राष्ट्रिय दैनिक

समाचार दैनिक

जनकपुर

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

वर्ष ७ अंक १६३ २०८२ माघ १ गते विहिवार (15 Jan. 2026) पृष्ठ ४ मूल्य रू. ३।-

विज्ञापनको लागि सम्पर्क
९८५४०२०९२२
९८५४०२५१६४

'प्रदेश प्रहरी समन्वय र सुरक्षा व्यवस्थामा सुधार आवश्यक'

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, ३० पुस । गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले जेनजी आन्दोलनपछिको चुनौतीपूर्ण परिस्थितिमा देशमा अभिभावकीय भूमिका नभएको अवस्थामा गैरदलीय नागरिक सरकार निर्माण भएको स्पष्ट पार्दै यसको मुख्य कार्यभार देशमा सुशासन कायम राख्दै तोकिएकै मितिमा निर्वाचन सम्पन्न गर्नु रहेको बताएका छन्।

उहाँले बुधबार मधेश प्रदेश सरकार, गृह मन्त्रालय र प्रदेशकै गृह, सञ्चार तथा कानुन मन्त्रालयको संयुक्त आयोजनामा राजधानी जनकपुरधाममा आयोजित प्रदेशस्तरीय सुरक्षा गोष्ठीको उद्घाटन मन्तव्यमा सरकारको स्थिति स्पष्ट पार्दै भन्नुभयो, "यो नागरिक सरकार भएकाले पनि जनभावना अनुरूप सहकार्य र समन्वयमा अघि बढिरहेको छ, र निष्ठा तथा इमान्दारिताबाट कुनै पनि कदम पछि हट्दैन।''

विशेष अतिथिको रूपमा बोल्दै मधेश प्रदेशका मुख्यमन्त्री कृष्णप्रसाद यादवले गोष्ठीले प्रदेशको समग्र सुरक्षा अवस्था मूल्याङ्कन गर्न र आगामी निर्वाचन सफल बनाउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास व्यक्त गर्नुभयो। उहाँले तराईका केही क्षेत्रमा देखिएका धार्मिक-साम्प्रदायिक चुनौती, जेनजी आन्दोलनपछिका भौतिक क्षति, लुटिएका हतियार र फरार कैदीबन्दीसँग सम्बन्धित सुरक्षा खतरालाई गोष्ठीमा सम्बोधन गरिने बताउनुभयो। साथै, प्रदेश प्रहरी समायोजन र सङ्घीय प्रहरी ऐनको आवश्यकता औँल्याउँदै, प्रदेशको प्रहरी प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउनुपर्ने विषयमा जोड दिनुभयो।

मधेश प्रदेशका गृह, कानुन तथा सञ्चारमन्त्री फकिर महतोले पनि प्रदेश प्रहरी ऐनको आवश्यकतालाई जोड दिँदै भने, "प्रदेश प्रहरी समायोजनको कार्य अघि बढाउन नसक्दा सुरक्षा चुनौती थपिएको छ।

खुला सिमानाका कारण सुरक्षा व्यवस्थापनमा समस्या देखिएको छ, त्यसैले जिल्ला प्रहरी, प्रदेश प्रहरी र सशस्त्र प्रहरीबीच समन्वय आवश्यक छ।"

गोष्ठीले सुरक्षा क्षेत्रमा देखिएका समस्याको पहिचान र समाधानको दिशा प्रदान गर्दै आगामी निर्वाचनका लागि प्रदेशलाई तयारी अवस्थामा राख्न सहयोग पुर्याउने विश्वास गरिएको छ।

निर्वाचनको मुखमा कांग्रेस आन्तरिक द्वन्दमा

निष्कासन र विशेष महाधिवेशनबीच अस्थिरता

दैनिक समाचारदाता

जनकपुरधाम, ३० पुस । आसन्न निर्वाचन नजिकिँदै गर्दा नेपाली काँग्रेस गहिरो आन्तरिक विवादमा फँसिरहेको छ । पार्टीको विशेष महाधिवेशनले सभापति शेरबहादुर देउवा र संस्थापन पक्षका महामन्त्री गगनकुमार थापाबीचको तनाव उत्कर्षमा पुगेको छ, जसले कांग्रेस विभाजित हुने सम्भावनालाई अझ बलियो बनाएको छ।

सानेपामा बुधबार बसेको केन्द्रीय समितिको बैठकले संस्थापन पक्षका महामन्त्री गगनकुमार थापा, विश्वप्रकाश शर्मा र सहमहामन्त्री फर्मुलाह मन्सुरललाई पार्टी हितविपरीतको आरोपमा पाँच वर्षका लागि निष्कासन गर्ने निर्णय गरेको छ। यस निर्णयअनुसार उनीहरू साधारण सदस्यसमेत नहुनेछन्। बैठकले अन्य नेताहरुलाई पूर्ववत् जिम्मेवारीमा फर्किन आह्वान गर्दै पार्टी अनुशासन कायम गर्ने सन्देश पनि दिएको छ।

तर, विशेष महाधिवेशन पक्षधर नेताहरूले सभापति देउवाको विरोधमा चर्को नाराबाजी गरेका छन्। भृकुटीमण्डपमा नेता-कार्यकर्ताको चहलपहल उल्लेख्य बढेको छ, जसले पार्टीभित्रको तनाव र अस्थिरतालाई प्रष्ट देखाउँछ। निष्कासनमा परेका गगन थापा र विश्वप्रकाश शर्माले भने आफूहरू विशेष महाधिवेशनको पक्षधर रहेको र नेतृत्व चयन प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्नेमा जोड दिएका छन्। यसले स्पष्ट पार्छ कि पार्टीको आन्तरिक संघर्ष केवल व्यक्तिगत द्वन्द्वमा सीमित छैन, बरु संगठनात्मक नेतृत्व र राजनीतिक रणनीतिसँग सम्बन्धित छ।

विशेष महाधिवेशन र कारबाहीबीचको द्वन्द्वले दुई महत्वपूर्ण संकेत दिन्छ। पहिलो, पार्टीभित्रको नेतृत्व संघर्ष अब केवल शब्दमा सीमित नभई कार्यवाहिमा परिणत भएको छ। दोस्रो, लामो समयदेखि पार्टीको लोकतान्त्रिक अभ्यास र निर्णय प्रक्रियामा अस्थिरता देखिएको छ। संस्थापन पक्षले अनुशासन कायम गर्न कारबाही गरेको भएपनि यसले पार्टी एकतालाई कमजोर पार्ने जोखिम बढाएको छ।

यो आन्तरिक तनावले मध्यम र साना तहका नेताहरूमाझ अनिश्चितता र असन्तोष सिर्जना गरेको छ। आगामी निर्वाचनमा पार्टीको मत प्रभावमा यसको प्रत्यक्ष असर पर्न सक्ने सम्भावना छ। पारदर्शिता र सहमति खोज्ने प्रयास बिना नेतृत्व निर्णय प्रक्रिया अघि बढाउँदा कांग्रेसको ऐतिहासिक राजनीतिक शक्ति संकटमा पर्न सक्छ। अन्ततः, नेपाली कांग्रेस अहिले निर्णायक मोडमा पुगेको छ। निष्कासन र विशेष महाधिवेशनबीचको द्वन्द्वले पार्टीलाई विभाजनको धारमा पुर्याएको छ। संस्थापन र महाधिवेशन पक्षबीच संवाद र सहकार्य नहुँदा पार्टीको स्थायित्व र आगामी निर्वाचनमा रणनीतिक प्रभावमा गम्भीर चुनौती देखिन थालेको छ।

सुनचाँदीको मूल्यमा तीव्र वृद्धि

दैनिक समाचारदाता

काठमाडौं, ३० पुस । स्थानीय बजारमा सुनचाँदीको मूल्यमा उल्लेख्य वृद्धि भएको छ। चार दिनको अन्तरालमा सुन र चाँदी दुवैको मूल्यमा तीव्र वृद्धि भएको हो । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासङ्घका अनुसार आज एक तोला सुनको मूल्य रु दुई लाख ७८ हजार र त्यति नै चाँदीको मोल रु पाँच हजार ६५५ कायम भएको छ ।

मङ्गलवार एक तोला सुन रु दुई लाख ७६ हजार ५०० र त्यति नै चाँदीको मोल रु पाँच हजार ३४० मा कारोबार भएको थियो ।

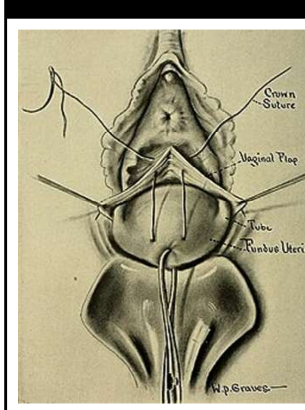
गत आइतबार प्रतितोला रु दुई लाख ७० हजार ६०० मा कारोबार भएको छापावाला सुन हिजो तोलामा रु चार हजार १००ले बढेर दुई लाख ७४ हजार ७०० कायम भएको थियो । यसै गरी, चाँदीको मूल्य पनि बढेको छ । आइतबार प्रतितोला रु चार हजार ९९० मा खरिदबिक्री भएको एक तोला चाँदी हिजो रु पाँच हजार १९५ मा किनबेच भएको थियो ।अमेरिकी डलरको उतारचढाव तथा विश्वव्यापी आर्थिक अनिश्चितताका कारण स्थानीय बजारमा सुनचाँदीको मूल्य बढेको व्यवसायीहरूले बताएका छन् ।

मतदान गर्ने अधिकारको प्रयोग गरौं ।

- लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा मतदान प्रक्रियामार्फत शासनमा सहभागी बनौं।
- मतदानको समयमा विवेक प्रयोग गरौं।
- मतदान गरेर नागरिकको अधिकार र कर्तव्य पूरा गरौं।
- जनतामा निहित सार्वभौमसत्तिको प्रयोग गरौं।
- निर्वाचनको माध्यमबाट शासन व्यवस्थालाई वैधता प्रदान गरौं।
- असल, विवेकशील, गतिशील र दुरदर्शी नेतृत्व चयन गरौं।
- सुशासन कायम गरौं र सुशासनका लागि निरन्तर खबरदारी गरौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

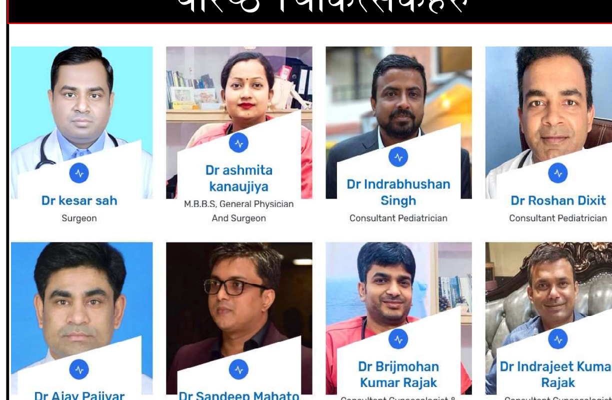
अब अनलाइनबाट बुकिङ्को सुविधा



- 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 बुकिङ्को 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

सम्पादकीय

मधेशी एकताको नयाँ अध्याय : अवसर र चुनौती

मधेश केन्द्रित दुई प्रमुख राजनीतिक शक्ति जनता समाजवादी पार्टी (जसपा) नेपाल र लोकतान्त्रिक समाजवादी पार्टी (लोसपा) नेपाल बीचको बहुप्रतीक्षित एकता औपचारिक प्रक्रियामा प्रवेश गर्नु आफैंमा मधेशको राजनीतिका लागि महत्त्वपूर्ण मोड हो । दुवै दलका गरी ९९ जनाले समानुपातिक बन्दसूचीबाट नाम फिर्ता लिनु केवल प्राविधिक प्रक्रिया मात्र होइन, विगतका विभाजन र असमझदारीलाई चिर्दै अघि बढ्ने राजनीतिक इच्छाशक्तिको संकेत पनि हो ।

लामो समयदेखि फुट, गुट र आपसी अविश्वासले कमजोर बन्दै गएको मधेशी राजनीति अब पुनः एकीकृत हुने दिशामा अघि बढ्नु सकारात्मक सन्देश हो । मधेशका अधिकार, पहिचान, समावेशिता र संघीयताको प्रभावकारी कार्यान्वयनजस्ता मुद्दामा साझा एजेन्डा बनाएर अघि बढ्न सक्ने हो भने यो एकताले राष्ट्रिय राजनीतिमा समेत मधेशको आवाज बलियो बनाउने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । विशेषतः विगतका चुनावमा विभाजित मतका कारण मधेशी शक्ति कमजोर देखिएको पृष्ठभूमिमा यो एकता समयानुकूल निर्णय मान्न सकिन्छ ।

एकीकृत पार्टीको नाम 'जनता समाजवादी पार्टी नेपाल' कायम रहनु, चुनाव चिन्ह 'छाता' यथावत् राखिनु र झण्डामा लोसपाको ढल्किएको छाताको प्रतीक समावेश गर्नु दुवै दलको पहिचान र राजनीतिक विरासतको सम्मान गर्ने प्रयासका रूपमा बुझ्न सकिन्छ । संरक्षकका रूपमा महन्थ ठाकुर र अध्यक्षका रूपमा उपेन्द्र यादवको भूमिका तय हुनुले पुस्तागत र वैचारिक सन्तुलन कायम गर्ने प्रयास गरिएको देखिन्छ । ४३ सदस्यीय केन्द्रीय कार्यसम्पादन समितिको गठनले संगठनात्मक मजबुतीतर्फको संकेत पनि दिएको छ ।

तर, एकता आफैंमा अन्तिम लक्ष्य होइन । वास्तविक चुनौती अब सुरु हुन्छ । विगतका असन्तुष्टि, नेतृत्वबीचको शक्ति सन्तुलन, संगठनभित्रको अनुशासन र नीति-कार्यक्रमको स्पष्टताले मात्र यो एकता दिगो बन्न सक्छ । यदि एकीकृत पार्टी पुनः आन्तरिक कलहमा फस्यो भने यसले मधेशी जनताको भरोसामा गहिरो धक्का पुऱ्याउनेछ ।

यसर्थ, जसपा-लोसपा एकताले मधेशी राजनीतिमा नयाँ आशा जगाएको छ । अब आवश्यक छ–व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर साझा मुद्दामा केन्द्रित हुने परिपक्वता । यदि यो एकता व्यवहारमा रूपान्तरण हुन सक्यो भने, मधेशको राजनीति मात्र होइन, समग्र राष्ट्रिय राजनीतिक सन्तुलनमा पनि यसको दूरगामी प्रभाव पर्नेछ ।

चुरोटभन्दा हानिकारक हुक्का

काठमाडौं । तपाईं कतै हुक्काको नियमित सेवन त गरिरहनुभएको छैन वा हुक्का सुर्तीजन्य पदार्थबाट बनेको होइन, पानीको बाफको धुवाँ भनेर त तपाईंले खाइरहनुभएको त छैन । यदि त्यो हो भने तपाईंले पानीको बाफ भनेर सेवन गर्ने हुक्का चुरोटभन्दा हानिकारक हुन्छ । सुर्तीजन्य पदार्थलाई पानी हुँदै धुवाँ बनाएर तानिने हुक्काले भविष्यमा क्यान्सरजस्तो घातक रोगको सुरुआती चरण बन्न सक्दछ । राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा तथा सूचना केन्द्रका स्वास्थ्य प्रवर्द्धन तथा सुर्तीजन्य पदार्थ नियमन शाखा प्रमुख उपेन्द्र ढुङ्गानाले युवामाझ हुक्का खाने प्रचलन बढ्दै गएको बताउनुभयो । उहाँले सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन ऐन, २०६८ सार्वजनिक ठाउँमा हुक्का खानलाई प्रतिबन्ध गरे पनि रेष्टुरेन्ट, चिया पसलमा अहिले सेवनकर्ता बढिरहेको बताउनुभयो । उहाँले नियमन गरी कानुनी कारबाही गर्नका लागि आफूहरू लागिपरेको समेत बताउनुभयो ।

हुक्का के हो ?

हुक्का पाइपको माध्यमबाट सुर्तीलाई बलिरहेको कोइलाले तातो बनाई धुवाँ निकालेर सेवन गरिन्छ । हुक्कामा सुर्तीको पातको धुलो प्रयोग गरिन्छ र यो विभिन्न स्वाद वा सुगन्धमा पाइन्छ । त्यो सुगन्धले हुक्का मानिसलाई खाउँखाउँ गराउँछ । हुक्का खाँदा मानिसलाई स्याउ, पुदिना, चकलेट, नरिवल, खरबुजा सुगन्ध आउने गर्दछ ।

नेपालमा हुक्काजन्य सामग्रीको प्रयोग निरन्तर बढिरहेको छ । विशेषगरी १५ देखि ३० वर्षका युवामा हुक्काको प्रयोग बढी देखिन्छ । "हुक्का सेवन गर्दा धुवाँ हामीले लिन्छौं । सुर्तीजन्य पदार्थ बनेको धुवाँ पानीबाट फिल्टर भएर आइरहेको छ भन्ने हामीले सोचेको हुन्छौं तर त्यो गलत हो । पानी भएर धुवाँ आउँदा रसायन पनि पानीमा धुलिन्छ," सुर्तीजन्य पदार्थ नियमन शाखा प्रमुख ढुङ्गाना भन्नुहुन्छ "हुक्कामा धुवाँको तापक्रम घटाउनका लागि पानी प्रयोग गरिन्छ । पानीमा मिसिएपछि धुवाँ झन् खतरनाक हुन्छ । सेवन गर्दा धुवाँ पानीको बाफमात्र हो भन्नु गलत हो ।"

फ्लेवरले खाउँखाउँ गराउने

हुक्कामा विभिन्न फ्लेवरका कोइला, क्रिकेट राखिएका हुन्छ । ती फ्लेवरले नै मानिसलाई हुक्का खाउँखाउँ बनाउने गर्दछ । सुरुसुरुमा हुक्काको बास्ना मन पर्दैन । हुक्कामा राखिएका फ्लेवरले नमिठो बास्नालाई मीठो बनाउँछ । त्यसपछि मान्छेलाई हुक्का मन पर्न थाल्दछ । हुक्कामा स्याउ, स्ट्रबेरी, बबलगमजस्ता फ्लेवर रहेको हुन्छ । फ्लेवरको कारण धुवाँ खाँदा बास्ना मीठो हुन्छ । निकोटिनले तल बनाउने र फ्लेवरले धुवाँलाई मीठो बनाउने भएपछि अहिलेका युवामा होटल, रेष्टुरेन्ट, क्याफे र चिया पसलमा हुक्का खाने प्रचलन बढ्दै गएको छ । निकोटिनले सिधै क्यान्सर नबनाउने तर मुटुसँग सम्बन्धित रोग बनाउने गर्दछ ।

फ्लेवरमा विभिन्न रसायन रहेको हुन्छ । ती रसायनले मानिसलाई क्यान्सरजस्ता प्राणघातक रोग निम्त्याउन सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन् । ह्याम्स अस्पतालकी वरिष्ठ फोक्सो रोग तथा क्रिटिकल केयर विशेषज्ञ डा रक्षा पाण्डेले हुक्का धेरै मानिसले हानिकारक होइन भनेर सेवन गरिरहेको बताउनुहुन्छ । "हुक्कामा भएको खराब पदार्थ पानीमा नै बस्छ भन्ने सोचाइ छ तर हुक्का तान्दा पानी तान्ने होइन, क्यान्सर गराउने पदार्थ पानीको फोकामा हुन्छ । त्यही तान्ने हो । पानीमा पदार्थ बस्छ भन्ने सोचाइ गलत छ", उहाँले भन्नुभयो, "त्यही गलत सोचाइ हुक्काले केही गर्दैन भनेर मानिसले हुक्का सेवन गरिरहेका हुन्छन् ।"

संसारभरि चुरोट खाने मानिस घटिरहेका छन् तर चुरोटको सट्टा हुक्का भेपको सेवन बढिरहेको छ । वरिष्ठ फोक्सो रोग विशेषज्ञ डा पाण्डेले हुक्का पाइपबाट तान्दा कोइला क्रिकेटमा भएको क्यान्सर गराउने (कार्सिनोजेनिक क्यान्सर गराउने तत्त्व) शरीरमा प्रवेश गर्ने बताउनुहुन्छ ।

"हुक्का तान्दा मुखमा धेरै धुवाँको बाफ जान्छ । त्यो मुखमा चुरोटभन्दा धेरै बढी धुवाँको बाफ हुन्छ", उहाँ भन्नुहुन्छ, "हुक्का भएको धुवाँको बाफको मात्रा मुखमा जाने भएकाले निकोटिनसँगै क्यान्सर बनाउने कार्सिनोजेनिक र आर्सनिकजस्ता रसायन हाम्रो शरीरमा जाने गर्दछ । ती रसायनले पछि हुक्का सेवनकर्तालाई मुख, फोक्सो, खाना खाने नलीको क्यान्सर बनाउँछ ।"

एउटा हुक्का बराबर सय चुरोट

हुक्का सेवनकर्ताले एउटा पटकमा हुक्का सेवन गर्दा ३० देखि ४५ मिनेट निरन्तर धुवाँ तानिरहेका हुन्छ । अध्ययनअनुसार हुक्का ४५ मिनेटसम्म नियमित तान्ने हो भने त्यो सय चुरोट बराबरको हुने वरिष्ठ फोक्सो रोग विशेषज्ञ डा पाण्डे बताउनुहुन्छ । "एक सर्को चुरोट र एक सर्को हुक्कामध्ये हुक्कामा धुवाँको मात्रा बढी हुन्छ । मान्छेले गफ गर्दै हुक्का तानिरहेको हुन्छ । उसले कम्तीमा ३० देखि ४५ मिनेट लगाएर हुक्का खान्छ । यसरी हुक्का खाँदा सयवटा चुरोट बराबर सेवन गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो ।

क्यान्सर गराउने उच्च सम्भावना

हुक्काको सेवा गर्दा कोइलाबाट निस्कने धुवाँमा हानिकारक क्यान्सर बनाउने तत्त्व, धातु तथा कार्बोन मोनोअक्साइड हुन्छन् । अमेरिकी लग्स एसोसिएसनले पनि हुक्काले क्यान्सर रोग बनाउने पुष्टि गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार हुक्कामा कार्सिजेनिक, हाइड्रोअक्साइड, नाइट्रोजन, नाइट्रिक एसिड, निकोटिन, फिनोलस र फिनोल डेरिभेटिभसजस्ता हानिकारक रसायन हुन्छ ।

फोक्सो रोग विशेषज्ञ डा पाण्डेले हुक्कामा प्रयोग गरिने कोइला र क्रिकेटमा कार्वनमोनोक्साइड हुने बताउनुहुन्छ । "चुरोटभन्दा हुक्कामा चार प्रतिशत बढी कार्वनमोनोक्साइड हुने गर्दछ", उहाँले भन्नुभयो, "कार्वनमोनोक्साइडले हुक्का तान्दा हाम्रो मुटुको चाल बढाउँछ । यसले गर्दा उच्च रक्तचाप, कोलोस्ट्रोल बढ्ने र फोक्सो, मुटु, खाना खाने नलीको क्यान्सर बढी देखिने गरेको छ ।"

डा पाण्डेका अनुसार अध्ययनले १३ वर्षमाथिका ५० प्रतिशतले आफ्नो जीवनकालमा एक पटक हुक्का तानेको देखिएको छ तर तीमध्ये १० प्रतिशत मात्र धूम्रपान गर्ने रहेको र बाँकीले हुक्का हानिकारक छैन भनेर खाने गरेको उहाँ बताउनुहुन्छ । उहाँले आफूकहाँ आउने बिरामीले पनि चुरोट नखाने गरेको तर हुक्का भने कहिलेकाहीँ खाने गरेको बताएको जानकारी दिनुभयो । हुक्का खाँदा धुवाँ फोक्सोमा जान्छ र फोक्सोबाट मुटु, मस्तिष्क हुँदै मानिसको शरीरको सबै भागमा पुग्ने गर्दछ ।

पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा अरुण शाही पनि हुक्काको धुवाँमा पनि सिगरेटजस्तै ९र कतिपय अवस्थामा अझ बढी० कार्सिनोजेनिक रसायन, कार्बन मोनोअक्साइड, टार र सूक्ष्म कण हुने गरेको बताउनुहुन्छ । उहाँका अनुसार हुक्का तान्दा ती कणलाई पानीले छानेजस्तो देखिए पनि ती विषालु पदार्थ फोक्सोसम्म सजिलै पुग्ने र पछि क्यान्सर निम्त्याउँछ । पछिल्लो समय क्याफे-लाउञ्ज, रेष्टुरेन्टमा भेला भएका युवामाझ 'स्टाइलिस' र 'कम हानिकारक' भन्ने गलत धारणाका कारण यसको सेवन बढेको बताउनुहुन्छ । हुक्का सेवनले फोक्सोको क्यान्सर, मुख र घाँटीको क्यान्सर, फोक्सोको क्षमता घट्ने र हृदय रोगको जोखिम बढाउने हुन्छ ।

हुक्का सेवन गर्दा सधैँ एउटै पाइप/नली प्रयोग गर्दा क्षयरोग, हेपाटाइटिस, फ्लुजस्ता रोग सर्न सक्ने सम्भावनासमेत हुने गर्दछ । उहाँ हुक्का सुगन्धित र सामाजिक देखिए पनि सुरक्षित नभएको भन्दै यसले गम्भीर स्वास्थ्य जोखिम गराउने बताउनुहुन्छ ।

हुक्कापछि चुरोटमा लत

हुक्का सधैँ खान नपाइएपछि सेवनकर्ता चुरोट सेवनतर्फ आकर्षित हुन्छन् । "हुक्का महँगो पर्दछ र सधैँ पायक पर्ने ठाउँमा पाइँदैन", क्यान्सर रोग विशेषज्ञ डा शाहीले भन्नुभयो, "त्यसपछि हुक्का सेवन गर्ने मानिस चुरोट सेवन गर्न थाल्दछन् ।"

हुक्काको सेवन गर्ने व्यक्तिसँगै सेवन नगर्ने तर नजिक बस्ने अन्य व्यक्तिलाई समेत असर गर्दछ । गर्भवती हुँदा महिलाले हुक्का सेवन गरेमा शिशु जन्मँदा कम तौलको जन्मने र त्यस्ता शिशुमा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, समय अगावै जन्मने र शिशुको स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन असर पर्ने गर्दछ । रासस

तपाईंको 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

आठ लाख बालबालिका विद्यालयबाहिर

काठमाडौँ, ३० पुस । देशभर पाँचदेखि १७ वर्ष उमेर समूहका सात लाख ७० हजार बालबालिका विद्यालयबाहिर छन् । ती बालबालिकामध्ये ५० प्रतिशत बालबालिका कहिल्यै विद्यालयै गएका छैनन् भने बाँकी ५० प्रतिशत बालबालिकाले बिचैमा विद्यालय छाड्ने गरेका छन् ।

राष्ट्रिय जनगणना, २०७८ को 'नेपालमा शिक्षा र समावेशिता' विषयक प्रतिवेदन राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयले मङ्गलबार सार्वजनिक गर्दै यो तथ्य देखाएको हो । विद्यालय नजाने र बिचैमा विद्यालय छाड्ने बालबालिकामा सबैभन्दा धेरै भौगोलिक रूपमा विकट जिल्ला र न्यून आयस्तर भएका सीमान्तकृत समुदायमा धेरै देखिएको छ । विद्यालयबाहिर रहने जोखिम प्रारम्भिक उमेर पाँच वर्ष र माध्यमिक तहमा प्रवेश गर्ने उमेर १० देखि १४ वर्षको उच्च रहेको छ । खास गरी कक्षा ५ पछिका वर्षहरूमा विद्यालय छोड्ने प्रवृत्ति उल्लेखनीय रूपमा बढेको कार्यालयले औँल्याएको छ । प्रादेशिक रूपमा हेर्दा कहिल्यै विद्यालय नगएका बालबालिकाको सङ्ख्या ६० प्रतिशत रहेको छ । त्यस्तै गण्डकी प्रदेशमा भने किशोरावस्थामुनिका बालबालिकाका विद्यालयबाहिरका बाललिकाको अनुपात ५ प्रतिशतभन्दा कम रहेको तथ्याङ्क कार्यालयले सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

राष्ट्रिय तथ्याङ्क कार्यालयका निर्देशक विनोदशरण आचार्यले मधेशी, दलित भाषिक र अल्पसङ्ख्यक समुदायका करिब तीनचौथाइ बालबालिका कहिल्यै विद्यालय नगएका समूहमा पर्ने बताउनुभयो । उक्त समुदायको तुलनामा भने पहाडी जातजाति र जनजातिमा विद्यालयबाहिर रहने बालबालिकाको सङ्ख्या न्यून रहेको छ । त्यस्तै पाँच वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिको साक्षरता दर ७६.२ प्रतिशत रहेको छ । त्यसमा पुरुषको साक्षरता ८३.६ र महिलाको साक्षरता ६९.४ प्रतिशत रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ ।

घट्दो संख्या

राष्ट्रिय जनगणना २०७८ अनुसार २९ प्रतिशत घरपरिवारमा बालबालिकै नरहेको तथ्याङ्कले देखाएको छ । १८ वर्षमुनिका बालबालिका २९ प्रतिशत घरपरिवारमा नरहेको तथ्याङ्क कार्यालयले मङ्गलबारै सार्वजनिक गरेको अर्को नेपालमा बालबालिकाको अवस्था विषयक प्रतिवेदनमा उल्लेख गरिएको छ । ७१ प्रतिशत घरपरिवारमा कम्तीमा एक जना बालबालिका रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । राष्ट्रिय जनगणना २०५८ मा बालबालिकाको अनुपात ४६ प्रतिशत रहेकोमा २०६८ मा आइपुग्दा ४२ प्रतिशत र २०७८ सालको जनगणनामा आइपुग्दा बालबालिकाको सङ्ख्या ३४ प्रतिशतमा झरेको छ । नेपालको कुल जनसङ्ख्याको ९८ लाख ६९ हजार ५८३ जना बालबालिका छन्, जुन कुल जनसङ्ख्याको ३४ प्रतिशत रहेको बालबालिका कम हुने तुलनात्मक रूपमा बागमती र गण्डकी प्रदेशमा बढी रहेको छ । घरपरिवारको अनुपातमा बालबालिका सबैभन्दा उच्च कर्णाली प्रदेशमा ८१ प्रतिशत र बागमती प्रदेशमा सबैभन्दा न्यून ६२ प्रतिशत रहेको कार्यालयका उपप्रमुख तथ्याङ्क अधिकारी तथा प्रवक्ता ढुण्डीराज लामिछाने जानकारी दिनुभयो ।

योनिमा हुने ब्याक्टेरियाले कसरी स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ

योनिमा रहेको माइक्रोबायोमले रुरुपेटमा रहेको माइक्रोबायोमको तुलनामा कमै ध्यान पाएको छ - तर योनिको सन्तुलित माइक्रोबायोमले रुरुसमग्र स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्न मद्दत गर्न सक्ने बताइएको छ।

योनिभित्र एउटा कमजोर पारिस्थितिक प्रणाली हुन्छ जुन हजारौँ विभिन्न प्रकारका ब्याक्टेरिया, फङ्गस र भाइरसहरू मिलेर बनेको हुन्छ। तिनीहरू एक अर्कासँग मिलेर पोषकतत्त्व र स्थानका लागि प्रतिस्पर्धा गर्छन्।

योनिमा रहने केही सूक्ष्म कीटाणुहरूले रोग लाग्न नदिनेदेखि लिएर गर्भावस्थाको नतिजा सुधार गर्नसम्म व्यापक स्वास्थ्यमा आश्चर्यजनक रूपमा सकारात्मक भूमिका खेल्न सक्छन्। जब ल्याक्टोबसिलस ब्याक्टेरिया प्रचुर मात्रामा हुन्छ बाँझोपन, गर्भपतन, समय अगावै बच्चा जन्मिने र पाठेघरको क्यान्सरको जोखिम पनि कम हुन्छ।

वैज्ञानिकहरू अब यी महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म जीवहरूलाई राम्रोसँग व्यवस्थापन गर्न परीक्षण र उपचारहरू विकास गर्न लागि परेका छन्। यदि यो सम्पन्न भयो भने व्यक्तिका लागि आवश्यक औषधिको यो नयाँ युगले प्रजनन स्वास्थ्य सेवामा क्रान्तिकारी परिवर्तन ल्याउन सक्छ।

त्यसो भए योनिको माइक्रोबायोमले रुरुस्वास्थ्यको भविष्यवाणी कसरी गर्छ - र यसलाई जोगाउन के गर्न सकिन्छ?

प्राकृतिक एन्टिबायोटिक उत्पादन

बाल्यकालमा योनिको माइक्रोबायोममा ब्याक्टेरियाको प्रभुत्व हुन्छ जुन कम अक्सिजन भएको अवस्थामा फस्टाउँछ जसलाई एनारोबिक सूक्ष्म जीव भनिन्छ। यद्यपि यौवनकालमा हुने एस्ट्रोजनको वृद्धिले ल्याक्टोबसिलस भनिने ब्याक्टेरियाको अर्को प्रकारका लागि उत्तम वातावरण सिर्जना गर्दछ।

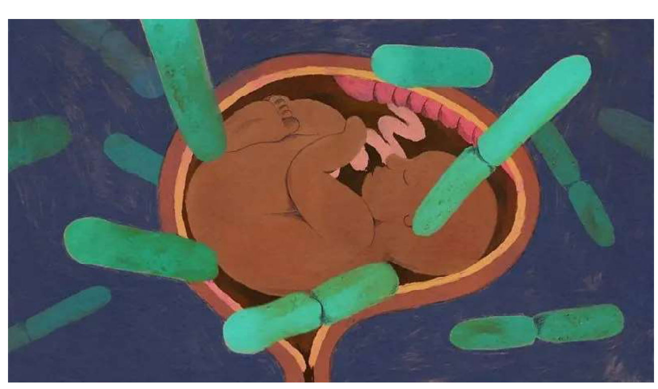
ल्याक्टोबसिलस स्वास्थ्यको लागि विशेष गरी लाभदायक देखिन्छ। पर्याप्त सङ्ख्यामा तिनीहरूको उपस्थितिले हानिकारक रोगकारक कीटाणुहरूलाई योनिमा रहनबाट रोकेर सङ्क्रमणबाट बचाउँछ।

“तिनीहरूले रोगकारक कीटाणुहरूलाई बाहिर निकाल्छन्, पोषक तत्त्व र ठाउँको लागि उनीहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्छन्,“ यूकेको मेडिसिन एन्ड हेल्थकेअर उत्पादनसम्बन्धी नियामक निकाय एमएचआरएका माइक्रोबायोम प्रमुख ख्रिसी सेर्गाकी भन्छिन्। ल्याक्टोबसिलसले ल्याक्टिक एसिड पनि उत्पादन गर्छ जसले योनिलाई रोगकारक कीटाणुहरूको लागि त्यति राम्रो ठाउँ बन्न दिँदैन। “यसले त्यो वातावरणलाई हानिकारक सूक्ष्म जीवहरूको लागि प्रतिकूल बनाउँछ, त्यसैले सूक्ष्म जीवहरू त्यहाँ आउन हिम्मत गर्दैनन्,“ सेर्गाकी भन्छिन्। “तिनीहरू ल्याक्टोबेसिलसेले सङ्क्रमणबाट बचाउन प्रतिरक्षा गर्ने प्रतिक्रियाहरूलाई पनि नियमन गर्न सक्छन् र प्राकृतिक एन्टिबायोटिक उत्पादन गर्न सक्छन् - त्यसैले तिनीहरूले मूल रूपमा भित्र आउन खोज्ने अन्य ब्याक्टेरियाहरूलाई मार्न सक्छन्।“

महिलाहरूमा एचआइभीको खतरा

यसको अर्को पाटो भनेको यदि योनिको माइक्रोबायोम बिथोलियो र ल्याक्टोबसिलस गुम्यो भने यसले बीभी ब्याक्टेरियल भजाइनोसिस भनिने सङ्क्रमण र 'युरीनरी ट्र्याक्ट इन्फेक्सन' धेरै हुने गर्छ। त्यो अवस्थालाई भजाइनल डिस्बायोसिस भनिन्छ। यदि महिला यौन सम्बन्धमा छिन् भने भजाइनल डिस्बायोसिसका कारण उनमा यौन सम्बन्धबाट सर्ने सङ्क्रमण (एसटीआई) हुने खतरा बढ्छ। उदाहरणका लागि ल्याक्टोबसिलस कम मात्रामा हुने महिलाहरू एचआइभीको खतरामा धेरै पर्छन्।

“दक्षिण अफ्रिकाको केप टाउनमा एचआइभीको दर २० देखि ३० प्रतिशत छ। तर त्यहाँ यौन कर्ममा लागेका केहीलाई सङ्क्रमण भएको छैन,“ यूकेको युनिभर्सिटी अफ लिभरपुलस्थित महिला तथा बालबालिकाको स्वास्थ्यबारे प्राध्यापन गर्ने लाउरा गूडफेलोले भनिन्। कम मात्रामा ल्याक्टोबसिलस भएका महिलाहरू ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपीभी)को बढी खतरामा रहन्छन्। उक्त भाइरसले सर्भाइकल, भल्भल र योनिको क्यान्सर गराउन सक्छ।



भजाइनल डिस्बायोसिस भएका महिलाहरूलाई एचपीभी सङ्क्रमणबाट जोगिन धेरै समय लाग्छ र सर्भाइकल अर्थात् पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ। “यो माइक्रोबायोम जङ्गलजस्तो हो,“ गूडफेलोले भनिन्। “स्वस्थ जङ्गल हुँदा यदि त्यहाँ केही बियाँहरू फाल्यो भने त्यो हुर्किँदैन किनभने त्यहाँ पहिला नै एउटा स्वस्थ वातावरणीय प्रणाली रहिरहेको हुन्छ। तर यदि माइक्रोबायोम राम्रो छैन भने खराब ब्याक्टेरिया वा भाइरस सजिलै हुर्किन सक्छ।“

गर्भावस्थाबारे पूर्वानुमान गर्न सक्ने

चाखलाग्दो कुरा के छ भने महिलाको पेटको तल्लो भागमा रहने ब्याक्टेरियाहरूले पनि उनीहरूको गर्भधारण गर्ने र बच्चा जन्माउने सम्भावना निर्धारण गर्न भूमिका खेल्छ।

उदाहरणका लागि ल्याक्टोब्यासिलसको न्यून तह भएका महिलाहरूमा गर्भ तुहिने वा एक्टोपिक गर्भावस्था हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

पाठेघर बाहिर भ्रूण विकसित हुने अवस्थालाई एक्टोपिक गर्भावस्था भनिन्छ। योनि डिस्बायोसिस भएका महिलाहरूमा पनि समयभन्दा पहिले अर्थात् ३७ साताअघि नै बच्चा जन्मिने सम्भावना अलि बढी हुन्छ।

“समय अगावै बच्चा जन्मिने यो मात्रै एउटा कारण होइन। डिस्बायोसिस भएका धेरै मानिसहरूले सही समयमै बच्चा जन्माउँछन् तर यसले थोरै जोखिम बढाउँछ भन्ने हामी सोच्छौँ,“ गूडफेलोले भनिन्।

यसैबीच स्वास्थ्यलाई राम्रो गर्ने अर्को ब्याक्टेरिया बिफिडोब्याक्टेरियमले समयभन्दा पहिला बच्चा जन्माउन जोगाउने ठानिन्छ। यद्यपि बिफिडोब्याक्टेरियम एकदमै दुर्लभ छ र सामान्यतया पाँच प्रतिशतभन्दा कम महिलाहरूमा देखिन्छ। केही अध्ययनहरू छन् जसले डिस्बायोसिस र सफल प्रजनन उपचारको कम सम्भावनाबीच सम्बन्ध रहेको देखाउँछ। गूडफेलो भन्छिन्, 'त्यसैले यदि कसैलाई डिस्बायोसिस भएको छ र उनीहरूसँग आईभीएफ छ भने हामी यो सफल हुने सम्भावना अलि कम हुन सक्ने ठान्छौँ।“

व्यक्ति अनुसार औषधि दिने नयाँ युग

सबैले प्रश्न गर्छन्: के हामी योनि माइक्रोबायोम परिवर्तन गरेर बच्चा जन्मिने परिणामहरूमा सुधार गर्न सक्छौँ? ल्याक्टोबसिलस, बिफिडोब्याक्टेरियम वा अन्य कम महत्त्वका लाभदायक ब्याक्टेरियाको प्रजातिहरूमा मात्रा हेर्न सक्छौँ? इम्पेरिअल कलेज लन्डनका अनुसन्धानकर्ताहरूले नयाँ क्लिनिकल परीक्षणको साथ ठ्याक्कै यही गर्ने लक्ष्य राखेका छन्।

अनुसन्धानले जीवित ब्याक्टेरिया ल्याक्टोबसिलस क्रिस्पाटस रहेको ल्याक्टिन-भी नामक प्रोबायोटिकले उच्च जोखिममा रहेका महिलाहरूमा समयभन्दा पहिले बच्चा जन्माउने दरलाई कम गर्न सक्छ कि सक्दैन भनेर परीक्षण गर्छ। अन्यत्र, अमेरिका, यूके र दक्षिण अफ्रिकाका वैज्ञानिकहरूले ल्याक्टिन-भी ले महिलाहरूमा एचआइभी हुने जोखिम उच्च हुनबाट जोगाउँछ कि जोगाउँदैन भनेर अनुसन्धान गरिरहेका छन्। सेर्गाकी र गूडफेलो माइक्रोबायोममा आधारित डायग्नोस्टिक उपकरणहरूको विकासको लागि वकालत गर्ने शोधकर्ताहरूको समूहमा पनि छन्। “म खासगरी यो अत्याधुनिक विज्ञानलाई कसरी हाम्रा बिरामीहरूको नजिक, छिटो र सुरक्षित रूपमा ल्याउन सक्छौँ भन्नेमा चासो राख्छु,“ सेर्गाकी भन्छिन्।

“हामी पहिले नै पेटमा रहने माइक्रोबायोमबाट जान्दछौँ कि त्यहाँ ब्याक्टेरियाहरू छन् जुन केही रोगहरूको अवस्थासँग सम्बन्धित छन्। , हामी अबयोनि माइक्रोबायोमसँग पनि यो सम्बन्धित छ भन्ने पत्ता लगाइरहेका छौँ।“

योनि माइक्रोबायोमको हेरचाह

योनिको माइक्रोबायोमको हेरचाहका लागि मानिसहरूले गर्न सक्ने र गर्न नहुने केही कुराहरू छन्।

योनिको सरसफाइको कुरा गर्दा विचार नपुऱ्याए राम्रोभन्दा हानि बढी गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि पानी र योनि सफा गर्ने सामग्रीको प्रयोग गर्दा त्यसले पनि झन् खतरा हुनसक्छ। योनिको स्वास्थ्य सुधार गर्नभन्दा पानी सफा नभए वा योनिमा लगाउने मलम वा स्प्रे वा वाइप्सले त्यहाँको नाजुक माइक्रोबिअल वातावरणमा सर पुऱ्याउन सक्छ। त्यसले बीभी, समयअगावै बच्चा जन्मिने, पेल्भिक जलन हुने पीआडी गराउनेजस्ता खतरा बढ्न सक्छ।

यदि यौन सम्पर्कमा सक्रिय हो भने गर्भ निरोधक प्रयोग गर्दा त्यसले पनि योनिको माइक्रोबायोटालाई जोगाउन सक्छ। उदाहरणका लागि कन्डम प्रयोगकर्ताहरूमा ल्याक्टोबसिलसको सङ्ख्या उच्च रहन्छ। वीर्यको आफ्नै माइक्रोबिअल हुन्छ जसले योनिमा बस्ने ब्याक्टेरियाको नाजुक सन्तुलनमा हस्तक्षेप गर्न सक्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

स्वस्थ आहार खानु पनि योनिको स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ। शरीरमा भिटामिन ए, सी, डी र ई, बीटा क्यारोटिन, फोलेट र क्याल्सियम पर्याप्त नहुँदा पनि बीभीको खतरा वृद्धि गर्न सक्ने अनुसन्धानले देखाएका छन्। त्यस्तै धेरै बोसो भएको आहारले पनि बीभी जोखिम बढाउन सक्ने बताइएको छ। केही - तर सबै अध्ययनहरू होइनन् - ले पनि मोटा महिलाहरूमा माइक्रोबायोम हुने सम्भावना पनि बढी हुने देखाएका छन्। ती महिलामा कम ल्याक्टोबसिलस हुन्छ जसले स्वस्थ बडी मास इन्डेक्स (बीएमआई) अर्थात् उचाइ र उमेर अनुसार हुनुपर्ने तौल कायम राख्ने महत्त्वलाई जोड दिन्छ।

अन्त्यमा धूमपान गर्दा पनि त्यसले योनिको माइक्रोबायोमलाई असर गर्न सक्ने देखिएको छ। एउटा अध्ययनमा चुरोट पिउने र नपिउने २० महिलामा योनिको स्वाबको परीक्षण गर्दा आधाभन्दा बढी चुरोट पिउने महिलामा उनीहरूको ल्याक्टोबसिलस माइक्रोबायोम घटेको देखियो। अध्ययनहरूले चुरोट पिउनेहरूमा बीभीको बढ्दो व्यापकता देखाएका छन् र समयअगावै बच्चा जन्मिने जोखिम पनि उच्च देखाएका छन्। त्यसैले धूमपान गर्न छोड्नु, स्वस्थ बीएमआई कायम राख्नु र भिटामिनयुक्त आहार सेवन गर्नु योनिको हेरचाह गर्ने राम्रो तरिका हुन सक्छ। “प्रशस्त हरियो सागसब्जीहरू खाने, पर्याप्त निदाउने, प्रशस्त पानी पिउने,“ गूडफेलो भन्छिन्।

“यी सबै सामान्य चीजहरू जसले तपाईंको स्वास्थ्य सुधार गर्छ र सम्भवतः तपाईंको योनि माइक्रोबायोममा पनि सुधार गर्दछ।“

बीबीसीबाट

मेयरसहित ८ जनाविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ ३० पुस । अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले सर्लाहीको बलरा नगरपालिकाका नगर प्रमुख (मेयर) रामशंकर प्रसाद कुशवाहा सहित ८ जनाविरुद्ध विशेष अदालतमा भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ।

नगरपालिकामा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा सञ्चालित 'किशोरीहरूको लागि खेलौना बनाउने तालिम' का क्रममा फर्जी कागजात बनाई सरकारी रकम हिनामिना गरेको अभियोगमा आयोगले आज (सोमबार) मुद्दा दायर गरेको हो।

आयोगका अनुसार नगरपालिकाले ३० दिनसम्म सञ्चालन गर्ने भनिएको उक्त तालिम जम्मा ५ दिन मात्र चलाएर सम्पन्न गरेको पाइएको छ । तालिम नै पूरा नगरी झुट्टा बिल भर्पाई, नक्कली प्रतिवेदन र सहभागीहरूको कीर्ते हस्ताक्षर गराई ३ लाख ८२ हजार ५३ रुपैयाँ भुक्तानी दिइएको

अनुसन्धानबाट खुलेको छ। राष्ट्रिय विधि विज्ञान प्रयोगशालामा गरिएको परीक्षणमा सहभागीहरूको हस्ताक्षर समेत नक्कली भएको पुष्टि भएको आयोगले जनाएको छ।

मुद्दा दायर गरिएकाहरूमा मेयर कुशवाहसहित वडाध्यक्ष मनोज मोहनकुमार सिंह, तत्कालीन प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुशील कुमार साह, योजना शाखा प्रमुख उदयकुमार साह, सहायक लेखापाल राजकुमार महतो रहेका छन्।

त्यस्तै, तालिम सञ्चालन गर्ने संस्था शान्ति विकास कल्याण केन्द्रका अध्यक्ष सविन्द्र नारायण साह, सदस्य उमेशकुमार पासवान र जाजुल मिया कवारीलाई पनि विपक्षी बनाइएको छ।आयोगले उनीहरूमाथि ३ लाख ८२ हजार ५३ रुपैयाँ बिगो कायम गरी भ्रष्टाचार निवारण ऐन बमोजिम कैद र बिगो बराबरको जरिवाना सजायको माग दाबी गरेको आयोगका प्रवक्ता सुरेश न्यौपानेले बुधबार जानकारी दिए ।

प्रधानमन्त्री कार्कीद्वारा स्वजागरण कार्यक्रममा सुशासन सन्देश

काठमाडौँ, ३० पुस । प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको उपस्थितिमा आज प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालय, सिंहदरबारमा सुशासन र समृद्धिका लागि स्वजागरण कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ।

त्यस अवसरमा मन्त्रीगण, प्रधान सेनापतिलगायत विभिन्न सुरक्षा निकायका उच्च अधिकारी, मुख्य सचिव तथा सचिव, विभागीय प्रमुख, निजी क्षेत्रका प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति थियो । कार्यक्रममा जीवन विज्ञानका संस्थापक एलपी भानु शर्माले स्वजागरणसम्बन्धी प्रवचन दिनु भएको थियो ।

प्रधानमन्त्री कार्कीले स्वजागरण अभियानले नैतिकता, सदाचारिता र सेवाभावयुक्त जनशक्ति निर्माण गरी मुलुकमा सुशासन स्थापनामा सघाउ पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नु भयो ।

विभिन्न कालखण्डमा मुलुकमा

भएका विविध सामाजिक-राजनीतिक आन्दोलनहरू तथा जेनजी पुस्ताको सदाचार र सुशासनको मागलाई ध्यानमा राख्दै अब स्वजागरणलाई सबै तहमा संस्थागत गरी दैनिक जीवनको हिस्सा बनाउनु अपरिहार्य भएको प्रधानमन्त्रीले बताउनु भयो ।

प्रधानमन्त्रीको सचिवालयका अनुसार "स्वजागरण केवल आध्यात्मिक अभ्यास मात्र होइन, यो आन्तरिक रूपमा व्यक्तिलाई खुसी र शान्त रहन सिकाउने र बाह्य रूपमा जिम्मेवार, कर्तव्यनिष्ठ र समृद्ध समाज निर्माणमा सहयोग पुऱ्याउने प्रयोगात्मक जीवन पद्धति हो । स्वजागरणले पहिले आफूलाई व्यवस्थित, अनुशासित र सचेत बनाउन सिकाउँछ । त्यसपछि परिवार, समाज र राष्ट्रप्रति जिम्मेवार बन्न प्रेरित गर्दछ । स्वजागृत व्यक्तिले अधिकार मात्र खोज्दैन, आफ्नो कर्तव्य के हो भन्ने प्रश्न आफैँसँग गर्छ", प्रधानमन्त्री कार्कीले भन्नु भएको थियो । रासस

चुनावी अभियान एमाले

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ ३० पुस । नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी एमालेले काठमाडौँबाट चुनावी अभियान सुरु गर्दै छ। एमालेको बागमती प्रदेश कमिटीले आगामी माघ ४ गते काठमाडौँमा जनप्रदर्शनसहित विशेष चुनावी अभियानको थालनी गर्न लागेको सो पार्टीका सचिव एवं प्रदेशका इन्चार्ज महेश बस्नेतले जानकारी दिनुभयो । यस्तै एमालेको संशोधित विधानअनुसार गठित राजधानी विशेष कमिटीको घोषणा र चुनावी अभियान आगामी माघ २ गते काठमाडौँमा हुने पार्टीका सचिव एवं राजधानी विशेष कमिटीका इन्चार्ज डा. राजन भट्टराईले बताउनुभयो ।

५७ हजार अमेरिकी डलरसहित एक पक्राउ

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौँ, ३० पुस । सिन्धुलीको घ्याङलेक गाउँपालिकामा एसबीआई बैंकमा लुटपाट भएपछि प्रहरीले राजमार्गमा कडाइ गरेको छ । मङ्गलबार राति नेपाल एसबीआई बैंकको घ्याङलेख(२ बस्तीपुर, हायुटार शाखामा लुटपाट भएको थियो । पाँच(छ जनाको समूहले उक्त बैंकबाट तीन करोड १० लाख ९५ हजार २८३ रुपियाँ लुटेका थिए ।

सोही क्रममा प्रहरी र सशस्त्र प्रहरीको संयुक्त टोलीले खुर्कोटमा चेकजाँच गर्दा अमेरिकी डलर ५७ हजार (नेपाली करिब ८० लाख रुपियाँ) सहित युवराज नेवारलाई पक्राउ गरेको हो । सिन्धुलीबाट झापातर्फ जाँदै गरेको सुमो गाडी चेकजाँचका क्रममा उक्त रकम बरामद भएको प्रहरीले जनाएको छ । घटनासँग सम्बन्धित थप अनुसन्धानका लागि सुमो चालक विक्रम लिम्बूलाई पनि नियन्त्रणमा लिएर सोधपुछ भइरहेको छ ।

१२ वाणिज्य बैंकले घटाए निक्षेपको ब्याजदर

दैनिक समाचारदाता
काठमाडौं, ३० पुस । माघ महिनाका लागि वाणिज्य बैंकहरूले ब्याजदर थप घटाएका छन्।

सञ्चालनमा रहेका २० बैंकले सार्वजनिक गरेको ब्याजदर अनुसार पुसको तुलनामा माघमा निक्षेपको ब्याजदर घटेको हो। १२ वटाले बढाए, सात बैंकले व्यक्तिगत निक्षेपमा दिने अधिकतम ब्याजदर स्थिर रहेको हो।

प्राइम कमर्सियल बैंकले ब्याजदर बढाएको छ। प्राइमले ४.२५ प्रतिशतबाट बढाएर ब्याजदर ४.४ प्रतिशत दिने भएको हो।

पुस महिनाका लागि व्यक्तिगत मुद्दतिको अधिकतम ब्याजदर ५.५५ प्रतिशत थियो। माघमा भने सर्वसाधारणले अधिकतम ५.५ प्रतिशत छ। पुसमा औसत ब्याजदर ४.८५ प्रतिशत रहेकोमा माघमा यस्तो औसत ब्याजदर ४.७ प्रतिशत छ।

अहिले सबैभन्दा धेरै ब्याज ग्लोबल आइएमइ बैंकबाट पाइने भएको छ। यो बैंकले ५.५ प्रतिशत दिने

भएको छ। स्ट्याण्डर्ड चार्टर्ड बैंकबाट सबैभन्दा कम ४.३६ प्रतिशत मात्रै ब्याजदर पाइने भएको हो।

बैंकहरूले रेमिटेन्स खातामा भने व्यक्तिगत मुद्दती खातामा भन्दा एक प्रतिशत बढी ब्याज दिन्छन्। केही समयदेखि नै बैंकहरूसँग कर्जा लगानी योग्य रकम उच्च भएपछि बैंकहरूको ब्याजदर घटिरहेको छ । हाल बैंकहरूसँग करिब ११ खर्ब भन्दा धेरै कर्जा दिन मिल्ने रकम रहेको छ।

कर्जा नगएपछि पछिल्लो समय बैंकहरूले तीन प्रतिशत र २.६७ प्रतिशत ब्याजदरमा राष्ट्र बैंकमा लगेर पैसा राखिरहेका छन्।

राष्ट्र बैंकले पछिल्लो समय एक वर्षे ऋणपत्र नै जारी गरेर बैंकहरूबाट अधिक भएको पैसा खिचिरहेको छ। यसरी राखिएको रकम आठ खर्ब ७३ अर्ब रूपैयाँ पुगेको छ।

अहिले बैंक तथा वित्तीय संस्थाहरूसँग ७६ खर्ब ५९ अर्ब रूपैयाँ निक्षेप संकलन छ भने यसमध्ये ५७ खर्ब २८ अर्ब कर्जा लगानी गरेका छन्।

पर्सामा यस वर्ष ३८ हजार मेट्रिक टन धान उत्पादन कम

दैनिक समाचारदाता
वीरगञ्ज ३० पुस । पर्सामा गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष धान उत्पादन घटेको छ । कृषि ज्ञान केन्द्र पर्साका अनुसार, जिल्लामा आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को तुलनामा चालु आर्थिक वर्ष २०८२/८३ मा ३८ हजार मेट्रिकटन धान उत्पादन कम भएको छ ।

चालू आर्थिक वर्षमा ढिलो रोपाइँ, औसत वर्षा नपुग्नु, कीरा तथा रोगको सङ्क्रमण, मल/सिँचाइ समस्या बाली भित्र्याउने बेला बेमौसमी वर्षा जस्ता कारणले उत्पादनमा कमी आएको कृषि ज्ञान केन्द्र पर्साले जानकारी दिएको छ ।

पर्सा जिल्लामा खेतीयोग्य जमिनमध्ये ९५ प्रतिशत क्षेत्रफलमा धान लगाइएको थियो । तर यस वर्ष उत्पादन १ लाख ८६ हजार २६३ मेट्रिक टन जति मात्र भएको थियो, जुन अघिल्लो आर्थिक वर्षको उत्पादनभन्दा कम रहेको छ ।

गत आर्थिक वर्षमा पर्सामा २ लाख २४ हजार मेट्रिक टन धान उत्पादन भएको कृषि ज्ञान केन्द्र पर्साका प्रमुख राम जीवन ठाकुरले बताउनुभयो ।

धानखेती र उत्पादनमा यस वर्ष घटी हुनुका कारणहरू धेरै छन् । पर्सा लगायत तराई क्षेत्रमा समयमै पर्याप्त वर्षा नभएकोले रोपाइँ ढिलो भयो र बालीको वृद्धि प्रतिकूल भएको थियो । सिँचाइ व्यवस्थाको कमीले रोपाइँ क्षेत्र र उत्पादनमा धेरै प्रभाव पारेको थियो ।

यसैगरी, धानबालीमा कीरा तथा रोगजन्य सङ्क्रमण बढेको पाइएको छ, जसले उत्पादनमा क्षति पुर्याएको छ । समयमै रोपाइँ नहुनु, बीउको गुणस्तर, मल तथा उर्वरकको अपर्याप्त आपूर्ति र मौसम अनियमितताले उत्पादनमा गिरावट आएको हो । धान उत्पादन घट्दा स्थानीय किसानहरूको आम्दानी समेत घटेको छ । कम उत्पादनले बजारमा धानको उपलब्धता सँगसँगै मूल्यमा पनि उतारचढाव ल्याउन सक्छ । स्थानीय किसानले राम्रो बीउ, मल, सिँचाइ व्यवस्थापन, कृषि तालीम तथा बजार पहुँच जस्ता समस्याको सामना गरेका छन् ।

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