राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

Email: sdainik99@gmail.com
Website www.esamachardainik.com

वर्ष ७ | अंक १२४ | २०८२ मंसिर १९ गते शुक्रवार (05 Dec. 2025) | पृष्ठ ४ | मूल्य रू. ३।-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

मधेश सरकार गठन

मुख्यमन्त्री र सभामुख लगायतको भागबण्डामै गठबन्धन व्यस्त

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, १८ मंसिर। मधेश प्रदेशमा नयाँ सरकार गठनका लागि सातदलीय गठबन्धन विहिबार दिनभरै सक्रिय रह्यो। नेपाली कांग्रेस, जसपा नेपाल, जनमत, माओवादी केन्द्र, लोसपा, एकीकृत समाजवादी तथा नागरिक उन्मुक्ति पार्टीका नेता तथा सांसदहरू नयाँ सत्ता संरचना टुंग्याउन औपचारिक र अनौपचारिक छलफलमा अबेर रातिसम्म व्यस्त थिए।

मुख्यमन्त्री तथा सभामुख पद कसले लिने भन्ने विषयमा भने दलहरूबीच सहमति जुट्न सकेको छैन। नेपाली कांग्रेसले सरकारको नेतृत्व गर्ने अडान राख्दै संसदीय दलका नेता कृष्ण यादवलाई अगाडि सारेको छ। जसपा र लोसपाले पनि मुख्यमन्त्री पद आफ्नो पार्टीलाई दिनुपर्ने दाबी गरिरहेका छन्। समाचार लेखुन्जेलसम्म सरकार र सभामुखका बारेमा ठोस सहमति बनेको थिएन।

संविधानको धारा १६८(३) अनुसार गठन भएका मुख्यमन्त्री, एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवले बुधबार सदनमा विश्वासको मत नपाउने परिस्थितिलगत्तै राजीनामा दिएका थिए। त्यसपछि प्रदेश प्रमुख कार्यालयले संविधानको धारा १६८(२) बमोजिम शुक्रबार साँझ ५ बजेसम्म दुई वा दुईभन्दा बढी दलको समर्थन प्राप्त सदस्यलाई मुख्यमन्त्री पदका लागि दाबी पेश गर्न आग्रह गरेको छ।

वर्तमान सातदलीय गठबन्धनमा प्रमुख दलहरू आआफ्नो प्रभाव जमाउन प्रयत्नशील छन्। दोस्रो ठूलो दल नरहेका जसपा भने रिक्त रहेको सभामुख पद पाउने रणनीतिमा देखिएको छ। १०७ सदस्यीय प्रदेशसभामा सरकार गठनका लागि ५४ मत आवश्यक छ।

एमाले २५, कांग्रेस २२, जसपा १९, जनमत १३, माओवादी ९, लोसपा ९ र एकीकृत समाजवादी १(१ सिटका साथ प्रतिनिधित्व गर्छन्। राप्रपा नेपाल, नागरिक उन्मुक्ति तथा नेपाल संघीय समाजवादी पार्टीसँग १(१ सिट छ।

५१ दिनमा तीन मुख्यमन्त्रीको राजीनामा

पछिल्ला ५१ दिनभित्र तीन(तीन मुख्यमन्त्रीले राजीनामा दिएपछि प्रदेश राजनीतिक नेतृत्वविहीन बन्न पुगेको छ। सबैभन्दा पछिल्ला मुख्यमन्त्री सरोजकुमार यादवले सर्वोच्च अदालतको आदेशपछि राजीनामा दिएका हुन्। अदालतले २४ घण्टाभित्र विश्वासको मत लिन निर्देशन दिएपछि बढ्दो दबाब बीच उनले ३० दिनको समयसीमा पूरा नहुँदै २२ औं दिनमै पदत्याग गरेका थिए।

यसअघि लोसपाका नेता जितेन्द्रप्रसाद सोनलले आफ्नै दलका दुई सांसद(रहबर अन्सारी र माला कर्ण(ले मत नदिने चेतावनी दिएपछि कात्तिक २२ गते विश्वासको मत प्रक्रियामा नजाँदै राजीनामा गरेका थिए।

उनभन्दा अघिल्लो मुख्यमन्त्री, जनमत पार्टीका सतिशकुमार सिंहले पार्टी सरकारबाट बाहिरिएपछि असोज २८ गते राजीनामा दिएका थिए। उनी विश्वासको मत लिने दिनमै पदबाट हटेका थिए। २०८२ जेठ २३ मा जसपाका सरोज यादवले विश्वासको मत गुमाएपछि जेठ २५ मा जनमतका सतिशकुमार सिंह एमाले, माओवादी, एकीकृत समाजवादी, नागरिक उन्मुक्ति तथा संघीय समाजवादी पार्टीको समर्थनमा मुख्यमन्त्री बनेका थिए। भदौ २३ गते जेन(जेड आन्दोलन चर्किएपछि उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत राजीनामा घोषणा गरे। पछि सो राजीनामाबाट पछि हटेपछि सत्तारूढ दल नै उनीविरुद्ध उभिएको थियो।

त्यसपछि लोसपाका सोनल ६ दलका ५७ सांसदको समर्थनमा मुख्यमन्त्री बने। तर उनले विश्वासको मत प्रक्रिया अघि नै राजीनामा दिए।

यतिबेला नयाँ विवाद उत्पन्न भयो(कात्तिक २२ गते तत्कालीन प्रदेश प्रमुख सुमित्रा सुवेदी भण्डारीले संविधानको धारा १६८(३) अनुसार एमाले संसदीय दलका नेता सरोजकुमार यादवलाई बर्दिबासमा बिहानै शपथ गराएकी थिइन्। उक्त घटनापछि राष्ट्रपतिले उनलाई पदमुक्त गरे र प्रदेश सभामुख रामचन्द्र मण्डल पनि पदच्युत भए।

तेस्रो पटक मुख्यमन्त्री बनेका एमालेका सरोजकुमार यादव भने विवादास्पद रूपमा शपथग्रहणमा तानिँदै २२ दिनमै पदबाट हट्नुपऱ्यो।

२७१ फरार कैदीको खोजी कार्य तीव्र

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, १८ मंसिर। महोत्तरीको जलेश्वर कारागारमा भदौ २४ गते जेनजी आन्दोलनका क्रममा भएको तोडफोडपछि भागेका कैदीबन्दीमध्ये २७१ जना अझै पनि फरार छन्। फरार कैदी खोज्न कार्यदल गठन गरिएको छ।

कारागार प्रशासनका अनुसार घटनाका बेला कारागारमा कुल ५७६ कैदीबन्दी रहेकामा तीन जनाले अवसर पाएर पनि जेल नछोडेपछि ५७३ जना फरार भएका थिए। फरारमध्ये ४१ जना भारतीय नागरिक पनि थिए। त्यसमध्ये नौ भारतीय कैदीलाई नेपाली तथा भारतीय प्रहरीले भिट्ठामोड नाकाबाट नियन्त्रणमा लिएर कारागार फिर्ता ल्याएको छ।

कारागार प्रमुख (जेलर) अशोककुमार क्षेत्रीका अनुसार कारागार प्रशासनको आह्वानपछि हालसम्म भारतीय बाहेक २९१ जना जलेश्वर कारागारमा तथा दुई जना सिन्धुली कारागारमा फर्किएको छन्। भारतीय नौ जनासमेत जोड्दा कारागार फर्कनेको सङ्ख्या ३०२ जना पुगेको छ। कारागार प्रशासनको आह्वानपछि अधिकांश कैदी स्वेच्छाले फर्किएको क्षेत्रीले बताउनुभयो।

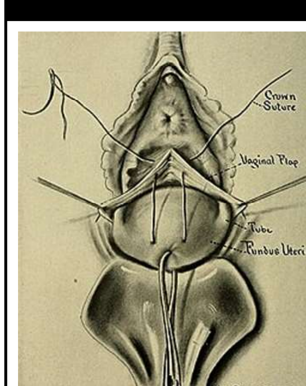
जेलर क्षेत्रीका अनुसार फर्कन बाँकी रहेका ३२ भारतीय कैदीमध्ये धेरैजसो डाँका मुद्दाका अभियुक्त हुन्। त्यसपछि कर्तव्य ज्यान, चोरी, बलात्कारलगायत मुद्दाका कैदीसमेत फरार छन्। नेपाली फरार कैदी भने केही राजनीतिक पृष्ठभूमिका र अधिकांश आपराधिक मुद्दाका रहेको उहाँले बताउनुभयो।

कारागार प्रशासनले फरार कैदीलाई स्वेच्छाले फर्किन आह्वान गर्दै आएको छ। फर्किन अस्वीकार गर्नेहरूमाथि कारागार ऐन-२०७९ तथा नेपालका प्रचलित कानुनअनुसार कडा कारबाही अघि बढाइने चेतावनी दिएको छ। खोजी कार्यका लागि सहयक प्रमुख जिल्ला अधिकारी संजय पोखरेलको संयोजकत्वमा सुरक्षाकर्मी र सरकारी वकिलसहितको कार्यदल गठन गरिएको छ। कार्यदलको सदस्य सचिवमा जलेश्वर कारागारका जेलर राखिएको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय महोत्तरीका एसपी हेरम्व शर्माले फरार कैदीहरूको पहिचान र परिचय खुल्ने विवरण सम्बन्धित प्रहरी इकाइमा पठाई खोजी कार्य तीव्र बनाइएको जनाउनुभयो।

"फरार कैदीबन्दीको हकमा विभिन्न स्थानमा सुरक्षा निकाय परिचालन गरिएको छ," एसपी शर्माले भन्नुभयो, "उनीहरूलाई लुकाइ-छिपाइ राख्ने, सीमा पार गराउने र आश्रय दिनेहरूमाथि पनि समान कानुनी कारबाही हुने जनाकारी गराइएको छ।"

भारतीय कैदीको पनि भारतीय काउण्टरपार्टससँगको समन्वय र सहकार्यमा जोजी कार्य तीव्र बनाइएको एसपी शर्माले दावी गर्नुभयो।

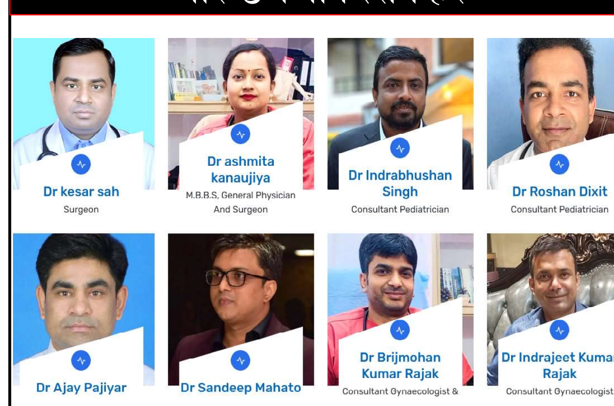
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



- पाठेघरको असामान्य रक्तस्राव
- इन्डोमेट्रिओसिस
- रजोनिवृत्ति
- पिल्भिक दुखाइ
- डिस्मेनोरिया (पीडादायी महिनावारी)
- पीडादायी यौनसम्पर्क
- स्त्री रोग तथा प्रसुती सम्बन्धी रोग
- बाल रोग
- बाँझपनको उपचार
-दुखाई बिनाको सुत्केरी

को लागि उपचार गराउन चाहनुहुन्छ भन्ने अनलाइनबाटै बुकिङ्गको लागि
www.divyaclinicjanakpur.com

वरिष्ठ चिकित्सकहरु



दिव्या क्लिनिक एण्ड डाइग्नोष्टिक सेन्टर
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. १०,
Phone :9861147201

नैना होस्पिटल प्रा.लि.
जनकपुरधाम उपमहानगरपालिका वडा नं. ८ रामानन्द चौक,
Phone :977041 591035
9801674020

बागमती ठूलो नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी

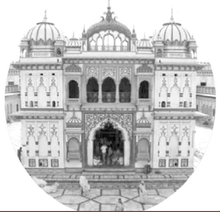
दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, १८ मंसिर। बागमती प्रदेश सभामा नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीले नेकपा एमाले भन्दा ठूलो दल बनेको छ।नेकपा माओवादी केन्द्र, नेकपा एकीकृत समाजवादी सहितका कम्युनिष्ट घटक र दल मिलेर नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी बनेको हो। ४ मंसिर २०७९ को चुनावमा एमाले बागमती प्रदेशमा दोस्रो दलको रूपमा चुनिएको थियो।

११९ स्थानीय तह रहेको बागमती प्रदेशमा ११० सदस्यीय प्रदेश सभा छ। २३८ स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख छन्।

प्रदेश सभामा ३७ सिटसहित कांग्रेस पहिलो दल छ। एमाले २७ सिटसहित दोस्रो दल रहेकोमा अब नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीको २८ सिट भएको छ।तत्कालीन माओवादी केन्द्रका २१ र एकीकृत समाजवादीका ७ सिट एकीकरणपछि २८ सिट पुगेको हो। बागमतीमा राप्रपा १३, नेमकिपा ३, हाम्रो नेपाली पार्टीका २ प्रदेश सांसद छन्।स्थानीय तहतर्फ पनि नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीले एमालेलाई उछिनेको छ। स्थानीय तहतर्फ बागमतीमा कांग्रेसका १०८ जना प्रमुख/उपप्रमुख छन्। एमालेका ६० जना रहेका छन्।

माओवादीका ५७ र एकीकृत समाजवादीका ९ जोडिँदा अब नेपाली कम्युनिस्ट पार्टीका ६६ प्रमुख/उपप्रमुख पुगेका छन्।



सम्पादकीय

गिनिजको लक्ष्य र सरकारको मौनता

धनुषाका दिनेश सिंह यादवको १६ वर्षको लगन, श्रम र धैर्यले एक अनौठो तर हृदयस्पर्शी प्रश्न उठाउँछ–हाम्रो समाजले असामान्य सीप, इच्छाशक्ति वा व्यक्तिगत लक्ष्यप्रति समर्पणलाई कत्तिको कदर गर्न जान्छ ? यादवले नाखुन बढाउँदै विश्वको गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा नाम लेखाउने सपना पालेको आज १६ वर्ष भइसकेको छ । यो सुन्दा सामान्य लाग्न सक्छ, तर यसका पछाडि रहेको अनुशासन, त्याग र निरन्तरताको मूल्य अत्यन्त ठूलो छ ।

उनी दैनिक जीवनका असहजतासँग जुध्दै, एक हात पूर्ण रूपमा प्रयोग गर्न नसक्ने अवस्थासमेत स्वीकार्दै, आफ्नो लक्ष्यमा अडिग छन् । कहिलेकाहीँ मानिसको सपना कस्तो हुनुपर्छ भन्ने सीमा पनि समाजले नै बनाइदिन्छ । तर सपना त व्यक्तिगत हुन्छ–व्यक्ति जुन दिशातिर प्रेरित हुन्छ, त्यसै दिशातिर अर्थ खोज्छ । यादवले नाखुनलाई केवल शारीरिक वस्तुका रूपमा होइन, आफ्नो आत्मगौरव, लक्ष्य र प्रतिबद्धताको प्रतीकका रूपमा लिएका छन् । यही दृष्टिकोणले उनी विशेष बन्ने प्रयास गरिरहेका छन् ।

तर विडम्बना, उनी आफ्नै समाज, स्थानीय तह र सरकारी निकायबाट प्रोत्साहनविहीन छन् । यस्ता असामान्य प्रयासलाई हौसला दिनुपर्ने ठाउँमा मौनता देखिनु, प्रदेश र स्थानीय तहहरूको जिम्मेवारीप्रतिको बेवास्ताको उदाहरण हो । राज्य संरचनाले केवल भव्य योजनामा मात्र ध्यान दिनुपर्ने होइन, जनस्तरमा रहेका अद्वितीय प्रतिभा, जिजिविषा र मानव प्रयासलाई पनि सम्मानित गर्नुपर्ने हो । किनकि यिनै प्रयासहरूले देशको पहिचानलाई फरक र अनौठो बनाउँछन् ।

यादवले गिनिज बुकमा नाम दर्ता गराउन चाहे आफू व्यक्तिगत रूपमा प्रसिद्ध हुने मात्रै होइन, देशको नाम अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा उज्यालो हुने हेतुले यस्तो अनौठो प्रयास गरिरहेको स्पष्ट पार्छन् । तर उनी भन्छन्–संस्थागत सहयोग शून्य छ । यस्तो अवस्था केवल निराशाजनक मात्र होइन, प्रतिकूल पनि हो । यस्तो लगनशील नागरिकलाई सहयोग, मार्गनिर्देशन र औपचारिक समर्थन दिन नसक्ने शासन व्यवस्थाको संवेदनशीलता नै प्रश्नमा पर्छ ।

सम्पादकीयको उद्देश्य कुनै व्यक्तिको निजी लक्ष्यको प्रशंसा मात्र होइन–यस्ता लक्ष्यप्रति राज्य र समाजले राख्नुपर्ने दृष्टिकोणबारे चेतना जगाउनु हो । दिनेशजस्ता नागरिकहरू सानो संसाधन, ठूलो धैर्य र अथक श्रमका साथ केही असाधारण गर्न खोजिरहेका छन् । समाजले यही 'असाधारण' को मूल्य बुझ्न सकेन भने प्रतिभा र प्रयासको कदर कहिल्यै हुन सक्दैन ।

अब समय आएको छ–स्थानीय तहदेखि प्रदेश सरकारसम्मले दिनेश यादवजस्ता पात्रहरूलाई केवल 'अनौठो' भनेर हेर्न छोडी, उनीहरूलाई सहयोग र प्रेरणा प्रदान गर्ने वातावरण बनाओस् । नखुन बढाउने अभियानलाई मात्र होइन, व्यक्तिको आत्मविश्वास र नवप्रयासलाई सम्मान गर्ने संस्कृति विकास होस् । किनकि गिनिज बुकमा नाम लेखिने हो वा नलेखिने–त्यस भन्दा ठूलो कुरा हो, व्यक्तिको भावना, संघर्ष र लक्ष्यप्रति समाजले देखाउने आदर ।

दिनेशको १६ वर्षको यात्राभन्दा ठूलो सन्देश अरू केही छैन । सपना जे भए पनि, त्यसलाई पूरा गर्ने दृढता हो साँचो गौरव। समाजले अब यही मूल्य बुझ्न जरुरी छ।

आसन्न निर्वाचन : सङ्कटको पुनरावृत्ति कि आशाजनक सुरुवात ?

सन्दिप पराजुली

देश अहिले सामान्य अवस्थामा छैन । ठूलो राजनीतिक तथा संवैधानिक अन्योलबाट गुज्रिरहेको छ । देशको अहिलेको अवस्थाबारे विविध कोणबाट बहस पनि हुँदैछ । कसैको बुझाइमा अहिले नेपाल सङ्क्रमणकालमा छ । कसैले यसलाई अवसर देखेका छन् भने केही मानिस देशमा स्थायित्वका सबै ढोका बन्द भइरहेको तर्क गर्दैछन् । बहसका आफ्नै विशेषता छन् । स्वाभाविक रूपमा सबै बुझाइका आफ्ना गुण र दोष त हुने नै भए ।

यी सबै बहसभन्दा माथि एउटा विषय भने बिलकुलै स्पष्ट छ । तरल र दिशाहीन बन्ने जोखिममा रहेको देशले अहिले आफूलाई टेको दिने एउटा आधार खोजिरहेको छ । आजको दिनमा त्यस्तो आधार भनेको निर्वाचन हो । हामीले अभ्यास गरेको लोकतन्त्रमा जनताको हातमा रहेको सबैभन्दा ठूलो शक्ति निर्वाचन हो ।

त्यसैबाट उनीहरूले आफ्ना असन्तोष, अपेक्षा एवं भविष्यका लागि बनाएका योजना प्रकट गर्छन् । जनताले अब हुने भनिएको चुनावबाट आशा राखेका छन् । आशा सामान्य छैन । निर्वाचन मार्फत आउने नयाँ जनमतले देशलाई नयाँ दिशातिर धकेल्ने, जनतामा कायम त्रासबाट केही राहत दिने तथा कम्तीमा नयाँ सुरुवातका लागि वातावरण सिर्जना गर्ने ठानेका छन् ।

राजनीति यति सामान्य र सरल रेखामा अघि बढ्नेमा आशङ्का गर्नुपर्ने धेरै आधार छन् । चुनावले तात्त्विक परिवर्तन ल्याउन सक्छ कि सक्दैन भन्ने प्रश्नको उत्तर सहज छैन । यसको उत्तर राजनीतिक चेतना, दलहरूको भित्री अनुशासन, नेतृत्वको दूरदृष्टि र व्यवस्थापकीय क्षमतासँग जोडिएको हुन्छ । हाम्रो राजनीतिक संस्कार समस्यारहित पक्कै छैन । व्यक्तिवाद, गुटबन्दी र अस्थायी सहमतिमा आधारित राजनीतिक अभ्यास कायम रहेको अवस्थामा परिवर्तनको गति सुस्त र अनिश्चित देखिनु स्वाभाविक हो ।

निर्वाचनलाई राजनीतिक निकासको साधन बनाउने हो भने, त्यसका लागि चाल्नुपर्ने केही आधारभूत कदमहरू छन् । उम्मेदवार चयनको प्रक्रियामा सुधार हुने हो भने निकास र आशाको पहिलो ढोका खुल्न सक्छ । दलहरूले राजनीतिक माहौल र छलफललाई यथास्थितिमै राख्ने पुरानै अनुहार भन्दा परिवर्तनका कार्यभार बोक्न सक्षम, पारदर्शी चिन्तन भएका तथा जनहितलाई प्राथमिकता दिन सक्ने व्यक्तिहरूलाई अघि ल्याउन सकेको खण्डमा राजनीति स्वस्थ मार्गमा प्रवेश गर्ने सम्भावना हुन्छ ।

फागुनमा हुने भनिएको निर्वाचनमा पुरानै पात्रहरू निरन्तर दोहोरिने हो भने देशले चाहेको ताजगी, नवीन ऊर्जा तथा सुधारको आशा फेरि कमजोर बन्ने जोखिम हुन्छ । निर्वाचनले नयाँ आशा दिन सकेन भने त्यसको सान्दर्भिकतामै प्रश्न उठ्छ । जनभावना आत्मसात् गर्न सक्ने तथा नयाँ दृष्टिकोण बोकेका प्रतिनिधिहरूलाई टिकट दिन सके भने मात्र पार्टीप्रति हराउँदै गएको भरोसा पुनः हासिल हुने सम्भावना हुने छ ।

पक्कै पनि चुनावले मात्रै परिवर्तनको सुनिश्चितता गर्दैन । नेतृत्वका निर्णय, संस्थागत क्षमता एवम् राजनीतिक इच्छाशक्तिमा सुधारको बाटो निर्भर हुन्छ । चुनावले आशा त जगाउँछ । तर त्यही आशालाई निष्कर्षमा पुऱ्याउने जिम्मा सरकार र राजनीतिक दलहरूको हो ।

तर दलहरू खासगरी नेतृत्व पङ्क्तिले पुरानै गल्तीहरू दोहोऱ्याउँदै जनताको अपेक्षा पूरा गर्ने इमानदार प्रयास नगरेको एवं सुधारका प्रक्रियाहरू अवरुद्ध रहेको सन्देश जाने अवस्था सिर्जना भएको खण्डमा पुनः केही वर्षको अन्तरालमा अहिलेको जस्तै निराशाको कथा दोहोरिनु अवश्यम्भावी बन्न सक्छ ।

निर्वाचनले निराशा मात्रै बोकेर आएको छैन । यसमा अवसरहरू पनि छन् । नेतृत्वले नागरिकको आवाज ठम्याउँदै पारदर्शी, दूरदृष्टियुक्त र परिणाममुखी राजनीति अघि बढाएको अवस्थामा आसन्न निर्वाचनले निर्णायक परिवर्तनको आधारशिला खडा गर्न सक्छ ।

गहिरो आशङ्का र संवेदनशील प्रश्नहरू धेरै छन् । अहिलेकै राजनीतिक प्रणालीले देशले खोजेको स्थिरता र निकास दिन सक्छ त ? यो नयाँ र आकस्मिक प्रश्न होइन । विगत १७ वर्षयतादेखि चलेका धेरै जसो आन्दोलनहरूको पछाडि कुनै न कुनै रूपमा राजनीतिक अस्थिरताको पनि भूमिका छ ।

गणतन्त्र अभ्यासको करिब दुई दशक पुग्दासम्म अपवाद बाहेक पनि कुनै दलले स्पष्ट बहुमत ल्याउन सकेका छैनन् । फलतः देश निरन्तर अस्थिर बनिरह्यो । एक-दुई सिट पाएका दलहरूले समेत प्रधानमन्त्री छनोट, शक्ति समीकरण निर्माण जस्ता सन्दर्भमा बार्गेनिङ गर्ने एवं सहमतिको सट्टा अवसर खोज्ने प्रवृत्तिले अस्थिरता झन् गहिराउन भूमिका खेल्यो। ठूला दलहरू पनि गैरजिम्मेवार बनेर क्षणिक लाभका लागि साना दलहरूसँगको मिलेमतोमा दाउपेचमा लागेपछि राष्ट्रिय हित ओझेलमा पर्नु स्वाभाविकै भयो । यी सबै अस्थिरताको जगमा हाम्रो निर्वाचन प्रणाली छ ।

देशलाई स्थिर मार्गमा लैजाने हो भने निर्वाचन प्रणालीमा पुनरावलोकन जरुरी भइसकेको छ । शासकीय स्वरूपका संरचनागत कमजोरी नहटाई दीर्घकालीन नीति, स्थिर सरकार एवं जनताले अपेक्षा गरेको प्रगतिको दिशा लिन धेरै अप्ठेरो छ । दलभित्रका विवाद, अविश्वास, सत्ता साझेदारीमा हुने अनिश्चितता जस्ता कारणले पटक-पटक सराकार बदलिएको देखिए ।

सरकारहरू कमजोर बन्दा नीति निर्माण प्रभावकारी हुन सकेन । फलतः व्यवस्था कमजोर देखियो । नीतिगत अस्थिरताका कारण दिगो र दीर्घकालीन नीति बन्न नसक्दा देशले सम्भावित ठूलो फड्को मार्ने अवसर गुमायो । आजका दिनमा उत्पन्न असहज परिस्थितिमा कुनै न कुनै रूपमा त्यही व्यवस्थाजन्य दोष पनि जिम्मेवार छ ।

पक्कै पनि संविधान र व्यवस्थामा दोष छन् । तथापि तीनै समस्या देखाएर संविधान भन्दा बाहिरका विकल्प खोज्नु भने घातक हुन्छ । परिवर्तन आकाङ्क्षालाई संविधानकै दायराभित्र रहेर कानुनी प्रक्रिया तथा जनमतको मार्ग हुँदै सार्थक बनाउनुपर्छ । निर्णय जनताले नै गर्ने हो । जनताको निर्णय स्थापित विधिको बाटोबाट लागू गर्दा जोखिम न्यूनीकरण हुनसक्छ ।

व्यवस्थित विधिमार्फत नागरिकले आफ्नो मतको माध्यबाट नेतृत्व, व्यवस्था र प्रणालीबारे रोज्नुपर्छ । त्यही छनोटलाई विवेकपूर्ण बनाएको अवस्थामा जनताको सचेत दबाबले नै सुधारको ढोका खोल्छ । प्रणालीलाई सक्षम बनाउँछ । साथै स्थिरताको आधार पनि निर्माण गर्छ ।

निर्वाचनबाट आउने नयाँ अनुहार वा जनादेशले निकास दिन्छ कि दिँदैन भन्ने आशङ्का पनि नभएका होइनन् । दलहरू भित्रको स्वार्थ समूहको कब्जा, नेतृत्वमा अवाञ्छित शक्ति समूहरुको नियन्त्रण जस्ता समस्याले नयाँ बिचार, ऊर्जा र नेतृत्व आउन सक्नेमा धेरै प्रश्नहरू पनि छन् । दलहरूका संरचनामा विद्यमान नियन्त्रण र त्यसको दुरुपयोगका कथा फेरिएका छैनन् ।

तथापि अहिले निराशाको पक्ष मात्रै हेरेर रोकिनु हुँदैन । विवेकपूर्ण ढङ्गबाट आशाको ढोका खोल्ने सम्भावना पनि छन् । राजनीतिक दलहरू सचेत हुँदै पुराना नेताहरूले आफ़नो अनुभवसहित मार्गदर्शन गर्ने भूमिकामा रहेर जिम्मेवारी नयाँ पुस्तालाई सुम्पने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । दलको आन्तरिक संरचनाले युवाहरूलाई स्वतन्त्र रूपमा बढ्न दिने वातावरण सिर्जना हुनुपर्छ ।

निरपेक्ष रूपमा सबै पुराना नेताहरू खराबै हुन भन्ने बुझाइ पनि सत्य होइन । धेरै अनुभवी नेताहरूले कठिन समयमा राष्ट्रलाई थामेका उदाहरण पनि हामीसँगै छन् । तिनको अनुभव अनमोल छ । तर दशकौँसम्म निरन्तर मौका पाएका ती नेताहरूले अब पुस्तान्तरणको जिम्मेवारी पनि बुझ्नुपर्छ । राजनीतिक जीवनमा असीमित समयको अधिकार हुँदैन । जिम्मेवारी पूरा भएपछि मार्गदर्शकको भूमिकाबाट पनि देशलाई ठूलो योगदान दिन सकिन्छ ।

अहिले यही सन्तुलन चाहिएको छ । परिवर्तनको नाममा पुरानाको निषेध पनि पनि परिपक्वता होइन । पाका नेताहरूको सकारात्मक अनुभव र नयाँ पुस्ताको ऊर्जा दुवै आवश्यक हुन्छ । दुवै मिलेरै मात्र देशलाई अगाडि बढाउन सकिन्छ । नवीन ऊर्जा, विचार नेतृत्वलाई मार्गप्रशस्त गरेको अवस्थामा परिवर्तन असम्भव छैन । देशले हरेक पक्षबाट जिम्मेवारी खोजेको छ । व्यक्तिगत, गुटगत एवम् दलगत स्वार्थबाट माथि उठ्नु अपरिहार्य भएको छ ।

देश आजको अनिश्चितता दीर्घकालसम्म थेग्न सक्ने अवस्थामा छैन । आसन्न निर्वाचनले स्थिरता, विश्वसनीयता र परिवर्तनको बाटो खोल्नुपर्छ । दलहरूले आन्तरिक सुधार गर्नुपर्छ । नेतृत्वले दिशानिर्देश गर्न चुक्नुहुँदैन । जनताले आफ्नो अधिकार प्रयोग गरेर देशलाई उठाउने अवसर फेरि एकपटक सिर्जना गर्नुपर्छ ।

निर्णय विवेकपूर्ण भयो भने निश्चय पनि देशलाई नयाँ मोड लिनेछ । आजको चुनौतीपूर्ण समय भविष्यका लागि नयाँ अध्यायको सुरुवात बन्न सम्भव छ । निराश नबनौँ । विवेक नभुलौँ ।

साभारः रातोपाटीडटकम

तपाईको आज

मेष : दिन शुभ फलदायक छ । कार्य सिद्धि, द्रव्य लाभ, विजय, काममा सफलता हुन सक्छ ।

वृष : बिहान तनाव, दौडधूप भए पनि दिनभर सुख-सन्तोष, कार्य सिद्धि हुने सम्भावना छ ।

मिथुन : बिहानको समयमा धनप्राप्ति, प्रतिष्ठा बढ्ला तर त्यसपछि भने विवाद नहोला भन्न सकिन्न ।

कर्कट : शुरुमा तनाव, खर्च भए पनि दिनभर समय शुभ छ । ऐश्वर्य प्राप्ति, सन्तोष होला ।

सिंह : बिहानको समय उपहारादि वस्तु प्राप्ति तर त्यसपछि खर्च, धन हानि हुने सम्भावना छ ।

कन्या : दिनको शुरुवातमा नोक्सानी नहोला भन्न सकिन्न । त्यसपछि भने लाभ, सफलता होला ।

तुला : शुरुमा मिष्ठान्न भोजन, पैसा प्राप्तिको सम्भावना छ तर त्यसपछि दिनभर तनाव होला ।

वृश्चिक : दिन शुभ फलदायक छ । स्वस्थता, स्फूर्ति बढ्ने, इष्टमित्रसँग भेटघाट, लाभ हुन सक्छ ।

धनु : समय बलवान् छ । मान-सम्मान, राजनीतिक सफलता, कामकाज सफल हुने देखिन्छ ।

मकर : बिहान कार्य असफल भए पनि दिनभर राज्यबाट सुख, मान-प्रतिष्ठा वृद्धिको सम्भावना छ ।

कुम्भ : शुरुमा समस्या सुल्झने, सम्मान बढ्ने तर त्यसपछि भने दुःख-कष्ट आइपर्न सक्छ ।

मीन : तपाईंका लागि समय शुभ छ । परीक्षा, खेलकुद, मुद्दा आदिमा विजय, प्रतिष्ठा वृद्धि होला ।

आवश्यक टेलिफोन नम्बरहरू

एम्बुलेन्स

मिथिला युवा समाज नेपाल	९८४४१०४३४४,०४१-५२८९०६
श्री गणेश युवा कमिटी	९८०१६२५४२४,९८५४०२७७०३
श्री विश्वकर्मा युवा कमिटी	९८१५८९४४९५,९८१२०९२४८५
सिर्जनसिल युवा परिवार (वीरेन्द्र बजार)	९८४४९९०५,९८०४८०५६४३
माँ सहयोगी नेपाल (देवडिहा-१)	९८०१६०४३८९
नव मिथिला युवा कमिटी	९८५४०२८३०३,९८०७८९९८८१
मिथिला स्वास्थ्य सहकारी संस्था	९८५४०२२४७४,९८०१६२२४७४
रामानन्द युवा क्लव	९८०४८२७४०५
एम्बुलेन्स रेडक्रस	१०२,०४१-५२०८७०
मिथिलाञ्चल विकास केन्द्र एम्बुलेन्स	९८१५८९३००५,०४१-५२५४४८
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५२४७७०, ५२५८००

प्रहरी कार्यालय

जिल्ला प्रहरी कार्यालय	०४१-५२००९९,१००
सशस्त्र प्रहरी बल मुजेलिया	०४१-५२७९०५,५२७२१३
सुरक्षा गुल्म जनकपुर ब्यारेक	०४१-५२६५८६
ट्राफिक प्रहरी कार्यालय जिरोमाइल	०४१-५२०३६६
जानकी प्रहरी चौकी जानकी चौकी	०४१-५२०३४४
इलाका प्रहरी कार्यालय स्टेशन	०४१-
मुजेलिया प्रहरी चौकी	०४१-५२०७५०
हनुमान नगर प्रहरी चौकी	
प्रहरी चौकी बलवा टोल	

अस्पतालहरू

जनकपुर अञ्चल अस्पताल	०४१-५२००३३
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय	०४१-५२०६२८, ५२६२७१
धनुषा अस्पताल पा.लि.	५९०८००, ५२५८००
आँखा अस्पताल	०४१-५२०३९७
बछार प्रसुति केन्द्र	५२२४५७

महत्वपूर्ण कार्यालयहरू

जनकपुर उपमहानगरपालिका	०४१-
बरुण यन्त्र जउमनपा	०४१-५२००११
बस पार्क	०४१-५२०९९८
जनकपुर विमान स्थल	०४१-५२००४४
बुद्ध एयर	०४१-५२५०२१, ५२५०२२
यति एयर	०४१-५२५००४७, ५२५०२२
विद्युत फयुज शाखा	०४१-५२०१५१
जानकी केवुल	०४१-५२३७२८
शाह केबुल	०४१-५२४७२२

तपाईंको टुथब्रसमा करोडौँ ब्याक्टेरिया हुन्छन्, कहिले बदल्नुपर्छ ?

रिचर्ड ग्रे

तपाईंको टुथब्रस एउटा सानो इकोसिस्टम हो, जहाँ हरेक दिन करोडौँ सूक्ष्म जीव (माइक्रोब)हरू बाँचिरहेका हुन्छन्।

यसका टुटेका र फैलिएका रेशा सुक्खा माटोझैँ हुन्छन्, जुन पानीले भिज्दा केही क्षणका लागि पौष्टिक तत्वले भरिन्छ। यी प्लास्टिकका स-साना रेशाबीच लाखौँ जीवाणुहरू बसोबास गर्छन्।

यस क्षण तपाईंको ब्रसमा करिब १० लाखदेखि १ करोड २० लाखसम्म ब्याक्टेरिया र फङ्गस हुन सक्छन्। ती सयौँ फरक-फरक प्रजातिबाट आएका हुन्छन् र ब्रसको सतहमाथि जैविक तह (बायोफिल्म) बनाउँछन्।

केही त पुराना रेशाका भँगालो र चिरामा समेत पस्छन्। हरेक दिन जब हामी दाँत माझ्छौं, त्यसमा पानी, थुक, छालाका कोषहरू र खानेकुराका स-साना टुक्रा पुग्छन्। यी सबै मिलेर ती जीवाणुहरूलाई बढ्ने मौका दिन्छन्।

कहिलेकाहीँ वरिपरिका ट्वाइलेट फ्लस वा झ्याल खुल्दा हावासँग आएका सूक्ष्म जीवहरू पनि यसमा मिसिन्छन्, र त्यसपछि दिनमा दुईपटक हामी यही मिश्रणलाई मुखभित्र घुमाउँछौं।

के हामीले हाम्रो टूथब्रस कति सफा छ भन्ने कुरा चिन्ता गर्नु पर्छ?

यो प्रश्न धेरै वर्षदेखि डेन्टिस्ट र चिकित्सकलाई चिन्तित बनाइरहेको छ। यसकारण, उनीहरूले यो बुझ्नको लागि प्रयास गरेका छन्, हाम्रो टूथब्रसमा कुन-कुन जीवहरू बस्छन्, ती कति खतरनाक हुन सक्छन् र हामीलाई हाम्रो ब्रशलाई कसरी सफा राख्नुपर्छ ?

सूक्ष्म जीवहरू कहाँबाट आउँछन ?

टूथब्रसमा सूक्ष्म जीवहरूको संक्रमणमा अनुसन्धान गरेका जर्मनीको राइन-वेल विश्वविद्यालयका सूक्ष्म जीवविज्ञानी मार्क-केविन जिन भन्छन्, "टूथब्रसमा पाइने सूक्ष्म जीवहरू मुख्यतः तीन ठाउँबाट आउँछन्। यी तीन स्रोतहरू हुन् - हाम्रो मुख, हाम्रो छाला र जहाँ हाम्रो ब्रश राखिन्छ।"

तर, ब्रश प्रयोग गर्नु अघि नै त्यसमा ठूलो संख्यामा सूक्ष्म जीव उपस्थित हुन सक्छन्। ब्राजिलमा गरिएको एक अध्ययनमा ४० नयाँ टूथब्रसहरूको परीक्षण गरिएको थियो, जुन विभिन्न कम्पनीहरूबाट किनिएका थिए। नतिजामा पाइएको थियो कि ती मध्ये आधा ब्रश पहिले नै विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरियाबाट संक्रमित थिए।

सपन्न कुरा भनेको, प्रायः अधिकांश सूक्ष्म जीव हानिकारक हुँदैनन्। अधिकांश हाम्रो आफ्नै मुखबाट आउँछन्। हरेक पटक जब हामी ब्रश गर्छौं, त्यसको रेशे हाम्रो मुखमा पाइने सूक्ष्म जीवहरू जस्तै रोथिया डेन्टोकारिओसा, स्ट्रेप्टोकॉकस माइटिस र एक्टिनोमायसिज समूहका ब्याक्टेरियाहरूलाई समेट्छन्।

यी सबै सामान्यतया हाम्रो मुखमा पाइन्छन् र कुनै नोक्सान पुर्याउँदैनन्। यिनमध्ये केही हाम्रो दाँतलाई सड्नबाट जोगाउन मद्दत गर्छन्।

हानिकारक ब्याक्टेरिया

ब्राजिलको युनिभर्सिटी अफ साओ पाउलो का दन्त चिकित्सक प्रोफेसर भिनिसियस पेद्राजीका अनुसार, 'सबैभन्दा खतरनाक ब्याक्टेरिया स्ट्रेप्टोककस र स्टाफिलोकोकस हुन्, जसले दाँतमा किरा लगाउँछन्।

अन्य केही सूक्ष्म जीवले मसूढामा सुजन ल्याउँछन्, जसलाई पेरियोडोन्टल रोग भनिन्छ।' शोधकर्ताहरूले यस्ता ब्याक्टेरिया र फङ्गस पनि भेटेका छन्, जुन सामान्यतया टुथब्रसमा हुनु हुँदैन। जस्तै, एस्चेरिचिया कोलाई, स्यूडोमोनास एरूजिनोसा र एन्टेरोब्याक्टेरिया, जसको सम्बन्ध पेटको संक्रमण र फुड प्वाइजोनिङ सँग हुन्छ।

अध्ययनमा क्लेब्सिएला न्युमोनिए (जो अस्पतालमा हुने संक्रमणको सामान्य कारण हो) र क्यान्डिडा यिस्ट (जसले थ्रश नामको समस्या ल्याउन सक्छ) पनि टुथब्रसमा फेला परेका छन्। यी सूक्ष्म जीव हामीले ब्रस धुने पानीबाट, हाम्रै हातबाट, वा ब्रस राख्ने वातावरणबाट पनि आउन सक्छन्। सोच्दा, त्यो वातावरण प्रायः हाम्रो बाथरूम नै हुन्छ।

बाथरूम तातो र ओसिलो ठाउँ हो, जहाँ हावामा साना पानीका थोपा (एरोसोल) लगातार बन्ने गर्छन्।

यी थोपासँग ब्याक्टेरिया र भाइरस हावामा फैलिन्छन्। मार्क-केविन जिनका अनुसार, यही कारणले बाथरूममा राखिएका टुथब्रसहरू छिट्टै संक्रमण (कन्टामिनेशन) हुने गर्छन्।

धेरै मानिसहरू आफ्नो बाथरूममै टायलट राख्छन् र यहीँबाट समस्या अझ गम्भीर बन्छ।

ट्वाइलेट प्लूम अर्थात् फ्लस गर्दा उठ्ने साना पानीका थोपा

हरेकपटक जब तपाईंले टायलट फ्लस गर्नुहुन्छ, पानी र फोहरका सूक्ष्म थोपा करिब १.५ मिटर (झण्डै पाँच फिट) सम्म हावामा फैलिन्छन्। यी एरोसोल जस्ता थोपा भित्र ब्याक्टेरिया र संक्रमण फैलाउने भाइरस हुन सक्छन्–जस्तै फ्लू, भिड-१९ वा नोरोभाइरस, जसले उल्टी र पखाला जस्ता रोगहरू निम्त्याउन सक्छन्।

यदि तपाईंको टुथब्रस टायलटको छेउमा राखिएको छ भने, फ्लस गरेपछि ती सूक्ष्म थोपा त्यसका रेशा (ब्रिसल) मा टाँसिन सक्छन् र पछि ती नै रेशा तपाईंको मुखमा पुग्छन्। यद्यपि संक्रमणको मुख्य खतरा फ्लस गर्ने बेला सासमार्फत सीधा हुने सम्भावना बढी हुन्छ, तर फ्लस गर्नु अघि टायलटको ढक्कन बन्द गर्नु धेरै राम्रो सावधानी हो।

साझा (कमन) बाथरूमहरूमा यो समस्या अझ गम्भीर हुन्छ। एक विश्वविद्यालयको अध्ययनले देखायो कि यस्ता बाथरूममा राखिएका ६० प्रतिशत विद्यार्थीका टुथब्रसमा फोहरसँग सम्बन्धित ब्याक्टेरिया भेटिएका थिए र कतिपय अवस्थामा एउटा व्यक्तिको ब्रसमा अर्को व्यक्तिका जीवाणु समेत पुगेका थिए।

तर अमेरिकाको इलिनोइसस्थित नर्थवेस्टर्न विश्वविद्यालयकी प्रोफेसर एरिका हार्टम्यान, जो वास्तविक वातावरणमा सूक्ष्म जीवहरूको जीवित रहने क्षमतामा अनुसन्धान गर्छिन्, उनका अनुसार टायलट प्लूमलाई लिएर धेरै डर मान्नुपर्ने आवश्यकता छैन।

उनको अध्ययनमा इलिनोइसका मानिसबाट संकलित ३४ टुथब्रसहरूमा फोहरसँग सम्बन्धित ब्याक्टेरिया अपेक्षा भन्दा निकै कम पाइए। हार्टम्यानका अनुसार, धेरैजसो आन्द्रासँग सम्बन्धित सूक्ष्म जीव हावामा आएपछि लामो समयसम्म बाँच्न सक्दैनन्।

उनी भन्छिन्, 'मलाई लाग्दैन कि अधिकांश मानिसहरू आफ्नै टुथब्रसका कारण बिरामी पर्छन्।'

जोखिम कति छ?

टुथब्रसलाई कोठाको तापक्रममा राम्ररी सुक्न दिनु ब्याक्टेरियाको संख्या घटाउने सबैभन्दा सजिलो उपाय हो। धेरैजसो अवस्थामा संक्रमणको जोखिम धेरै कम हुन्छ, यसमा मार्क-केभिन जिन पनि सहमत छन्। तर जसको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ, तिनीहरूका लागि यो चिन्ताको विषय हुन सक्छ, किनभने उनीहरूमा संक्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

जिनका अनुसन्धान र यस्तै अन्य अध्ययनहरूमा,जसमा टुथब्रसमा पाइएका ब्याक्टेरियाको डीएनए विश्लेषण गरिएको थियो, पत्ता लाग्यो कि केही ब्याक्टेरियामा यस्ता जिनहरू हुन्छन्। जसले तिनीहरूलाई एन्टिबायोटिक (औषधि)को प्रतिरोधी बनाउँछन्।

यसको अर्थ– यदि यी ब्याक्टेरियाले संक्रमण फैलाए भने, उनीहरूको उपचार गर्न गाह्रो हुन सक्छ। यद्यपि जिन भन्छन् कि उनीहरूको अध्ययनमा यी जिनहरू "धेरै न्यून स्तरमा" पाइए र सार्वजनिक स्वास्थ्यको दृष्टिले यो "मध्यम स्तरको चिन्ता" मात्र हो।

त्यस्तै इटालीमा गरिएको अर्को अध्ययनमा, ५० विद्यार्थीका टुथब्रसहरूको परीक्षण गर्दा सबैमा यस्ता ब्याक्टेरिया भेटिए जुन धेरै औषधिहरूप्रति प्रतिरोधी थिए।

केही टुथब्रसहरूमा एन्टिमाइक्रोबियल (जीवाणुरोधी) कोटिङ गरिन्छ र दाबी गरिन्छ कि यसले ब्रसमा ब्याक्टेरियाको वृद्धि रोक्छ। तर अधिकांश अध्ययनहरूले देखाएका छन्, यी उपायहरूले खासै प्रभाव पार्दैनन्।

बरु कहिलेकाहीँ यी उपायहरूले औषधिप्रति प्रतिरोधी ब्याक्टेरिया लाई झन् बढावा दिन सक्छन्।

वास्तावमा, ब्रस गरेपछि टुथब्रसलाई ठाडो अवस्थामा राखी, कोठाको तापक्रममा सुक्न दिनु, ब्याक्टेरियाको संख्या घटाउने सबैभन्दा सजिलो उपाय हो।

धेरै भाइरस (जस्तै इन्फ्लुएन्जा र कोरोनाभाइरस)सुक्दा टुट्न थाल्छन्। त्यस्तै स्ट्रेप्टोककस म्युटान्स जस्ता ब्याक्टेरिया, जुन दाँतमा किरा लाग्ने मुख्य कारण हुन्। टुथब्रसका रेशा (ब्रिसल्स)मा करिब ८ घण्टा सम्म बाँच्न सक्छन् तर १२ घण्टापछि मर्न थाल्छन्।

अमेरिकन डेन्टल एसोसिएसन र हालसम्मको अमेरिकी रोग नियन्त्रण केन्द्र दुवैले यो सल्लाह दिएका छन्, टुथब्रसको टाउकोलाई ढाकेर वा बन्द कन्टेनरमा नराख्नू, किनभने यसरी राख्दा सूक्ष्म जीवहरूको वृद्धि अझ बढ्न सक्छ।

टुथब्रस कसरी सफा राख्ने?

विशेषज्ञहरूका अनुसार हरेक तीन महिनामा टुथब्रस बदल्नुपर्छ। टुथब्रसलाई जीवाणुमुक्त राख्ने धेरै उपायहरू बताइन्छन्, अल्ट्राभायोलेट प्रकाश प्रयोगदेखि लिएर ब्रसलाई डिशवाशर वा माइक्रोवेभमा राख्नेसम्म। तर सबै उपाय प्रभावकारी हुँदैनन्।

जस्तै, हेयर ड्रायर ले सुकाउने वा ब्रसलाई व्हिस्कीको गिलासमा डुबाउने तरिका पूर्ण रूपमा बेअसर प्रमाणित भएका छन्। माइक्रोवेभ सामान्यतया सबैभन्दा प्रभावकारी मानिन्छ, तर यसले ब्रसका रेशा (ब्रिसल्स) पग्लिन वा बिग्रिन सक्ने खतरा पनि हुन्छ।

तपाईंको टुथपेस्टमा जीवाणुरोधी तत्व हुन्छन्, जसले केही सूक्ष्म जीवहरूलाई कम गर्छ। पानीले राम्ररी पखाल्दा पनि केही ब्याक्टेरिया हट्छन्, तर धेरैजसो ब्रसमा टाँसिएर बढ्दै जान्छन्।

केही अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, एक प्रतिशत भिनेगारको घोल ब्याक्टेरिया घटाउने प्रभावकारी उपाय हुन सक्छ, तर यसले ब्रसमा हल्का स्वाद (अमिलो गन्ध) छोड्न सक्छ, जो अर्को पटक ब्रस गर्दा असहज लाग्न सक्छ।

ब्रसको टाउकोलाई एन्टिसेप्टिक माउथवाशमा ५-१० मिनेटसम्म भिजाउने तरिका पनि प्रभावकारी मानिन्छ।

पुराना ब्रसका टुटेका र घिसिएका रेशा ब्याक्टेरिया, नमी र पोषक तत्वहरूलाई लामो समयसम्म समातेर राख्छन्, जसले सूक्ष्म जीवहरूलाई बढ्न सजिलो बनाउँछ।

त्यही कारण अमेरिकन डेन्टल एसोसिएसन (एडीए) जस्ता संस्थाहरूले हरेक तीन महिनामा ब्रस बदल्ने सल्लाह दिन्छन्। कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता भएका व्यक्तिले ब्रस अझ चाँडै बदल्नुपर्ने हुन्छ।

मार्क-केभिन जिनका अध्ययनले पनि देखाएको छ। टुथब्रसमा ब्याक्टेरियाको संख्या ब्रस प्रयोग गर्न थालेको १२ हप्तापछि आफ्नो सर्वाधिक स्तरमा पुग्छ।

अब केही अनुसन्धानकर्ता नयाँ दिशातर्फ लागिरहेका छन्, त्यस्ता टुथपेस्टहरू विकास गर्न जसले 'राम्रो ब्याक्टेरिया' को वृद्धि प्रोत्साहन गर्छ। यी प्रोबायोटिक टुथपेस्ट को उद्देश्य मुखभित्र लाभदायक सूक्ष्म जीवहरूको सन्तुलन कायम राख्नु हो।

उदाहरणका लागि, स्ट्रेप्टोककस स्यालिभेरियस नामक ब्याक्टेरियाले हानिकारक जीवहरूलाई दबाउने र प्लाक बन्ने प्रक्रियालाई रोक्ने काम गर्छ। यसको परीक्षण हाल न्यूजिल्याण्ड की एक कम्पनीले गरिरहेकी छ।

अर्को ब्याक्टेरिया लिमोसिल्याक्टोब्यासिलस रोइटेरी स्ट्रेप्टोककस म्युटान्स सँग प्रतिस्पर्धा गर्छ, जसले दाँतमा किरा लाग्ने सम्भावना घटाउन सक्छ।

जिन भन्छन्, 'प्रोबायोटिक कोटिङ वा बायोएक्टिभ ब्रिसल सामग्री भविष्यमा स्वस्थ सूक्ष्मजीव सन्तुलन कायम राख्ने नयाँ उपाय बन्न सक्छन्, जसले टुथब्रसलाई संक्रमणको स्रोत होइन। बरु सुरक्षाको माध्यम बनाउन सक्छ।'

तर उनी स्वीकार्छन्, 'यो क्षेत्रमा अझ धेरै अनुसन्धान आवश्यक छ।'

त्यतिन्जेलका लागि आफ्नो बाथरूममा राखेको ब्रसलाई एकछिन हेर्नुहोस् – के त्यसलाई बदल्ने समय आएको छ? वा सायद त्यसलाई बाथरुमबाट अलि टाढा राख्नु नै बुद्धिमानी हुनेछ।

-बीबीसीबाट

एमाले महाधिवेशनमा दश हजार स्वयंसेवक परिचालन गरिने

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, १८ मंसिर । एमालेले एघारौं राष्ट्रिय महाधिवेशनको उदघाटनसत्रमा हजार स्वयंसेवक परिचालन गर्ने जनाएको छ । स्वयंसेवक परिचालन समिति संयोजक भानुभक्त ढकालले उदघाटनको खुल्लासत्रमा उल्लेख्य सहभागिता हुने भएकाले १० हजार स्वयंसेवक परिचालन गर्ने बताएका हुन् । बन्दसत्रमा करिब ५०० स्वयंसेवक खटाइने छ ।

यही मंसिर २७ गते भक्तपुरको सल्लाघारीस्थित खुल्लाचौरमा र बन्दसत्र काठमाडौंको भृकुटीमण्डपमा हुने तय भएको छ । संयोजक ढकालका अनुसार स्वयंसेवक पार्टीका विभिन्न २४ जनसंगठन र विभिन्न कमिटीबाट खटाइने छ । एमालेले हालै गठन गरेको राष्ट्रिय स्वयंसेवक फोर्स

(एनभीएफ)ले पनि स्वयंसेवाको समन्वय गर्नेछ ।

उदघाटन समारोहको मञ्च व्यवस्थापन, शौचालयलगायत आवश्यक पूर्वाधार निर्माणका लागि स्वयंसेवक परिचालन भइसकेका छन् । उदघाटनका दिन पूर्वबाट आउने सवरीसाधानलाई जगातीस्थित इँटा तथा टायल कारखानामा र पश्चिमबाट आउने सवारीसाधनलाई गाघरबाट कमेरोटार क्षेत्रमा पार्किङको व्यवस्था मिलाइएको एमालेले जनाएको छ ।एमाले महाधिवेशन यही मंसिर २७ गतेदेखि २९ गतेसम्म हुनेछ । महाधिवेशनमा आयोजक र निर्वाचित गरी २ हजार ४०० प्रतिनिधि रहने एमालेले जनाएको छ ।

सीमामा बस्नेलाई शान्ति सुरक्षा दिन आजपाको माँग

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, १८ मंसिर । आम जनता पार्टी (आजपा)का अध्यक्ष एवं पूर्वमन्त्री प्रभु साहले सीमावर्ती क्षेत्रका नागरिकलाई शान्ति सुरक्षा दिन माग गरेका छन् ।

रौतहटको गौरमा रौतहट क्षेत्र नम्बर १ को क्षेत्रीय भेलालाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष साहले सीमावर्ती क्षेत्रका नागरिकलाई शान्ति सुरक्षा दिन सक्नुपर्ने बताए ।

सरकारको मनोमानी कर लिइरहेको र यसले महंगी बढेको पनि उनले बताएका छन् । उनले करको नाममा हरेक क्षेत्रमा सरकारले आतंक मचाएको आरोप लगाए ।

'सरकार पिच्छेको सरकारले हरेक वस्तुमा करमाथि कर लगाउने काम गरिरहेको छ,' उनले भनेका छन्, 'हामीभन्दा ठूलो देश भारत र चीनमा कुनै पनि समान सस्तोमा पाउने तर नेपालमा किन त्यही समान महंगोमा पाउने ?'

यस्तो प्रश्न नागरिकस्तरमा रहेको उल्लेख गर्दै उनले थपे, 'भारतमा २ लाखमा पाउने मोटरसाईकल नेपालमा किन पाँच लाख तिर्नुपर्ने ?'

हरेक वस्तुमा मनपरी लगाउने गरिएकाले उद्योग, व्यापार क्षेत्र समेत प्रभावित रहेको उनको भनाइ छ ।

'सर्वसधारणले उपभोग गर्ने वस्तुहरू धेरै कर कै कारण महंगो भएको छ,' उनले भने, 'गाउँ शहरदेखि सिमावर्ती क्षेत्रका सर्वसधारण नागरिक कर आतंकले पीडित भएका छन् ।'

प्रहरीको राशन स्केल बढाउन प्रस्ताव

काठमाडौं १८ मंसिर । जेनजी प्रदर्शनपछि कमजोर भएको प्रहरीको मनोबल बढाउने कार्यक्रम ल्याउनुपर्ने चर्चा भइरहेको बेला गृह मन्त्रालयले प्रहरीको राशन स्केल बढाउन प्रस्ताव गरेको छ । प्रहरी प्रधान कार्यालयको प्रस्तावमा गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले निर्णय गरेर अर्थ मन्त्रालयसँग सहमति मागेका हुन् ।

राशन स्केल अन्य सुरक्षा निकाय सरह बनाउनुपर्ने प्रहरीको प्रस्ताव छ । प्रहरी प्रधान कार्यालयको प्रस्तावमा छलफल गरेर गृह मन्त्रालयले रासन स्केल लाई समयानुकूल बनाउँदै डब्लुएचओ ले निर्दिष्ट गरेको न्यूनतम मापदण्ड अनुरूप बनाउनुपर्ने प्रस्तावमा सहमति प्रदान गर्न अर्थ मन्त्रालयलाई आग्रह गरेको छ । राशन स्केल बढाउनुपर्ने प्रस्ताव सहमतिका लागी अर्थ मन्त्रालयमा पठाइएको गृह मन्त्रालयका प्रवक्ता (सह सचिव) आनन्द काफ्लेले रातोपाटीलाई बताए । उनले भने, 'राशन स्केल बढाउने प्रस्ताव अर्थमा गएको छ ।'

प्रहरीले अहिले खाइपाई आएको १६ आईटम क्यालोरीमा थप गरेर १९ आइटम बनाउनुपर्ने प्रस्ताव छ । काठमाडौँ उपत्यकामा कार्यरत प्रहरी कर्मचारीले दैनिक १६ आइटम बराबर २०१ रुपैयाँ पाउँछन् । सो रकमले खाजा र खाना सहित ४ पटक खानुपर्ने व्यवस्था छ । त्यसलाई बढाएर सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाली सेनाको सरह बनाउनुपर्ने प्रस्ताव गरिएको छ । नेपाली सेनाका सकलदर्जाले अहिले २४ आइटम राशन पाउँदै आएका छन् । सशस्त्र प्रहरीले १९ आइटम पाउँछन् ।

जिल्ला दररेट अनुसार राशन स्केल बढाउन प्रहरीले ३ वटा प्रस्ताव अघि बढाएको छ । २०७१ मा कायम गरिएको जिल्ला दररेट अनुसार २०७८ मा बढेको १५ प्रतिशत रकम प्रहरीले राशन बापत पाउँदै आएको छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारीको नेतृत्वमा हुने दररेट समितिले लागत अनुमान गर्ने कानुनी व्यवस्था छ । ढुवानी खर्चको आधारमा जिल्ला अनुसार दररेट फरक हुन्छ ।

घोषित मितिमै निर्वाचन गराउन लक्ष्य छ : प्रधानमन्त्री

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं १८ मंसिर । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीले घोषित मितिमा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन गराउन सरकार सम्पूर्ण रुपमा जुटेको बताएका छन् । २२औं राष्ट्रिय ज्यापू दिवसका अवसरमा ज्यापु संस्कृति विकास कोषले बिहिबार काठमाडौंको बसन्तपुरमा आयोजित कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री कार्कीले घोषित मितिमा निर्वाचन सम्पन्न गर्ने लक्ष्यका साथ सरकार सम्पूर्णरुपले तयारीमा जुटेको बताएकी हुन्।

उनले आउँदो फागुन २१ गते आम निर्वाचन गराई युवा शक्तिको हातमा सत्ता सुम्पिएर मुलुकलाई तीव्र विकासको मार्गमा अग्रसर गर्ने दायित्व वर्तमान सरकारको रहेको धारणा राखिन्। उनले मुलकको युवा शक्तिले भ्रष्टाचार अन्त्य,सुशासनको स्थापना र आमजनतालाई रोजगारी,गाँस-वास-कपासको सुनिश्चितताको माग गरेको भन्दै ती चाहना पूरा गर्न सबैले कटिबद्ध भएर आ-आफ्नो ठाउँबाट लाग्न आवश्यक रहेको जिकिर गरिन्।

त्यस्तै प्रधानमन्त्री कार्कीले सरकारबाट प्राप्त सानो

रकमको आर्थिक सहयोगबाट सुरू भएको ज्यापु संस्कृति विकास कोषले दुई दशकभित्र हासिल गरेको उपलब्धी धेरै ठूलो भएको बताइन्। संस्कृतिलाई पर्यटनसित जोडेर विश्व बजारमा प्रवर्द्धन गर्न खोजिरहेको सन्दर्भमा मौलिक निधिहरुको जगेर्ना गर्न विशेष ध्यान दिनुपर्ने उनको भनाइ छ ।

कार्यक्रममा मौलिक संस्कृति जगेर्ना गर्न भूमिका खेल्ने व्यक्तिलाई सम्मान गरिएको थियो भने मौलिक सांस्कृतिक झाँकी प्रदर्शन गरिएको थियो ।

एमालेले महाधिवेशनमा विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोग गर्ने

काठमाडौं १८ मंसिर । नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)ले आसन्न ११ औं राष्ट्रिय महाधिवेशनमा नेतृत्व चयनका लागि विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोग गर्ने भएको छ ।

एमाले उपमहासचिव प्रदीप ज्ञवालीले नेतृत्व चयन प्रक्रिया छिटो छरितो बनाउन यसपटक पनि विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोग गर्ने बताउनुभयो । एमालेले यसअघि चितवनमा सम्पन्न १० औं राष्ट्रिय महाधिवेशनमा पनि विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोग गरेको थियो । "हामीले नेतृत्व चयनका लागि विद्युतीय भोटिङ मेसिन प्रयोग गर्ने निर्णय गरेका छौं" उनले भने, "टेण्डर आव्हान भइसकेको छ । चाँडै नै कुन कम्पनीले गर्ने भन्ने निर्णय हुन्छ ।"

महाधिवेशनले यसपटक एमालेमा १५ पदाधिकारीसहित २५१ जना केन्द्रीय कमिटी चयन गर्ने छ । गत भदौमा सम्पन्न दोस्रो विधान महाधिवेशनले पारित विधान संशोधन प्रस्ताव केन्द्रीय कमिटी सङ्ख्या घटाएको थियो । एमाले महाधिवेशनमा करिब दुई हजार २०० प्रतिनिधि सहभागी हुने छन् ।

एमाले महाधिवेशन यही मङ्सिर २७ देखि २९ गतेसम्म काठमाडौंमा हुँदै छ । महाधिवेशनको बन्दसत्र भने भृकुटीमण्डपमा हुने जनाइएको छ । रासस

'समाचार दैनिक जनकपुर'का लागि प्रकाशक ललिता दास, सल्लाहकार : हेमन्त साह, कार्यकारी सम्पादक प्रमोद पण्डित,सम्पादक : कैलास दास, मुद्रकः न्यू मोडेल अफसेट प्रेस.,जनकपुरधाम, सम्पादित कार्यालयः विद्यापति चौक, जनकपुरधाम, मो.नं.: ९८५४०२५१६४