स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता हरिहर अधिकारीको जन्मदिनमा फिल्म 'ह्रस्व दीर्घ'ले क्यारेक्टर पोस्टर सार्वजनिक गरेको छ । निर्मात्री तथा अभिनेत्री नीता ढुंगानाले हरिहरलाई 'ह्याप्पी बर्थडे हिरो' भन्दै पोस्टर सेयर गरेकी छन् । राम नवमीको दिन बिहान सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गरिएको पोस्टरमा अधिकारीले फिल्ममा निर्वाह गरेको चरित्रको मुड र भावभंगिमा दर्शाउने प्रयत्न गरिएको छ । पोस्टरमा क्यारेक्टरका दुई भिन्न स्वरुप देख्न सकिन्छ ।

आजको विचार...

डा.नरनाथ पाण्डे

निर्वाचन...

(दुई पेजमा)

पश्चिम एसियाली मुलुक इराकमा पहिलोपटक नेपाली सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना हुने भएको छ । त्यहाँको स्वतन्त्र पहाडी राज्य कुर्दिस्तानमा गायक राजेशपायल राईले सांगीतिक प्रस्तुति दिने भएका छन् । नयाँ वर्ष अवसरमा शुभकामना आदानप्रदान गर्ने उद्देश्यले शुक्रबार नेपाली समुदायले कुर्दिस्तानमा सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना गर्न लागेका हुन् । कुर्दिस्तान त्यही थलो हो जहाँ २०६१ सालको भदौ १५ गते आतंकवादीले १२ जना नेपालीको हत्या गरेका थिए । गायक राईले आफू हङकङबाट इराक पुगिसकेको जानकारी दिएका छन् ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक २५९ ❑ २०८१ वैशाख ७ गते शुक्रबार 19 April 2024, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

लुम्बिनीमा मन्त्रिपरिषद् विस्तार, मन्त्रालय बढाएर ११ पुऱ्याइयो

हाम्रा संवाददाता

दाङ, वैशाख ६/नयाँ सत्ता समीकरण बनेसँगै लुम्बिनी प्रदेशमा मन्त्रिपरिषद् विस्तार भएको छ । मुख्यमन्त्री जोखबहादुर महराले बिहीबार मन्त्रालय बढाएर सरकार विस्तार गरेका हुन् ।

यस अघि १० मन्त्रालय रहेको प्रदेशमा महराले भागबण्डा मिलाउन बढाएर ११ पुऱ्याएका छन् । उनले एमालेबाट चार, नागरिक उन्मुक्ति, नेकपा एस र स्वतन्त्रबाट एक/एक गरी ७ जना बिना विभागीयमन्त्री नियुक्त गरेका हुन् । नवनियुक्त मन्त्रीहरु एमालेबाट गुल्मी निर्वाचन क्षेत्र २ (२) का सांसद दिनेश पन्थी, कपिलवस्तु निर्वाचन ३ (१) का सांसद अर्जुन कुमार केसी, रुपन्देही निर्वाचन क्षेत्र ५ (१) का सांसद भूमिश्वर

ढकाल र बाँके निर्वाचन क्षेत्र ३ (१) का सांसद रतनबहादुर खत्री बिना विभागीय मन्त्रीमा नियुक्त भएका छन् । त्यस्तै नागरिक उन्मुक्ती पाटीबाट बर्दिया निर्वाचन क्षेत्र २ (२) सांसद धर्मबहादुर चौधरी, नेकपा एसकी रुपन्देहीकी भगवती अधिकारी र नवलपरासीका निर्वाचन क्षेत्र २ (१) का स्वतन्त्र सांसद खड्क बस्नेत पनि बिना विभागीय मन्त्री बनेका हुन् ।

मुख्यमन्त्री महराले यसअघि नियुक्त भएका तीन जना बिना विभागीय मन्त्रीहरु चेतनारायण आचार्यलाई आर्थिक मामिला तथा योजना मन्त्रालय, दीपेन्द्रकुमार पुनमगरलाई स्वास्थ्य मन्त्रायल र भण्डारीलाल अहिरलाई कृषि तथा भूमिव्यवस्था मन्त्रालयको जिम्मेवारी तोकेका छन् । विहीबार पहिलो पटक ६ मन्त्री थपेर सरकार विस्तार गरेका मुख्यमन्त्री महराले केही समयमै पुन: अर्को एक जना मन्त्री थपेका हुन् । उनले नेकपा एसकी भवगती अधिकारीलाई बिना विभागी मन्त्री बनाएर मन्त्रालयको संख्या ११ पुऱ्याएका छन् । मुख्यमन्त्रीमा समर्थन जुटाउँदा महरासहित लुम्बिनीका नेताले गरेको ७ बुँदे लिखित सहमति कार्यान्वयन नगरे मुख्यमन्त्रीलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएर बाहिरिने चेतावनीपछि महराले मन्त्रालय बढाएका हुन् । नेकपा एसले बैठक बसेर समर्थन फिर्ता गर्ने धम्की दिएपछि महराले एसकी अधिकारीलाई पछिल्लो पटक मन्त्रीमा समेट्न बाध्य भए । यसअघि कांग्रेसका डिल्लीबहादुर चौधरीको नेतृत्वको सरकारमा १० मन्त्रालय भएपनि ८ जना मात्रै मन्त्री थिए । नवनियुक्त बिना विभागीय सातै जना मन्त्रीले पद तथा गोपनीयताको शपथ लिएका छन् । बिहीबार नै बुटवलस्थित प्रदेश प्रमुखको कार्यालयमा प्रदेश प्रमुख अमिक शेरचन समक्ष उनीहरुले शपथग्रहण गरेका हुन् । छिट्टै नै उनीहरुको जिम्मेवारी तोकिने जनाइएको छ । चतै २३ मुख्यमन्त्रीमा नियुक्त भएका महराले २५ गते चार सदस्यीय मन्त्री मण्डल विस्तार गरेका थिए । त्यतिबेला बिना विभागीय नियुक्त भएका मन्त्रीलाई भने बिहीबार मन्त्रीको जिम्मेवारी दिइएको हो ।

सक्षिप्त समाचार

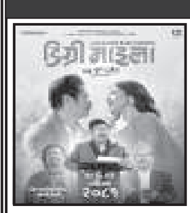
बाढीका कारण ७० जनाको मृत्यु

(रासस/सिन्हवा)

काबुल (अफगानिस्तान), वैशाख ६/ अफगानिस्तानमा हालै आएको बाढीका कारण ७० जनाको मृत्यु भएको छ । जसमा ५० जनाभन्दा बढी घाइते भएका छन् । बाढीका कारण ज्यान गुमाउनेको संख्या बढेको राष्ट्रिय विपद् अधिकारी मुल्लाह जानान स्याकले बताए ।

'विगत छ दिनमा बाढीबाट प्रभावित भई मृत्युवरण गर्नेको संख्या ७० पुग्नुका साथै अन्य ५६ जना घाइते भएको स्याकले मिडियालाई बताए ।' यसअघि ती अधिकारीले ३३ जनाको मृत्यु भएको तथा २७ जना घाइते भएको पुष्टि गरेका थिए । गत हप्तामा वर्षा र बाढीका कारण दुई हजार पाँच सयभन्दा बढी घर क्षतिग्रस्त हुँदा दुई हजारभन्दा बढी गाईवस्तुको मृत्यु भएको छ । अफगानिस्तानका ३४ वटा प्रान्तका प्रमुख भागमा शुक्रबारदेखि वर्षा र छिटपुट हिमपात भइरहेको छ, भने देशको मौसम निर्देशालयले आगामी चार दिनमा थप वर्षाको पूर्वानुमान गरेको छ ।

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...



सन्तोष चलचित्र मन्दिर तानसेनमा भव्यताका साथ दैनिक ३ शो प्रदर्शन भइरहेको छ अत्याधिक दर्शकले मन पराएका कलाकार दयाहाङ राई, आचल शर्मा र बुद्धि तामाङको नेपाली चलचित्र **'डिग्री माइला'** ।

पहिलो शो : ११:३० बजे, दोस्रो शो : २:३० बजे र तेश्रो सो साझ ५:३० बजे

(नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

गुल्मीमा स्वास्थ्य बीमा गर्ने ३३ हजार ८ सय नाघ्यो

तम्घास (गुल्मी), वैशाख ६/ गुल्मीका झण्डै ३४ हजार परिवार स्वास्थ्य बीमाको पहुँचमा रहेका छन् । जिल्लास्थित स्वास्थ्य बीमा बोर्डले दिएको जानकारी अनुसार जिल्लामा हालसम्म ३३ हजार आठ सय १२ परिवारले स्वास्थ्य बीमा गराएका हुन् ।

गुल्मीमा विसं २०७६ माघ १९ गतेदेखि स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम सुरु भएको थियो । जसमा आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा एक हजार तीन सय ९४, आव २०७७/७८ मा आठ हजार चार सय १६, आव २०७८/७९ मा पाँच हजार तीन सय ९७ परिवारले स्वास्थ्य बीमा गराएका तथ्याङ्क छ । आव २०७९/८० मा एक हजार नौ सय ६४ र चालु आर्थिक वर्षको छ महिनामा एक हजार ८६ परिवारले स्वास्थ्य बीमा गराएका बीमा बोर्डका प्रमुख सुवास घिमिरेले जानकारी दिए । उनका अनुसार एक परिवारले वार्षिक तीन हजार पाँच सयमा पाँच जनाको एक लाखसम्मको स्वास्थ्य बीमा गर्न पाउँछन् । औषतमा एक परिवारको चार जनाको मात्रै स्वास्थ्य बीमा हुने

गरेको उनको भनाइ छ । यसरी हेर्दा जिल्लामा पारिवारको मात्रै गणना गर्दा ७३ हजार २८ जना स्वास्थ्य बीमाको पहुँचमा रहेका प्रमुख घिमिरेले जानकारी दिए । सोही अवधिमा १५ हजार पाँच सय ५५ जेष्ठ नागरिकको पनि स्वास्थ्य बीमा गराइएको छ । जेष्ठ नागरिकको हकमा भने एक नागरिक बराबर एक परिवार गणना हुने उनले बताए । उनका अनुसार यसरी हेर्दा जिल्लामा कूल ८८ हजार पाँच सय ८३ नागरिक स्वास्थ्य बीमाको पहुँचमा छन् ।

विपन्न परिवारको नि:शुल्क स्वास्थ्य बीमा

जिल्लाको चन्द्रकोट गाउँपालिकाले अतिविपन्न नागरिकको नि:शुल्क स्वास्थ्य बीमा गराइदिने कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको छ । यो कार्यक्रम अन्तर्गत गत वर्ष दुई लाखमा एक सय अतिविपन्न परिवारको नि:शुल्क बीमा भएको थियो । उक्त कार्यक्रमलाई यो वर्ष परिमार्जन गरिएको छ ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

गर्मी मौसममा संक्रामक रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

- गर्मी मौसममा मलेरिया, कालाजार, डेंगु, हैजा लगायतका विभिन्न संक्रामक रोगहरु फैलिन सक्दछन्,
- संक्रामक रोग फैलाउने झिँगा, लामखुट्टे, भुसुना आदिको नियन्त्रण गरौं,
- संक्रामक रोगबाट बच्न शुद्ध र उमालेको पानी पिऔं, बासी तथा सडेगलेका खाना नखाऔं,
- घरभित्र र वरपरको सरसफाईमा ध्यान दिऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

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

बन्द गरिएको जनबोली

संसद प्रतिनिधिसभा जनताको आवाज उठाउने मुख्य थलो मानिन्छ । तर, त्यही थलोलाई बन्द गरिएको छ । सहकारीको बचत अपचलनमा मुछिएका उपप्रधान तथा गृहमन्त्री रवि लामिछानेमाथि छानबिन गर्न समिति बनाउन प्रमुख प्रतिपक्ष दल काँग्रेससँगै राप्रपा र सत्तारूढ दलहरू भित्रबाट समेत दवाब बढेपछि सरकारले संसद् अधिवेशन अन्त्य गरेको हो । यसले संसद् बन्द मात्र भएको छैन जनताको आवाज उठाउने ठाउँ समेत बन्द भएको छ । जनताका समस्याबारे संसदमा आवाज नउठ्दा अनियमिता झन् मौलाउँदै जाने निश्चित छ । संसद् कानुन निर्माणको थलो त हुँदै हो, बहस र छलफल अनि संवादको सर्वोच्च मञ्च पनि हो । तर त्यही हुन पाएन । हाला कि संसद् अधिवेशनको अन्त्यमा सभामुख देवराज घिमिरेले जनसरोकारका मुद्दा मुखरित हुने मामलामा उपलब्धि भएको भनेका थिए । त्यसो हो जस्तो अनुभूति जनताले गरेनन् । जनताका मुद्दा संसद्मा मुखरित हुन सकेनन् । दर्जनौं कानुन निर्माण गर्नुपर्ने दायित्व पन्छाएर आइतबारदेखि संसद् अधिवेशन अन्त्य गरिनु गैरजिम्मेवारी हो । अनि जनसरोकारका मुद्दा मुखरित हुन नदिनु हो । यसबाट सत्तापक्षले संवाद र छलफलको ढोका बन्द गरेको सन्देश गएको छ । चालु संसद् अन्त्य गर्ने र आवश्यक कानुन अध्यादेशबाट ल्याउने तयारी गर्नु कदापि लोकतान्त्रिक चरित्र हुन सक्दैन । संसद् नचलेका बेला अत्यावश्यक कानुनका लागि सरकारले अध्यादेश ल्याउन त मिल्छ तर संसद् छलेर आफ्नो अनुकूलताका लागि अध्यादेश ल्याउने प्रवृत्तिलाई प्रश्रय दिनु हुँदैन ।

संवाद र संवाद अनि फेरि संवादबाटै दलहरूबीचका असमझदारी हल गरिनुपर्छ । विपक्षी दलले उठाएका विषायलाई संसद नै बन्द गराएर सरकार चोखिन मिल्दैन । विपक्षी दलको मागलाई ढिलोचाँडो सम्बोधन गर्नुको विकल्प छैन । त्यसैले राजनीतिक दलहरूले वार्ता–संवादमार्फत यथाशीघ्र निकास खोज्नुपर्छ । हैन भने दबिएको जनआवाज एकै पटक विस्फोटन हुन सक्छ । जनताले निर्वाचित गरेर संसदमा पठाएका दलहरु नै जनताको आवाजलाई वेवास्ता गर्न मिल्दैन । यति जनताका समस्याहरुप्रति सरकार गैरजिम्मेवार बनेको हो भने जनता सरकारको विरोधमा सडकमा उत्रनु नपरोस् । यसतर्फ सरकारले बेलैमा गम्भीर भएर सोच्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

सबैको प्रिय बन्न त कहाँ सकिन्छ र हजुर,
कसैलाई खुर्सानीको स्वाद मनपर्छ भने कसैलाई मिठाईको..।
(प्रेम न्यौपानेको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/prem.neupane)

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

निर्वाचन पद्धति नबदली के बदलिएला र खोइ !

डा.नरनाथ पाण्डे

हाम्रो भू–बनोट वा भौगोलिक अवस्था र समुद्रमा सीधा पहुँच नहुँदा हामी विश्वबाटै उपेक्षित छौं । हाम्रो देशमा अथाह प्राकृतिक स्रोतसाधन छँदाछँदै पनि उत्खनन् गर्ने र सदुपयोग गर्ने क्षमता हामीमा छैन । पेट्रोलियम पदार्थ र खनिज पदार्थको आयातमै हाम्रो बजेट रित्तिने गरेको छ । तमाम पेट्रोलियम पदार्थका खानीहरू, युरेनियम तथा फलाम लगायत अन्य खनिज तत्वका खानीहरू अलपत्र छन् । २१ औं शताब्दीका हामी उत्तरआधुनिक मानवहरू नेपालमा फरक ढंगले बाँचिरहेका छौं । संसारको लय तीव्र विकास निर्माण र प्रविधिमा आकर्षित छ, अन्तरिक्षमा मानव बस्ती बसाल्ने चक्करमा छ तर हामी स्वाभिमानी नेपालीले त्यस्ता कुरा सुन्दा अझै दन्त्यकथा जस्तै लाग्छन् ।

नेपालको संविधान २०७२ ले नेपालमा लगभग गठबन्धनको सरकारकै परिकल्पना गरेको कुरा मिल्न जाने देखिन्छ । बहुदलीय पद्धतिमा विभिन्न दलहरू चुनावमा जान पाउने र सबैले आ-आफ्नो घोषणापत्र अनुसार जनतालाई आफ्नो पक्षमा मत हाल्न रिझाउन सक्ने प्रावधान एकातिर छ भने अर्कातिर नेपालमा समानुपातिक निर्वाचन पद्धति पनि रहेको छ । जस्तासुकै दलले जतिसुकै मत ल्याएर प्रत्यक्ष चुनावमा जित हासिल गरेतापनि आखिर दललाई दिइने मत समानुपातिक मतका आधारमा पुनः बन्द सूचीभित्र रहेका उम्मेदवारहरू छनोट हुने भएपछि प्रत्यक्षतर्फ आएको चुनावको नतिजा मात्र निर्णायक हुँदैन । यसका लागि कुन दलका कति उम्मेदवार छनोट भए भन्न समानुपातिकतर्फको मतको समेत गणना गरेपछि मात्र आकलन गर्न सकिने परिस्थिति आउँछ । यस्तो खालको चुनाव पद्धतिले प्रायः कुनै पनि दलको स्पष्ट बहुमत आएर सरकार गठन भई पाँच वर्ष पूरा अवधि सरकार सञ्चालन हुने कुरा असम्भवप्रायः देखिन्छ । यस्तो पद्धति अनुसार चुनाव हुँदा कुनै पनि दलको स्पष्ट बहुमत नहुने भएकाले अरू दलहरूसँग साँठगाँठ गरी सरकार बनाउनुपर्ने हुन्छ । यसरी विभिन्न दलहरूसँग मिलेर सरकार बनाउने क्रममा सरकारको आयु निकै छोटो हुनसक्ने तथ्य नेपालमा भर्खरै देखिएको छ । त्यसो त स्पष्ट बहुमत वा दुई तिहाइ बहुमत आएर पनि दलभित्रको आन्तरिक किचलोका कारण पूरा अवधि सरकार टिक्न नसकेर पतन भएको उदाहरण पनि नेपालमा छँदैछ । त्यसकारण कुनै अमूक दलले स्पष्ट बहुमत ल्याए पनि सरकार फेरबदल भइरहने सम्भावना देखिँदैछ । अर्को कुरा यसरी सरकार बनाउने उद्देश्यले दलहरूले जनतालाई झुक्याएर अर्कै चुनाव चिह्नमा मत माग्न सक्ने र चुनाव अघि नै गठबन्धन गरी जनताको मतलाई समेत दिग्भ्रमित पार्ने काम हुनसक्दो रहेछ जुन उदाहरण भर्खरै सम्पन्न भएका चुनावहरूमा देखिएको छ । जसको गोत्र, जात, सिद्धान्त, नीति, नियम र लक्ष्य नै मिल्दैन त्यस्ता दलहरूबीच चुनाव अघि नै गठबन्धन गरी जनतालाई स्वेच्छाले मत हाल्नबाट वञ्चित गरेका उदाहरण हाम्रासामु छर्लङ्गै छन् ।

जसोतसो चुनावको परिणाम गठबन्धनले आफ्नै पोल्टामा पारे तापनि सरकार गठनमा सकस देखिने सम्भावना हुँदोरहेछ, जसको उदाहरण पनि हामीले देख्यौं र भोग्यौं पनि । उदाहरणका लागि गएको निर्वाचनको चुनावी परिणाममा माओवादी केन्द्र ३२ सिटका साथ राष्ट्रिय दलका रूपमा तेस्रो दल बन्न पुगेको थियो भने कांग्रेस पहिलो, एमाले दोस्रो र रास्वपा चौथो दल बनेका थिए । यस अवस्थामा सरकार गठनका लागि तीनवटै दलहरूले आफ्नो लविङ सुरु गरे र राजनीतिक चतुर खेलाडी माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष दाहालले बाजी मारे । उनी त्यसबेला प्रधानमन्त्री पद पाउनका लागि यति आतुर थिए कि उनी प्रधानमन्त्री नभए देशमा खतराको घण्टी बज्ने उद्घोष समेत गरेका थिए । यथार्थमा यसपटक गठबन्धनको बलमा चुनाव नलडेका भए र प्रचण्ड प्रधानमन्त्री हुन नपाएका भए वास्तवमा उनी र उनको पार्टी समेत शिला खोज्नुपर्ने अवस्थामा पुग्ने थिए भन्ने अड्कल गर्ने जमात पनि बढी थियो । उनलाई प्रधानमन्त्री दिने कुरा यस्तो अवस्थाले जुराएको थियो कि एमाले वा कांग्रेसमध्ये जसले उनलाई प्रधानमन्त्री स्वीकार गर्छ, त्यो दल समेत मिलेर सरकार बनाउन पाउने सम्भावना हुने भएकाले सरकार बनाउन तेस्रो दलको चित्त बुझाउनुपर्ने चुनौती एमाले र कांग्रेस दुवैलाई थियो । त्यसबखत माओवादी केन्द्र निर्णायक शक्तिको रूपमा उपस्थित थियो र अद्यापि अहिलेको सरकार गठन हुँदा समेत उसको निर्णायक क्षमता अझै छँदैछ । यसैको फाइदा उठाउँदै राजनीतिक खेलाडी प्रचण्डले कांग्रेससँग लाखौं प्रयत्न गर्दा पनि प्रधानमन्त्री दिनका लागि कांग्रेस टसको मस नहुँदा अन्ततः एमालेले समर्थन गर्ने भयो र त्यतिबेला एमालेसँग दाहाल नजिकिएर आफ्नो नेतृत्वमा सरकार समेत गठन गर्न पुगे । त्यसपछि सत्ताको हालीमुहालीको सपना देखिरहेको कांग्रेसले झल्याँस्स होशमा आएपछि एमालेसँग साँठगाँठ गरेका प्रचण्डलाई बल्ल प्रधानमन्त्री दिने गरी फकाउन सुरु गऱ्यो र प्रचण्ड फकाउन देउवा सफल भए । उथलपुथल रुचाउने अस्थिर स्वभावका प्रचण्डले पुरानै गठबन्धनकै समर्थन पाउने भएपछि चर्चित राजनीतिक खेलाडी ओलीसँग भन्दा पुरानै गठबन्धनसँग आफ्नो सरकारी यात्रा सहज हुने आकलन गरी लगत्तै एमालेको साथ छाडे र पुनः देउवाको खोपीतर्फ गए । अब तेस्रो शक्तिवाला माओवादी प्रचण्ड, पहिलो शक्तिशाली दल कांग्रेसका देउवा र गठबन्धनकै अर्को दल एकीकृत समाजवादीका माधव नेपालले विभिन्न लिखित सहमति गर्दै आलोपालो प्रधानमन्त्री बन्ने गरी सरकार गठन गरे । त्यस्ता लिखित सहमतिलाई सहमतिमै सीमित गर्ने तर काम अर्कै गर्ने स्वभाव गठबन्धनका दलमा देखापर्न थाले र एकले अर्काको विश्वास गुमाउँदै लगे । लिखित सहमति अनुसार एक वर्ष सरकारमा बसिसकेका दाहालको अवधि सकिँदै थियो र माधव नेपालको प्रधानमन्त्री बन्ने पालो आउँदै थियो । यसैबीचमा दाहालले आफ्नो प्रधानमन्त्री पद कायम राखिरहन फेरि अर्को जुक्ति निकाल्दै थिए । उता एमाले पनि गठबन्धन जसरी पनि भत्काउने रणनीतिक योजनामा थियो भने राष्ट्रिय दलका चौथा भाइ रास्वपाका रवि पनि सरकारमा जाने र गृहमन्त्री नै हुने दाउमा थिए । यस्तै परिस्थितिले गर्दा पुरानो गठबन्धनलाई विभिन्न आरोप लगाउँदै प्रचण्डले भइरहेको गठबन्धन तोड्दै उनकै भाषामा उथलपुथल ल्याउँदै नयाँ गठबन्धन गर्न पुगे ।

यस्तो सहमति गर्दा दाहाललाई निकै फाइदा हुनेभयो । त्यसकारण दाहालले आउँदै गरेको राष्ट्रिय सभाको चुनावमा अध्यक्ष पड्काउनेदेखि लिएर पुनः दुई वर्ष प्रधानमन्त्री बन्न पाउने लिखित सहमति गर्दै एमाले र रास्वपासँग गठबन्धन गर्न पुगे र प्रधानमन्त्री भइछाडे । उता पालो पर्खेर न्याल काढ्दै बसेका माधव नेपाल बिचल्लीमा परे भने ज्योतिषीको भविष्यवाणीलाई मुख्य आधार मानेर पालो पर्खेर बसेका देउवा त झण्डै बेहोश नै भए । यसरी नेपाली राजनीतिमा उतारचढाव आइरहेको छ । यो सबै परिणाम हुनुको कारण नेपालको संविधानमै व्यवस्था गरिएको समानुपातिक चुनाव पद्धति र प्रत्यक्ष कार्यकारी पदको निर्वाचन पद्धति नहुनु हो भन्नुमा अब कुनै शंका रहेन । यो अवस्था त्यतिञ्जेल जारी रहने सम्भावना छ, जतिञ्जेल संविधान संशोधन भएर देश प्रत्यक्ष कार्यकारी प्रधानमन्त्री वा राष्ट्रपति प्रणालीमा जाँदैन । अथवा कार्यकारी पदको निर्वाचन जनताद्वारा सीधै प्रत्यक्ष निर्वाचित हुने व्यवस्थामा देश प्रवेश गर्दैन तबसम्म सरकार गठन र विघटनका खेलहरू चलिरहने लगभग निश्चित छ । त्यसकारण देशलाई अझै भुमरीमा राखिरहन नहुने र मात्र सरकार गठन तथा विघटनका पुरानै फोहोरी खेल दोहोरिने भएपछि विश्वको उत्कृष्ट भनिएको यो संविधानको निर्वाचन पद्धतिलाई अब संशोधन गर्ने बेला भएन र ? यसै त हामी अभागी मानी नेपालीहरू प्राचीनकालदेखि नै विभिन्न परिस्थितिले ठगिँदै आइरहेका छौं । हाम्रो भू-बनोट वा भौगोलिक अवस्था र समुद्रमा सीधा पहुँच नहुँदा हामी विश्वबाटै उपेक्षित छौं । हाम्रो देशमा अथाह प्राकृतिक स्रोतसाधन छँदाछँदै पनि उत्खनन् गर्ने र सदुपयोग गर्ने क्षमता हामीमा छैन । पेट्रोलियम पदार्थ र खनिज पदार्थको आयातमै हाम्रो बजेट रित्तिने गरेको छ । तमाम पेट्रोलियम पदार्थका खानीहरू, युरेनियम तथा फलाम लगायत अन्य खनिज तत्वका खानीहरू अलपत्र छन् ।

२१ औं शताब्दीका हामी उत्तरआधुनिक मानवहरू नेपालमा फरक ढंगले बाँचिरहेका छौं । संसारको लय तीव्र विकास निर्माण र प्रविधिमा आकर्षित छ, अन्तरिक्षमा मानव बस्ती बसाल्ने चक्करमा छ तर हामी स्वाभिमानी नेपालीले त्यस्ता कुरा सुन्दा अझै दन्त्यकथा जस्तै लाग्छन् । हाम्रो शिक्षाको तह अझै ८० प्रतिशत पुग्न सकेको छैन । हाम्रो देशमा सावाँ अक्षर पनि पढ्न-लेख्न नजान्ने अझै २० प्रतिशत भन्दा बढी जनसंख्या रहेको छ । विज्ञान र प्रविधिको चरम विकासको युगमा आइपुग्दा पनि हामी सामान्य झाडापखाला र ज्वरोका कारण ज्यान गुमाउन विवश छौं । अझै सुत्केरी हुन उपयुक्त स्वास्थ्य संस्था र स्वास्थ्यकर्मी नपाएर हाम्रो ज्यान जाने गरेका उदाहरण छन्, खान नपाएर कुपोषित भएर मर्ने बच्चाहरूको संख्या उच्च छ । बेरोजगार भएर विदेशिनुपर्ने, आर्थिक स्थिति कमजोर भएर विदेशिनुपर्ने, घरबार बिगारेर जानुपर्ने, देशभित्र कुनै सम्भावना नदेखेर बाहिर जानुपर्ने तथा भने जस्ता विषय देशभित्र पढ्न नपाएर विदेश जानुपर्ने त कति छौं कति भनेर साध्य नै छैन । यस्तो अवस्थामा देश पुग्दा पनि अझै हामी सरकार गठन र विघटनका खेलमा अलमल्ल परिरहेका छौं । यसबाट देशलाई कसरी पार लगाउने ? अब सोच्नुपर्ने बेला भएन र ? कि यस्ता कुरा गर्दा संविधान विरोधी भइने त होइन ? जनताको ढाडमा टेकेर टाउकोमा प्रहार गर्ने काम त गरिएको छैन, एकपटक सोचौं त !

-अनलाइन खबर 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 : कला, संगीतमा रुचि बढ्नेछ । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**तुला** : नयाँ व्यक्तिसंग भेटघाट हुनेछ । छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा रहला ।
वृष : सहकर्मीबाट विरोध आउला । गलत निर्णय लिन पुगिएला ।	**वृश्चिक** : कामहरू अगाडि बढ्नेछन् । साथीभाईसंग समय बित्नेछ ।
मिथुन : राजनीतिक कार्यमा ख्याती कमाउने योग छ । सन्तान मिल्नेछ	**धनु** : वैदेशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्ने छ । सांगीतिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ ।
कर्कट : समाज सेवामा मन लाग्ने छ । शत्रु पराजित हुनेछन् ।	**मकर** : काममा उल्झन आउनेछ । प्रेममा मनमुटाव आउन सक्छ ।
सिंह : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । रोकिएको धन हात पर्ला ।	**कुम्भ** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । प्रयत्न गरे फाइदा लिन सकिनेछ ।
कन्या : शिक्षामा सफलता मिल्नेछ । महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ ।	**मीन** : मनोरञ्जनमा सहभागिता भइन्छ। आर्थिक कारोवारमा सफलता रहनेछ ।

सधैँ जवान देखिन चाहनुहुन्छ ? खानुस् यी सुपरफुड

हिजोआज हाम्रो जीवनशैली द्रुत गतिमा फेरिरहेको छ । हरेकको मनमा जवान र आकर्षक देखिने चाहना छ । तर बढ्दो उमेरका कारण छालाको स्वास्थ्य जोगाउन र यसको प्रभावलाई कम गर्नु पर्ने आवश्यकता बढेको छ । केही आहारले हामीलाई सधैँ जवान र स्वस्थ रहन मद्दत गर्न सक्छन् । यी आहारहरू हाम्रो शारीरिक स्वास्थ्यको लागि मात्र होइन हाम्रो छालाको लागि पनि लाभदायक हुन्छन् । तर अहिलेको व्यस्त र तनावपूर्ण जीवनशैलीका कारण मानिसहरू धेरै स्वास्थ्य समस्या सामना गर्न बाध्य भएका छन् । खराब जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान र अपर्याप्त व्यायामका कारण मानिसहरूमा समय पूर्व नै बुढ्यौलीको समस्या बढ्दै गएको छ । यसको एउटा मुख्य कारण भनेको धेरै जसो मानिसले आफ्नो स्वास्थ्यलाई चिन्न नसक्नु र त्यसमा उचित ध्यान नदिनु पनि हो । चाउरी पर्नु, छाला खुम्चिनु, कपाल फुलेर सेतो हुनु, आन्तरिक रोगहरू बढ्नु, थकान लाग्नु आदि बुढेसकालका लक्षण हुने । यसबाट छुटकारा पाउन मानिसहरू विभिन्न सौन्दर्य प्रशोधन र औषधिको सहारा लिने गर्दछन् । कतिपयले आफ्नो छालालाई फिट र जवान देखाउन शल्यक्रिया पनि गराउँछन् । तर यी सबै प्रविधि र समाधानले स्थायी रूपमा समस्या गर्दैन । कहिलेकाहीं त यसले उल्टै स्वास्थ्यलाई हानि पनि गर्न सक्छन् ।

आहारमा सामेल गर्नुस् फलफूल, तरकारी र अन्न

सधैँ जवान र स्वस्थ रहने हो भने हामीले हाम्रो खानपान र जीवनशैलीमा ध्यान दिनु जरुरी छ । राम्रो र स्वस्थ आहारमा विभिन्न प्रकारका फलफूल, तरकारी, अन्न र सुपरफुडहरू समावेश गर्नुपर्छ । यसमा भिटामिन, मिनरल्स र एन्टी-एजिङ गुणहरू हुन्छन् जसले हाम्रो छालाको स्वास्थ्यलाई कायम राख्न र बुढ्यौलीको समस्याबाट बचाउन मद्दत गर्छ । यसका साथसाथै स्वस्थ र नियमित व्यायामले पनि हामीलाई जवान र तन्दुरुस्त राख्न मद्दत गर्छ ।

हरियो तरकारी

सधैँ जवान देखिनको लागि आफ्नो आहारमा हरियो तरकारी समावेश गर्नुस् । तपाई नियमित रूपमा हरियो सागसब्जी खानुहुन्छ भने यो तपाईको अनुहारको चमक बढाउन धेरै उपयोगी साबित हुन सक्छ । यस बाहेक हरियो तरकारीमा धेरै भिटामिन र मिनरल्स पाइन्छ जसले हड्डीलाई मजबुत बनाउँछ र बुढ्यौलीको असरलाई पनि कम गर्छ ।

सिट्रस फलहरू

सुन्तला, मौसम, र भुँइकटहरमा भिटामिन सी प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । भिटामिन सी हाम्रो छालाको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण पोषक तत्त्व हो । यसले अनुहारको चमक र निखारलाई सधैँ कायम राख्न मद्दत गर्दछ । यसले बुढ्यौलीको असरलाई कम गर्छ, त्यसैले यी फलफूलको सेवन लाभदायक हुन्छ ।

बदाम र नट्स

बदाम र नट फाइबर, भिटामिन ई, प्रोटीन र स्वस्थ्य फ्याटको समृद्ध स्रोत हो । यसमा कोशिकाहरूलाई नोक्सान गर्ने प्रक्रियालाई ढिलो बनाउने एन्टिअक्सिडेन्ट धेरै मात्रामा पाइन्छ । यसको नियमित सेवनले शरीरमा बुढ्यौलीका लक्षणहरू चाँडै देखिँदैन ।

दही

दहीमा क्याल्सियम, प्रोटिन र भिटामिन भरपुर मात्रामा पाइन्छ । यी सबै पोषक तत्त्वहरूले शरीरलाई स्वस्थ राख्नुका साथै छालाको रङ्ग पनि निखार्छ । त्यसैले राम्रो, स्वस्थ र सुन्दर शरीरका लागि हरेक दिन दहीको सेवन गर्नुपर्छ ।

माछा

माछामा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यो छाला र कपाल दुवैलाई सुन्दर राख्न निकै सहयोगी हुन्छ । यसमा धेरै प्रकारका एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ जसले तपाईको छालालाई फ्री रेडिकलबाट बचाउँछ । यसको सेवनले छालामा रक्तसञ्चार ठिक रहन्छ, जसका कारण छालाको आर्द्रता सधैँ कायम रहन्छ र बुढ्यौलीको लक्षण चाँडै देखिँदैन ।

-रातोपाटी डटकम

गर्मी मौसममा खानुहोस् काँक्रो, पाइन्छ यस्तो फाइदा

गर्मी मौसममा मानिसहरु स्वस्थ रहन आफ्नो जीवनशैली बदल्ने गर्छन् । यस अवधिमा मानिसको खानपान र पहिरनमा धेरै परिवर्तन हुन थाल्छ । मानिसहरू प्रायः आफ्नो आहारमा यस्ता खानेकुराहरू समावेश गर्दछन्, जसले गर्दा चर्को गर्मी र चर्को घामबाट राहत मिलोस् । गर्मीमा खानु नै पर्ने एउटा यस्तो कुरा हो काँक्रो । काँक्रो सामान्यतया सलादको रूपमा खाइन्छ । गर्मीलाई हराउन बाहेक, यसले वजन घटाउन र पाचन सुधार गर्न मद्दत गर्दछ । त्यसैले यसलाई गर्मीको सुपरफुड भनिन्छ । काँक्रोमा भिटामिन सी, पोटासियम, फोलिक एसिड प्रसस्त मात्रामा पाइन्छ । यसबाहेक यसबाट कार्बोहाइडेट, क्यालिसयम, फोस्फोरस, फलाम, सल्फर आदि पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसमा पानीको मात्रा झण्डै ९४ देखि ९६ प्रतिशतसम्म हुन्छ ।

आउनुहोस् जानौं यसलाई आहारको हिस्सा बनाउनुका केही फाइदाहरू :

गर्मी स्ट्रोकबाट बचाउनुहोस् : अत्यधिक गर्मीका कारण मानिसहरु प्रायः स्ट्रोकको सिकार हुने गरेका छन् । यस्तो अवस्थामा काँक्रोमा रहेको शीतल गुणले सुरक्षा मात्र प्रदान गर्दैन तर राहत पनि दिन्छ । यदि तपाई गर्मी स्ट्रोकबाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने यसबाट राहत पाउन काँक्रोको टुक्रा टाउकोमा राख्न सक्नुहुन्छ ।

वजन घटाउनमा सहयोगी : क्यालोरीमा कम र फाइबरमा प्रशस्त भएकोले काँक्रोले गर्मी मौसममा तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसले विभिन्न प्रकारका एन्टिअक्सिडेन्ट र फ्लेभोनोइड्सको साथ शरीरलाई पोषण दिन पनि मद्दत गर्न सक्छ ।

आँखालाई आराम दिन्छ : यदि तपाईंको आँखा तातोका कारण थकित वा सुन्निएको छ भने, तपाईंको आँखामा १० देखि १५ मिनेटको लागि काँक्रोको टुक्रा राख्नाले तनावबाट मुक्त हुन सक्छ र तपाईंको आँखा ताजा महसुस गर्नेछ ।

हाइड्रेटेड राख्छ : काँक्रोमा प्रशस्त मात्रामा पानी हुन्छ, जसका कारण यसलाई आहारमा समावेश गर्दा शरीरमा हुने पानीको कमी हट्छ । यस्तो अवस्थामा गर्मीमा खानामा काँक्रो समावेश गरेर डिहाइड्रेसनबाट बच्न सकिन्छ ।

रक्तचाप कम गर्छ : पोटासियम, म्याग्नेसियम र आहार फाइबरमा धनी, काकडीले रक्तचाप र हृदय सम्बन्धी समस्याहरूको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ ।

पाचन सुधार : आफ्नो थालमा काँक्रोको स्लाइसहरू प्रशस्त मात्रामा समावेश गर्नुहोस्, किनकि यो फल खाँदा पेटलाई चिसो राख्छ, जसले पाचनलाई सुधार्छ र आन्द्राको चाललाई नियमित गर्न मद्दत गर्छ ।

रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण : यदि तपाई मधुमेह रोगी हुनुहुन्छ भने, काक्रो तपाईंको लागि धेरै लाभदायक साबित हुनेछ । यसलाई आहारमा समावेश गर्नाले रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ, जसका कारण यसलाई मधुमेहमा फाइदाजनक मानिन्छ ।

छालाको लागि लाभदायक : स्वास्थ्यका साथसाथै काँक्रो हाम्रो छालाको लागि पनि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । कागतीको रस लगाउनाले छालालाई जवान र मुलायम राख्छ । थप रूपमा, यसको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले तपाईंको रंग सुधार गर्न र टेनिंग कम गर्न सक्छ । यसले झुर्रियाँ र फाइन लाइनहरू पनि कम गर्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

कसरी चिन्ने एन्टिबायोटिक औषधि

चकित्सा विज्ञानका लागि 'एन्टिबायोटिक' वरदान मात्र होइन, अभिशाप पनि हुनसक्ने संशय गरिँदैछ । किनभने यसको प्रयोग यति व्यापक हुँदै गएको छ कि भोलिको दिन मान्छेको शरीरमा एन्टिबायोटिकले काम नै गर्न छाड्ने पो हो कि भनी चिन्ता गर्न थालिएको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)ले चेतावनी दिइरहेको छ- 'अरुको सल्लाह वा आफूखुसी एन्टिबायोटिक सेवन गर्दा ज्यानै जान सक्छ ।' हामीकहाँ एन्टिबायोटिकको प्रयोग जथाभावी हुने गरेको चिकित्सकहरु बताउँछन् । यसले खासगरी बालबालिकाको स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्नसक्ने उनीहरुको भनाइ छ । त्यसो त आम मान्छे एन्टिबायोटिकको संवेदनशीलता बारे पनि त्यति सचेत पनि छैनन् । एन्टिबायोटिकलाई सामान्य औषधिसरह मान्ने गरिएको छ ।

सरल भाषामा बुझौं, के हो एन्टिबायोटिक ?

वीर अस्पतालका जनरल फिजिसियन डा. लोचन कार्की भन्छन्, 'एन्टी भनेको मार्ने वा वृद्धि-विकास रोक्ने र बायो भनेको जीवाणु हो । ब्याक्टेरियालाई नाश गर्ने औषधि वा गोली हो ।' यसलाई सरल भाषामा बुझ्नुपर्दा जीवाणु नष्ट गर्ने वा वृद्धि-विकास हुन नदिने औषधि हो एन्टिबायोटिक । शरीरमा कुनै किसिमको ब्याक्टेरियाको संक्रमण भएमा एन्टिबायोटिक दिइन्छ । ब्याक्टेरिया छ कि छैन भन्ने कुरा चिकित्सकीय जाँचबाट पत्ता लाग्छ । यदि संक्रमण भएमा कुन र कति मात्रामा एन्टिबायोटिक खाने हो भनेर चिकित्सकले सिफारिस गर्छन् । 'स्वास्थ्य परीक्षण नगरी एन्टिबायोटिक दिन मिल्दैन,' डा. कार्की भन्छन्, 'किनभने संक्रमण ब्याक्टेरियाले मात्र नभई विभिन्न कारणले हुनसक्छ । जस्तै फंगस, प्रोटाजोवा इत्यादि सूक्ष्म जीवाणुमा एन्टिबायोटिक औषधिले काम गर्दैन । यी जीवाणुलाई एन्टिबायोटिकले कुनै पनि असर गर्दैन र नष्ट गर्न सक्दैन । त्यसैले ब्याक्टेरियाबाट हुने संक्रमणका लागि मात्रै एन्टिबायोटिकको प्रयोग गरिन्छ ।' पछिल्लो समय चिकित्सकको परामर्श बिना नै एन्टिबायोटिकको प्रयोग भइरहेको उनी बताउँछन् । ब्याक्टेरियाको संक्रमण हो कि होइन ? केही पनि जाँच नगरी औषधि पसलबाट किनेर खाने चलन छ । यसले भविष्यमा नकारात्मक असर गर्नसक्छ । ब्याक्टेरियाको बनावट र कामको आधारमा एन्टिबायोटिक दिने गरिन्छ । जस्तै कुनै एन्टिबायोटिकले ब्याक्टेरियालाई नै पूर्ण रुपमा नष्ट गर्न दिइन्छ भने कुनै त्यसको वृद्धिविकासमा रोक लगाउन, कुनै ब्याक्टेरियाको प्रोटिन वा शक्ति नष्ट गर्ने काम गर्ने उनी बताउँछन् । त्यसैले यत्तिकै अँध्यारो गोली हाने जस्तै एन्टिबायोटिकको प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

प्रचलित एन्टिबायोटिक

विश्वभर अहिले एकदमै प्रचलित पेनिसिलिन र सेफालोस्पोरिन नामक एन्टिबायोटिक रहेको डा. कार्की बताउँछन् । यसले ब्याक्टेरियाको सेल वाल नै नष्ट गर्ने काम गर्छ । त्यस्तै एजिथ्रोमाइसिन एन्टिबायोटिकले ब्याक्टेरियाले बनाउने प्रोटिनमा रोक लगाएर काम गर्छ । जसलाई मेडिकल भाषामा प्रोटिन सिन्थेसिस भनिन्छ । ब्याक्टेरियालाई ग्राम पोजेटिभ र ग्राम नेगेटिभ दुवै खालको संक्रमण हुनसक्छ । त्यसैले कुन खालको ब्याक्टेरियाको संक्रमण भएको छ पत्ता लगाएर मात्र एन्टिबायोटिक दिने गरिन्छ । त्यसैले जाँच गरेर मात्र एन्टिबायोटिकको प्रयोग गर्नु हुचुवाको भरमा नखानु भन्ने गरिन्छ । किनभने यो बाहिर जाँच नगरी थाहा हुँदैन । विदेशको हकमा चिकित्सकको सिफारिस (प्रिस्काइब) विना एन्टिबायोटिक किन्न पाउँदैन र दिदैन पनि । विदेशमा आभेर द काउन्टर औषधि मात्र किन्न पाइन्छ जस्तै रुघाखोकी, ज्वरो, टाउको दुखाइ, एन्टिएलर्जी, जुन चिकित्सकको परामर्श बिना खान मिल्छ । तर नेपालको हकमा त्यस्तो छैन । नेपालमा यत्तिकै चक्लेट किने जसरी किन्न पाइन्छ । कुनै प्रतिबन्ध नलगाएको उनी बताउँछन् ।

डोज पूरा नगरी खाँदा अझ खतरनाक

डोज पूरा नगरी आधा अधुरो खाँदा ब्याक्टेरियाले आफ्नो बनावट परिवर्तन गर्छ र अझ ब्याक्टेरिया सक्रिय हुँदै जान्छन्, उनले भनेपछि त्यही ब्याक्टेरियाको मार्ने एन्टिबायोटिकले पनि काम गर्ने हुन्छ । त्यसलाई एन्टिबायोटिक रेसिस्टेयान्ट भनिन्छ ।

के हो एन्टिबायोटिक रेसिस्ट्यान्ट ?

एन्टिबायोटिक रेसिस्ट्यान्ट भन्नाले एन्टिबायोटिकको सही प्रयोग नहुँदा बिस्तारै बिस्तारै त्यहाँ भएको ब्याक्टेरियाहरुले आफूभित्रको बनावटमा परिवर्तन ल्याउनु हो । त्यस परिवर्तनले ब्याक्टेरियाले एन्टिबायोटिकविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता विकास वृद्धि गर्छ, जसले गर्दा सोही ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्ने एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्दा कुनै असर गर्दैन । यस्तो अवस्थालाई एन्टिबायोटिक रेसिस्ट्यान्ट भनिन्छ । जथाभावी एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्दा बिस्तारै सबै एन्टिबायोटिकको ब्याक्टेरियाविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता ह्रास हुँदै जान्छ र उपचार सम्भव हुँदैन । मृत्युवरण हुनुपर्ने हुन्छ । त्यसैले हामीसँग उपलब्ध भएका एन्टिबायोटिकलाई जोगाउनुपर्ने अवस्था रहेको डा. कार्की सुझाउँछन् । यसलाई दुरुपयोग गर्न बन्द गर्नुपर्न उनको भनाइ छ । त्यसैले चिकित्सकको परामर्श बिना एन्टिबायोटिक किन्नु पनि हुँदैन र खानु पनि हुँदैन ।

कस्तो अवस्थामा सेवन गर्ने ?

कुनै पनि संक्रमण दुई-चार दिनमा ठीक भएन भने चिकित्सकलाई जाँच गराएर ब्याक्टेरियाले संक्रमण भएको अवस्थामा एन्टिबायोटिक खान सकिन्छ । हिजोआज एन्टिबायोटिकलाई अँध्यारोमा गोली हाने जसरी प्रयोग गरिरहेको पाइन्छ । ब्याक्टेरिया संक्रमण कुन प्रकारको हो, त्यो पत्ता लगाएर खाँदा ब्याक्टेरिया पनि मर्छ र रोग पनि निको हुन्छ । पछि सोही औषधिले पनि काम गर्छ । एन्टिबायोटिक रेसिस्ट्यान्टको जोखिम पनि हुँदैन । उदाहरणका लागि, चरालाई मार्न तोप पड्काउनुपर्ने आवश्यकता हुँदैन गुलेलीले नै काम गर्छ । त्यस्तै हात्तीलाई गुलेली काम गर्दैन, त्यसको लागि तोप नै चाहिन्छ ।

सामान्य मान्छेले कसरी छुट्याउने एन्टिबायोटिक ?

'मेडिकल फिल्डमा काम गर्ने चिकित्सक, नर्स, फार्मेसिस्टलाई एन्टिबायोटिक हो कि होइन सहजै थाहा हुन्छ तर सर्वसाधारणलाई यत्तिकै औषधिको नाम र खोल हेरेर एन्टिबायोटिक हो कि होइन ? थाहा पाउन सकिँदैन,' उनी भन्छन्, 'त्यसैले सर्वसाधारणले एन्टिबायोटिक चिन्न कि त चिकित्सकलाई सोध्नुपर्ने हुन्छ, कि त औषधि पसलमा फार्मेसिस्टलाई सोध्नुपर्छ । अर्को भनेको गुगलमा सर्च गरेर मात्र थाहा पाउन सकिन्छ ।' पछिल्लो समय एन्टिबायोटिकको असर बिस्तारै कम हुँदै गइरहेको छ । अर्थात् ब्याक्टेरियाविरुद्ध लड्न सक्ने क्षमता अब एन्टिबायोटिकमा छैन, जसलाई चिकित्सकको भाषामा ड्रग रेसिस्टयान्ट पनि भन्ने गरिन्छ । एन्टिबायोटिक वर्षौंदेखि जथाभावी प्रयोग भएको हुँदा एन्टिबायोटिकले ब्याक्टेरियाविरुद्ध काम गर्ने क्षमता निकै कम हुँदै गइरहेको छ ।

एन्टिबायोटिक जथाभावी खाँदा के हुन्छ ?

बालबालिकाको आवश्यकताअनुसार एन्टिबायोटिक दिन सकिन्छ, तर चिकित्सकलाई जाँच गराएर मात्र । बालिबालिकाको हकमा सकेसम्म एन्टिबायोटिक नचलाउने र यसलाई अन्तिम विकल्पको रुपमा मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसैले बालबालिकालाई कुनै संक्रमण भएमा हतारहतार एन्टिबायोटिक दिनु हुँदैन । संक्रमण भएको चार-पाँच दिनसम्म सर्वेक्षण गर्नुपर्छ । किनभने बच्चाको एन्टिबडी बनाउन मद्दत गर्छ । रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि भएर एन्टिबायोटिकबिना नै ब्याक्टेरियालाई नष्ट गर्छ । बिस्तारै उमेरसँगै रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढ्दै जान्छ र एन्टिबायोटिकको प्रयोग गर्नुपर्ने अवस्था आउँदैन । 'तर स-साना समस्यामा पनि बच्चालाई एन्टिबायोटिक दिएमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता ह्रास हुँदै जाने र एन्टिबडी विकास नहुने हुनसक्छ,' डा. कार्की भन्छन्, 'पछि गएर कुनै पनि एन्टिबायोटिक औषधिले काम नगर्ने हुनसक्छ । किनभने शरीरभित्रको ब्याक्टेरियाले पनि त्यही अनुसार आफूलाई विकास गरिसकेको हुन्छ । बालरोग विशेषज्ञ डा. रामभक्त सुवेदी उपयुक्त डोज सही तरिकाले प्रयोग नगर्दा हुनसक्छ । 'तर चिकित्सकको निगरानीमा प्रयोग गरेमा समस्या हुँदैन । जथाभावी प्रयोग गरेमा हुनसक्छ । किनभने कसैलाई मलम दिनुपर्ने हुन्छ भने कसैलाई ट्याब्लेट, इन्जेक्सन कुनै एन्टिबायोटिक नै नचाहिने पनि हुनसक्छ,' उनी भन्छन् । रोगको प्रकृति र ब्याक्टेरियाको संक्रमणअनुसार एन्टिबायोटिकको मात्रा फरक-फरक हुने उनी बताउँछन् । सामान्यतया ५, ७, १०, १२, १४ दिन र महिनौंसम्म खानुपर्ने हुन्छ । क्षयरोगको हकमा ६ महिना, ९ महिना र १२ महिनासम्म एन्टिबायोटिक सेवन गर्नुपर्ने डा. सुवेदी बताउँछन् । किनभने पूर्ण रुपमा एन्टिबायोटिक प्रयोग गरेमा भने सबै ब्याक्टेरिया मर्छ, तर पूरा पाँच दिनको लागि दिएको एन्टिबायोटिक दुई दिन मात्रै खाएर छोड्यो भने त्यसले सबै ब्याक्टेरिया मर्दैन र शरीरभित्र बाँकी रहेको ब्याक्टेरियाले आफूलाई अझ बलियो रुपमा प्रस्तुत गर्छ । जसले गर्दा पछि सोही ब्याक्टेरिया संक्रमण हुँदा एन्टिबायोटिकले पनि काम गर्ने हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

बालबालिकालाई भिटामिन र जुकाको औषधि खुवाइँदै

पाल्पा, वैशाख ६/बालबालिकालाई भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि खुवाउँदै छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय अन्तर्गत स्वास्थ्य सेवा विभागले 'राष्ट्रिय भिटामिन 'ए' कार्यक्रमअन्तर्गत विहीबार र शुक्रबार भिटामिन 'ए' क्याप्सुल छ महिनादेखि ५९ महिनाका बालबालिका तथा जुकाको औषधि एक वर्षदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकालाई खुवाइरहेको हो ।

दुई दिनसम्म सञ्चालन हुने यो कार्यक्रम आज सकिदै छ । करिब ३२ लाखलाई भिटामिन ए र करिब २९ लाख बालबालिकालाई जुकाको औषधि खुवाउने योजना विभागको रहेको छ । हरेक वडामा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरूले बालबालिकालाई भिटामिन र जुकाको औषधि खुवाइरहेका छन् । अभिभावकले आफ्ना बालबालिकालाई पायक पर्ने ठाउँमा लगेर भिटामिन ए र जुकाको औषधि खुवाउन सक्ने मन्त्रालयले जनाएको छ । कार्यक्रमका लागि देशभर ५२ हजार महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका र १० हजार स्वास्थ्यकर्मी खटिएका छन् । सरकारले बालबालिकामा हुनसक्ने स्वास्थ्य जटिलता तथा कुपोषणको जोखिम न्यून गर्नका लागि २०५० सालदेखि भिटामिन 'ए' क्याप्सुल र २०५६ सालदेखि जुकाको औषधि नियमित खुवाउन थालेको हो । सरकारले प्रत्येक आर्थिक वर्षमा कात्तिक र वैशाखमा भिटामिन 'ए' र जुकाको औषधि बालबालिकालाई निःशुल्क खुवाउने गरेको छ । विहीबार खुवाउन छुटेका बालबालिकालाई आज खुवाउने कार्यक्रम छ ।

गुल्मीमा स्वास्थ्य बीमा...

...यो वर्ष अतिविपन्न परिवारका लागि निःशुल्क र विपन्न परिवारका लागि ५० प्रतिशत सहुलियत प्रदान गर्ने योजना बनाइएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष युवराज केसीले जानकारी दिए । उनका अनुसार स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रमका लागि यो वर्ष पनि चन्द्रकोटमा तीन लाख बजेट विनियोजन गरिएको छ । 'स्वास्थ्य बीमामा सहुलियत दिनाले धेरै नागरिक बीमाको पहुँचमा आउन सक्छन्', अध्यक्ष केसीले भने, 'यो कार्यक्रमले विपन्न नागरिकलाई धेरै राहत मिलेको छ ।'

गत वर्ष रेसुङ्गा नगरपालिका-४ ले वडाकै बजेटबाट २९ परिवारको निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा गराइदिएको थियो । सोही कार्यक्रमलाई यो वर्ष पनि निरन्तरता दिइएको वडाध्यक्ष लीलाधर आचार्यले जानकारी दिए । निःशुल्क स्वास्थ्य बीमामा सुकुम्बासी र अतिविपन्न परिवार प्राथमिकतामा परेका उनले बताए । गत वर्ष रेसुङ्गा-३ कार्यालयले पनि २८ परिवारको निःशुल्क स्वास्थ्य बीमा गराइदिएको थियो ।

जिल्लाभर ९३ स्वास्थ्य बीमा अभिकर्ता

गुल्मीमा प्रत्येक वडामा एक/एक जनाका दरले ९३ जना स्वास्थ्य बीमा अभिकर्ता छन् । उनीहरुलाई स्वास्थ्य बीमा बोर्डले आवश्यक तालिम समेत प्रदान गरेको छ । समयमै स्वास्थ्य बीमा गर्नाले बिरामी परेको समयमा आर्थिक भार वा जोखिम न्यूनीकरण गर्न सहयोग पुग्छ । यसभन्दा पहिले धेरै सरकारी वा निजी अस्पतालमा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम लागू गरिएकामा पछिल्लो समयमा त्यो कार्यक्रम कतिपय अस्पतालमा कटौती गरिएको छ । सरकारी अस्पतालमा गत माघ १ गतेदेखि उपचार गर्दा लागेको कूल लागतको १० प्रतिशत बीमित आफैँले व्यहोर्नुपर्ने स्वास्थ्य बीमा बोर्डले जनाएको छ । त्यसैगरी निजी र सामुदायिक अस्पतालमा भने यही वैशाख १ गतेदेखि २० प्रतिशत रकम बीमितले तिर्नुपर्नेछ । नेपालमा पन्ध्रौं योजनाको अन्त्यसम्म ६० प्रतिशत नागरिकलाई स्वास्थ्य बीमाको पहुँचमा ल्याउने लक्ष्य राखिएकोमा गुल्मीमा हालसम्म ४४.३० प्रतिशतमा पहुँच पुगेको बीमा बोर्ड गुल्मीले जनाएको छ । *-रासस*

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

खेलकुद समाचार

टि-ट्वान्टी क्रिकेटमा लुम्बिनीको जित

काठमाडौं, वैशाख ६/वीर गणेशमान सिंह ट्वान्टी टि २० राष्ट्रिय क्रिकेट च्याम्पियनसिपमा लुम्बिनी प्रदेशले कर्णाली प्रदेशलाई हराउदै प्रतियोगितामा दोस्रो जित दर्ता गराएको छ । मुलपानी क्रिकेट मैदानमा आज भएको खेलमा लुम्बिनीले कर्णाली प्रदेशलाई सात विकेटले पराजित गरेको हो ।

जितसँगै लुम्बिनीले तीन खेलमा चार अंक जोडेको छ । यसअघि गण्डकी प्रदेशलाई सात विकेटले पराजित गरेको लुम्बिनीले मधेससँग २७ रनले पराजित भएको थियो । कर्णालीले प्रस्तुत गरेको ८२ रनको सामान्य लक्ष्य लुम्बिनीले १२ दशमलव दुई ओभरमा तीन विकेट गुमाउँदै पूरा गर्यो । लुम्बिनीका लागि कप्तान देव खेनालले २९ बलमा सात चौका र एक छक्काको मद्दतले अविजित ५१ रन बनाए । यसैगरी मृर्नाल गुरुङले १३ रन जोडदा विराट भण्डारीले अविजित १० रन बनाए । कर्णालीका लागि कप्तान दिवान पुनले दुई विकेट लिए । त्यसअघि टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको कर्णालीले १६ दशमलव चार ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै ८१ रनको योगफल बनाएको थियो । उसका लागि अर्जुन घर्तीले सर्वाधिक २८ रनको योगादन दिए भने दिवान पुनले १२ तथा दीपेन्द्र रावलले ११ रन बनाए । कर्णालीलाई सस्तैमा समेट्नेक्रममा लुम्बिनीका देव खनाल अविशेक गौतम र वीर मगरले समान दुई-दुई विकेट लिए भने निर्मल गुरुङ, कृष्ण कार्की र नर सार्कीले समान एक-एक विकेट लिए ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

१९ अंकले घट्यो नेप्से

पाल्पा, वैशाख ६/साताको अन्तिम कारोबार दिन विहीबार नेप्से परिसूचक १९ अंकले घटेको छ । नेप्से अघिल्लो दिनको तुलनामा १९.५६ अंक झरेको हो ।

सो अंकको कमीपछि नेप्से १ हजार ९ सय ७२ अंकमा कायम भएको छ । ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक तीन दशमलव शुन्य चार अंकले ओरालो लागेर तीन सय ५० दशमलव ४७ मा पुगेको छ । कूल ५३ लाख ४४ हजार छ सय १३ कित्ता शेयर रु दुई अर्ब नौ करोड ३६ लाख १२ हजार सात सय ९२ मूल्यमा खरिद बिक्री भएका छन् । कारोबार भएकामध्ये गुर्जाङ फाइनान्स शीर्ष स्थानमा छ ।

सो कम्पनीको १७ करोड ८२ लाख ८५ हजार चार सय ४१ मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ । सूर्यज्योति लाइफ इन्स्योरेन्स १० करोड ५१ लाख ३७ हजार छ सय ७९, पोखरा फाइनान्स सात करोड ३७ लाख ५५ हजार छ सय ४६, शिवम् सिमेन्ट पाँच करोड ४५ लाख १९ हजार एक सय २३ र हिमालयन रिइन्स्योरेन्स रु पाँच करोड ३० लाख ४९ हजार पाँच सय ५१ मूल्यमा कारोबार भई शीर्ष पाँच भित्र पर्न सफल भएका छन् । नेप्सेका अनुसार खानीखोला हाइड्रोपावर सात दशमलव ९४, पोखरा फाइनान्स छ दशमलव २१, एनआइसी एशिया ग्रोथ फण्ड पाँच दशमलव ७१, मध्य भोटेकोशी जलविद्युत कम्पनी पाँच दशमलव ७० र पिपल्स पावरका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव ५९ प्रतिशतले कमाएका छन् । रुरु जलविद्युत परियोजना नौ दशमलव ९९, गुर्खाज फाइनान्स नौ दशमलव३९, सिभिल बैंकको ऋणपत्र आठ दशमलव ८९, सिवाइसी नेपाल लघुवित्त छ दशमलव १२ र एसबिएल ऋणपत्रका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव ८४ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

पछिल्ला केही दिन यता नेप्से आरोलो यात्रामै रहेको छ । अघिल्लो कारोबार दिन अर्थात् मंगलबार २ अर्ब १० करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । बुधबार सार्वजनिक बिदा परेकाले कारोबार भएन । साताको पहिलो कारोबार दिन आइतबार ३ अर्ब ६ करोडको सेयर कारोबार हुँदा सोमबार २ अर्ब ७९ करोड मूल्य बराबरको कारोबार भएको थियो । दोहोरो अंकले ओरालो लागेको बजारमा कुनै पनि कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएन ।

शिक्षक आवश्यकता

मितिः २०८१/०१/०६

प्रस्तुत विषयमा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको मिति २०८१/१/०६ चलानी १२७४ को अनुमति पत्र तथा वि.व्य.स.को मिति २०८१/१/०३ को निर्णय अनुसार यस विद्यालयमा रिक्त शिक्षक पदपुर्तिको लागि तपशिलको योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :
विज्ञापन नं. : ०१/०८०/०८१, **तह** : नि.मा.वि., **किसिम** : करार
श्रेणी : तृतीय, **विषय** : सामाजिक, **पद** : शिक्षक, **संख्या** : १
शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शैक्षिक संस्थाबाट आई.एड. वा सो सरह उर्त्तिण गरेको
उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको, **दरखास्त दस्तुर** : रु १०००/-
तलब भत्ता : नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार
दरखास्त दिने अन्तिम मितिः २०८१/०१/२० गते कार्यालय समयभित्र
सम्पर्क मितिः२०८१/०१/२१ गते (शुक्रबार)
परीक्षाको किसिम : लिखित तथा अर्न्तवार्ता
परीक्षा हुने मिति र स्थान : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, शैक्षिक योग्यताका प्रमाण पत्रहरु, निरोगिताको प्रमाण पत्र, अध्यापन अनुमति पत्रका २/२ प्रति प्रतिलिपिहरु ।
*(**नोटः** कुनै करार सूचीको उम्मेदवारको दरखास्त पर्न गएमा अग्रस्थानमा रहेको करार सूचीको उम्मेदवारलाई आवश्यक प्रक्रिया पुऱ्याई नियुक्ति दिइने छ ।)*
परीक्षाको दिन सक्कल प्रमाण पत्र उपलब्ध गराउनु पर्ने छ ।
सम्पर्क नं : ९८४७५८७०६, ९७४९७८८७०९, ९८५७०६५४७०

भानुभक्त माध्यमिक विद्यालय
रामपुर न.पा.-९,जब्गादी, पाल्पा

शिक्षक आवश्यकता

मितिः २०८१/०१/०६

प्रस्तुत विषयमा श्री कुवारी आधारभूत विद्यालयको मिति २०८१/०१/०४ मा बसेको वि.व्य.स. को बैठकको निर्णय तथा रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको मिति २०८१/०१/०६ च.नं १६२८ को सिफारिस पत्र र शिक्षा विकास तथा समन्वय ईकाइ पाल्पाको मिति २०८१/०१/०६ च.नं १२८३ को अनुमति पत्र अनुसार यस विद्यालयमा रिक्त शिक्षक पदपुर्तिको लागि तपशिलको योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकहरुबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :
विज्ञापन नं. : ०१/०८०/०८१, **तह** : प्रा.वि.
श्रेणी : तृतीय, **किसिम** : करार
शैक्षिक योग्यता : आई.एड वा सो सरह
उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको
दरखास्त दस्तुर : रु ५००/-
तलब भत्ता : नेपाल सरकारले तोके अनुसार
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०१/२० गते (कार्यालय समयभित्र)
सम्पर्क मिति : २०८१/०१/२१ गते, **परीक्षा मिति** : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
परीक्षाको किसिम : लिखित, मौखिक र आवश्यक परेमा प्रयोगात्मक
पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्र प्रतिलिपी, अध्यापन अनुमति पत्रका प्रतिलिपी, निरोगिताको प्रमाणपत्र प्रतिलिपी २/२ प्रति प्रतिलिपिहरु ।
सम्पर्क नं : ९८४८४४०८७७, ९८४७०५०००६

कुवारी आधारभूत विद्यालय
रैनादेवी छहरा-६, जुठापौवा, पाल्पा

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८१/०१/०६

उपरोक्त सम्बन्धमा यस श्री जनप्रिय माध्यमिक विद्यालय पूर्वखोला-६, हेक्लाङ्, पाल्पा मा मिति २०८१/०१/०३ गते सोमबारको दिन बसेको वि.व्य.स. को वैठकको निर्णय,शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा पूर्वखोला पाल्पाको मिति २०८१/०१/०४ गतेको सिफारिस पत्रानुसार र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई तानसेन पाल्पाको मिति २०८१/०१/०६ र च.नं. १२८२ को अनुमति पत्रानुसार यस विद्यालयमा रिक्त शिक्षक पदपूर्तिका लागि तपशिल योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकबाट दर्खास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :
विज्ञापन नं. : ०१/०८०/०८१, **संख्या** : १, **तह** : मा.वि., **विषय** : गणित
श्रेणी : तृतीय, **किसिम** : करार, **न्युनतम शैक्षिक योग्यता** : वि.एड. वा सो सरह,
दरखास्त दस्तुर : रु १५००/-, **तलब भत्ता** : नेपाल सरकारको प्रचलित नियमानुसार
विज्ञापन नं. : ०२/०८०/०८१, **संख्या** : १, **तह** : प्रा.वि., **विषय** : अंग्रेजी
श्रेणी : विहीन, **किसिम** : निजी, **न्युनतम शैक्षिक योग्यता** : आई.एड. वा सो सरह,
दरखास्त दस्तुर : रु १०००/-, **तलब भत्ता** : गाउँपालिकाबाट प्राप्त हुने अनुदान रकम
उमेर : १८ वर्ष पुरा भइ ४० वर्ष ननाघेको
दरखास्त दिनुपर्ने अन्तिम मिति : २०८१/०१/१९ गते विद्यालय समयसम्म
सम्पर्क मिति : २०८१/०१/२० गते ४ बजे सम्म
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ, **परीक्षाको किसिम** : लिखित र अन्तर्वार्ता
पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : हस्तलिखित निवेदनत, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र, स्थाई अध्यापन अनुमति प्रमाणपत्र, निरोगिताको प्रमाणपत्र प्रत्येकको २/२ प्रति र हालसालै खिचेको २ प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो ।
थप जानकारीको लागि सम्पर्क : ९८५७०६५७९३, ९८४४७५५३४१
पुनश्चः वि.व्य.स.को निर्णय बमोजिम शिक्षक सेवा आयोगको करार सुचिमा सुचिकृत भएका उमेद्वारलाई प्राथमिकता दिइनेछ ।

जनप्रिय माध्यमिक विद्यालय
पूर्वखोला-६, हेक्लाङ्, पाल्पा

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई