स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

यतिबेला अभिनेत्री आँचल शर्मा एकाएक विवादमा तानिएकी छन् । उनको सामाजिक सञ्जालमा चर्को आलोचना भइरहेको छ । एक फेसन कार्यक्रममा 'बडी सेमिङ' गरेको भन्दै उनीमाथि नेटिजन खनिएका छन् । उनले दिएको विवादित बयानको भिडियो पनि सामाजिक सञ्जालमा भाइरल बनेको छ । काठमाडौंमा आईसीसी डिजाइनर रनवे १२ को अडिसन कार्यक्रमका क्रममा आँचलले अडिसन दिइरहेका एक मोडलप्रति लक्षित गर्दै भनेको अभिव्यक्ति सार्वजनिक भएको छ ।

आजको विचार...

गोविन्द भट्टराई

चुनढुंगा... (दुई पेजमा)

अभिनेता आकाश श्रेष्ठ यतिबेला अष्ट्रेलिया घुमघाममा छन् । त्यहाँ रहँदा उनले एक नेपाली शैक्षिक परामर्शदाता संस्थाले आयोजना गरेको विद्यार्थीसँगको अन्तरक्रियामा भाग लिए । यो कार्यक्रममा उनले केही विद्यार्थीसँग पनि प्रश्नोत्तर गरेका छन् । सोही अवसरमा पहिलोपटक आकाशले आफ्नो रिलेसनसिप स्टाटसबारे कार्यक्रममा यसरी बोलेका हुन् । नेपालमा रहँदा उनी निजी जीवनबारेका प्रश्नबाट पन्छिने गर्थे । तर अष्ट्रेलिया पुगेर उनले रिलेसनसिप स्टाटसबारे खुलाएका हुन् । तर कोसँग रिलेसनसिपमा छु भनेर उनले खुलाएका छैनन् ।

❒ वर्ष २८ ❒ अंक ३३९ ❒ २०८० असार २२ गते शुक्रबार 7 July 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

एसईई नतिजा गत वर्षको भन्दा सुधार

माथिल्लो ग्रेड ल्याउने विद्यार्थी बढे

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, असार २१/ यसपालीको एसईई (माध्यमिक शिक्षा परीक्षा) को नतिजा गत वर्षको तुलनामा सुधार देखिएको छ । बिहीबार राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले सार्वजनिक गरेको नतिजा अनुसार अघिल्लो वर्षको तुलनामा २०७९ को परीक्षामा माथिल्लो ग्रेड (स्तरीकृत अंक) ल्याउने विद्यार्थीको संख्या सुधारोन्मूख रहेको पाइएको हो ।

गत चैत १७ गतेदेखि सञ्चालित परीक्षामा ४ लाख ८५ हजार ३ सय ९६ विद्यार्थी सहभागी थिए । जसमा जिपिए ३ दशमलव ६० देखि चार प्राप्त गर्ने विद्यार्थीको संख्या २२ हजार चार सय ७५ अर्थात् चार दशमलव ६३ प्रतिशत छ । गतवर्ष एक दशमलव ९४ प्रतिशत विद्यार्थी थिए । त्यति बेला ४ लाख ९५ हजार ७ सय ५१ परीक्षार्थीमध्ये ४२ जनाले मात्रै जीपीए ४ मा ४ ल्याए हुन् । जुन संख्या कोरोना महामारीअघि (२०७४ र २०७५) को भन्दा पनि कम थियो । समान परीक्षा किसिम र मूल्यांकनको ग्रेडिङ पद्धति हुँदा २०७४ मा ७४ जना र २०७५ मा १ सय ६ जनाले जीपीए ४ ल्याएका थिए ।

एसईई २०७९ को नतिजा

National Wise 2079

GradeGroup	Total	Percentage
GPA 0.80 TO < 1.20	2200	0.45
GPA 1.20 To < 1.60	38770	7.99
GPA 1.60 To < 2.00	88447	18.24
GPA 2.00 To < 2.40	102293	21.09
GPA 2.40 To < 2.80	89331	18.42
GPA 2.80 To < 3.20	72362	14.92
GPA 3.20 To < 3.60	55069	11.36
GPA 3.60 To <= 4.00	22475	4.63
NA	13992	2.89
	484939	100.00

कोरोना महामारीका बेला विद्यालयले नै मूल्यांकन गरेकाले एसईईमा जीपीए ४ प्राप्त गर्ने विद्यार्थीको संख्या अस्वाभाविक रूपमा धेरै थियो । २०७७ मा ८ हजार ४ सय ४४ जना र २०७६ मा ९ हजार ३ सय १९ जनाले जीपीए ४ ल्याएका थिए । त्यति बेला बोर्डले नतिजा प्रमाणीकरण मात्रै गरेको थियो ।

यस पटक प्रकाशित नतिजा अनुसार तल्लो ग्रेड ल्याउने विद्यार्थी घट्दो र माथिल्लो ग्रेड ल्याउने विद्यार्थी बढ्दो पाइएको हो । अघिल्ला वर्षमा कोभिड-१९ का कारण भौतिक माध्यमबाट पढाइ नभएको र विद्यार्थीले पर्याप्त तयारी गर्न नपाएकाले नतिजा कमजोर रहेकामा हाल नियमित पठनपाठनले त्यसमा सुधार आएको विश्लेषण गरिएको छ ।

यस वर्षको नजतिजा अनुसार जिपिए तीन दशमलव २० देखि तीन दशमलव ६० ग्रेड ल्याउने ५५ हजार ६९ अर्थात् ११ दशमलव ३६ प्रतिशत छन् भने गत वर्ष ८ दशमलव ४० प्रतिशत थिए ।

जिपिए दुई दशमलव ८० देखि ३ दशमलव २० सम्ममा ७२ हजार तीन सय ६२ अर्थात् १४ दशमलव ९२ प्रतिशत विद्यार्थी छन् भने गत वर्ष १४ दशमलव १९ प्रतिशत थिए । जिपिए दुई दशमलव ४० देखि दुई दशमलव ८० सम्म ल्याउनेमा यसपटक ८९ हजार तीन सय ३१ अर्थात् १८ दशमलव ४२ छन् भने गतवर्ष १८ दशमलव ३१ प्रतिशत थिए । जिपिए दुईदेखि दुई दशमलव ४० सम्म यसवर्ष एक लाख २२ हजार ९३ विद्यार्थी अर्थात् २१ दशमलव ०९ विद्यार्थी छन् भने गत वर्ष २३ प्रतिशत थिए ।

जिपिए एक दशमलव ६० देखि दुईसम्म प्राप्त गर्ने यसवर्ष ८८ हजार चार सय ४७ अर्थात् १८ दशमलव २४ विद्यार्थी छन् भने गतवर्ष २० दशमलव ३० प्रतिशत थिए । जिपिए एक दशमलव २० देखि एक दशमलव ६० सम्ममा यसवर्ष ३८ हजार सात सय ७७ अर्थात् सात दशमलव ९९ प्रतिशत विद्यार्थी छन् भने गत वर्ष नौ प्रतिशत थिए । जिपिए शून्य दशमलव ८० देखि १ दशमलव २० ग्रेड ल्याउने २२ हजार विद्यार्थी अर्थात् शून्य दशमलव ४५ प्रतिशत देखिएका छन् ।

गत वर्ष यस ग्रेडमा शून्य दशमलव ६६ प्रतिशत विद्यार्थी थिए । यसवर्ष ननग्रेडेड हुनेमा १३ हजार नौ सय ९२ अर्थात् दुई दशमलव ८९ प्रतिशत विद्यार्थी छन् । परीक्षामा चार लाख ८४ हजार नौ सय ३९ नौ विद्यार्थी रहेकामा चार सय ३१ विद्यार्थीको परीक्षा रद्द गरिएको छ भने दुई सय ९० विद्यार्थीको परीक्षाफल स्थगन गरिएको बोर्डले जनाएको छ ।

सक्षिप्त समाचार

'नारी' टेलिभिजन प्रसारणमा

काठमाडौं, असार २१/नेपालको पहिलो महिला टेलिभिजन च्यानलका रुपमा 'नारी' टेलिभिजनको एचडी प्रशारण प्रारम्भ भएको छ । नारीका नसुनिएका कथा, उत्पीडनको व्यथा, भूमिका र महत्व, समाज परिवर्तनमा अग्रसरतालगायतका कुरालाई टिभीले समेट्ने उद्देश्य राखिएको अध्यक्ष निकिता पौडेलले जानकारी दिइन् । उनले भनिन्, 'महिलाका हकहित, अधिकारका निमित्त टिभी सदैव क्रियाशिल रहने छ, नारीहरुको आवाजका रुपमा पहिलो महिला सम्बन्धी टेलिभिजन प्रसारणमा ल्याउन पाउनु अवसर हो ।' प्रसारण प्रारम्भ भएसँगै 'माइती घर' र 'आजको नारी' नामक कार्यक्रम र समाचार पनि प्रसारण गरिएको छ । बाजुराको बूढीगंगा नगरपालिका-१० मा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी टेलिभिजन औपचारिकरुपमा प्रसारणमा ल्याइएको हो । *-रासस*

लुम्बिनी प्रदेशको बजेट पारित

पाल्पा, असार २१/लामो समयको रस्साकस्सीपछि लुम्बिनी प्रदेश सरकारको आगामी आर्थिक वर्ष २०८०/८१ को बजेट पारित भएको छ । प्रमुख प्रतिपक्ष दल एमालेको निरन्तर अवरोधका बीच पारित हुन नसकेको बजेट सहमतिपछि बुधबार राति बहुमतले पारित भएको हो ।

अर्थमन्त्री धनबहादुर मास्कीले प्रदेश सरकारको अर्थसम्बन्धी प्रस्तावलाई कार्यान्वयन गर्न बनेको विधेयक पारित गरियोस् भन्ने प्रस्ताव प्रदेशसभाको बैठकमा प्रस्तुत गरेका थिए । उक्त प्रस्ताव ध्वनि मतको आधारमा बहुमतले पारित भएको सभामुख तुलाराम घर्तीले घोषणा गरेका हुन् । आगामी आवका लागि प्रदेशसभामा सरकारका तर्फबाट अर्थमन्त्री मास्कीले यही असार १ गतेका लागि ४० अर्ब ४७ करोड ८९ लाख ९७ हजार बराबरको बजेट प्रस्तुत गरेका थिए । सरकारले ल्याएको बजेटमा असहमति जनाउँदै प्रमुख प्रतिपक्ष दल एमालेले विरोध गर्दै आएको थियो । यही कारण चार पटकसम्म सदन अवरुद्ध हुन पुगेको थियो । मुख्यमन्त्री डिल्लीबहादुर चौधरी र प्रमुख विपक्षीबीच मंगलबार भएको वार्तापछि प्रदेशसभाको बुधबारको बैठक सञ्चालन भएको थियो । सरकारले यही असार १ गते ल्याएको बजेट चालुतर्फ रु १३ अर्ब ६३ करोड ३० लाख ९९ हजार र पुँजीगततर्फ रु २३ अर्ब २५ करोड ६९ लाख एक हजार रहेको छ । त्यस्तै, वित्तीय हस्तान्तरणतर्फ रु तीन अर्ब ५८ करोड ९७ लाख छ । चालुतर्फ ३३ दशमलव ६८ प्रतिशत, पुँजीगततर्फ ५७ दशमलव ४५ प्रतिशत र वित्तीय हस्तान्तरणतर्फ आठ दशमलव ८७ प्रतिशत रहेको छ ।

रामपुरको काली आँपदेखि गौरीघाट सडक पुष्प मार्ग बन्दै

पाल्पा, असार २१/जिल्लाको रामपुर नगरपालिका- ६ को कालीआँपदेखि गौरीघाटसम्मको सडकलाई पुष्प मार्गको रुपमा विस्तार गर्न थालिएको छ । ४ किलोमिटर लम्बाई रहेको यहाँको सडकको दायाँ बायाँ विभिन्न्न फूल प्रजातिका बिरुवा लगाई पुष्प मार्गको रुपमा विस्तार गर्न लागिएको हो ।

यहाँको सडक छेउछाउमा सौन्दर्य प्रदान गर्ने हरिया विरुवाहरु लगाईएको छ । बुधबारदेखि यहाँ वृक्षरोपण गर्न थालिएको हो । रामपुर नगरपालिकाका जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, स्थानीय लगायतका व्यक्तिहरुले त्यहाँ पुगेर बिरुवा लगाएका छन् । नगरलाई हरियाली र सुन्दर शहरका रुपमा विकास गर्ने गरी काम अगाडि बढाइएको नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले बताए । उनका अनुसार नगरले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० देखि कार्यक्रम बनाएर अघि बढेको हो । कालीआँपदेखि विजयपुर, तालपोखरा, तिलकपुर हुँदै गौरीघाटसम्मको सडकलाई अहिले पुष्प मार्गको रुपमा अघि बढाईएको र

नगरका अन्य सडकहरुलाई पनि सोही अनुसार अघि बढाउने योजना रहेको नगर प्रमुख थापाले बताए । सौन्दर्यका लागि मात्र नभै पर्यावरण र मानव जीवनका लागि समेत बोटविरुवाको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको भन्दै नगरका पार्क, चौतारो र सार्वजनिक स्थान संरक्षणसँगै बिरुवा रोप्नको लागि प्रोत्साहन गरिने उनले बताए । बजार क्षेत्रको सौन्दर्यका लागि गमलामा विरुवा रोप्ने कार्यलाई प्रोत्साहन गर्न समेत यस्ता कार्यक्रमले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने समेत नगर प्रमुख थापाले उल्लेख गरे । उनले वृक्षरोपण गरिएका बोट बिरुवाको हेचाह गर्नु र हुर्काउने सबैको जिम्मेवारी रहेको बताए । ६ का वडा अध्यक्ष दिवाकर देवकोटाले वडाका अन्य सडकहरुमा पनि माटो अनुसार फलफूलका बिरुवा लगाउने कार्यलाई निरन्तरता दिदै जाने बताए । उनले दिगोविकासको अवधारणा अनुसार पर्यावरणका लागि विरुवा रोपिएको जानकारी दिए । यहाँ रामपुर सव डिभिजन वन कार्यालयबाट प्राप्त गोल्डमोहर, पारिजात, शिरिष र कपुर प्रजातिको बिरुवा रोपिएको छ । रामपुर सव डिभिजन वन कार्यालयका कर्मचारी केश बहादुर खण्डलुले वन कार्यालयले सौन्दर्य प्रदक ६ सय बिरुवा प्रदान गरेको र आवश्यक परे प्राविधिक सहयोग समेत गर्ने बताए । पुष्प मार्ग वृक्षरोपण उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष केदार अधिकारीले पुष्प मार्गलाई नमुना सडकको रुपमा चिनाउन लगाईएका बिरुवा हुर्काउनु पर्ने बताए । ६ का वडा सचिव चिन्तामणी भण्डारीले वडा गौरवको रुपमा रहेको पुष्प मार्गको लागि नगरपालिका बाट ७ लाख रुपैयाँ विनियोजन भएको र सोही रकमबाट बिरुवा लगाउने, विरुवा संरक्षणका लागि घेराबार निर्माण गर्ने कार्य भैरहेको जानकारी दिए ।

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

विवादमा प्रधानमन्त्री

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड' आफ्नो पछिल्लो भनाइका कारण विवादमा मुछिएका छन् । आफूलाई प्रधानमन्त्री बनाउनका लागि प्रितम सिंहले कहिले दिल्ली धाएर त कहिले काठमाडौंमा सहयोग गरेको भन्दै दाहालले सार्वजनिक कार्यक्रममै दिएको अभिव्यक्ति सर्वत्र आलोचित बनेको छ । यही कारण प्रतिपक्षी दलहरुले समेत राजीनामा माग गर्दै संसद् अवरुद्ध पार्दै आएका छन् । उनको अभिव्यक्तिलाई लिएर थुप्रै प्रश्नहरु समेत उठेका छन् । पहिलो पटक प्रधानमन्त्री बन्दा भारतप्रति निकै नै आक्रोशित देखिने गरेका दाहाल तेस्रो पटक किन बढी नै लचिलो बने भन्ने प्रश्न सर्वत्र छ ।

प्रधानमन्त्रीको भनाइले राजीनामासम्म माग्ने स्थिति बन्न पुगेको छ । जसले फेरि अस्थिर राजनीतिलाई प्रश्रय दिने निश्चित छ । दाहालको अभिव्यक्तिले सरकार निर्माणमा भारतीय भूमिका महत्वपूर्ण रहेको देखाउँछ । तर यिनै दाहाल पहिलो पटक प्रधानमन्त्री भएर सरकारबाट बाहिरिँदा भारततर्फ इङ्गित गर्दै सिधैँ प्रभुसँग वार्ता गर्ने अभिव्यक्ति दिएर चर्चामा आएका थिए । त्यसबेला उनको बुझाइ आफ्नो विरुद्धमा भारतीय पक्षले खेलेको भन्ने थियो । तर अहिले भने दाहालमा भारतप्रतिको धारणामा मात्रै परिवर्तन भएको छैन, सरकार नै उतैबाट बन्छ भन्नेसम्मको मनस्थितिमा पुगेको देखिन्छ । यद्यपि, प्रधानमन्त्री प्रचण्डले आफूले के बोल्दैछु भन्ने कुरा विगतमा समेत हेक्का राख्न नसकेका कयौं उदाहरणहरु छन् । प्रचण्डका भनाइहरुलाई विगतदेखि नै विवादास्पदरुपमा लिँदै आइएको छ । कहिले सशस्त्र जनयुद्धकालमा ५ हजारको हत्या आफूले जिम्मा लिन सक्ने भनेर त कहिले क्यान्टोनमेन्ट प्रकरणमा लडाकुहरुको संख्यालाई लिएर गरिएको टिप्पणीका रुपमा, कहिले एमसिसी प्रकरणमा हस्ताक्षर नगरेको भन्ने सन्दर्भ उछालेर त कहिले बाँदरमुढे घटनापीडितहरुका लागि ६० लाखको प्याकेज दिने भनेर गरिएको कबुलको रुपमा उनका भनाइहरु त्यति विश्वसनीय रुपमा प्रकट भएका देखिँदैनन्, जसले सधैँ विवादलाई नै बढवा दिइरहेको हुन्छ । यी र यीजस्ता अनावश्यक कुरा गर्ने भएकै कारण उनलाई राजनीतिमा समेत अस्थिर चरित्रका रुपमा लिइने गरिएको छ । प्रधानमन्त्रीजस्तो जिम्मेवार व्यक्तिले दिएको गैरजिम्मेवार अभिव्यक्तिले देशको स्वाधिनता र अखण्डतालाई नै प्रहार गर्न पुगेको छ भन्दा अन्यथा हुँदैन । पछिल्लो समय प्रधानमन्त्री बनेको छोटो समयमा भुटानी शरणार्थी प्रकरण र ललिता निवास प्रकरणमा देखाएको सक्रियता राम्रै रहे पनि विवादित अभिव्यक्तिले भने उनी माथि नकारात्मक सन्देश प्रवाह भएको छ । यो अत्यन्त दुखद् हो । राम्रा काम गर्दै आएको बेला यस्ता अभिव्यक्तिहरु नदिदा प्रधानमन्त्रीको हित हुन्छ । उनले कुरा भन्दा पनि कामलाई प्राथमिकतामा राखेर अगाडि बढ्न सकेमा यस्ता विवादित अभिव्यक्तिहरु आउने थिएनन् । यसर्थ प्रधानमन्त्री प्रचण्डले जथाभावी बोल्नुभन्दा पनि कामलाई नै प्राथमिकता दिन सके राम्रो हुन्छ ।

Opinion @ Social Network

जीवनमा तबसम्म तपाईलाई कसैले हराउन सक्दैन
जबसम्म तपाई आफैसँग हार मान्नु हुन्न ।
(विष्णु पुनको फेसबुकबाट *https://www.facebook.com/Bishnu.punthapa)*

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

चुनढुंगा खानी र उत्खननसँग जोडिएका सवाल बारे अब के होला ?

गोविन्द भट्टराई

पाल्पामा करीब २० खानीबाट (अधिकांस चुनढुंगा) उत्खनन् भइरहेको छ । यहाँबाट समग्र पाल्पाको विकास अनि पाल्पावासीको जीवनमा कस्तो प्रभाव पारेको छ ? यस विषयमा गम्भीरतापूर्वक अध्ययन भने भएको छैन । उत्खननकर्ता, उद्यमी, कच्चापदार्थ प्रयोगकर्ता जे भनेर सम्बोधन गरौं उनीहरु मालिक हुन् र उनीहरुसँगै जोडिएका टिपर सञ्चालकहरु समेत मालिककै लाइनमा परेका छन् । यी दुवै भनौं वा समग्रमा उपभोगकर्ता, मालिकहरु मोटाउने छन् भने खानी क्षेत्रका प्रभावित भनु वा पीडित नागरिक (पाल्पाली) झनै पीडित बन्ने छन् । धुलो, धुँवाको असर बाहेक केही प्रतिशत रोयल्टी उनीहरुसँग जोडिएको स्थानीय तहले प्राप्त गर्‍यो वा केही जनाले मालिकको निगाहमा (अधिकार होइन) नोकरी पाएका हुने छन् । अन्यथा खानीको उत्खननबाट पाल्पाको विकासमा केही हुने गरी सम्झौता, शर्त भएको सार्वजनिक जानकारीमा छैन ।

खानी प्रभावित क्षेत्रका बासिन्दाले टिपर आतंक, पहिरो, खानीका कारण सिर्जित समस्याबारे गुनासो पोख्न पुग्ने निकाय स्थानीय तह र जिल्ला प्रशासन बन्न पुगेको छ । खानीको नियमन, अनुगमनको अधिकार सबै खानी विभागमा केन्द्रित रहेको सन्दर्भमा स्थानीय बासिन्दा/नागरिकको समस्या सुने पनि समाधानको लागि कदम चाल्न सक्ने अधिकार/हैसियत स्थानीय निकाय वा जिल्ला प्रशासनमा छैन, देखिएन । यहाँसम्म की खानी विभागबाट सिंधै खानी क्षेत्रमा पुग्ने, मालिकसँग भेटेर काम सक्ने अनि खातिरदारीपछि राजधानी फर्केर जिल्ला प्रशासनलाई को आयो/गयो ? अवगत हुँदैन । सिंधै भन्दा थाहा दिन आवश्यक ठानिदैन । पंक्तिकारको आरोप होइन बरु यो अहिलेको वास्तविकता हो, होइन भने पाल्पाका कुन-कुन खानी उद्योग नियमन/अनुगमन गर्न काठमाडौं (खानी विभाग/सरोकारवाला मन्त्रालय) बाट कुन मितिमा कसको नेतृत्वमा को आयो र के काम वा समस्या सम्बोधन गरेर गयो ? भनेर जिल्ला प्रशासनमा सोध्दा प्रष्ट हुन्छ । खानीले पार्ने वा पारेको वातावरणीय प्रभावबारे मूल्याङ्कनसम्म नगरी यति करोड वा अरब लगानी गरेका छौं, यति सय जनालाई रोजगारी दिएका छौं हामीले उत्खनन गर्न किन नपाउने ? लगानीकर्ताको जवाफ भनु कि प्रष्टीकरण यही हुन्छ । तपाईलाई विश्वास नलागे तानसेनसँग जोडिएका पालिकाहरुमा सञ्चालित खानी उद्योगहरुकोबारेमा बुझ्न सक्नुहुन्छ । जिल्ला प्रशासनमा गएर सोध्न सक्नुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा सामान्य नागरिकको गुनासो सम्बोधन कसले र कसरी होला ? अर्को कुरा, ओभरलोडको छ । टिपरमालिक सबै तह, समुदाय, हैसियतका रहेका छन् । मासिकरुपमा निश्चित रकम भुक्तानी गरेवापत (वैधानिक होइन) ओभरलोड ढुवानी अधिकार ठान्दछन् । यसबारे कुन निकायले नियमन वा नियन्त्रण गर्ला ? पशुपतिनाथ टाढा छन् पाल्पाका भैरवनाथ र भगवती मातालाई समेत अत्तोपत्तो छैन । पंक्तिकारले उल्लिखित सवालहरु उजागर गर्दा सरोकारवाला (जो जोडिएका छन्) को टाउको दुख्न सक्छ, रिस उठ्न सक्छ । त्यसमा पंक्तिकारको स्वार्थ मात्र के हो भने खानी सञ्चालन वापत सरकार (जुनकुनै), स्थानीय नागरिकको शोषण गरिनु हुँदैन । पर्यावरण तहसनहस पारिनु हुँदैन भन्ने मात्र हो । कानुन अनुरुप मुनासिव मुनाफा प्राप्त गर्ने गरी सरकार र सर्वसाधारण नागरिकप्रतिको दायित्व लगानीकर्ता, मालिक भनु वा उद्यमीले बिर्सन मिल्दैन भन्ने मात्र हो । तीन तहका सरकारका प्रतिनिधिले यो सवालमा के गर्नु पर्ने हो, के गर्दैछन् र नगरेको हो भने अब के गर्लान् ? थाहा पाए खानी प्रभावित वा पीडित आम पाल्पालीले सन्तोष मान्ने थिए ।

(लेखक स्वतन्त्र पत्रकार तथा नेतृत्व त्रैमासिक पत्रिकाका सम्पादक/प्रकाशक समेत हुन् ।)

क्रान्तिको अगुवा नै 'यथास्थितिको प्रतिनिधि' !

गोविन्द अधिकारी

मान्छेले सास फेर्न र रुन जन्मनेबित्तिकै सिक्छ । रुनु असन्तुष्टि व्यक्त गर्नु त हो । पछि बाँचुन्जेल सास त उसरी नै फेर्छ तर रुवाइको रूप भने बदलिँदै जान्छ । कतिले त अरूलाई रुवाउन थाल्छन् । अनि कतिपय आँसु नै सुक्ने गरी रुन्छन् । यही रुवाइ बिस्तारै आक्रोश र दिक्कारीका रूपमा प्रकट हुन्छ । सम्भवत: अहिले राजनीतिक दलहरूसँग थाकेर नेपाली जनताको यही रुवाइ रोषका रूपमा प्रकट हुन थालेको छ । जनतामात्र होइन राजनीतिक दलका नेता कार्यकर्तासमेत पनि पार्टीहरूसँग रुष्ट देखिन्छन् । यस्तो रोष सबै पार्टीमा छ । विशेषगरी नेताको कार्यशैलीप्रति कार्यकर्ताले बढी नै असन्तुष्टि व्यक्त गर्न थालेका छन् । यसमा पनि एउटा प्रवृत्ति के देखिएको छ भने जुन दल जति पुरानो छ असन्तुष्टि पनि उत्तिकै बढी देखिन्छ । राजनीतिशास्त्रीहरूले यसको कारण खोतल्नेगरी अध्ययन गरे हुने हो ।

नेता वा दल जति नयाँ छन् तिनीहरूले शंकाको सुविधा पनि बढी नै पाउनु स्वाभाविकै हो । पुरानै दलमा पनि नेता विशेषको चरित्रअनुसार विरोधको शैली फरक देखिन्छ । उदाहरणका लागि नेकपा (एमाले)मा अध्यक्ष खड्गप्रसाद ओलीविरुद्ध उभिन खोज्नेहरू सबै किनारा लगाइए । त्यसैले होला अहिले एमालेभित्र विरोधको स्वर मन्द हुँदै गएको छ र असन्तुष्टि प्रकट गर्न खोज्नेहरूले पनि अमूर्त शब्द र शैली प्रयोग गर्न थालेका छन् । माओवादीभित्र त सबै रुष्ट सबै सन्तुष्ट देखिन्छन् । यदाकदा त पार्टी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल नै सबैभन्दा चर्का आलोचक बनिदिन्छन् । सायद, माओवादी नेताहरूले अध्यक्ष माओले सन् १९५६ मा चलाएको 'सयौं फूल फुल्न दिऊँ' भन्ने अभियानपछिको त्रासद इतिहास बढी नै हेक्का राखेका छन् । यसैले यो चर्चा नेपाली कांग्रेसमा केन्द्रित गरौं । नेपाली कांग्रेसका नेता कार्यकर्ताको विशेषतामध्ये एउटा आफ्नौ नेताको कटु आलोचना गर्नु पनि हो । गाउँका सामान्य कार्यकर्ता पनि नेताको निन्दा गर्न रमाउँछन् । यत्ति हो, अरूले आफ्नो नेताको आलोचना गरेको भने सुन्न सक्तैनन् । प्रतिवादमा उत्रिन्छन् । कांग्रेसभित्रको असन्तुष्टिको अर्को विशेषता चाहिँ 'सत्ता एलर्जी' हो । विपक्षमा हुँदा कांग्रेसका कार्यकर्ताले आफ्ना नेताको धेरै खोइरो खनेको सुनिँदैन । सत्तामा पुगेपछि चाहिँ किन हो कुन्नि तिनको पेट पोल्न थाल्छ । यो प्रवृत्ति २००७ सालदेखि सुरु भयो २०१७, २०४७ हुँदै अहिलेसम्म पनि कायमै छ । यसैले हो कि कांग्रेसभित्रको असन्तोषलाई नेताले कहिल्यै सम्बोधन गर्न खोजेको पनि देखिएको छैन ।

अहिले पनि नेपाली कांग्रेसभित्रको आक्रोश र असन्तोष सार्वजनिकरूपमै प्रकट भएको छ । विशेषगरी पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवाका समवयी नेता अर्जुननरसिंह केसीले निकै गम्भीर विषय उठाएका छन् । उनले 'नेपाली कांग्रेस पार्टीलाई जनताले भ्रष्टाचारको संरक्षक' मान्न थालेको सकारेका छन् । यसैगरी नेता केसीले 'कांग्रेसलाई जनताले विकृति र मनपरीतन्त्रको संवाहकका रूपमा चिनेको' र 'यथास्थितिको प्रतिनिधि ठानेको'कटु यथार्थ पनि व्यक्त गरेका छन् । नेता केसीका अनुसार अहिलेकै नेतृत्व र विचार लिएर अगाडि बढेमा नेपाली कांग्रेसको भविष्य चुनौतीपूर्ण हुनेछ । उनले आफ्नो पार्टीको नीति, नेतृत्व, विचार, बानी र प्रवृत्तिलाई 'बासी' भनिदिएका छन् । नेता केसीले जस्तै तर अलि बेग्लै शैलीमा नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री द्वयले पनि पार्टीमा देखिएको 'जडता'प्रति असन्तोष प्रकट गर्दैआएका छन् । महामन्त्रीहरू नै यति निराश र निरीह छन् भने सभापतिका चाटुकारबाहेक सायद अरू नेता कार्यकर्ता बिरलै सन्तुष्ट होलान् । हालै केही दिन यता महामन्त्री गगन थापाले कांग्रेस बदल्ने 'पार्टी सुधार्न आवश्यक भए आफू महामन्त्री पद त्याग्न पनि तयार' रहेको बताउन थालेका छन् । महामन्त्री थापाले त 'दाग लागेको कांग्रेसको महामन्त्री हुनुभन्दा सफा कांग्रेसको कार्यकर्ता मात्रै भएर बस्दा बडो मजा आउँछ । त्यो बदलिन म तयार हो । सबै तयार हुनुपर्छ' सम्म भने । महामन्त्री थापा बढी नै मुखर छन् । कांग्रेसी वृत्तबाहिर पनि उनीप्रति आकर्षण देखिन्छ । हुनत, महामन्त्रीका रूपमा उनको भूमिका अपेक्षा गरिएजति सन्तोषप्रद नभएको देखेर निराशा पनि बढ्दो छ । तैपनि, उनले हाँक्न पाए भने देशमा केही परिवर्तन हुन्छ कि भन्ने आशा सायद अझै बलियै छ । यसैले हो कि असन्तुष्टि प्रकट गर्दा पनि गगन अपेक्षाकृत आशावादी हुन्छन् र यदाकदा कटु यथार्थ प्रकट गर्न हिचकिचाउँछन् । नेता केसी पनि 'कांग्रेसभित्र वैचारिक पुनर्जागरणको नयाँ क्रान्ति'का पक्षमा उभिएका छन् । कांग्रेसले 'नयाँ विचार र दृष्टिकोणसहित सुध्रिएको सन्देश' दिनुपर्छ भन्ने उनको मान्यता स्पष्ट शब्दमा प्रकट गरेका छन् । 'चौतारामा सभापतिको विरोध गरेर पार्टी सुध्रिदैन' भन्नेहरूले काँध थापुन्जेल केसी वा थापाका कथनले सभापति देउवालाई खासै असर नपर्ला तर नेता पार्टीको छवि नराम्ररी बिग्रेको र ठूलै शल्यक्रिया नगरेर समाप्त हुने चेतावनी भने कांग्रेसजनले मनन गरे हुने हो । प्रश्न पुरानै हो । उत्तर नपाउँदासम्म सायद दोहरिइरहन्छ - कांग्रेस बचाउने कि देउवाको नेतृत्व ?

देशमा भएका सबै राजनीतिक र आर्थिक परिवर्तन नेपाली कांग्रेसकै नेतृत्वमा भएको छ । त्यही कांग्रेस अहिले 'यथास्थितिको प्रतिनिधि' बन्न पुग्नु राजनीतिक विडम्बना नै हो । यथास्थितिमा रमाउन थाल्नु यसैले कांग्रेसको मौलिक चरित्र र प्रवृत्ति गुमाउनु हो । सायद, मौलिकता छाडेकै कारण कांग्रेसको जनाधार खुम्चिन थालेको हुनुपर्छ ।

-बाह्रखरी 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 क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : सजिलै अरूको मन जित्न सकिने छ । प्रगतिमा मन रमाउनेछ ।	**तुला** : गरेका कामबाट राम्रै लाभ हुनेछ । पढाइमा प्रगति हुनेछ ।
वृष : आदर्श व्यक्तिको सहकार्यले नयाँ अनुभव मिल्नेछ । कार्य पुरा होला ।	**वृश्चिक** : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । सरकारी निकाएको भय रहला ।
मिथुन : कार्य सिद्धिको योगछ । विपरित वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ ।	**धनु** : काममा हात हाल्ने समय छ । अभिप्रेरितलाई बिस्तारै लाभ मिल्नेछ ।
कर्कट : निर्णय कार्यान्वयन हुदैन । आत्मबलमा कमी आउनेछ ।	**मकर** : बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । जोश, हिम्मत बढ्नेछ ।
सिंह : साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ । जोश, जाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ ।	**कुम्भ** : यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । वाणीमा कुशलता आउने योग छ ।
कन्या : धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।	**मीन** : मित्रबाट सहयोग मिल्नेछ । रमाइलो यात्राको योग रहेको छ ।

यी मसलाले गर्छ डायबिटीज नियन्त्रण

विश्वभर मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये एक मधुमेह रोग पनि हो । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) का अनुसार सन् २०३० सम्ममा मधुमेहका बिरामीको संख्या दोब्बर हुने अनुमान गरेको छ । यो अवस्था ज्यान जोखिममा पर्न सक्ने भए पनि जीवनशैलीमा केही परिमार्जन गरेर र केही सजिलो घरेलु उपाय अपनाएर मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । मधुमेह संग बाँच्न सजिलो छैन । यो एक जटिल रोग हो तर केही आयुर्वेदिक जडीबुटीको सहयोगले मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसैले आज हामी तपाईलाई शरीरमा ग्लुकोज अचानक बढ्ने जोखिमलाई कम गर्नका लागि केही प्रभावकारी जडीबुटीको बारेमा जानकारी दिनेछौँ । यसलाई दैनिक आहारमा समावेश गरेर मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

मधुमेह नियन्त्रण गर्ने आयुर्वेदिक मसला :

धनियाँको दाना- प्यान्क्रियाटिक कोशिकाहरूबाट थप इन्सुलिन उत्पादनको कारण धनियाँको बीउले मधुमेह विरोधी कार्य गर्ने धेरै अध्ययनले बताउँछ । धनियाँको दानाले शरीरको रगतमा रहेको चिनी हटाउनका लागि जिम्मेवार इन्जाइमहरूको गतिविधि बढाउने गर्दछ । जसले गर्दा रगतमा चिनीको मात्रा कम हुन्छ ।

मेथीको दाना- मेथीको दानामा निशुल्क अप्राकृतिक एमिनो एसिड (हाइड्रोक्सी आइसोलेट) हुन्छ । जसले शरीरको प्यान्क्रियाटिक आइलेट सेलहरूमा ग्लुकोज-उत्तेजित इन्सुलिन उत्पादनलाई बढाउँछ । मेथीको दानामा ५० प्रतिशत फाइबर हुन्छ । जुन यसको हाइपोलिपिडेमिक प्रभावको अर्को कारण हो ।

दालचिनी- दालचिनीले रगतमा चिनीको स्तर कम गर्न र इन्सुलिनको प्रभावको नक्कल गरेर र रगतमा चिनी कोषहरूमा लैजानको गति बढाएर मधुमेहसँग लड्न मद्दत गर्न सक्छ । यसले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाएर रगतमा चिनीको स्तर कम गर्न पनि मद्दत गर्न सक्छ । इन्सुलिनलाई कोशिकाहरूमा चिनी स्थानान्तरण गर्न थप कुशल बनाउँछ ।

-डिसी नेपाल डटकम

तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तानसेन, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

कर तथा शूल्क संकलन सम्बन्धी सिलवन्दी दरभाउपत्र आह्वानको सूचना

प्रथम पटक प्रकाशित मितिः २०८०/०३/२२

स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन २०७४, को दफा ६१, ६२, एवं तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन २०८० को दफा १८ व्यवस्था बमोजिम तानसेन नगर क्षेत्रभित्र तोकिएको स्थानमा पार्किङ्ग शूल्क संकलन र तानसेन नगरपालिका क्षेत्र भित्रबाट निकासी हुने जडीबुटी, कवाडी, जीवजन्तुको तोकिएको दररेटमा शूल्क तथा कर संकलन गर्नका लागि १५ दिनको म्याद राखी यो दरभाउपत्र आह्वानको सूचना प्रकाशित गरिएको छ । योग्य, ईच्छुक संस्था/फर्म/कम्पनीले निर्धारित समय भित्र दरभाउपत्र पेश गर्नुहुन अनुरोध गरिन्छ ।

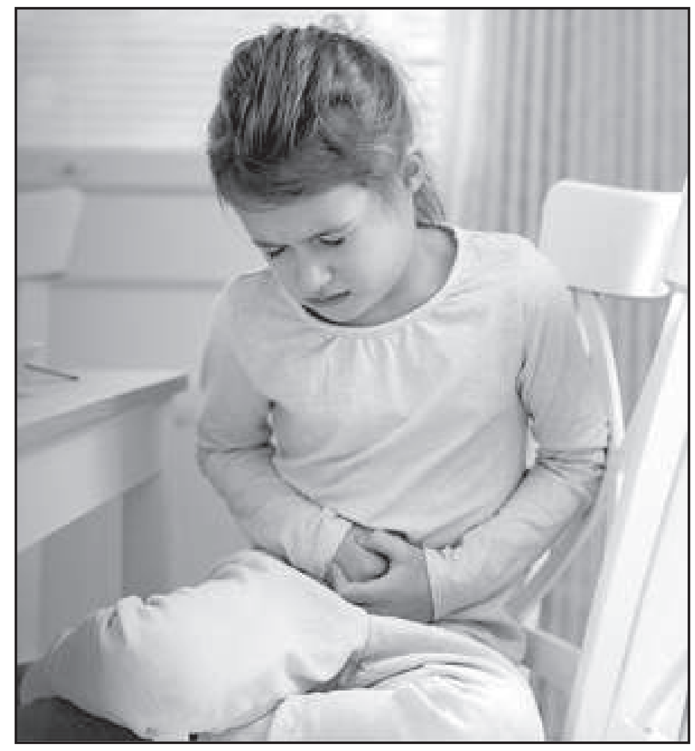
१. दरभाउपत्र चाहने फर्म/कम्पनीले यस कार्यालयबाट पछि फिर्ता नहुने गरी तोकिएका दस्तुर तिरी दरभाउपत्रफारम खरिद गर्न सकिने छ ।
२. **दरभाउपत्र फारम खरिद गर्ने मिति :** सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ औं दिनको कार्यालय समय भित्र ।
३. **सिलवन्दी बोलपत्र/दरभाउपत्र दाखिल गर्ने मिति :** आ.व. २०८९/०८० सम्मका लागि नवीकरण भएको फर्म/कम्पनीको ईजाजतपत्र, मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाण पत्र, २०७८/०७९ सम्मको कर चुक्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी साथै खरीद भएको दरभाउपत्र साथ संलग्न गरी सूचना प्रकाशन भएको मितिले १६ औं दिनको १२ बजे सम्म । उक्त दिन सार्वजनिक बिदा परेमा सोको भोलिपल्ट सोही समय भित्र रितपूर्वक पेश गर्नुपर्नेछ ।
४. **बोलपत्र/दरभाउपत्र खोल्ने समय :** सूचना प्रकाशित भएको मितिले १६ औं दिनको २ बजे दरभाउपत्र/बोलपत्रदाता र कार्यालय प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिने छ । दरभाउपत्रदाता उपस्थित नभएमा पनि दरभाउपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।
५. प्राप्त सिलवन्दी दरभाउ पत्रस्वीकृत गर्ने/नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहने छ ।
६. दरभाउपत्र/बोलपत्र स्वीकृत भएमा पट्टा लिनु अगावै ठेक/कवोल अकंको ५०% रकम अग्रीम बुझाउनु पर्नेछ र बाँकी ५०% रकमको लागि नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकको जमानीपत्र (परफरमेन्स वण्ड) मिति २०८१ साल साउन मसान्त सम्म म्याद भएको बैंक ग्यारेण्टी पेश गर्नुपर्ने छ ।
७. दरभाउपत्र स्विकृत भै सम्झौता भए पश्चात चलनचल्ती गर्ने जिम्मा दरभाउपत्रदाताको हुनेछ ।
८. तोकिएको दर तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०८० बमोजिम हुनेछ ।
९. ठेक्का स्वीकृत भै भोगचलन गरेपछि कुनै किसिमको मिनाहा छुट दिइने छैन ।
१०. ठेक्का अवधि कार्यदिश पाएको मिति देखि २०८१ सालअसार मसान्त सम्मको लागि मात्र हुनेछ ।
११. ठेक्का स्वीकृत भएका ठेकेदारले ठेक्का सम्झौता गर्नु अगावै पेश गर्नुपर्ने बैंक जमानत वा अन्य कागजातहरु तोकिएको समय भित्र पेश नगरेमा निजको नामको ठेक्का तोडी क्रमशः दोश्रो, तेश्रो क्रमका दरभाउपत्रदातालाई ठेक्का सम्झौता गराईने छ ।
१२. ठेक्का अंक रकम एकमुष्ठ अग्रिम बुझाएमा ५% छुट दिईनेछ तर सो छुट दिँदा ठेक्का अंकको न्यूनतम रकम भन्दा कम हुने गरी घटाइने छैन ।
१३. दरभाउपत्र दाखिला गर्दा कवोल गरेको अंकको ५% ले हुन आउने रकम धरौटी वापत रा.बा.वैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. ३०३०१००३०३००००४ मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर पेश गर्नुपर्ने छ ।
१४. विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालय समयभित्र तानसेन नगरकार्यपालिका कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ ।

दरभाउपत्र विवरण

ठेक्का नं.	कामको विवरण	न्यूनतम ठेक अंक (भ्याट बाहेक) रु.	दरभाउपत्र दस्तुर	कैफियत
ER/ 02/080/081	पार्किङ्ग शूल्क संकलन	९,००,०००।	रु. १०००।००	दरभाउपत्र
ER/ 03/080/081	जडिबुटी, कवाडी, जीवजन्तु कर संकलन	७,००,०००।	रु. १०००।००	दरभाउपत्र

तानसेन नगरपालिका कार्यालय

बच्चाले लगातार बान्ता गरे के गर्ने ?



वयस्क व्यक्तिको तुलनामा बच्चाहरुले धेरै नै बान्ता गर्ने गर्छन् । शिशुले दूध, खाना खान सक्ने बच्चाले खानेकुरा नै बान्ता गरेर निकालिरहेका हुन्छन् । नवजात शिशुले दूध बान्ता गरेमा त्यसलाई सामान्य रुपमा नै लिनुपर्छ । शिशुले आमाको दूध खाने बेलामा मुखमा हावा छिर्दा बच्चाले वान्ता गर्छ । त्यस्तै धेरै दूध खुवाउँदा बान्ता हुनसक्छ । दूधबाहेक अन्य खानेकुरा खान थालेका बच्चामा बान्ता गर्ने समस्या अलि बढी देखिन्छ । किनकि यतिबेला बच्चाले भुईंको जे भेटाए पनि मुखमा हाल्ने हुन्छ, जसकारण कीटाणुको संक्रमण भएर बान्ता हुन्छ । त्यस्तै बच्चालाई धेरै खाना खुवाएमा पनि बान्ता हुन्छ । पाचन प्रक्रियामा समस्या भएमा र दिसा-पिसाबको समस्या भएमा पनि बच्चालाई बान्ता हुन्छ । यसबाहेक भाइरस, ब्याक्टेरिया कारण बान्ता हुने सम्भावना अधिक हुन्छ । त्यस्तै उमेर बढ्दै जाँदा अपचका कारणले पनि बान्ता हुन सक्छ । अत्यधिक जंकफुड सेवन गरेमा पनि बान्ता हुन सक्छ ।

लामो समयसम्म बान्ता रोकिएन भने के गर्ने ?

लामो समयसम्म बान्ता भयो भने के कारणले बान्ता भयो भन्ने पत्ता लगाउनुपर्छ । त्यसका लागि चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ । जस्तै, ब्याक्टेरियाको संक्रमण, आन्द्राको समस्या, मधुमेह, इपेन्डिसाइटिस (पेट दुखेर बान्ता भएमा), पाचन प्रक्रियाको समस्या, मेनिनजाइटिस संक्रमण (दिमागको संक्रमण), युरिन इन्फेक्सन, मिर्गौलामा पत्थरीका कारणले बान्ता हुन सक्छ । आन्द्रा बटारियो भने आन्द्राको नियमित चालमा अवरोध सिर्जना भएर पनि बान्ता हुन सक्छ । के कारणले भएको हो त्यहीअनुसार उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ । कमजोर, अचेत, खान नखाने भएमा चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ ।

बालबच्चालाई औषधि खुवाउँदा किन औषधि नै बान्ता गर्छन् ?

यदि बान्ता नहुने औषधिको सेवन गराएर पनि बान्ता रोकिएन भने चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ । कतिपय अवस्थामा बच्चालाई औषधि दिंदा पनि बान्ता हुन सक्छ । यस्तो एउटा कारण औषधि तीतो भएर अर्को बच्चालाई एकैचोटि औषधि खुवाउनाले पनि बान्ता हुने गर्छ । त्यसैले यदि बच्चालाई औषधि पाँच एमएल खुवाउनुपर्छ भने थोरै थोरै केही मिनेटको समयमा खुवाउने गर्नुपर्छ । जसकारण बान्ता गर्ने सम्भावना न्यून हुन्छ ।

बच्चाले बान्ता गरेमा के गर्ने ?

शिशुलाई दूध खुवाउँदा सुतेर नभई बसेर दूध खुवाउने, दूध खुवाउने बित्तिकै बच्चालाई नसुताउने, बान्ता भएर शरीर काम्ने, बेहोस वा अचेत भएमा बच्चालाई दाहिने वा देब्रे कोल्टा पारेर सुताउने, उत्तानो पारेर नसुताउने गर्नुपर्छ । यदि बान्ता गरे पनि बच्चाले खाना राम्रोसँग खान्छ, हिंडडुल गर्छ भने त्यस्तो अवस्थामा झोलिलो खानेकुरा खुवाउने, जीवनजल खुवाउन सकिन्छ । त्यस्तै चिकित्सकलाई देखाएर तौल अनुसार बान्ता नहुने औषधिको सेवन गराउने गरिन्छ ।

जोखिम

यदि बान्ता हरियो रंगको, पेट फुलेमा, ज्वरो आएमा, शरीर सुस्त, कमजोर, काम्ने, बेहोस हुने, ज्वरो आएमा, बान्तासँगै झाडापखाला भएमा, खान खान छोडेमा, जोखिम हुन सक्छ । त्यस्तै बान्ता नहुने औषधि खाएपछि पनि निरन्तर बान्ता भएमा तुरुन्तै चिकित्सकलाई जाँच गराउनुपर्छ ।

प्राथमिक उपचार

यदि शिशुलाई दूध खुवाउँदा बान्ता हुन्छ भने यसका लागि शिशुलाई दूध खुवाइसकेपछि कम्तीमा १५-२० मिनेट बच्चालाई ठाडो पारेर राख्ने, बच्चाको पिठ्यूँमा थम्थमाउने गर्नुपर्छ । यस्तो गरेमा बच्चाले बान्ता गर्ने सम्भावना कम हुन्छ । त्यसैले बच्चालाई दूध खुवाउने बित्तिकै नसुताउने गर्नुपर्छ । यदि बान्ता भयो भने पानीको मात्रा शरीरमा बढाउने, जीवनजल खुवाउने जस्ता प्राथमिक उपचार गर्न सकिन्छ ।

उपचार

बच्चालाई बान्ता भएमा चिकित्सकलाई जाँच गराएर बच्चाको तौल अनुसार बान्ता नहुने औषधि खुवाउने, जीवनजल खुवाउने, झोलिलो खानेकुरा जस्तै दाल खुवाउनुपर्छ । बान्ता गरेको कपडा फेरिदिने, मुख कुल्ला गराउने गर्नुपर्छ । घरमै प्राथमिक उपचारतर्फ लाग्नुभन्दा चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

के तपाई पनि आँप खाएपछि बोक्रा फाल्नुहुन्छ ?

फलफूलको राजा भनिने आँप स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । बजारमा आजकाल जताततै आँप पाइन्छ । यसको स्वादले धेरैलाई मोहित नै बनाउँछ । अधिकांश घरमा आँप खान्छन् र यसको बोक्रा डस्टबिनमा फाल्छन् । तर के तपाईंलाई थाहा छ, आँपको बोक्रा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । आँपको बोक्रामा फाइबर, एन्टिअक्सिडेन्ट, प्लाटान्स कम्पाउन्ड, भिटामिन ए, सी, के, फोलेट, म्याग्नेसियम, कोलिन र पोटासियम जस्ता तत्त्वहरू पाइन्छन् । यी तत्त्वहरूले हाम्रो उमेर घटाउन मद्दत गर्नुका साथै धेरै गम्भीर रोगहरूबाट पनि बचाउन मद्दत गर्छ । आँपको बोक्राको स्वास्थ्यमा हुने फाइदा र त्यसलाई खाने तरिकाबारे भारतको सरकारी मेडिकल कलेजका डाइटिशियन तथा मधुमेह शिक्षाविद् रोहित यादवबाट जानकारी लिऔँ ।

क्यान्सरको जोखिम घटाउँछ

आँपसँगै यसको बोक्राले पनि स्वास्थ्यका लागि औषधिको काम गर्छ । यो क्यान्सरको जोखिम कम गर्न प्रयोग गर्न सकिन्छ । आँपको बोक्रा म्यान्जिफेरिन, नोराथिरोल र रेभेराट्रोल जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको राम्रो स्रोत हो । यसले क्यान्सर कोशिकाहरूलाई बढ्नबाट रोक्न धेरै मद्दत गर्छ ।

हृदयाघातको जोखिम कम गर्छ

आँप खाएपछि फोहोरमा फालिने बोक्रा निकै कमालको हुन्छ । यसको सेवनले फदय सम्बन्धी जोखिमहरू कम गर्न सकिन्छ । आँपको बोक्रालाई फाइबरको राम्रो स्रोत मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा यसको सेवनले मुटु रोगको जोखिम ४० प्रतिशतले कम गर्न सकिन्छ । विज्ञका अनुसार आँपको बोक्राको असर पुरुषमा बढी देखिएको छ ।

मधुमेहमा प्रभावकारी

मधुमेहका बिरामीले आफ्नो खानपानमा निकै ध्यान दिनुपर्छ । उनीहरूको समस्या कम गर्न आँपको बोक्राको सेवन गर्न सकिन्छ । विज्ञका अनुसार आँपको बोक्रामा पाइने गुण ब्लड सुगरलाई नियन्त्रण गर्न प्रभावकारी मानिन्छ । यसबाहेक आँपको बोक्राले पाचन प्रणालीलाई पनि सुधार्न मद्दत गर्छ ।

सेवन गर्ने तरिका

आँपको बोक्रालाई हामी धेरै तरिकाले खान सक्छौं । तपाईं चाहनुहुन्छ भने, आँप खाँदा बोक्रासमेत नै खान सक्नुहुन्छ । यद्यपि, यसको स्वाद आँपको गुदीजस्तो मिठो हुँदैन । तर तपाईं यसलाई मज्जाले चपाएर खान सक्नुहुन्छ । यसबाहेक तपाईं यसको बोक्राको स्मुदी बनाएर पनि पिउन सक्नुहुन्छ । यसको अचार बनाएर पनि खान सकिन्छ । याद गर्नुपर्ने कुरा के हो भने तपाईंले यसलाई मज्जाले धुनुपर्ने हुन्छ किनभने यसमा औषधी राखिएको हुन्छ । औषधी राम्रोसँग पखाल्न पनि तपाईंले यसलाई राम्रोसँग धुनुपर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

छुट्टाछुट्टै घटनामा तीनको मृत्यु

पाल्पा, असार २१/लुम्बिनी प्रदेशमा भएका छुट्टाछुट्टै घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । प्रदेशका विभिन्न जिल्लाका छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएका घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको हो ।

रुपन्देहीको लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिका-४ सानो महुवारीस्थित सडकमा मोटरसाइकलको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । मोटरसाइकलको ठक्करबाट घाइते भएका पैदलयात्री सोही ठाउँका ६५ वर्षीय बडखरी यादवको मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ । बाटो हिड्दै गरेका यादवलाई लु.७३ प ८९४१ नम्बरको मोटरसाइकलले अकास्मात ठक्कर दिएको थियो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको भारतको कुकहवामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । मोटरसाइकल चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई आवश्यक अनुसन्धान थालेको छ । यस्तै रुपन्देहीकै बुटवल उपमहानगरपालिका-६ पुरानो बसपार्कस्थित प्रतिक्षालयमा एक व्यक्ति मृत अवस्थामा फेला परेका छन् । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार मृतक गुल्मीको धुर्कोट गाउँपालिका-३ घर भई बुटवलमा कवाड संकलन गरी हिड्ने ५५ वर्षीय कृष्ण गौतम रहेका छन् ।

उता दाङको राप्ती गाउँपालिका-६ मझेरियामा कुलोमा डुबेर एक व्यक्तिको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेमा सोही ठाउँका ६० वर्षीय कालि प्रसाद चौधरी रहेका छन् । मझेरियास्थित सोनपुर कुलोमा डुबेर उनको ज्यान गएको प्रहरीले जनाएको छ । चौधरीलाई कुलो तर्ने क्रममा बगाएको बुझिएको छ । उनको लमही नगरपालिका-२ सोनपुरमा शव फेला परेको हो ।

विद्यार्थीमा पढाईप्रति उत्साह जगाउन छात्रवृत्ति

पाल्पा, असार २१/विद्यार्थीहरुमा पढाईप्रति उत्साह जगाउन जिल्लाको रामपुर नगर सरकारले छात्रवृत्ति दिने गरेको छ । उसले मेयर छात्रवृत्ति कार्यक्रम मार्फत नगर भित्र अध्ययन गर्ने सबै तहका विद्यार्थीहरुका लागि छात्रवृत्ति दिने गरेको हो ।

पालिकाले नगरभित्र सञ्चालित क्याम्पस र सामुदायिक विद्यालयहरुमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुको लागि छात्रवृत्ति दिने गरेको छ । अहिले कक्षा १ देखि स्नातकोत्तर तह अध्ययरत ६७ जना विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको छ । रामपुर नगरपालिका प्रमुख रमणबहादुर थापाले विद्यार्थीहरुमा उत्प्रेरणा र उत्साह जगाउन छात्रवृत्ति वितरण गर्दै आएको बताए । उनले सबैलाई शिक्षाको पहुँचमा पुऱ्याउन नगर सरकार सधैँ प्रतिवद्ध रहेको बताए । नगर प्रमुख थापाले भने 'हामीले कुनै पनि बालबालिका शिक्षाबाट बञ्चित नहुन भन्ने उद्देश्य राखेर काम गरेका छौं ।' यसै वर्षबाट उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने विद्यार्थीलाई चिकित्साशास्त्र तथा प्राविधिक शिक्षा ग्रहणका लागि सहयोग गर्ने समेत उनले बताए । साना कक्षादेखि ठूला कक्षामा पढ्ने विद्यार्थीलाई छनौट गरेर छात्रवृत्ति वितरण गर्ने गरिएको थापाको भनाई छ ।

विगतका वर्षमा विद्यालय तथा क्याम्पसको खातामा पठाएर छात्रवृत्ति वितरण गर्ने गर्दै आएकोमा यस वर्ष नगरपालिकाबाटै छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको उनले बताए । छात्रवृत्ति वितरण कार्यक्रममा उपप्रमुख बालकुमारी थापाले कार्यविधि बनाएर छात्रवृत्ति वितरण गरिरहेको बताईन । उनले विद्यार्थी छनोट गर्दा छात्रवृत्ति रकम सहि उपयोग हुने गरी विद्यार्थी सिफारिस गर्न विद्यालयलाई आग्रह गरिन् । कार्यक्रमले नगर भित्र दक्ष र स्वालम्बी नागरिक निर्माणमा टेवा पुग्नेमा उनले विश्वास व्यक्त गरिन् ।

शहीद बहुमुखी क्याम्पस रामपुरका क्याम्पस प्रमुख मुरारी काफ्लेले छात्रवृत्ति कार्यक्रमले विद्यार्थीहरुमा थप उत्साह जगाएको बताए । उनले यस्तो कार्यले पढाईमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने विश्वास व्यक्त गरे । दरैठाँटी माविका प्रधानाध्यापक सुन्दरप्रसाद देवकोटाले शिक्षा लिन चाहने विद्यार्थीहरुका लागि यस्ता छात्रवृत्तिले ठूलो सहयोग पुग्ने बताए । नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत लेखनाथ न्यौपानेले दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्न शैक्षिक क्षेत्रमा लगानीसँगै, नि:शुल्क लोकसेवा कक्षा सञ्चालन, छात्रवृत्ति वितरण तथा विद्यालयमा विभिन्न सामग्री सहयोग गर्दै आइएको बताए ।

नगरपालिकाले २०७६/०७७ देखि नै कार्यविधि बनाएर मेयर छात्रवृति प्रदान गर्दै आईरहेको छ । अहिले नगरपालिकाले ६७ जना विद्यार्थीहरुलाई ६ हजार २ सय देखि ३० हजार सम्मका छात्रवृति प्रदान गरेको नगर प्रवक्ता कपिलबहादुर खाँणले बताए । उनका अनुसार ७ लाख ४८ हजार ६ सय ५० बराबरको छात्रवृत्ति विद्यार्थीहरुलाई प्रदान गरिएको हो । प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत लेखनाथा न्यौपानेको अध्यक्षता, नगर शिक्षा अधिकृत विकल काफ्लेलेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

बंगलादेशी क्रिकेट कप्तान तमिमले लिए सन्यास

काठमाडौं, असार २१/बंगलादेशको एक दिवसीय क्रिकेट टिमका कप्तान तमिम इकबालले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटबाट सन्यास लिएका छन् । एकदिवसीय विश्वकप सुरु हुन तीन महिना मात्र बाँकी हुँदा तमिमले अप्रत्यासित रुपमा सन्यासको घोषणा गरेका हुन् ।

भारतमा आगामी अक्टोबर-नोभेम्बरमा एकदिवसीय विश्वकप हुँदैछ । विश्वकप अघि नै उनले १६ वर्षीय अन्तर्राष्ट्रिय करियर टुङ्ग्याउने निर्णय गरेका हुन् । बुधबार अफगानिस्तान विरुद्ध पहिलो ओडीआई क्रिकेटमा पराजित भएपछि तमिम बिहीबार पत्रकार सम्मेलन गरी सन्यास घोषणा गर्दा भावुक बनेका थिए । बंगलादेश क्रिकेट बोर्डले तमिमको स्थानमा नयाँ कप्तान घोषणा गरेको छैन । हाल शकिब अल हसन टी-२० र लिटन दास टेष्ट टिमको कप्तान छन् । ३४ वर्षीय तमिमले गत वर्ष यही समयमा टी-२० अन्तर्राष्ट्रियबाट सन्यास घोषणा गरेका थिए । उनको पछिल्लो टेष्ट क्रिकेट आयरल्याण्ड विरुद्ध अप्रिलमा खेलेका थिए । तमिमले सन् २००७ मा टिनएजर हुँदै जिम्बाब्वे विरुद्ध ओडीआईमा डेब्यू गर्दै अन्तर्राष्ट्रिय करिअर सुरु गरेका थिए । उनले २००७ को विश्वकपमा भारत विरुद्ध जित हात पार्दा अर्धशतक प्रहार गरेका थिए । तमिमले बंगलादेशका लागि ओडीआईमा सर्वाधिक ८ हजार ३१३ रन बनाएका छन् । जसमा उनले १४ शतक प्रहार गरेका थिए । टेष्टमा उनले ५ हजार १३४ रन बनाएका छन् । जुन बंगलादेशका लागि टेष्टमा दोस्रो सर्वाधिक हो । ओडीआई कप्तानाा रुपमा मसरफे मोर्तजा भन्दा तमिमको जित प्रतिशत बढी छ । तमिमले कप्तानको रुपमा ३७ मध्ये २१ खेल जितेका छन् । उनकै नेतृत्वमा बंगलादेश ओडीआई सुपर लिगमा तेस्रो स्थानमा रहेर सिधैं विश्वकपमा छनोट भएको थियो । उनले सन् २०१७ मा न्युजिल्याण्ड विरुद्धको टेष्ट क्रिकेटमा पनि बंगलादेशको कप्तानी गरेका थिए । तमिमले २०२१ मा नेपालमा आएर भैरहवा ग्लाडिएटर्सबाट एभरेष्ट प्रिमियर लिग समेत खेलेका थिए ।

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

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

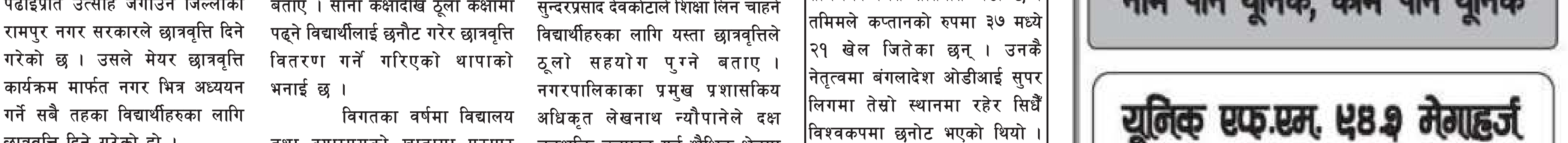
बिहीबार सम्हालियो नेप्से

पाल्पा, असार २१/ धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बिहीबार अन्तिम समयमा सम्हालिएको छ । सवा १ बजेतिर २ हजार ३३ अंकमा झरेको नेप्से परिसूचक अन्ततः बन्द हुँदा भने बुधबारकै अंक २ हजार ४९ दशमलव ३८ मा कायम भयो । अघिल्लो दिनको तुलनामा परिसूचक जम्मा ०.०६ अंक मात्रै घटेको हो । त्यस्तै परिसूचक मात्रै नभई कारोबार रकम पनि अघिल्लो दिनकै जति ३ अर्ब ७ करोडको भएको छ ।

ठूला कम्पनीको शेयर कारोबारमापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूच्क शून्य दशमलव ५८ अंकले ओरालो लागेर तीन सय ८२ दशमलव १६ सीमित भएको छ । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये छ उपसमूहको शेयर मूल्य उकालो लाग्दा सात उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट भएको छ । कूल ९७ लाख ५१ हजार नौ सय ८५ कित्ता शेयर तीन अर्ब सात करोड ७४ लाख ९८ हजार तीन सय १५ मूल्यमा खरिदबिक्री भएका छन् । नेप्सेका अनुसार, कारोबारका आधारमा शिवम् सिमेन्ट शीर्ष स्थानमा छ । सो कम्पनीको १८ करोड ५६ लाख ४२ हजार एक सय २१ बराबरको कारोबार भएको छ । प्रभु बैंकको संस्थापक शेयर १६ करोड ९७ लाख ५२ हजार छ सय, हिमालयन लाइफ इन्स्योरेन्स १५ करोड ३६ लाख ८३ हजार चार सय २८, सिटी होटल १४ करोड ७३ लाख ६१ हजार नौ सय ४५, सोल्टी होटल १० करोड ६९ लाख नौ सय ७९ बराबरको कारोबार भई शीर्ष पाँचभित्र पर्न सफल भएका छन् । नेप्सेका अनुसार, सिटी होटल र रावा इनर्जी डेभलपमेन्टको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । माथिल्लो तामाकोशी नौ दशमलव ८५, जोशी हाइड्रोपावर नौ दशमलव ३३, पिपल्स पावरका लगानकर्ताले सात दशमलव ६३ प्रतिशतले कमाएका छन् । यस्तै, मोदी इनर्जीको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले गिरावट भई नकारात्मक सर्किट लागेको छ । अरुण भ्याली हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ६७, सिनर्जी पावर चार दशमलव ६२, बिपीडब्ल्यू लघुवित्त चार दशमलव ४० र कालिका पावर कम्पनीका लगानीकर्तले तीन दशमलव ९२ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

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:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.द.नं. ०५१/०५२,पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई