परिघटनाहरूको सूचनाहरू जनताले थाहा पाउँछन् थाहा पाउने प्रयत्न गर्छन् भने के यो नराम्रो हो र? यदि जनतामा यसविरुद्ध विद्रोह पलायो भने पुराना व्यथितिहरू निर्मूल हुन सहयोग नै पुग्छ । यसो हुँदा के को टाउको दुखाई? अल्गोरिदमले जनतालाई बेफाइदा होइन फाइदै पुर्‍याएको छ । भर्खरै रामकुमारी झाँक्रीले महावीर पुन जस्तो सरल भद्र र समाजसेवी व्यक्तित्वलाई छाड्नु मुख छाडेकी छिन्। यसको परिणामस्वरूप देशभरबाट मानिसहरुले उनलाई नग्न हुने गरी गाली बर्षाइसकेपछि तीनै झाँक्रीले यही अल्गोरिदम र अल्गोच्याम्बरको सहारा लिएकी छिन्," देशभरका मानिसहरुले जति गाली मलाई गरे पनि गर्नुस् तर पुरै देश अल्गोरिदम र अल्गोच्याम्बरको सिकार भएको छ । यो देखेर मलाई दया लागेको छ " भनी टिप्पणी गरेकीले यस्ता शब्द कस्ता मानिसहरूलाई बचाउन शृजना भएको रहेछ भन्ने कुरा प्रष्ट भएको छ । विदेशीबाट अल्गोरिदमको प्रयोग भएको छ भन्ने लागेको छ भने चुनाव जित्न चाहने पार्टीहरूलाई जनताको तर्फबाट निम्न प्रश्नहरूको उत्तर दिन साझा रुपमा अनुरोध छ । नयाँ आउने पार्टीहरूलाई विदेशबाट परिचालित र लुसिफर भएको भनी पुरानो पार्टीहरूले आरोप लगाउँदै आएका छन् भने नयाँ पार्टीहरूले पनि घुसखोरी र भ्रष्टाचारीको रुपमा व्याख्या विश्लेषण गर्दै आएको देखिन्छन् । यो पार्टीहरूको बीचको आरोप प्रत्यारोपको पुरानै परम्परा दोहोरिएको मात्र हो भन्न सकिन्छ । फरक यति छ नयाँ पार्टीहरू परीक्षण हुन बाँकी छ भने पुरानाहरू परीक्षण भइसकेका छन् ।

जनतामा आशा छ नयाँले केही गर्छन् कि भन्ने तर के गर्छन्, कुनै ग्यारेन्टी छैन । तैपनि नयाँ उम्मेदवारीका अनुहारहरूमा झापा २ का स्वतन्त्र उम्मेदवार डाक्टर युवराज संग्रौला, म्याग्दीबाट उठ्नुहुने डाक्टर महावीर पुन, राष्ट्रिय श्रम संस्कृति पार्टीका हर्क साम्पाङ र खोटाङका हरि रोका भने केही भिजन भएका व्यक्तिमा गनिन्छन् । प्रा. डा. युवराज संग्रौला एउटा प्रांगिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ उनिमा देश कसरी बनाउन सकिन्छ भन्ने स्पष्ट भिजन पनि छ । उनि स्वतन्त्र उम्मेदवारको रुपमा झापा २ बाट उठ्नुभएको छ। कुनै पार्टीमा आबद्ध भएर उठ्दा आफ्नो भिजन स्पष्ट रुपमा संसदमा राख्न नसकिने भन्ने उनिको ठम्याइ रहेको छ । किनकि दलको ह्वीप मान्नुपर्ने अवस्था त्यसबेला सिर्जना हुन्छ । स्वतन्त्र रुपमा उठेर संसदमा पुग्न सकेमा सबै पार्टीका राम्रा सोच भएका युवाहरूसँग हातेमालो गरी अगाडि बढ्न सकिनेछ भन्ने उनिको अड्कल छ। आफ्नो एजेन्डाहरू संसदमा रेकर्ड गर्न यस्तो अवस्थामा सम्भव हुन्छ भन्ने उनिको विश्वास रहेको छ । उनिको एजेन्डाहरु संविधानको सवालमा, शिक्षाको सवालमा, शक्ति केन्द्रको बारेमा, शान्ति र स्थायित्वको लागि के गर्नुपर्छ? लोकतन्त्रमा शासक कस्तो हुनुपर्छ? संसद कस्तो हुनुपर्छ ? जस्ता बिल्कुल नयाँ कुरा उनिले उठाउनुभएको छ । हेरौं झापा २ का जनताले उनिलाई जिताएर पठाउँछन वा पठाउँदैनन् । यसैगरी महावीर पुन देशको विकासको लागि पैसा कमाउनुपर्छ, पैसा कमाउन कारखाना खोल्नुपर्छ । नयाँ नयाँ सामानको निकासी बढाउनुपर्छ । यसको लागि नवप्रवर्धन र अनुसन्धानको काममा युवाहरुलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ भन्दै राष्ट्रिय आविष्कार केन्द्र खोलेर देस विकासको लागि स्वयंसेवी रूपमा लाग्दै आउनुभएको एउटा उच्च विचार बोकेको व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । त्यसैले म्याग्दीका जनताले उनिलाई चुनेर संसदमा पठाउनु ज्यादै आवश्यक छ । धरानका मेयर हर्क साङपाङ आफैंमा श्रम संस्कृतिको प्रायाय बनेर धरानमा विकास निर्माणको सवालमा धेरै नमुना देखाउन सफल व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । यसैगरी हरिरोका निकै लामो समयदेखि आफ्नै जिल्ला खोटाङ फर्केर आधुनिक कृषि कार्यमा जुट्दै कृषि कर्ममा योगदान गरेर गफाडी नेताहरूलाई पाठ सिकाउन प्रयत्नरत व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । स्वतन्त्र अथवा कुनै पार्टीका भए तापनि यी चार व्यक्तित्वको आगमनले संसदबाट जनतामा नयाँ सन्देशको प्रवाह हुनेछ भन्ने विश्वास लागेको छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५,४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : मनमा मानसिक शान्ति रहनेछ साथै परिवारसँग सामन्जस्य बनाउन सकिनेछ।	**तुला** : शैक्षिक क्षेत्रमा प्रगति हुनेछ। मनमा परोपकारको भावना जाग्नेछ।
वृष : नोकरी वा पेशामा स्थिरता, जिम्मेवारी र अनुशासनको भावना मजबुत हुनेछ।	**वृश्चिक** : जिम्मेवारी पूरा गर्नु दौडधुप गर्नुपर्ला। कार्य क्षमतामा कमी आउनेछ।
मिथुन :कार्यक्षेत्रमा चुनौतीपूर्ण परिस्थितिलाई पनि आफ्नो अनुकूल बनाउन सकिनेछ।	**धनु** : धैर्य र आत्मविश्वासमा वृद्धि हुनेछ। आफूभन्दा सानाप्रति आत्मीय भाव जाग्नेछ।
कर्कट : विदेशतिरबाट शुभ सूचना मिल्ला। श्रमको उचित मूल्यांकन नपाइएला।	**मकर** : यात्रा गर्दा र सम्पत्ति सम्बन्धी मामलाहरूमा सावधानी अपनाउनुहोस्।
सिंह : दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। जीवनसाथीको कुरालाई वेवास्था नगर्नुहोस्।	**कुम्भ** : समाजमा मान प्रतिष्ठा बढ्नेछ। बनाएका योजनाहरू सफल रहनेछन्
कन्या : दिन सावधानीपूर्वक बिताउने प्रयास गर्नुहोस्। उठ्नुपर्ने रकम हात लागि हुनेछ।	**मीन** : स्वास्थ्यमा कमजोरीको अनुभूति हुनेछ। प्रतिस्पर्धा र चुनौती बढ्नेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

के कपालमा तेल लगाउँदा चाया बढ्छ ?

कपालमा चाया पर्नु एक सामान्य समस्या हो। वास्तवमा चाया एक चिकित्सीय अवस्था हो, जसका लागि सही उपचार र सही 'हेयर केयर रुटिन' दुवै आवश्यक हुन्छ । चाया पर्दा कपालमा तेल लगाउने कि नलगाउने भन्ने विषयमा धेरैजसो मानिसहरू अलमलमा पर्छन्। कसैलाई लाग्छ कि तेल लगाउँदा चाया कम हुन्छ । तर के यो कुरा साँचो हो ? कपालमा तेल लगाउनु कहिले फाइदाजनक हुन्छ र कहिले हानिकारक, यो बुझ्न जरुरी छ। यस जानकारीमा हामी चाया र कपालमा तेल लगाउने विषयमा विस्तारमा कुरा गर्नेछौं ।

चाया के हो ?

चाया टाउकोको छालासँग सम्बन्धित एक समस्या हो, जसमा टाउकोको छाला निकै सुख्खा हुन्छ । यसले गर्दा टाउकोमा सेतो वा हल्का पहेँलो रङको पत्र बन्न थाल्छ, जुन कपाल कोर्दा झर्ने गर्छ । धेरैजसो अवस्थामा चिलाउने, पोल्ने र कहिलेकाहीं हल्का सुन्निने महसुस पनि हुन्छ ।

कपालमा चाया किन पर्छ ?

यसको पछाडि एउटा मात्र कारण हुँदैन, बरु धेरै कारणहरू मिलेर यसलाई बढाउँछन् । टाउकोको छालामा पाइने 'यीस्ट फंगस' (मालासेजिया) को असन्तुलन यसको सबैभन्दा ठूलो कारण हो । यो फंगस टाउकोको प्राकृतिक तेल (सेबम) मा हुर्किन्छ र धेरै सक्रिय हुँदा चिलाउने, सुन्निने र सेतो पत्रको रूपमा चाया पैदा गर्छ । यसबाहेक धेरै चिल्लो वा सुख्खा टाउको, हर्मोनल परिवर्तन, गलत हेयर केयर रुटिन, कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, अत्यधिक तनाव र मौसम परिवर्तनले पनि चाया बढाउन सक्छ ।

चायाका सम्भावित कारणहरू:

-फंगल इन्फेक्सन
-धेरै तेल लगाउनु
-चिल्लो वा सुख्खा टाउको
-टाउकोमा जलन हुनु
-कपालमा धुलो जम्नु
-राम्ररी कपाल नधुने बानी
-गलत हेयर केयर रुटिन
-हेयर प्रोडक्ट्सको अत्यधिक प्रयोग
-दीर्घकालीन तनाव
-हर्मोनल परिवर्तन
-अस्वस्थ खानपान
-मेडिकल कन्डिसन: जस्तै- सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस (छालाको रोग), सोरायसिस (अटोइम्युन रोग), एक्जिमा।

के ड्राई स्क्याल्प र चाया एउटै कुरा हो वा दुवैमा फरक छ ? होइन, यी दुवै अलग-अलग समस्या हुन् । मानिसहरू अक्सर दुवैलाई एउटै ठान्छन्, तर यिनका कारण र उपचार फरक हुन्छन् । ड्राई स्क्याल्पको अर्थ टाउकोको छालामा ओसिलोपन कम हुनु हो । यसमा मसिना, सुख्खा र सेता पत्रहरू निस्किन्छन् । साथै चिलाउन पनि सक्छ, तर टाउको सामान्यतया सुख्खा रहन्छ । अर्कोतर्फ, चाया धेरैजसो फंगल ग्रोथ र टाउकोको तेलको सन्तुलन बिग्रनाले हुन्छ। यसमा निस्किने पत्रहरू ठूला, पहेँला वा सेता हुन सक्छन्। सोझो शब्दमा भन्नुपर्दा, ड्राई स्क्याल्पमा मोइस्चराइजरको आवश्यकता हुन्छ भने चायामा एन्टी-फंगल उपचारको ।

के कपालमा तेल लगाउँदा चाया बढ्छ ?

हो, यदि चाया परेको बेला कपालमा धेरै तेल लगाइयो वा लामो समयसम्म तेल रहिरह्यो भने चाया बढ्न सक्छ । वास्तवमा चाया पैदा गर्ने फंगस टाउकोको प्राकृतिक तेलमै हुर्किन्छ । यस्तो अवस्थामा बाहिरबाट तेल लगाउँदा फंगसले अझ बढी खाना पाउँछ । यसले पत्रहरू र चिलाउने समस्या बढाउँछ । यद्यपि, सही मात्रामा र सही तरिकाले तेल लगाउनु सधैं हानिकारक हुँदैन ।

के चाया एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्छ ?

होइन, चाया सरुवा रोग होइन। यो एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्दैन। मालासेजिया फंगस सबैको टाउकोमा पहिलेदेखि नै हुन्छ । जब यो आवश्यकताभन्दा बढी बढ्छ, तब यसले चाया पैदा गर्छ । चाया हुँदा कति दिनमा तेल लगाउनुपर्छ ? चाया धेरै हुँदा नियमित तेल लगाउनु सही होइन । खासगरी जब पत्रहरू र चिलाउने समस्या धेरै हुन्छ, तब तेल लगाउनु हुँदैन । यदि चाया हल्का छ भने हप्तामा १-२ पटक तेल लगाउन सकिन्छ । टाउकोमा लामो समयसम्म तेल राख्नुको सट्टा ३०-६० मिनेटपछि माइल्ड वा एन्टी-ड्यान्ड्रफ स्याम्पुले कपाल धुनुपर्छ। यसले टाउकोलाई पोषण पनि दिन्छ र चाया बढ्ने खतरा पनि रहँदैन । डर्मेटोलोजिस्ट (छाला रोग विशेषज्ञ) का अनुसार धेरै तेल लगाउँदा वा लामो समयसम्म टाउकोमा तेल राखिराख्दा फंगस बढ्ने मौका पाउँछ। त्यसैले तेल सधैं हल्का, सीमित र सही तरिकाले लगाउनुपर्छ ।

कपालमा तेल लगाउने सही तरिका:

-थोरै मात्रामा तेल लिनुहोस्।
-कपालको लम्बाइमा लगाउनुहोस्।
-३०-६० मिनेट मात्र राख्नु पर्याप्त हुन्छ।
-रातभरि तेल लगाएर नछोड्नुहोस्।
-माइल्ड स्याम्पुले धुनुहोस्।
-चिप चिप नहुने तेल छान्नुहोस्।
-हप्तामा १ पटक लगाउनुहोस्।
-चाया धेरै छ भने तेल नलगाउनुहोस्।
-टाउकोमा सुख्खा पत्र निस्किरहेको छ भने जरामा तेल नलगाउनुहोस्।

के पटक-पटक स्याम्पु गर्दा चाया बढ्छ ?

हो, धेरै पटक स्याम्पु गर्दा चाया बढ्न सक्छ । यसले टाउकोको प्राकृतिक नमी र तेल हटाइदिन्छ, जसले गर्दा छाला सुख्खा हुन्छ र चाया बढ्न थाल्छ । अर्कोतर्फ, धेरै कम स्याम्पु गर्दा पनि टाउकोमा तेल र फोहोर जम्मा भएर चाया बढाउन सक्छ । त्यसैले सन्तुलन कायम राख्नु जरुरी छ । सामान्यतया हप्तामा २-३ पटक स्याम्पु गर्नु सही मानिन्छ ।

के जाडोमा चायाको समस्या बढी हुन्छ ?

जाडोमा अक्सर चायाको समस्या बढ्छ। चिसो र सुख्खा हावाले टाउकोको नमी खोस्छ, जसले गर्दा मृत कोशिकाहरू सुख्खा भएर निस्किन थाल्छन् । यसबाहेक जाडोमा घाम कम लाग्नु, तातो पानीले कपाल धुनु र कपालको हेरचाहमा लापरवाही गर्दा पनि चाया बढ्न सक्छ । त्यसैले यो मौसममा टाउकोको हेरचाहमा बढी ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

लामो समयसम्म चाया रहिरहँदा कस्ता समस्या हुन सक्छ ?

यसले केही समस्याहरूको जोखिम बढाउँछ। जस्तै:

-टाउकोको छाला सुन्निन सक्छ।
-चिलाउने, रातो हुने र पोल्ने समस्या बढ्न सक्छ।
-कपाल कमजोर हुन्छ ।
-कपाल झर्न थाल्छ ।
-टाउकोमा इन्फेक्सनको खतरा हुन्छ।
-एक्जिमा र सेबोरिक डर्मेटाइटिसको जोखिम हुन्छ ।

कपालमा चाया भएमा टाउकोमा फंगसको वृद्धि र सुन्निने समस्यालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ। उपायहरू:

-एन्टी-ड्यान्ड्रफ स्याम्पु प्रयोग गर्नुहोस्।
-हप्तामा २-३ पटक कपाल धुनुहोस्।
-कडा स्याम्पु प्रयोग नगर्नुहोस्।
-कपालको लम्बाइमा मात्र तेल लगाउनुहोस्।
-टाउकोको छालामा तेल नलगाउनुहोस्।
-हल्का हातले मालिस गर्नुहोस्।

कपालमा चाया नहोस् भनेर टाउकोको तेलको सन्तुलन कायम राख्नु सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ। चायाबाट बच्ने टिप्स:

-नियमित कपाल धुनुहोस्।
-कपालमा पसिना जम्न नदिनुहोस्।
-कपाल सुकेपछि मात्र बाँध्नुहोस्।
-लामो समयसम्म तेल लगाएर नराख्नुहोस्।
-हेयर ड्रायर प्रयोग नगर्नुहोस्।
-हरेक हप्ता काइँयो/ब्रस सफा गर्नुहोस्।
-७-८ घण्टा राम्ररी सुत्नुहोस्।
-पर्याप्त पानी पिउनुहोस्।
-कडा केमिकलयुक्त उत्पादन प्रयोग नगर्नुहोस्।
-तनाव कम गर्नुहोस्।
-स्वस्थ खाना खानुहोस्।
-आवश्यक परे डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।

कुन अवस्थामा डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी छ ?

निम्न अवस्थामा डाक्टरलाई देखाउनु आवश्यक हुन्छ :

-जब एन्टी-ड्यान्ड्रफ स्याम्पु प्रयोग गर्दा पनि चाया कम नभएमा।
-चायाका पत्रहरू धेरै, बाक्लो र पहेँलो रङको भएमा।
-असाध्यै चिलाएर टाउकोमा घाउ भएमा।
-टाउको रातो हुने, सुन्निने वा पोल्ने भएमा।
-अचानक कपाल झर्ने समस्या बढेमा।
-अनुहार, कान वा आँखीभौंको नजिक पनि चाया देखिन थालेमा।
-पटक-पटक चाया आइरहेमा । यी संकेतहरूले सेबोरहाइक डर्मेटाइटिस, सोरायसिस वा अन्य कुनै चिकित्सकीय समस्याको संकेत गर्छन्, जसमा विशेष उपचारको आवश्यकता पर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

डायबिटीजका बिरामीले कुन पीठोको रोटी खाने ?

डायबिटीज एक यस्तो रोग हो जुन उपयुक्त जीवनशैली र आहार परिवर्तन गरेर धेरै हदसम्म नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाना सन्तुलित राख्नु मधुमेह रोगीहरूका लागि महत्वपूर्ण छ, किनकि कार्बोहाइड्रेटले रगतमा चिनीको स्तरलाई प्रत्यक्ष असर गर्छ । विज्ञहरू भन्छन् कि मधुमेह रोगीहरूले प्रायः भोक बढाउँछन् र धेरै खान्छन्। रोटी र भात जस्ता दुवै अन्न हाम्रो आहारको एक महत्वपूर्ण भाग हुन् र कार्बोहाइड्रेटको उत्कृष्ट स्रोत हुन्। कार्बोहाइड्रेट, जसको अर्थ चिनी हो, लाई मीठो विष भनिन्छ । डायबिटीज रोगीहरूका लागि सबैभन्दा ठूलो चुनौती कार्बोहाइड्रेट नियन्त्रण गर्नु हो । दैनिक धेरै गहुँको रोटी खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा द्रुत रूपमा बढ्न सक्छ । गहुँको पीठोमा उच्च कार्बोहाइड्रेट सामग्री हुन्छ, जुन पाचन पछि ग्लुकोजमा परिणत हुन्छ । दिनमा ८ देखि १० रोटी खाँदा इन्सुलिन प्रतिरोध बढ्छ, जसले व्यक्तिलाई जीवनभर औषधिमा निर्भर बनाउन सक्छ । मधुमेह विशेषज्ञ डा. संजीव अग्रवालका अनुसार, यदि तपाईले १०० ग्राम गहुँको पीठोको रोटी खानुभयो भने, यसले शरीरमा लगभग ६० ग्राम ग्लुकोज उत्पादन गर्छ । गहुँको चपातीमा ६०५ कार्बोहाइड्रेट स्टार्च हुन्छ । गहुँमा उच्च न्क्ष हुन्छ, जसले खाना खाएपछि तुरुन्तै रगतमा चिनीको मात्रा बढाउँछ। १० देखि १२ चपाती जस्ता धेरै मात्रामा गहुँको चपाती सेवन गर्नाले इन्सुलिन प्रतिरोध क्षमता बढाउन सक्छ। विज्ञहरूका अनुसार, मधुमेहका रोगीहरूले सामान्य रगतमा चिनीको मात्रा कायम राख्न आफ्नो आहारमा पाँचवटा कम कार्बोहाइड्रेटको पीठो समावेश गर्नुपर्छ। यी कम ग्लाइसेमिक पीठोमा कार्बोहाइड्रेट पनि कम हुन्छ, जसले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। कुन पीठोले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ भनेर पत्ता लगाऔं । बाजराको पीठोबाट बनेको रोटी खानुहोस बाजरामा फाइबर र प्रोटिन प्रशस्त मात्रामा हुन्छ। यसको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स गहुँभन्दा कम मानिन्छ, जसले रगतमा चिनी नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। बाजरामा म्याग्नेसियम प्रशस्त मात्रामा हुन्छ। धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि म्याग्नेसियमले शरीरमा इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउँछ । यसको फाइबरले पाचन पथमा जेल जस्तो तह बनाउँछ, कार्बोहाइड्रेटको ब्रेकडाउनलाई ढिलो गर्छ, खाएपछि अचानक चिनीको मात्रा बढ्नबाट रोक्छ।

जुनेलोको पीठोको रोटी

जुनेलो ग्लुटेन-मुक्त अन्न हो जसले पाचन सुधार गर्छ। यसलाई मधुमेहका रोगीहरूको लागि राम्रो विकल्प मानिन्छ। जर्नल अफ एग्रिकल्चरल एण्ड फूड केमिस्ट्रीमा प्रकाशित अनुसन्धान अनुसार, जुनेलोमा पाइने ट्यानिनले शरीरमा स्टार्चको अवशोषणलाई रोक्छ। ग्लुटेन-रहित भएकोले, यसले पाचन पथमा सुजन कम गर्छ, जुन टाइप २ मधुमेह व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ।

चनाको पिठो रोटी

चना प्रोटिन र फाइबरले भरिपूर्ण हुन्छ। चनाको पिठो रोटी खाँदा रगतमा चिनीको द्रुत वृद्धि हुने र भोक ढिलो हुने जोखिम कम हुन्छ। चनाको पिठोमा गहुँको तुलनामा धेरै कम ग्लाइसेमिक लोड ९नी० हुन्छ। यसले पेटमा ूपेप्टाइड थ्ठ्ू हर्मोनलाई उत्तेजित गर्छ, जसले मस्तिष्कलाई तृप्तिको संकेत दिन्छ। यसले बारम्बार भोक लाग्नबाट रोक्छ र रगतमा चिनीको स्तर सामान्य राख्छ ।

कोदोको पिठो रोटी

कोदोलाई कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स भएको अन्न मानिन्छ। यसमा क्याल्सियम, फलाम र फाइबरको राम्रो मात्रा हुन्छ, जुन मधुमेहका बिरामीहरूका लागि फाइदाजनक हुन सक्छ। अनुसन्धानले सुझाव दिन्छ कि कोदोको पिठो सेवन गर्नाले अल्फा-ग्लुकोसिडेजको गतिविधि कम हुन्छ, कार्बोहाइड्रेटलाई ग्लुकोजमा रूपान्तरण गर्ने इन्जाइम। थप रूपमा, यसको क्याल्सियम सामग्रीले मधुमेहसँग सम्बन्धित हड्डीको क्षतिलाई रोक्छ।

भटमास पिठो रोटी

भटमास पिठो प्रोटिनले भरिपूर्ण हुन्छ र यसले तौल र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । यसलाई आहारमा सीमित मात्रामा समावेश गर्न सकिन्छ । चिकित्सा अनुसन्धानले सोया प्रोटिनले इन्सुलिन प्रतिरोध कम गर्न मद्दत गर्छ भन्ने सुझाव दिन्छ। किनभने यसमा कार्बोहाइड्रेट कम र प्रोटिन बढी हुन्छ, यसले कलेजोमा ग्लुकोज उत्पादन घटाउँछ, जसले उपवासमा चिनीको स्तर सुधार गर्न मद्दत गर्छ । मधुमेहमा रोटी पूर्ण रूपमा त्याग्नु आवश्यक छैन, तर रोटीको प्रकार र मात्रामा ध्यान दिनु बढी महत्वपूर्ण छ। कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स र उच्च फाइबर र प्रोटिन भएको अन्न आफ्नो आहारमा समावेश गर्नाले रगतमा चिनीको मात्रा राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ। कुनै पनि प्रमुख परिवर्तन गर्नु अघि डाक्टर वा आहार विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नु महत्वपूर्ण छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

जाडोमा हृदयघातको जोखिम कम गराउने ८ खानेकुरा

जाडोयाममा मुटुको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । चिसो मौसममा रक्तनलीहरू खुम्चिन थाल्छन्, जसकारण रक्तसञ्चार कम हुन्छ । रक्तचाप बढेसँगै फदयघातको जोखिम पनि बढ्छ । साथै मानिसहरू जसको जीवनशैली पहिले नै खराब छ, उनीहरूको फदयका लागि जाडोयाम ठूलो जोखिम हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि केही खानेकुरालाई डाइटमा समावेश गरियो भने फाइदा हुन्छ र उच्च रक्तचाप नियन्त्रण भएर फदयघातको जोखिम पनि कम हुन्छ । **ओखर :** जाडोयाममा ओखर बदाम जस्ता ड्राइफ्रुटसलाई आफ्नो डाइटमा समावेश गर्नुपर्छ, यसमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड हुन्छ, जसले कोलेस्टेरोललाई नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ । साथै, यसले रक्तनलीलाई स्वस्थ राख्छ । यो अल्फा लिनोलेनिक एसिडको राम्रो स्रोत हो, जसले मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ । **आलस :** दैनिक एक चम्चा आलस सेवनले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । आलसमा पाइने अल्फा-लिनोलेनिक एसिड फदयरोग भएका मानिसहरूका लागि लाभदायक हुनसक्छ । **सुन्तला:** जाडोमा भिटामिन सीले भरपुर सुन्तलाको सेवन गर्नु पनि राम्रो हुन्छ । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ, जसले मुटु स्वास्थ्यको ख्याल राख्छ । साथै रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ, रक्तनलीको स्वास्थ्य कायम राख्छ । भिटामिन सीले रक्तनली सुन्निएको पनि कम गर्छ । **अमला :** जाडोमा भिटामिन सी प्रशस्त मात्रामा भएको अमलाको सेवन गर्नु पनि लाभदायक हुन्छ । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट र फाइबर पनि प्रशस्त हुन्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ । साथै, यसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । **लसुन :** लसुनलाई पनि दैनिक आहारमा समावेश गर्नुपर्छ । यसमा एलिसिन नामक यौगिक हुन्छ, जसले रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ, रक्तनलीहरूलाई स्वस्थ बनाउँछ, जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । यसले कोलेस्टेरोल घटाउन पनि मद्दत गर्छ । **सोया उत्पादन :** सोया उत्पादन जस्तै तोफु, सोया दूध मुटुको स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो । यसको सेवनले कोलेस्टेरोल घटाउन मद्दत गर्छ । मासु र क्रिम जस्ता सन्तृप्त फ्याटले भरिएका चीजको सट्टा सोया उत्पादन उपभोग गर्नु मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

उम्मेदवार मतदाताको घरदैलोमा

पाल्पा, फागुन ७/आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनको मिति नजिकिँदै गर्दा पाल्पाका उम्मेदवारहरु घरदैलो कार्यक्रममा व्यस्त छन् । आफ्नो पक्षमा मत तान्न उम्मेदवारहरु मतदातामाझ विभिन्न आश्वासन बाँडिरहेका छन् ।

पाल्पा क्षेत्र नं. २ मा नेपाली काँग्रेसका उम्मेदवार हिमालदत्त श्रेष्ठ दिनहुँ मतदाता भेटघाटमै व्यस्त छन् । उनी मित्रवत् व्यवहार र आर्थिक मितव्यिताको अवधारण आगाडि सार्दै मतदाता भेटिरहेका छन् । नेता श्रेष्ठले देशलाई संकटबाट बचाउन काँग्रेसलाई जिताउन मतदातासँग आग्रह गर्दै आएका छन् । युवाहरूलाई स्वदेशमै अवसर सिर्जना गरी विदेशमा पाइने सुविधा र सम्मान यहीँ उपलब्ध गराउन काँग्रेसलाई विजय गराउन आवश्यक रहेको उनले मतदाताहरुलाई बताएका छन् । उनले विहीबार पश्चिमका मतदाताहरुलाई भेट्दै पर्यटन, कृषिको माध्यमबाट छिट्टै समृद्धि हासिल गर्न सकिने भन्दै शिक्षा, स्वास्थ्य, पर्यटन, उद्यमशीलता र पूर्वाधार विकास आफ्नो प्राथमिकता रहेको उल्लेख गरे । यस्तै नेकपा एमालेको तर्फबाट पाल्पा क्षेत्र नं. २ मा उम्मेदवार बनेका ठाकुरप्रसाद गैरेले पनि रैनादेवी छहराका विभिन्न वडामा पुगेर मतदातासँग चुनावी घरदैलो गरिरहेका छन् । रैनादेवी छहराको मुझुङ, भालुखानबाट मतदाता भेटघाट सुरु गरेका उनले अमलाबास, छहरा, मेहलढाप,तिनधारा सल्लेधारा हुँदै जुठापौवा, बल्डेङगढी र सत्यवती पुगेर देशमा बढेको भष्ट्राचारको अन्त्य, सुशासन र नवपुस्ताको मागलाई सम्बोधन गर्न भन्दै मत मागेका छन् । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीको तर्फबाट पाल्पा क्षेत्र नम्बर २ का उम्मेद्वार सोम प्रसाद पाण्डेय पनि घरदैलामै व्यवस्त छन् । उनले बगनाससकाली गाउँपालिकाका विभिन्न वडामा मतदातासँगको भेटघाटमा आफू साझा उम्मेदवार भएको दावी गर्दै मत मागेका छन् । पूर्व मन्त्री समेत रहेका पाण्डेयले मतदातांसँगको भेटघाटमा निर्वाचन जित्दा मात्रै नभएर आफूले निर्वाचनमा पराजित भएको बेला पनि जनतासँग सधैं सँगै रहेको बताएका छन् । यसै क्षेत्रका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका उम्मेदवार माधव पाण्डे पनि घरदैलोमा व्यवस्त छन् । उनले पनि आफु नयाँ र वैकल्पिक शक्ति भएकाले आफुहरुले मत दिन मतदाताहरुसँग आग्रह गरेका छन् । जिल्लाका अन्य उम्मेदवारहरुले समेत घरदैलो, सभा र छलफललाई तिव्रता दिएका छन् ।

पाल्पामा निर्वाचन प्रहरीलाई...

...उनले उच्च मनोबलका साथ तोकिएको आचारसंहिताभित्र रहेर काम गर्न भनेका छन् । मतदान केन्द्रमा खटिने कर्मचारी र निर्वाचन प्रहरीको संयुक्त प्रयासबाट नै मतदान व्यवस्थित रूपमा सम्पन्न हुन सक्ने उनले विश्वास व्यक्त गरे । “एक जना कर्मचारीले गर्ने व्यवहारका कारणले मतदान केन्द्रको सम्पूर्ण निर्वाचन व्यवस्थापनमा असर पर्ने भएकाले आफूले के गर्न हुने र के गर्न नहुने विषयमा ख्याल राख्नुहोला,” उनले भने । मतदातालाई भयरहित वातावरणमा मतदान गर्ने वातावरण मिलाउन निर्वाचन प्रहरीको महत्वपूर्ण भूमिका हुने प्रहरी उपरीक्षक थारुले बताए । उनले भने, “प्रहरीको पोसाक लगाएर आएपछि तपाईंहरू नागरिक होइन, यो समयमा तपाईंहरू निर्वाचन प्रहरी हो, तपाईंहरूले गर्ने व्यवहार नागरिक र लैङ्गिकमैत्री हुनुपर्छ ।” निर्वाचन प्रहरीलाई पनि अन्य प्रहरी कर्मचारी सरह नै व्यवहार हुने भएकाले केही गुनासो भए प्रहरी नायब उपरीक्षकलाई सम्पर्क गर्न सकिने उनले बताए । तालिम अवधिभर निर्वाचन प्रहरीलाई मतदान स्थलको जानकारी, सुरक्षा, भिड नियन्त्रण गर्ने तरिका, निर्वाचन ऐन र कानुनसम्बन्धी विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको थियो । दुई निर्वाचन क्षेत्र रहेको पाल्पामा एक हजार चार सय १४ निर्वाचन प्रहरीलाई परिचालन गरिने छ । यसबाहेक जनपद प्रहरी,सशस्त्र, नेपाली सेनाको विओपी र सिओपी पोष्टबाट समेत सुरक्षा प्रदान गरिनेछ । आगामी निर्वाचनका लागि पाल्पामा एक सय १८ मतदानस्थल तोकिएको छ भने दुई सय ५१ मतदान केन्द्र रहेका छन् । यहाँ २९ मतदानस्थल अति संवेदनशील सूचीमा रहेका छन् । जिल्लाको निस्दी, माथागढी, रैनादेवीछहरा,तिनाउ, रामपुरलगायतका स्थानमा रहेका अधिकांश मतदान केन्द्र संवेदनशील रहेका छन् । नगरभित्रकै पनि कतिपय स्थानमा रहेका मतदान केन्द्र सुरक्षाका दृष्टिले संवेदनशिल रहेको सुरक्षा समितिले जनाएको छ । पाल्पामा २ लाख ७ हजार ४ सय ३६ कुल मतदाता मध्ये क्षेत्र नं. १ मा ९८ हजार ३ सय ८३ र क्षेत्र नं. २ मा १ लाख ९ हजार ५३ मतदाता रहेका छन् । कुल मतदातामा ३ हजार ६ सय ५० महिला पुरुष भन्दा बढी रहेका छन् ।

‘बदलिएको काँग्रेसले...

...कार्यक्रममा काँग्रेस पाल्पाका निर्वाचन परिचालन समितिका संयोजक विरबहादुर रानाले कांग्रेससँग देश चलाउने अनुभव र उत्साह दुवै रहेको भन्दै मतदातालाई देशको नेतृत्व दिने जिम्मेवारी दिन आग्रह गरे । उनले धेरै युवाहरु रोजगारका लागि विदेशिनु परेको भन्दै त्यसलाई रोक्नका लागि पनि काँग्रेसलाई विजयी बनाउनुको विकल्प नरहेको बताए । काँग्रेसका पूर्व केन्द्रीय सदस्य हरी नेपालले युवा स्वरोजगार र विदेशबाट फर्किएका युवाहरुलाई लगानीको सुनिश्चिता र लगानीको ग्यारेन्टी सहितका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने संकल्प काँग्रेसको रहेको बताए । कार्यक्रममा काँग्रेस नेता राम कार्की, नेपाल तरुण दलका केन्द्रीय सदस्य सचिन विष्ट, तरुण दलका जिल्ला सभापति मेजर सिं केसी लगायतले फागुन २१ को निर्वाचनमा काँग्रेसलाई मतदान गर्न सबै युवाहरुलाई आग्रह गरे । सोही अवसरमा तरुण दलले ११ जना जेष्ठ क्रियाशिल, प्रजातन्त्र सेनानी एवं प्रजातन्त्रवादी व्यक्तित्वहरुलाई सम्मान समेत गरेको छ । कार्यक्रममा विभिन्न पार्टी परित्याग गरी काँग्रेसमा दुई दर्जन युवाहरु प्रवेश गरेको सचिवालय सदस्य दिपक पोखरेलले जानकारी दिए । उनका अनुसार काँग्रेसले नयाँ अनुहार र युवा उम्मेदवारलाई उठाएपछि पश्चिम पाल्पामा युवाहरु उत्साहित भएका छन् । यस क्षेत्रमा काँग्रेसको पक्षमा जनलहर बढेको पोखरेलले बताए । कार्यक्रममा जेष्ठ नागरिकले उम्मेदवार श्रेष्ठलाई विजयीको आर्शिवाद समेत दिएका छन् ।तरुण दल गाउँपालिकाका सभापति ज्ञानु कार्कीको अध्यक्षता, सचिव राजेश कार्कीको सञ्चालनमा वृहत्त भेला भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

टी-२० विश्वकपमा भारतले नेदरल्याण्ड्सलाई हरायो

काठमाडौं, फागुन ७/आईसीसी टी-२० विश्वकपमा भारतले नेदरल्याण्ड्सलाई १७ रनले पराजित गरेको छ । विहीबार भएको खेलमा भारतले दिएको १ सय ९४ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेदरल्यान्ड्स निर्धारित २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १ सय ७६ रनमा समेटियो । टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको भारतका लागि शिवम दुबेले ३१ बलमा सर्वाधिक ६६ रन बनाए । यस्तै सूर्यकुमार यादवले ३४, तिलक वर्माले ३१ र हार्दिक पाड्याले ३० रनको योगदान दिएपछि भारतले ६ विकेटले क्षतिमा १ सय ९३ रन बनाएको थियो । यसैबीच विश्वकपमा सुपर-८ मा पुग्ने सबै टोलीको टुंगो लागेको छ । बुधबार भएको समूह ‘ए’ को खेलमा पाकिस्तानले नामिबियालाई हरायसँगै अन्तिम टोलीको रूपमा पाकिस्तान सुपर ८ मा पुगेको हो । पाकिस्तानले दिएको २०० रनको लक्ष्य पछ्याएको नामिबिया १७ ओभर ३ बलमा ९७ रनमा समेटियो । नामिबियाका लागि लोरेन स्टिनक्याम्पले सर्वाधिक २३ रन बनाए । बलिङमा पाकिस्तानका उस्मान तारिकले सर्वाधिक ४ विकेट लिए । त्यसअघि पहिला ब्याटिङ गरेको पाकिस्तानले शाहिबजादा फरहानको शतकमा १ सय ९९ रन बनाएको थियो । फरहानले ५८ बलमा शतक पूरा गर्दै अविजित रहे । यो टी-२० विश्वकपको तेस्रो शतक हो । बलिङमा नामिबियाका ज्याक ब्रासेलले सर्वाधिक २ विकेट लिए । सुपर-८ को समूह-१ मा भारत, वेस्ट इन्डिज, दक्षिण अफ्रिका र जिम्बावे छन् भने समूह २ मा इंग्ल्यान्ड, न्यूजिल्याण्ड, पाकिस्तान र श्रीलंका छन् ।

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

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सुनको भाउ तोलामा ४ हजार ३ सयले बढ्यो

काठमाडौं, फागुन ७/नेपाली बजारमा सुनको भाउ बिहीबार तोलामा ४ हजार ३ सय रुपैयाँ बढेको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघले बिहीबारका लागि तोकेको मूल्यसूची अनुसार छापावाल सुन तोलाको ३ लाख ४ हजार ७ सय रुपैयाँमा कारोबार भइरहेको छ ।

बुधबार सुन तोलाको ३ लाख ४ सय रुपैयाँ थियो । मंगलबार ३ लाख १ हजार ९ सय, सोमबार ३ लाख २ हजार ८ सय र आइतबार ३ लाख ५ हजार ८ सय रुपैयाँ थियो ।

त्यसैगरी विहीबार चाँदीको भाउ पनि बढेको छ । महासंघका अनुसार चाँदी तोलामा १ सय ८० रुपैयाँ बढेको छ । अ चाँदी तोलाको ५ हजार ६० रुपैयाँमा कारोबार भइरहेको छ । बुधबार ४ हजार ८ सय ८० रुपैयाँ थियो ।

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

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई