



नव जन्म जेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री प्रियंका कार्कीमा हजर फिल्मप्रति विखट्टै मोह देखिन्छ । नेपालमा धेरै हजर फिल्म गर्नेमा उनै पछि । 'आवरण', 'माला' र 'दि मुसी वि' जस्ता तीनवटा फिल्म हजर फिल्ममा काम गरिसकेकी प्रियंकाको सर्ट फिल्म समेत हजर जनराको नै रोजेकी छन् । उनले अभिनय गरेको सर्ट फिल्म 'किचकन्डी' दुई हप्ताअघि युट्युबमा सार्वजनिक भएको छ । १५ मिनेटको उक्त फिल्ममा अंग्रेजी भाषाको प्रयोग बढी छ । प्रियंकाको शरीरमा भूतको आत्मा पसेपछिको घटनाक्रमलाई फिल्ममा देखाइएको छ ।

आजको विचार...



गोविन्द भुर्राई

पुष्पलालको...
(दुई पेजमा)

चर्चित हॉस्य टेलिभिजन श्रृंखला 'मद्रगोल' र 'सर्विकगोनी'मा निर्वाह गरेको 'बले' चरित्रले एकाएक चर्चामा आएका सागर लम्साल अब आफै फिल्म निर्माणको तयारीमा जुटेका छन् । केही समयदेखि उनी आफैले फिल्मको स्क्रिप्ट लेखिरहेका छन् । आगामी वर्ष फिल्मको छायांकन सुरु गर्ने योजनामा लम्साल छन् । उनले निर्देशक समेत अनुबन्धित गरिसकेका छन् । तर, नाम भने खुलाउन चाहैनन् । कमेडी, एक्शन र लभस्टोरी कथामा बन्ने फिल्ममा आफ्नै मुख्य भूमिकामा रहने समेत उनले जानकारी दिए ।

□ वर्ष २८ □ अंक ३३२ □ २०८० असार १५ गते शुक्रबार 30 June 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

आज पुष्पलाल जयन्ती

पाल्पा, असार १४/आज नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका संस्थापक महासचिव पुष्पलाल श्रेष्ठको जन्मजयन्ती हो । नेपालका कम्युनिष्ट पार्टीहरूले विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गरी उनको योगदानको सम्झना गर्दै जन्मजयन्ती मनाउँदै छन् ।

१५ असार १९८१ मा पूर्वी पहाडी जिल्ला रामेछापको भँगेरीमा श्रेष्ठको जन्म भएको हो । उनको भारत प्रवास रहेकै अवस्थामा २०३५ साल साउन ७ गते निधन भएको थियो । पुष्पलालले जनताका पक्षमा अधिकार स्थापित गर्ने लक्ष्यका साथ १० वैशाख २००६ मा नेकपा स्थापना गरेका थिए । राणा विरोधी आन्दोलनका शहीद गङ्गालाल श्रेष्ठका माइला भाइसमेत रहेका श्रेष्ठ दाजुको हत्या भएपछि १५ वर्षकै उमेरमा राणाशाही विरोधी आन्दोलनमा सक्रिय भए । छोरा राजनीतिमा लागेकै कारण पिता भक्तलालको सुब्बाको जागिर खोसिएको थियो । २०१७ सालको राजाको कदम पछाडी उनले भूमिगत निर्वासित जीवन विताएका थिए । त्यसपछि २०२५ सालमा पञ्चायती निरंकुशताको अन्त्यका लागि 'संयुक्त जनआन्दोलनको कार्यदिशा' अगाडि सार्ने उनी पहिलो नेता हुन् । सरकारले पुष्पलालको सम्मानमा राष्ट्रिय पुरस्कार स्थापना गरेको छ । श्रेष्ठको जन्म जयन्तीका अवसरमा पाल्पामा आज विभिन्न कार्यक्रमहरू आयोजना गरिएको छ ।

मन्दिर भित्रै 'यौनजन्य दुर्व्यवहार' गर्ने भैरवस्थानका पुजारी निलम्बित

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असार १४/पाल्पाको ऐतिहासिक भैरवनाथ मन्दिरका मुख्य पुजारी जितनाथ योगी निलम्बनमा परेका छन् । मन्दिरमा आएका महिला दर्शनार्थी माथि यौनजन्य दुर्व्यवहार गरेका कारण योगी निलम्बनमा परेका हुन् ।

योगीले टिका लगाइदिने क्रममा महिला तथा किशोरीहरूमाथि यौनजन्य दुर्व्यवहार गरेको विषय बाहिर आएपछि मन्दिर व्यवस्थापन समितिले बिहीबारदेखि लागू हुने गरी निलम्बन गरेको हो । विगत २२ वर्षदेखि मन्दिरमा मुख्य पुजारीका रूपमा कार्य गर्दै आएका ७० वर्षीय योगीले मन्दिरमा दर्शनका लागि आउने महिला दर्शनार्थीहरूलाई टिका लगाइदिने क्रममा यौनजन्य दुर्व्यवहार गरेको भन्ने समाचार बाहिरीएपछि थप अनुसन्धानका लागि उनलाई निलम्बन गरिएको मन्दिर व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ । यो मन्दिरमा नाथ



सम्प्रदायका योगी पुजारी रहने व्यवस्था छ । जसका कारण योगीले वर्षौदेखि मन्दिरमा पूजा आजा गर्दै आएका थिए । उनले मन्दिरमा दर्शनका लागि आउने भक्तजन तथा दर्शनार्थी माथि गरेको व्यवहारका कारण थप अनुसन्धान गर्न निलम्बन गरिएको मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष गोविन्द पोखरेलले बताए ।

योगीले महिला माथि यौनजन्य दुर्व्यवहार गरेको समाचार सार्वजनिक भए लगत्तै मन्दिर व्यवस्थापन समितिले मन्दिरमा जडित सिसि क्यामराको फुटेज समेत हेरेको थियो । उक्त फुटेजमा समाचारमा उल्लेख भए जस्तै कुरा फेला परेपछि अनुसन्धानलाई सहज बनाउन योगीलाई निलम्बन गरिएको अध्यक्ष पोखरेलको भनाई छ । उनले भने

'घटनाको विषयमा सत्य तथ्य पत्ता लगाउन प्रहरीलाई सहज होस् भनेर योगीलाई निलम्बन गरिएको छ ।' दर्शन गर्न आएका महिला तथा किशोरीलाई टिका लगाइदिने र प्रसाद दिने बहानामा योगीले उनीहरूको छाती र स्तनमा हातले छुने गरेको सिसि क्यामराको फुटेजमा देखिएको मन्दिर व्यवस्थापन समितिले जनाएको छ । घटना बाहिर आएपछि योगी निलम्बन भए पनि जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा पिडितबाट जाहेरी भने परेको छैन । पुजारीको विषयमा जानकारी प्राप्त भए पनि पिडितबाट जाहेरी नपरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रवक्ता तथा प्रहरी निरीक्षक भूपेन्द्र थापाले बताए । उनले भने, 'पिडिततर्फबाट मौखिक रूपमा बुझ्ने काम भएको तर लिखित रूपमा जाहेरी आएको छैन ।' प्रहरीले

घटनाको सुक्ष्म अध्ययन भने गरेको छ । समितिले पुजारी योगीलाई परिवारको जिम्मा लगाउने तयारी गरेको छ । उनको घर दाङ हो ।

योगीबाट आर्थिक अनियमिता
पुजारी योगी आर्थिक अनियमितामा समेत बेला बेलामा मुछिदै आएका थिए । उनले यस अघि मन्दिरमा दर्शनार्थीले दान पत्रमा चढाएको भेट्टी र जिन्सी सामग्रीमा अनियमित गर्ने गरेको पाइएको थियो ।

खाना,बस्न, औषधि उपचार, घर जान, आउन भाँडा समेत दिने गरेको थियो । पटक-पटक विवादमा तानिएका मुख्य पुजारी निलम्बनमा परे पनि मन्दिरको नियमित पूजा भने रोकिएको छैन । मन्दिर व्यवस्थापन समितिले नियमानुसार दैनिक पूजा सञ्चालनका लागि सहायक पुजारी कमलनाथ योगीलाई जिम्मेवारी दिएको छ ।

समितिलाई दवाब
मन्दिर व्यवस्थापन समितिले पुजारीलाई निलम्बन गरेपछि समिति माथि दवाब आउने गरेको छ । घटनाको सत्य तथ्य नबुझि सम्मानित गुरुको अपमान गरेको भन्दै उनका आफन्त र केही उच्चपदस्थ व्यक्तिहरूबाट समितिलाई दवाब आउने गरेको हो । पुजारीसँग साँठगाठ भएका व्यक्तिहरूले समितिमा नेतृत्वलाई फोन गरी पुजारी योगीले त्यस्तो कार्य गर्न नसक्ने तर राजनीतिक प्रतिशोध साँघेर त्यस्तो गरिएको हुन सक्ने भन्दै दवाब आउने गरेको स्रोतले जनाएको छ । पुजारीमाथि कुनै नियतवस त्यस्तो गरिएको हुन सक्ने भन्दै त्यसको सत्य तथ्य नबुझि निलम्बन गर्न नहुने भन्दै समितिलाई दवाब आउने गरेको हो । समितिले भने विभिन्न मिडियाहरूमा समाचार आएको र सिसि क्यामराको फुटेजमा समेत पुजारीबाट नराम्रो हर्कतका घटनाहरू देखिएकोले थप अनुसन्धानका लागि निलम्बन गरेको जनाएको छ ।

असार पन्ध्र : धान दिवस र दहि चिउरा खाने दिन



सीमा भट्टराई

पाल्पा, असार १४/मानो छरेर मुरी उब्जाउने महिना अर्थात् असार १५ गतेका दिन आज देशभर राष्ट्रिय धान दिवस मनाइदैछ । रोपाई जात्रा, हिलो खेल्ने, दहीच्युरा खाने जस्ता नामले पनि असार १५ गतेलाई धुमधामका साथ मनाउने गरिन्छ ।

विक्रम संम्वत् २०६१ मा विश्वका ४३ राष्ट्रले संयुक्त राष्ट्रसंघलाई अन्तर्राष्ट्रिय धान वर्ष घोषणा गर्न अनुरोध गरेका थिए । राष्ट्रसंघले धान वर्ष घोषणा गरेपछि नेपालमा विक्रम संवत् २०६२ असार १५ गतेदेखि धान दिवस मनाउन थालिएको विज्ञहरूको भनाई छ ।

पछिल्लो समय पाल्पासहित देशभरका स्थानमा असार पन्ध्र धुमधामका साथ मनाउने गरिन्छ । विभिन्न संघ संस्थाले असार पन्ध्रको अवसर पारेर आज धान रोपाई र दही चिउरा खाने कार्यक्रमको आयोजना गरेका छन् ।

असार १५ लाई नेपाली समाजमा दही चिउरा खाने पर्वका रूपमा पनि लिइन्छ । खेतीपातीबाहेक अन्य पेसा र व्यवसायमा लागेका नेपालीले पनि आज दही चिउरा खाई असार १५ मनाउँछन् । मध्य गर्मीको यो समयमा युवा लाठे र युवती रोपाहारले खेतका गराको हिलो छ्यापाछ्याप गरेर मनोरञ्जन गर्छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा

बोटेगाउँमा पुग्ने खानेपानी

पाल्पा, असार १४/जिल्लाको रामपुर नगरपालिका-३ स्थित बोटे गाउँमा खानेपानी पुगेको छ । वर्षौदेखि खानेपानीको अभाव भेल्दै आएको बोटे गाउँमा खानेपानीको धारा फरेसँगै सहज भएको छ । गण्डकीढीक बोटेगाउँ खानेपानी आयोजना मार्फत यहाँ खानेपानी पुगेको हो ।



आएका यहाँका नागरिकको पानी बोक्नु पर्ने बाध्यता हटेको छ । गाउँमा खानेपानी आयोजना सम्पन्न भएर

आगनमै पानीको धारा फर्न थालेपछि नागरिकलाई घण्टौं लगाएर पानी बोक्नुपर्ने बाध्यता हटेको हो ।

आयोजनाको रामपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले धारा खोलेर उद्घाटन गरेका हुन् । धाराको उद्घाटन गर्दै नगरप्रमुख थापाले खानेपानी घरमा पुगेसँगै खानेपानी खाना पाउने नागरिकको मौलिक हकको सुनिश्चितता भएको बताए । उनले जनताको आवश्यकतालाई केन्द्रमा राखेर नगरको योजना सञ्चालन गरिएको बताए । नगर प्रमुख थापाले नगरवासीलाई आवश्यक खानेपानी, विद्युत, स्वास्थ्य र शिक्षा नगरवासीको अपरिहार्य आवश्यकता भएको भन्दै सोही आवश्यकता परिपूर्तिका लागि प्रतिबद्ध भएर लागेको बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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



सम्पादकीय

धान दिवस : किसानका समस्या सम्बोधन गर

देशभर धान रोपेर 'राष्ट्रिय धान दिवस' मनाइँदै छ । नेपालमा हरेक वर्षको १५ असारलाई धान दिवसका रूपमा मनाउने गरिन्छ । सरकारको विसं २०६१ मंसिर २५ को मन्त्रीस्तरीय घोषणाले प्रत्येक वर्षको असार १५ लाई 'धान दिवस' मनाउने निर्णय गरेको थियो । सोही वर्षदेखि नेपालमा औपचारिक रूपमा धान दिवस मनाइँदै आइएको हो । हरेक वर्ष मनाइँने धान दिवसले यसको सार्थकता कति पूरा गर्छ त्यो भने आकलन गरिएको देखिँदैन । दिवसमा देशभर उच्चपदस्थ अधिकारीहरूले समेत तामभ्रामका साथ हिलोमा पस्ने र धान रोप्ने काम गर्नेछन् । कृषिप्रधान मुलुकमा धानकै नाममा एक दिन विशेष उत्सव मनाउनुको आफ्नै अर्थ छ । तर धानसँग अन्तरसम्बन्धित वर्षोदेखिका मुद्दालाई सम्बोधन गर्ने दिशामा भने कुनै पनि कदम नचाली खालि तामभ्रामका साथ दिवस मात्रै मनाउनुको चाहिँ कुनै अर्थ छैन । त्यसैले, परिणाम दिने कार्यमै सम्बद्ध पक्षको थप मिहिनेत आवश्यक छ । खासगरी धान उत्पादन वृद्धि गर्दै आयात प्रतिस्थापनका लागि मलबिउ अभाव र सिँचाइ असुविधा जस्ता कृषि कर्मका समस्याहरू सामाधान गर्नुपर्छ ।

कृषि प्रधान देश नेपाललाई कृषिमा चिनाउने उद्देश्यले धान दिवस मनाइँनु आफैँमा राम्रो हो, तर यसको सार्थकताको विषयमा न त बहस हुन्छ न त पुष्ट्याई नै गरिन्छ । सुभावा आउँछ अर्को वर्षको अवस्था त्यहि नै देखिन्छ । कृषिमा आधुनिकीकरण र उत्पादन वृद्धिको भाषण कहिलै छुट्टै नै । बाँभो खेतबारी राखेर बोराका बोरा चामल, दाल, गहुँ आयात गर्न पनि छुटेको छैन । कृषि प्रधान देशका नागरिक गुणास्तरीय बीउबिजन नपाउनु, बाली लगाउने समयमा मल नपाउनु, स्वदेशको कृषि पेशाले परिवारको पेट नभरिने र निर्वाह नहुने देखेर कोदालो समाउनुपर्ने हातहरू पासपोर्ट मोहमा पर्न बाध्य छन् । त्यस्तै, खेतीयोग्य जमीनमा सिँचाई व्यवस्था नहुनु, मरीमरी बाली लगायो वन्यजन्तुले क्षति पुऱ्याउनु, बाली थन्क्याउने बेलामा हावाहुरी, बाढी, पहिरो डुबान, रोग किरा फट्याङ्गा लगायतका प्रकोपका कारण धानको उत्पादन घट्दै जानु विडम्बनाको कुरा हो । धान दिवसको बेला खेतमा टेक्दैमा दिवसले सार्थकता पाउँदैन । वास्तविक किसानले जबसम्म दिवसको महत्त्व बुझ्दैन तबसम्म दिवस केवल मनोरञ्जनका लागि मात्र हुन्छ । वर्षभरी खेत नटेक्ने तर दिवसको बेला के-के नै काम गरे जसरी हिलाम्य हुने प्रथाले समग्र दिवसलाई मनोरञ्जनको माध्यम बनाएको छ । बाहिर हेर्दा धान खेती र धान दिवसको जुन रोमाञ्चकारी सकारात्मक स्वरूप देखापर्दछ, भिन्नभिन्न भने किसान निकै मारमा परिरहेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा हर्षउल्लासका साथ दिवस मनाउनुको कुनै अर्थ छैन । जबसम्म किसानका दुःख र पीरमर्कालाई सरकारले यथासमयमा सम्बोधन गर्न सक्दैन तबसम्म धान दिवसले सार्थकता प्राप्त गर्न सक्दैन ।

Opinion @ Social Network

बाहिरी कुराहरू हेरेर मान्छेलाई विचार नगर्नु किनकी, निस्वार्थ आत्माले भरिएको धनी हृदय, अक्सर पुरानो लुगा भित्र लुकेको हुन्छ ।

(शोभा पुनको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/shova.pun.165)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगइन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अति पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

पुष्पलालको योगदान र राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार

पुष्पलाल र वीपी साभ्रा व्यक्ति हुन भन्दा अन्यथा नहोला । नेपालका कम्युनिष्ट पार्टीले पुष्पलाल अनि नेपाली काँग्रेसले वीपीलाई आफ्नो किताको पेवा ठान्ने प्रवृत्ति भने हटिसेकेको छैन । आज अर्थात् असार १५, पुष्पलालको जन्म दिन पनि हो । नेपाली माटोमा कम्युनिष्ट आन्दोलन शिलान्यास गर्ने नायकको रूपमा पुष्पलाललाई लिने गरिन्छ । विसं १९८१ असार १५ गते रामेछापको भंगेरीमा जन्मेका पुष्पलालले २००६ वैशाख १० गते नेकपाको स्थापना गर्नुभयो । राणातन्त्र विरोधी आन्दोलनलाई राजावादी र बुर्जुवा सुधारको भ्रमबाट मुक्त बनाएर सामन्तवाद र साम्राज्यवाद विरोधी आमूल परिवर्तनका दिशामा अधि बढाउन कम्युनिष्ट पार्टीको अनिवार्य आवश्यकता खड्किरहेको बेलामा मार्क्सवाद लेनिनवादको वैज्ञानिक दृष्टिकोणका आधारमा देश र दुनियाको परिस्थिति विश्लेषण गर्दै कम्युनिष्ट पार्टीको निर्माण गर्न पुष्पलालले गरेको योगदानप्रति नेपाली कम्युनिष्ट आन्दोलन सधैं कृतज्ञा हुनुपर्छ । पुष्पलाललाई कम्युनिष्टहरूले मात्र होइन अन्य विचार बोक्नेहरूले समेत आज सम्झने छन् । उनको योगदानलाई चिरस्थायी राख्ने अभिप्रायले उनको नाममा राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार समेत स्थापना गरिएका छन् । यसर्थ तिनै पुष्पलालको योगदान र राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कारका बारे यहाँ चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका संस्थापक पुष्पलालप्रति उनको योगदानका कारण सबै कम्युनिष्ट घटक मात्र होइन प्रजातन्त्रवादी खेमासमेत नतमस्तक हुन्छन् । सामान्यतया पुष्पलाल भन्नेबित्तिकै सबैको मानसपटलमा 'कम्युनिष्ट' भन्ने चिज भन्ज्याकभुलुक पर्न थाल्छ । पुष्पलालले २००५ सालमा कम्युनिष्ट घोषणापत्रको पहिलोचोटी नेपालीमा अनुवाद गरे । त्यसलगत्तै उनले कम्युनिष्ट विचारधारा अनुरूप लेखेको पहिलो लेख नेपाली भाषामा लेखिएको कम्युनिष्ट घोषणापत्र हो । पुष्पलालले कम्युनिष्ट पार्टीमा गरेको योगदान अतुलनीय छ । वास्तवमा जनवादको नारा उनैले लगाए । उनलाई मौलिकवादी चिन्तक पनि मानिन्छ । उनले गणतन्त्रको नारा लगाउँदै क्रान्तिको दिशानिर्देश गरे भने द्वन्द्ववादी दृष्टिकोणको विचार विश्लेषण गर्ने सबै कुराको श्रेय पुष्पलाललाई जान्छ । पुष्पलालको शक्ति विचार हो । उनकै विचारका कारणले कम्युनिष्ट पार्टी अहिलेसम्म जीवित छ । सामान्य नेता आन्दोलनले जन्माउँछ ! त्यसले आन्दोलन र विद्रोह पनि जन्माउँछ भन्ने प्रमाण पुष्पलाल हुन् । यो सबै नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीको नाम र योगदान विना सम्भव थिएन । नेपालमा ने.क.पा. र कम्युनिष्ट आन्दोलनका प्रणेता र इतिहासपुष्प पुष्पलाल हुन् । उनलाई नसम्झी कम्युनिष्ट पार्टी सम्झनु अपुरो र साँघुरो रहन्छ । नेपालकै तेस्रो नगरपालिकाको पहिचान बनाएको तानसेन नगरपालिकाले नेपालको लोकतान्त्रिक



गोविन्द भट्टराई



क. पुष्पलाल



वरिष्ठ पत्रकार कमल कोइराला

आन्दोलनका शिखर व्यक्तित्व पुष्पलालको योगदानलाई चिरस्थायी गराउने मुख्य उद्देश्यले उहाँको स्मृतिमा वरिष्ठ पत्रकार शम्भु श्रेष्ठको संयोजकत्वमा समावेशी, साभ्रा स्वरूपसहित पुष्पलाल स्मृति राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार कोष २०७५ स्थापना गरेको थियो । त्यसो त स्थानीय नगरपालिकाका मेयर अशोककुमार शाहीकै कार्यकालमा जननायक वीपी कोइरालाको योगदानको सम्मानस्वरूप टंक पन्थको संयोजकत्वमा वीपी स्मृति प्रतिष्ठान गठन भएको तथ्य स्मरण गर्न सकिन्छ । यतिबेला तानसेन नगरसरकारको नेतृत्वकर्ता मेयर सन्तोषलाल श्रेष्ठले समेत ती संस्थाहरूलाई यथोचित ढंगले सहयोग गर्ने वचन दिनुले मोफसलबाट पनि राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको कदर सम्भव छ भन्ने सन्देश तानसेन नगरपालिकाले प्रस्तुत गरेको पाइन्छ । पुष्पलाल स्मृति राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार कोष २०७५ को दोस्रो साधारणसभा (२०७८ चैत्र) ले संस्थाको कार्य दायरा फराकिलो बनाउनका लागि नाम परिवर्तन गर्ने

निर्णय गरेअनुसार हाल पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपाल, पाल्पा, तानसेनको नामबाट कामलाई निरन्तरता दिईआएको छ । संस्थाको प्रथम साधारण सभा-२०७६ (माघ) को निर्णय अनुसार पहिलोपटक पुष्पलाल स्मृति राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार २०७६ वरिष्ठ पत्रकार हिरण्यलाल श्रेष्ठलाई २०७७ असोज ६ गतेका दिन तत्कालीन सम्माननीय राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीको हातबाट शीतलनिवासमा आयोजित विशेष समारोहबीच प्रदान गरिएको थियो । पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालले वर्ष २०७८ को पुष्पलाल स्मृति राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार पुष्पलालका समकालीन व्यक्तित्व, वरिष्ठ पत्रकार कमल प्रसाद कोइराला (मोरङ) लाई आज (२०८० असार १५) का दिन तानसेनमा आयोजित विशेष समारोहबीच लुम्बिनी प्रदेश प्रमुख माननीय अमिक शेरचनबाट अर्पण गर्दैछु । पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालको साधारणसभाले कोषलाई स्वतन्त्र र स्वायत्त संस्थाको रूपमा विकसित गर्दै नेपाली समाजको रूपान्तरण र विकासमा पत्रकारिताका

माध्यमबाट योगदान गर्ने राष्ट्रिय व्यक्तित्वको सूची बनाई सम्मानित गर्दै जाने, पुष्पलालको योगदान समेटेर स्मारिका प्रकाशन, पुष्पलालको योगदान चिरस्थायी बनाउने लगायतका सम्भव रचनात्मक कार्यक्रम आयोजना गर्ने नीति अधि सारेको छ । यद्यपि स्थापनाको लगत्तै सुह कोरोनाका विभिन्न लहर र नेपाल सरकारले जारी गरेको तत्कालीन निषेधाज्ञाका कारण जनजीवन शकटपूर्ण बनेको विगत परिवेशमा केही समय यस संस्थाका सम्पूर्ण गतिविधि अवरुद्ध बन्न पुगे ।

दोस्रो साधारणसभाले पुष्पलाल स्मृति राष्ट्रिय पत्रकारिता पुरस्कार २०७८ का लागि व्यक्तित्व सिफारिस समितिबाट सिफारिस भइ आएका नामहरू मध्येबाट उपयुक्त व्यक्तित्व १ जना पुष्पलालका समकालीन तथा वरिष्ठ पत्रकार तथा पूर्व राजदूत कमल कोइरालालाई उपयुक्त दिन र स्थानमा समारोहबीच पुरस्कारबाट सम्मान गर्ने निर्णय गरेको थियो । छनौट भएका व्यक्तित्वलाई पुरस्कार प्रदान गर्नका लागि साधारणसभाले आवश्यक व्यवस्थापन गर्न गोविन्द भट्टराई, किशोर श्रेष्ठ, भूपेन्द्र गहारे र राजेशकुमार अर्याललाई अखितयारी प्रदान गरेको थियो । पुरस्कार सम्माननीय राष्ट्रपतिबाट अर्पण गर्ने भनिएकोमा उहाँको स्वास्थ्य अवस्थाको कारण तत्काल सम्भव नहुने भएपछि पुष्पलालको जन्मदिनका अवसरमा लुम्बिनी प्रदेश प्रमुख माननीय अमिक शेरचनका हातबाट पुरस्कार अर्पण गर्ने कार्यक्रम तय गरिएको हो । यस संस्थाले हरेकवर्ष पुष्पलाल स्मृति दिवसका अवसरमा सामुदायिक रेडियो मदनपोखराबाट पुष्पलालका योगदानमा आधारित रेडियो परिसंवाद कार्यक्रम सञ्चालन गरिआएको छ । यसैगरी २०७९ साउन ७ गते तानसेन नगरपालिकाको सभाहलमा पुष्पलाल र नेपालको राजनैतिक आन्दोलन विषयक अन्तरसम्वाद गोष्ठी आयोजना गरिएको थियो । छिड्दै संस्थाको सम्पर्क कार्यालय स्थापना गरेर पुष्पलालको योगदानलाई चिरस्थायी बनाउन सहयोग पुग्ने रचनात्मक कार्यलाई निरन्तरता दिइने छ । कोषको मुख्य उद्देश्य लोकतन्त्रका मूध्दय व्यक्तित्व पुष्पलालको योगदानलाई चिरस्मरणीय बनाउने, मर्यादित र पेशागत पत्रकारिताको विकास गर्न नेपाली पत्रकारहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने तथा राष्ट्रियता, लोकतन्त्र, प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता, सामाजिक न्यायका लागि पैरवी गर्ने नै हो ।

अन्त्यमा, पुष्पलाल, वीपी कोइराला, गणेशमान, मनमोहन, मदन भण्डारी जस्ता सत्पात्रहरूलाई फलानो विचार अनि धारको नेता भन्नुको सट्टा नेपालका साभ्रा नेताका रूपमा सम्मान गर्नुपर्ने तथ्य महशुस गर्दै तानसेनले यी संस्थालाई अगाडि बढाएको यथार्थ मनन गर्दै स्थानीय, प्रदेश, संघीय सरकार लगायत सरोकारवाला सबैसँग यथासक्य संस्थागत सहयोगका लागि हामी हार्दिक आग्रह गर्दछौ । आजको यस विशेष अवसरमा पुनः पुष्पलालप्रति हार्दिक सम्मान प्रकट गर्दछु ।

(लेखक पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालका अध्यक्ष समेत हुन् ।)

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७१-५४०२२२	सिमरपताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४३०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
अर्घाखाँची ०७७-५२०१९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
पाल्पा ०७५-५२०१३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
इप्राका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५४५५५७, ५४५५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४९, ५४५६४९	रेडक्रस अस्पताल ०७५-५६००५४

रेडक्रस बुटवल ५४०१०४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२०५, ४२०१९७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
मेडिकल अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
कान्तिपुर टेण्टल हस्पिटल ०७१-५४५८४०	लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४९
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	जन्मेसा क्लब न्यासिल १५५७२२४६
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१४४	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२०५८८
उपकुलकर्ता न.	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेट्रो क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	रेडक्रस केन्द्र ०७१-५७७०९९
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२०२६३	बुटवल जेसिस ९८४७२२९६४
स्युक्राई भैरहवा ०७१-५२६६७३, ९८४७२२९६४	न्यू एक्का क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परासी ०७८-५२०१२५	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७२२९६४
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७६२२५७, ९८५७६०५०४
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००५४	

नेष : नयाँ कार्य वा रोजगार पाइनेछ । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।	तुला : ताकेको कार्य पूरा होला । आर्जनका क्षेत्रमा सुधार आउनेछ ।
वृष : श्रमको उचित मूल्यांकन हुनेछ । मनोरञ्जनमा सहभागिता भइएला ।	वृश्चिक : धार्मिक कार्यमा रूचि बढ्नेछ । नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ ।
मिथुन : नयाँ कामको थालनी होला । कान्ति र मनमा शान्ति छाउनेछ ।	धनु : मनमा हर्ष, उमंग र उत्साह छाउने र जोशजाँगर बढ्नेछ ।
कर्कट : मान प्रतिष्ठामा वृद्धि हुनेछ । भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ ।	मकर : कार्यमा सफलता मिल्नेछ । जोशजाँगर र हिम्मत बढ्नेछ ।
सिंह : आज प्रतीक्षा गरिएको काम पूरा हुनेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ ।	कुम्भ : शेर बजारको कारोबार हुनेछ । जोश, जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ ।
कन्या : नयाँ ज्ञान सिकने मौका मिल्नेछ । श्रुम समाचार पनि सुन्न पाइएला ।	मीन : रोकिएका अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन् । बोलीको प्रभाव बढ्नेछ ।

जनचेतना

जनचेतनाको कारणले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन घट्दै



नेपालमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट हुने हानिबारे जनचेतना फैलाएकाले सेवनकर्ता विस्तारै घट्दै गएको सरकारले सार्वजनिक गरेको विभिन्न तथ्याङ्कले देखाएको छ । सुर्तीजन्य पदार्थको बढ्दो तथा प्याकेजिङमा ९० प्रतिशत भागमा सुर्तीजन्य पदार्थ स्वास्थ्यलाई हानिकारक छ भन्ने र धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थले फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ भन्ने चेतावनीमूलक सन्देश र चित्र छापुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । सोही चित्रका कारण पनि कतिपयले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगरेको पाइएको छ । सरकारले यही असार ८ गते सार्वजनिक गरेको जनसाङ्ख्यिक तथा स्वास्थ्य सर्वेक्षण, २०२२ मा विगतभन्दा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनमा कमी आएको देखाइएको छ । सर्वेक्षणमा पुरुषको तुलनामा महिलामा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन एकदमै कम मात्रामा हुने गरेको छ ।

सर्वेक्षणानुसार १५ देखि ४९ वर्ष उमेरका २८ प्रतिशत पुरुष र पाँच प्रतिशत महिलाले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्दछन् । सोही स्वास्थ्य सर्वेक्षणानुसार २००१ मा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने ४५ प्रतिशत पुरुष र २३ प्रतिशत महिला रहेका थिए । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले सन् २०१९ मा सार्वजनिक गरेको सर्वेक्षणमा नेपालमा २८ दशमलव नौ प्रतिशत मानिसले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । पन्ध्रदेखि ६९ वर्ष उमेर समूह ४८ दशमलव तीन प्रतिशत पुरुष र ११ दशमलव छ प्रतिशत महिलाले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने गर्दछन् । केही वर्षअघि नेपालमा ३० प्रतिशत (५१ दशमलव नौ प्रतिशत पुरुष र १३ प्रतिशत महिला) मानिसले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने गरेका थिए । पहिलो पटक धूम्रपान सुरु गर्दाको औसत उमेर १७ दशमलव आठ रहेको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको सुर्तीजन्य पदार्थ नियमन तथा स्वास्थ्य प्रवर्द्धन शाखाका प्रमुख डा. भक्त केसी सन् २०१९ र २०२२ मा सार्वजनिक भएको तथ्याङ्कले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनमा कमी आएको बताउँछन् । उनी सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले गर्दा हुने हानिका बारेमा मानिसमा आएको जनचेतनाका कारणले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन घट्दै गएको बताउँछन् ।

‘सुर्तीजन्य पदार्थले पार्ने असरबारे मानिसमा जनचेतना बढेको छ,’ उनले भने, ‘अनि मानिसले विस्तारै चुरोट, खैनी सेवन गर्न छाडे ।’ सरकारले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनको रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि ‘सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) ऐन-२०६८’, ‘सुर्तीजन्य पदार्थ (नियन्त्रण र नियमन गर्ने) नियमावली-२०६८’ र ‘सुर्तीजन्य पदार्थ नियन्त्रण तथा नियमन निर्देशिका-२०७१’ ल्याएपछि सेवनमा गिरावट पाइएको हो । उनले सुर्तीजन्य पदार्थको रोकथाम

नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले सन् २०१५ मा सार्वजनिक गरेको सर्वेक्षणमा नेपालमा २८ दशमलव नौ प्रतिशत मानिसले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने गरेको पाइएको छ । पन्ध्रदेखि ६९ वर्ष उमेर समूह ४८ दशमलव तीन प्रतिशत पुरुष र ११ दशमलव छ प्रतिशत महिलाले सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्ने गर्दछन् । केही वर्षअघि नेपालमा ३० प्रतिशत (५१ दशमलव नौ प्रतिशत पुरुष र १३ प्रतिशत महिला) मानिसले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने गरेका थिए । पहिलो पटक धूम्रपान सुरु गर्दाको औसत उमेर १७ दशमलव आठ रहेको छ ।

तथा नियन्त्रण गर्न बनेका ऐन, नियमावली, निर्देशिका पनि कार्यान्वयन हुँदा सेवन घटेको बताउँछन् । सर्वेक्षण २०२२ मा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्ने पुरुषमध्ये १७ प्रतिशतले दैनिक धूम्रपान गर्ने र ११ प्रतिशतले कहिलेकाहीँ मात्र गर्ने गर्दछ । दैनिक चुरोट पिउने पुरुषमध्ये ५४ प्रतिशतले पाँच वटाभन्दा कम र २५ प्रतिशतले पाँचदेखि नौवटा चुरोट र २१ प्रतिशतले १० वटाभन्दा बढी चुरोट पिउने गर्दछन् । सन् २०१५ मा एक्सन नेपालले गरेको अध्ययनमा पनि सुर्तीजन्य पदार्थको बढ्दोमा राखिएको चित्रका कारणले दैनिक ११ वटा खिल्ली खाने मानिसले पाँचवटा खिल्ली चुरोट सेवन गर्ने गरेको उल्लेख गरिएको छ ।

कानुन कार्यान्वयनमा समस्या तीनवटै कानुन ल्याएपछि ती कानुन प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा सरकारले भनेजस्तो सुर्तीजन्य पदार्थको रोकथाम र नियन्त्रण हुन नसकेको पाइएको छ । ऐनको दफा ४ मा सार्वजनिक स्थलमा धूम्रपान तथा सुर्ती सेवन गर्न नपाइने उल्लेख छ । तर अहिले पनि सार्वजनिक स्थानमा धूम्रपान र सुर्तीसेवन गरिरहेको पाइएको छ । चोकचोकमा खुलेका चियापसलमा युवाहरूले चुरोट तानिरहेको देख्न सकिन्छ । सोही ऐनको दफा ११ मा बिक्री वितरण तथा प्रदर्शनमा बन्देज व्यवस्थामा ‘कसैले पनि १८ वर्ष नपुगेका व्यक्ति र गर्भवती महिलालाई सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न वा गर्न लगाउन वा निःशुल्क उपलब्ध गराउन पाउने छैन,’ भन्ने उल्लेख गरिएको छ । तर अहिले पनि निर्बाधरूपमा जो कोहीले पनि सजिलै चुरोट किन्ने गरेको पाइएको छ ।

सोही दफाको उपदफा ३ मा ‘कसैले पनि शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, बाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, वृद्धाश्रम, अनाथालयलगायतका सार्वजनिक स्थलबाट कम्तीमा एक सय मिटरभित्रको घर, पसलबाट सुर्तीजन्य पदार्थ बिक्री वितरण गर्न गराउन पाउने छैन,’ र उपदफा ४ मा पनि ‘कसैले पनि फुटकर रूपमा चुरोट, बिँडी वा सिगारको खिल्ली बिक्री वितरण गर्न नपाउने,’ उल्लेख गरिएको छ । तर यसविपरीत मानिसले सुर्तीजन्य पदार्थको बिक्री वितरण गरिएको पाइएको छ । नियामलीको नियम ७ मा पनि उत्पादकले कम्तीमा २० खिल्ली अटाउने गरी चुरोट वा बिँडी प्याकेट वा बट्टा तयार गर्नुपर्ने

उल्लेख छ तर केही चुरोट उत्पादक कम्पनीले १० खिल्ली भएको बट्टा पनि उत्पादन गरी बेचिरहेका छन् । स्वास्थ्य मन्त्रालयको राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्रका वरिष्ठ स्वास्थ्य शिक्षा प्रशासकसमेत रहेका डा. केसी सुर्तीजन्य पदार्थसँग सम्बन्धित निकायबीच समन्वय नहुँदा नियन्त्रणमा समस्या परेको बताउँछन् । उनी नियन्त्रणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने स्थानीय प्रशासन र स्थानीय निकायले कानुन कार्यान्वयनमा फितलो देखिएकोले समस्या परेको बताउँछन् । स्थानीय तहका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतलाई स्थानीय तहमा अनुगमनको जिम्मा दिइएको भए पनि अनुगमन फितलो रहेको डा. केसीको भनाइ छ । उनी अन्य कानुन जस्तै सुर्तीजन्य पदार्थको रोकथाम र नियन्त्रण गर्न बनेका कानुन प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने हो भने नियन्त्रण गर्न सकिने बताउँछन् । ऐनको दफा १७ सजायसम्बन्धी व्यवस्थाको उपदफामा (१) मा धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गर्न तुरुन्त रोक लगाउने र त्यसरी रोक लगाउँदा नमानेमा वा पटकपटक धूम्रपान वा सुर्ती सेवन गरेमा निजलाई त्यस्तो सार्वजनिक स्थलबाट बाहिर निकाल्ने वा रु एक सय जरिवाना वा दुवै सजाय गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ । तर उक्त सजायको कार्यान्वयनसमेत फितलो रहेको पाइएको छ । नेपालमा बर्सेनि २७ हजार एक सय ३७ जनाको सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले मृत्यु हुने गरेको छ, जुन नेपालमा वार्षिक मृत्युको करिब १५ प्रतिशत हो ।

नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता कुवेर कडायतले सार्वजनिक स्थलमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनलाई निरुत्साहित गरेको बताउँछन् । उनले देशभरि नै प्रहरीले सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट हुने हानिबारे सचेतना फैलाइरहेको बताए । कानुनले सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्नेलाई कारबाहीको अधिकार नदिएको हुनाले कारबाही गर्न समस्या परेको उनको भनाइ छ । ‘कानुनले ठ्याक्कै मुद्दा चलाउने ठाउँ दिएको छैन,’ उनी भन्छन्, ‘त्यसैले सामान्य खालका कारबाही गरेर छाड्ने गरेको छौं ।’ नेपालमा बर्सेनि सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले उपचारार्थ खर्च, रोगीको उत्पादकत्वमा आएको ह्रास, अकाल मृत्यु र अशक्त हुँदा करिब ४७ अर्ब रुपैयाँ क्षति हुने गरेको छ । -रासस

शरीरलाई आइरन किन चाहिन्छ ?

प्रोटीन, मिटामिन, खनिज पदार्थ, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, गुड फ्याट, कोलेस्टेरोल र आइरन मानव शरीरका लागि चाहिने अत्यावश्यक पोषक तत्व हुन् । अन्य सबै पोषक तत्वबारे चर्चा भइरहे पनि आइरनबारे भने कमै भएको देखिन्छ । सामान्य भाषामा आइरन भनेको फलामजन्य तत्व हो । यसलाई ए सूक्ष्म प्रोटीन पदार्थ पनि भनिन्छ । जुन मानव शरीरको लागि अत्यावश्यक प्रोटीन पदार्थको रूपमा लिइन्छ । यो एकदम थोरै मिलिग्राममा मात्र चाहिने तत्व हो । यसले शरीरमा भएको रगतलाई रातोपन दिने प्रमुख तत्व हो ।

यसले शरीरमा पर्याप्त मात्रामा रातो रक्त कोषिकाहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्छ । यसले रगतमा भएको हेमोग्लोबिन नामक प्रोटीनको स्तर बढाउने काम गर्छ । जसको काम फोक्सोबाट अक्सिजन लिएर रगतको माध्यमबाट मानव शरीरका विभिन्न अंगहरूमा अक्सिजन पुऱ्याउने काम गर्छ । जुन मानव शरीर सञ्चालनका लागि अति महत्त्वपूर्ण प्रक्रिया हो । जति रगतको रंग रातो हुन्छ त्यति शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढ्छ । यसले शारीरिक विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

आइरनका कमी भएमा के हुन्छ ?
शरीरमा आइरनको कमी भएमा शरीरमा रातो रक्त कोषिकाहरूको कमी हुने, रक्त कोषिकाहरू नष्ट हुँदै जाने वा शरीरद्वारा रातो रक्त कोषिका निर्माण प्रक्रियामा कमी हुने समस्या उत्पन्न हुन्छ । यसबाहेक आइरनको कमीले शरीरमा अल्छीपना हुने, कुनै कुरामा ध्यान केन्द्रित नहुने, सुतिइरहु जस्तो लाग्ने, शरीर कमजोर हुने, शरीर सुस्त हुँदै जाने, थोरै काम गर्ने बित्तिकै शरीर गलिहाल्ने गर्छ । साथै शरीरमा पोषण पदार्थको कमी हुने सम्भावना हुन्छ । यस्तै यसको अत्यधिक कमी भएमा रक्तअल्पता अर्थात् एनिमिया रोग लाग्ने जोखिम हुन्छ । एनिमिया शरीरमा रगतको कमीका कारण हुने गर्छ ।

लक्षणहरू :
एनिमिया भएमा हातखुट्टा सेतो भएर जाने, आँखाभित्र सेतो देखिने, मुख सेतो र पहेंलो हुने, हातखुट्टाको नङ सेतो हुने, उठ्न मन नलाग्ने, रिंगटा लाग्ने, वाकवाक लाग्ने, अपच हुने, खुट्टा सुनिनेजस्ता समस्या आइरनको कमीले हुन्छ । यस्तो अवस्थामा चिकित्सकलाई देखाइहाल्नुपर्छ ।

कसलाई हुन्छ एनिमियाको जोखिम ?
कसलाई भन्दा महिलालाई एनिमियामा



समस्या हुन्छ । महिलामा महिनावारीका कारण महिनैपिच्छे रगतको नाश भइरहेको हुन्छ । जसले रगत बन्ने प्रक्रिया छिटोछिटो हुन्छ । शरीरमा पुनः रगत निर्माणको लागि गर्भवती महिला र दूध खुवाउने आमालाई आइरनको अति जरुरी हुन्छ । किनकि दूधबाट बच्चालाई आइरन पूर्ति भएको हुन्छ । जसले आमालाई आइरनको कमी हुने सम्भावना बढी हुन्छ । यदि गर्भावस्थामा रक्त अल्पता भएर आइरनको कमी भएमा बच्चाको वृद्धिमा समस्या हुने, गर्भ तुहिने, गर्भावस्थामा बच्चाको मृत्यु हुने र आमामा मृत्युसमेत हुन सक्छ ।

केमा पाइन्छ आइरन ?
फर्सी, कर्कलो, मेथीको साग, तोरी, पालुगोको सागमा बढी मात्रा आइरन पाइन्छ । चुकन्दर, अनार, गाँजर, आलुबखडा, सुन्तला, कागती, अमला, केरा, अम्बा, स्याउमा आइरन बढी पाइन्छ । यीबाहेक ड्राइफुड किसिमस, बदाम, काजू, पेस्तामा पनि आइरन धेरै मात्रामा पाइन्छ । यसमध्ये पनि सबैभन्दा चुकन्दर, अनार, कर्कलो, अमलालाई मुख्य स्रोतको रूपमा लिइन्छ । चुकन्दरको पातमा आइरन हुन्छ । यी खानेकुरा खाँदा शरीरमा हेमोग्लोबिनको मात्रा बढ्छ । शरीरमा रातो रक्तकोषिका निर्माणमा ह्रास हुन दिँदैन ।

फलामको भाँडामा पनि पाइन्छ आइरन ?
फलामको भाँडामा पकाएर खाएको खानेकुरा पनि आइरन पाइन्छ । त्यसमा पकाएर खाँदा खानेकुरामा केही फलामको तत्व मिसिएको हुन्छ । उहिले शरीरमा आइरनको पूर्ति यसै फलामको भाडाबाट हुने गर्थ्यो । त्यसैले फलामको भाँडामा तरकारी पकाएर खानु उत्तम मानिन्छ । तर आजभोलि भाँडाकुँडा थरीथरीका आएपछि फलामको भाडामा प्रयोग गरेको

देखिँदैन । त्यसैले आइरनको लागि तरकारी, फलफूल, ड्राइफुड सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ ।

कति मात्रामा खाने ?
दैनिक यति नै आइरन खानुपर्छ भनेर तोकिएको छैन । यो मानिसको शारीरिक बनावट, दैनिक खानपान र शारीरिक प्रतिरक्षा अवस्थामा भरपर्छ । आइरनको आवश्यकता छुट्टाछुट्टै हुने गर्छ ।

आइरनमा कमी हुन नदिन के गर्ने ?
यसको लागि दैनिक खानपानमा पर्याप्त मात्रामा आइरनयुक्त सागपात, दाल, फलफूल र ड्राइफुडको सेवन गर्नुपर्छ । त्यस्तै गर्भवती महिलाको हकमा चिकित्सकको सल्लाहअनुसार आइरन चक्कीको सेवन गर्नुपर्छ । सामान्यतया गर्भवती महिलालाई जाँच गराएकै दिनदेखि दैनिक आइरनको चक्की सेवन गराउने गरिन्छ । त्यस्तै आवश्यकता अनुसार हप्तामा एकचोटि खान सकिन्छ ।

कहिलेबाट खान सकिन्छ ?
गर्भवती अवस्थामा दूध खुवाउने महिला, रक्तअल्पता बढी भएमा, आइरन चक्की सेवन गर्नुपर्छ । त्यस्तै पछिल्लो समय महिलामा आइरनका कारण एनिमियाको समस्या देखिन थालेपछि सरकारले किशोरीहरूको हकमा १० वर्षको उमेरदेखि नै आइरन चक्की खुवाउँदै आएको छ । यसको कमीले भविष्यमा हुने गर्भसम्बन्धी न्यूनीकरण गर्न मद्दत गर्छ ।

उपचार :
एनिमिया भएको लक्षण देखापरेमा बिरामीलाई चिकित्सकलाई जाँच गराइहाल्नुपर्छ । यदि सामान्य लक्षण भएमा खानपिनमा आइरनयुक्त खानेकुरा खान सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

वर्षायाममा दही खानुहुन्छ ?

नेपालमा मनसुन भित्रिसकेको छ र वर्षायाम सुरु भइसकेको छ । गर्मीले आतिएकाहरूका लागि वर्षाले राहत लिएर आएको छ तर यो मौसममा रोगको खतरा पनि बढ्ने गर्छ । वर्षायाममा स्वस्थ रहनका लागि खानपानको विशेष ध्यान दिनुपर्छ । गर्मी र वर्षायाममा मानिसहरू दही खान अत्यधिक रुचाउँछन् । खानामा दही नहुँदा स्वाद अघुरो भएको ठान्छन् । धेरैलाई दही चिसो हुन्छ र स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ भन्ने लाग्छ । यद्यपि, वर्षायाममा दहीको सेवन सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । आयुर्वेदमा दहीको बारेमा धेरै चर्कित पार्ने कुराहरू बताइएका छन्, जसबारे सबैलाई थाहा हुनुपर्छ ।

भारतको अलिगढ आयुर्वेदिक मेडिकल कलेज, यूपीका एसोसिएट प्रोफेसर डा. नरेन्द्रकुमारका अनुसार दहीको प्रभाव तातो हुन्छ ।

गर्मी र वर्षायामा यसको सेवन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ । आयुर्वेदमा दहीलाई ढिलो पचाउने खाना मानिन्छ । वर्षायाममा शरीरको मेटाबोलिज्म सुस्त हुन्छ र पाचन शक्ति कम हुन्छ । यस कारणले गर्दा दही ढिलो पच्ने र सेवन गर्दा अपचको समस्या निम्त्याउँछ ।

वर्षायाममा मानिसले सजिलै पच्ने खालको खानेकुरा खानुपर्छ । अपचको समस्याबाट ग्रसित भएकाहरूले दहीबाट टाढै रहनुपर्छ ।

दही खाने सही तरिका के हो ?
डा. नरेन्द्र कुमारका अनुसार वर्षाको मौसममा यदि तपाईं दही खान चाहनुहुन्छ भने कम मात्रामा सही तरिकाले सेवन गर्नुहोस् । आयुर्वेदका अनुसार गर्मी र वर्षाको मौसममा मिठाई मिसाएर मात्रै दही खानुपर्छ । यसो गर्नाले यसको प्रभाव धेरै तातो हुँदैन र शरीरलाई हानि हुँदैन । तर, जुनसुकै मौसममा राती दही खानु भने हानिकारक हुन्छ ।

दही दिउँसो वा बिहान मात्रै खानुपर्छ । राती दही खाँदा पेटका धेरै रोग लाग्न सक्छ । दहीको प्रकृति अम्लीय हुन्छ र सादा दहीले हाम्रो रगत दूषित गर्न सक्छ । यसले छालाको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

वर्षामा दही खानुका हानी
आयुर्वेदिक चिकित्सकका अनुसार वर्षायाममा धेरै दही खाँदा रुघाखोकी, जोर्नी दुख्ने र अपच हुने गर्छ । लामो समयसम्म दही खाँदा गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ । आयुर्वेदका अनुसार वर्षायाममा दही बाहेक कटहर, पिँडालु, भ्यान्टा, राजमा र सबै किसिमका मांसाहारी पदार्थबाट दूरी राख्नुपर्छ । वर्षायाममा धेरै मसलादार र जंग फुड खानु हुँदैन । जंग फुड हरेक मौसममा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ तर वर्षायाममा यसले स्वास्थ्यलाई सबैभन्दा बढी असर गर्छ । यो मौसममा ताजा खानालाई उत्तम मानिन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

स्याङ्जाका सबै पालिकामा स्थानीय पाठ्यक्रम

गल्याङ, असार १४/स्याङ्जाका नौ वटै स्थानीय तहले स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरेर पठनपाठन सुरु गराएका छन् । भिरकोट नगरपालिकाले २०७७ सालमा स्याङ्जामा पहिलो पटक स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक निर्माण गरेर पठनपाठन सुरु गरेको थियो । हाल भिरकोट नगरपालिका, वालिङ नगरपालिका र चापाकोट नगरपालिका तथा फेदीखोला, विरुवा र कालीगण्डकी गाउँपालिकामा कक्षा १ देखि ८, पुतलीबजार नगरपालिकामा कक्षा १ देखि ३ सम्म पाठ्यक्रम निर्माण गरेर पठनपाठन सुरु गरिएको छ ।

हरिनास गाउँपालिकामा कक्षा १ देखि ८, अर्जुनचौपारीमा कक्षा १ देखि ५, आँधीखोला गाउँपालिकामा कक्षा १ देखि ३ सम्मको पाठ्यक्रम निर्माण गर्ने तयारी गरेका छन् । गल्याङ नगरपालिकाले कक्षा १ देखि ८ सम्मको पाठ्यक्रम निर्माण गरेर आंशिक रूपमा पठनपाठन गराएको छ । स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐनले स्थानीय सरकारले आफ्नो क्षेत्र अधिकारभित्रका आवश्यक विषयवस्तु समेटेर पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक निर्माण गरेर पठनपाठन गर्नसक्ने निर्देशिका जारी भएपछि स्थानीय तहलाई स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने बाटो खुलेको हो । तत्कालीन स्थानीय सरकारले २०४९ सालमा स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक निर्माण गरेर पठनपाठन गराउने अधिकार स्थानीय तहलाई दिए पनि लागू हुन नसकेको संस्कार, संस्कृति



र अनुसन्धानको क्षेत्रमा काम गरिरहेको संस्था साभ नेपालका अध्यक्ष डा. तुल्सीप्रभास खनालले बताए । स्थानीय पाठ्यक्रममा स्थानीय तहले पालिकाभित्र रहेका विभिन्न भाषा, धर्म, संस्कार, संस्कृति, कृषि, पर्यटन, कला, वन, जडीबुटी, सम्पदा सहितका विषयवस्तु समेटेका हुन्छन् । यद्यपि स्याङ्जाका स्थानीयतहले सरोकारवाला, विज्ञहरूको सहयोगमा आवश्यकताका आधारमा पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक तयार गरेका छन् । फेदीखोला गाउँपालिकाका शिक्षा शाखाप्रमुख रामचन्द्र गुरुङले मातृभूमि चिनाउने उद्देश्य सहित आफ्नो गाउँपालिकामा स्थानीय पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तक निर्माण गरेर बालबालिकालाई पठन-पाठन गराइरहेको जानकारी दिए । कालीगण्डकी गाउँपालिकाका प्रमुख

खिमबहादुर थापाले लक्षित समूहले मात्र नभएर ठूला कक्षाका विद्यार्थी, अभिभावक र शिक्षकले समेत स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक पढ्ने गरेको बताए । उनले भने, 'विद्यार्थीलाई जिल्लाबाहिर भ्रमण गराउन छाडेर पालिकाभित्रकै विभिन्न सम्पदाको भ्रमण गराउने गरेका छौं, फलस्वरूप बालबालिकाले गाउँपालिकालाई राम्रोसँग बुझ्न पाएका छन् ।' स्याङ्जाका विभिन्न पालिकाहरूको समन्वय र सहकार्यमा साभ नेपालले स्थानीय पाठ्यक्रम तयार गर्न र पाठ्यपुस्तक प्रकाशन गर्न सहयोग गर्दै आएको छ । 'पहिला आफ्नो माटो चिन, अनि बल्ल संसार चिन' भन्ने नाराका साथ साभ नेपालले पाठ्यक्रम लागू भएका स्याङ्जाका सबै पालिकाहरूमा काम गरिरहेको छ । -रासस

असार पन्ध्र : धान...

कामको चटारोले थकित भएका किसान शक्तिप्राप्तिका लागि दही चिउरा खान्छन् । दही चिउराले शरीरमा शीतलता भई शक्ति सञ्चय हुने विश्वास गरिन्छ । कुनै बेला असार लागेसँगै असार गीतहरू गुञ्जायमान हुने पाल्पा र गुल्मीका फाँटहरूमा पछिल्लो समय धान रोपाईंमा देखिने मौलिक गीत गाउने संस्कृति भने हराउँदै

गएको छ । परम्परागत कृषि प्रणाली हराउँदै जाँदा रोपाईंको रौनक नै हराउँदै गएको हो । केही वर्ष अघिसम्म वर्षायाम सुरु भएसँगै हलो, जुवा, हलगोरु, बाउसे र रोपाहारहरू खेतमा हुँदा रोपाईंको चहलपहल रहे पनि अहिले यो विस्तारै हराउँदै गएको हो । बह्रदो आधुनिकीकरण र युवा पुस्ता विदेश पलायन भएपछि खेतमा धान

रोपाईंका लागि हलोजुवा, हल,गोरु र बाउसेको अभाव देखिएको किसानहरू बताउँछन् । छुट्टै बगेको वर्ष भेल, खोल्साखाली सुसाएर निस्केको आवाज, छहरा पहराको हरियालीले रोपाईंको समय सम्झाउँछ । असार भाका ठाउँ र समुदायअनुसार फरक फरक लयमा गाइने भए पनि सबै गीतले किसानको मर्म पोच्छ ।

बोटेगाउँमा पुग्यो...

... उनले थोरै बजेट र छोटो समयमा छिटो काम सम्पन्न गरेकोमा उपभोक्ता समितिलाई धन्यवाद दिँदै यसको दिगोपनाका लागि सबै उपभोक्ता लाग्न आग्रह गरे । नगर प्रमुख थापाले नगरपालिकाले एक घर एक धाराको अभियानलाई अगाडि सारेको बताउँदै यसका लागि आवश्यक बजेट विनियोजन गर्ने बताए । नगर प्रवक्ता तथा १ का वडा अध्यक्ष कपिलबहादुर खाँणले सहज रूपमा स्वच्छ खानेपानी पिउन पाउनु नागरिकको नैसर्गिक अधिकार भएको भन्दै यसका लागि नगरपालिका प्रतिबद्ध रहेको धारणा व्यक्त गरे । ३ का वडा अध्यक्ष दामोदर पाठकले

वडावासीको आधारभूत आवश्यकता पुरा गर्नका वडा र नगरपालिकासँगै सबै तह बिचको समन्वय आवश्यक पर्ने बताए । नेपाली काँग्रेस रामपुरका नगर सभापति नेत्रप्रसाद भट्टराईले जनताको आधारभूत आवश्यकता पूरा गरी नगरको विकासको लागि कुनै आग्रह पूर्वाग्रह विना सबै लाग्नुपर्ने बताए । कार्यक्रममा रामपुर नगरपालिका सल्लहाकार उमनाथ अर्याल, ३ का पूर्व वडा अध्यक्ष दिनेशकुमार खनाल, नेपाली काँग्रेस रामपुर-३ का वडा सभापति प्रकाश ज्ञवाली, समाजसेवी बोधराज सुवेदी लगायतले रामपुर नगरपालिकाको

सहयोग र स्थानीयवासीको सक्रियतामा खानेपानी योजना सम्पन्न भएसँगै यसको संरक्षण र दिगोपनाका लागि उपभोक्ताले ध्यान दिनुपर्नेमा बताए । यहाँ निस्दी खोला किनारमा ५ हजार लिटर बराबरको रिजर्व टंकीबाट २७ हजार लिटर क्षमताको टंकीमा लिफ्टइड गरी गाँउमा १० वटा धारामार्फत खानेपानी वितरण गरिएको उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष केशव बोटेले बताए । उद्घाटन कार्यक्रम समितिका अध्यक्ष बोटेको अध्यक्षता, सदस्य तारा बोटेको स्वागत, सीता माध्यमिक विद्यालयका प्रधानाध्यापक नारायणप्रसाद खनालको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार फिफा वरीयतामा नेपाल एक स्थान तल



काठमाडौं, असार १४/विश्व फुटबल महासंघ (फिफा) को पछिल्लो वरीयतामा नेपाल एक स्थान तल भरेको छ । फिफाले बिहीबार सार्वजनिक गरेको वरीयतामा नेपाल एक सय ७५ औं स्थानमा छ ।

यसअघिको वरीयतामा नेपाल एक सय ७४ औं स्थानमा थियो । नेपालले पछिल्लो पटक भारतमा साफ च्याम्पियनसिप खेलेको थियो । उक्त प्रतियोगितामा नेपाल समूहगत चरणबाटै बाहिरिएको थियो । नेपाली टोली कुवेत र भारतसँग पराजित भएको थियो भने नेपालले समूहगत चरणको अन्तिम खेलमा पाकिस्तानलाई हराएको थियो । पछिल्लो वरीयतामा दक्षिण एशियाली राष्ट्रमध्ये भारत सबैभन्दा अगाडि छ । भारत १०० औं वरीयतामा छ । माल्दिभ्स १५४ औं वरीयतामा छ भने भुटान १८४ औं स्थानमा छ ।

बंगलादेश १९२ औं स्थानमा आसिन छ । पाकिस्तान भने २०१ औं स्थानमा छ । यसका अतिरिक्त श्रीलंका २०७ औं वरीयतामा छ । एसियामा जापान सबैभन्दा अगाडि २० औं स्थानमा छ । इरान २२ औं, अस्ट्रेलिया २७ औं र दक्षिण कोरिया २८ औं वरीयतामा छन् । विश्व वरीयतामा भने अर्जेन्टिना पहिलो स्थानमा छ । फ्रान्स दोस्रो र ब्राजिल तेस्रो स्थानमा आसिन छ । इङ्ल्यान्ड चौथो र बेल्जियम पाँचौं स्थानमा छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले १ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार कुथेली बुखरी स्मल हाइड्रोपावरले आइपिओ निष्कासन गर्दै



पाल्पा, असार १४/कुथेली बुखरी स्मल हाइड्रोपावरले आइपिओ निष्कासन तथा बिक्री खुला गर्ने भएको छ । कुथेली बुखरी स्मल हाइड्रोपावरले असार २६ गतेदेखि आइपिओ निष्कासन तथा बिक्री खुला गर्ने भएको हो ।

कम्पनीले पहिलो चरणमा आयोजना प्रभावित क्षेत्रका स्थानीय बासिन्दा तथा वैदेशिक रोजगारीमा रहेका नेपालीहरूका लागि निष्कासन गरेको आइपिओ बाँडफाँट गरेपछि दोस्रो चरणमा सर्वसाधारणका लागि निष्कासन गर्न लागेको हो । कम्पनीले जारी पुँजी १२ करोड १८ लाख ६७ हजार ५०० रुपैयाँको १० प्रतिशत अर्थात् १ करोड २१ लाख ८६ हजार ८०० रुपैयाँ बराबरको प्रतिसेयर १०० रुपैयाँ मूल्यका १ लाख २१ हजार ८६८ कित्ता आइपिओ सर्वसाधारणमा निष्कासनका लागि छुट्टयाएको थियो । सो मध्ये १० प्रतिशतले हुन आउने १२ लाख १८

हजार ६०० रुपैयाँ बराबरको प्रतिसेयर १०० रुपैयाँ अंकित दरका १२ हजार १८६ कित्ता आइपिओ नेपाल सरकारको सम्बन्धित निकायबाट श्रम स्वीकृति प्राप्त गरी विदेशमा रोजगार गरी रहेका नेपालीहरूका लागि कम्पनीले निष्कासन गरिसकेको छ । यस्तै, ५ प्रतिशत अर्थात् ६ हजार ९३ कित्ता सामूहिक लगानी कोषहरूका लागि बाँडफाँट गरिसकेको कम्पनीले २ प्रतिशत अर्थात् २ हजार ४३७ कित्ता सेयर कम्पनीमा कार्यरत कर्मचारीहरूका लागि सुरक्षित गरेको छ । बाँकी रहेको १ लाख १ हजार १५१ कित्ता सेयरका लागि सर्वसाधारण लगानीकर्ताले आवेदन दिन सक्नेछन् । उक्त आइपिओमा न्यूनतम १० कित्ताका लागि आवेदन दिनु पर्नेछ भने अधिकतममा १ हजार कित्ताका लागि आवेदन दिन सकिनेछ ।

भू-क्षय न्यूनीकरणका उपाय अपनाऔं

- गाउँघरका माथिल्लो भागमा कुलो बनाई पानीको उचित निकास दिऔं ।
- घरभित्र वा वरिपरिको जमिन चिरा परेको भए सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- नदी वा खोलामा बाढी आएमा तल्लो भागमा बस्ने जनसमुदायलाई सूचना दिऔं ।
- भूकम्पले चिरा पारेको छ भने त्यस्तो स्थानलाई टालौं र सजगता अपनाऔं ।
- भौगोलिक अवस्था विचार गरेर मात्र बाटो, कुलो वा नहर जस्ता संरचना बनाऔं ।

भू-क्षयबाट बचौ र बचाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका