स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री नीति शाहको सन् २०२४ भित्र विवाह नहुने भएको छ । केही अगाडि मिडियासँग कुराकानी गर्दै २०२४ भित्र विवाह गर्ने बताएकी उनले अहिले फिल्मको व्यस्तताको कारण यो वर्ष विवाह नगर्ने बताएकी हुन् । फिल्म 'खजुरे ब्रो' प्रचारप्रसार को सिलसिलामा कुरा गर्दै उनले २०२४ मा विवाह गर्ने पहिलेको योजना भएपनि सो योजना अहिले परिवर्तन गरेको बताइन् । 'अब 'ज्वाइँ साप' फिल्म अभिनय गर्ने तयारीमा छु । त्यसैले २०२४ भित्र मेरो विवाह हुन सक्दैन', उनले भनिन् '२०२५ भित्र भने हुनसक्छ ।'

आजको विचार...

सुजन सुवेदी

युवाको...

(दुई पेजमा)

अभिनेत्री मलिका महतले फिल्मी करिअर सुरु गरेको जम्माजम्मी पाँच वर्ष पुगेको छ । अब उनी अभिनीत चौथो फिल्म 'सतीदेवी' प्रदर्शनको पर्खाइमा छ । गत वर्ष फिल्मको फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको थियो, जहाँ मलिका जुत्ताको माला र कालोमोसो दलेको अवस्थामा चित्रित थिइन् । यसपछि फिल्मको चर्चा उत्कर्षमा पुग्यो । तर, प्रदर्शन मिति अझै घोषणा भइसकेको छैन । यद्यपि, विभिन्न फेस्टिभलहरुमा 'सतीदेवी'ले महत्वपूर्ण विधामा अवार्ड जितिरहेको छ । र, मलिकाले पनि यही फिल्मबाट पहिलोपटक अवार्ड घर भित्राएकी छन् ।

❐ वर्ष २९ ❐अंक २६६ ❐ २०८१ वैशाख १४ गते शुक्रबार 26 April 2024, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

औलोको जोखिममा पाल्पा : ९ महिनामा ६ जनामा संक्रमण पुष्टि

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, वैशाख १३/पहाडी जिल्ला पाल्पा पनि औलोको जोखिममा छ । सामान्यतया तराईका जिल्लामा बढी देखिने औलोरोग पछिल्लो केही वर्षयता पाल्पामा पनि देखिन थालेको छ । यहाँका स्थानीय तहहरुमा स्थानीय र आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीहरुको संख्या बढ्दै गएपछि पाल्पा पनि औलोको जोखिममा रहेको हो ।

जिल्लामा चालु आर्थिक वर्षको ९ महिनामा ६ जना औलोका बिरामी पुष्टि भएका छन् । औलो दिवसको अवसरमा स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाले आयोजना गरेको एक कार्यक्रममा कार्यालय प्रमुख डा. राजेन्द्र गिरीले चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि चैत मसान्तसम्मको तथ्याङ्क अनुसार ६ जनामा औलो पुष्टि भएको जानकारी दिए । उनले भने,'६ जना मध्ये ५ जना आयातीत र १ जना स्थानीय औलोबाट संक्रमित रहेका छन् ।' यहाँको पूर्वखोला गाउँपालिका औलोको उच्च जोखिममा रहेको छ । यहाँ चालुआर्थिक वर्षमा १ जना स्थानीय औलोबाट संक्रमित

भएका छन् । जसले गर्दा यो पालिका जोखिममा रहेको डा. गिरीले बताए । तानसेन नगरपालिकामा १, रामपुर नगरपालिकामा २ र माथागढी गाउँपालिकामा २ जना व्यक्तिमा औलो देखिएको छ । जुन आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीहरु हुन् ।

कामको खोजीमा छिमेकी मुलुक भारत जाने नेपालीहरुमा औलो देखिने क्रम बढेसँगै आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीको संख्या पनि बढ्दै गएको हो । आयातीत औलोबाट संक्रमित ५ जना महाराष्ट्र, दिल्ली, गुजरादबाट आएकामा देखिएको डा. गिरीले बताए । पछिल्लो ५ वर्षको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने जिल्लामा १५ जनामा औलो पुष्टि भएको छ । जसमा आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा २ जना, २०७७/०७८ मा १ जना, २०७८/०७९ मा १ जना, २०७९/०८० मा ५ जना र २०८०/०८१ मा ६ जनामा औलो पुष्टि भएको स्वास्थ्य कार्यालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । १५ जना मध्ये १४ जना आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामी हुन् । मौसममा आएको परिवर्तन, लामखुट्टे वृद्धि हुँदै जानुले औलोका बिरामी पहाडी जिल्लामा समेत देखा पर्न थालेका छन् । नेपालमा सन् २०२५ सम्म औलो रोग निवारण गर्ने सरकारी लक्ष्य तोकिएको भए पनि स्थानीय र आयातीत औलोका कारण पूरा हुन मुश्किल देखिएको छ ।

जिल्लामै बसोबास गर्ने भन्दा बाहिरबाट फर्केका मानिससँगै आउने आयातित औलोबाट संक्रमितहुने बिरामीको संख्या बढी छ । यसले सरकारको लक्ष्य प्राप्तिमा चुनौति थपेको डा. गिरीले बताए । उनले भने,'पाल्पामा स्थानीय मलेरियाका विरामीदेखिनु, आयातीत औलोका विरामीहरु बढ्दै जानु, कीटनाशकयुक्त झूल तथा विषादी माग अनुसार व्यवस्थापनमा कठिनाई,आर्थिक स्रोतको अभाव, स्थानीय तहमा औलो सम्बन्धी तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी तथा इन्टोमोलोजिष्टहरुको अभाव, मलेरिया टेस्टकिट आवश्यकता अनुसार प्राप्त नहुनु जस्ता कुराहरुले औलो निवारणमा थप चूनौति रहेको छ ।' औलो रोगबाट विशेष गरी गर्भवती महिला तथा पाँच वर्षमुनिका बालबालिका बढी जोखिममा हुन्छन् । संक्रमितलाई स्वास्थ्य कार्यालय विशेष निगरानी बढाएको डा. गिरीले बताए । उनका अनुसार सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरुमा औलोको परीक्षण तथा उपचार निशुल्क उपलब्ध हुँदै आएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाले औलो निवारणका लागि औंलो विरामीहरुको आधारमा जोखिम क्षेत्रमा सक्रिय खोजपड्ताल, सिमा नाका तथा समुदायमा शंकास्पद विरामीको रक्त परीक्षण तथा रोग बारे सचेतना, जोखिमयुक्त क्षेत्रहरुमा झुल वितरण तथा किटनाशक विषादी छिड्काउ जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ । नेपालमा औलोका प्लाज्मोडियम फाल्सिपारम र प्लाज्मोडियम भाइभेक्स गरी दुई प्रजातिका परजीवी पाइने गरेको छ । बिहीबार पाल्पासहित देशभर 'औलो विरुद्धको लडाईलाई तिव्रता दिऔं, समतामूलक पहुँचको सिर्जना गरौं' भन्ने नारासहित विश्व औलो दिवस मनाइएको छ ।

सक्षिप्त समाचार

गुल्मीमा विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गरिने

तम्घास (गुल्मी), वैशाख १३/ गुल्मीमा आगामी जेठ १५ गतेसम्म सबै विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गरिने भएको छ । नेपाल नेत्र ज्योती संघ जिल्ला शाखाको बैठकले जिल्लाका सबै विद्यालयका विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गर्ने निर्णय गरेको हो ।

आँखा परीक्षण गर्न प्रत्येक विद्यालयका एक/एक शिक्षकलाई तालिम प्रदान गरिने नेत्र ज्योति संघका जिल्ला सचिव पदमप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिए । पालिकासँग समन्वय गरेर यही वैशाख २५ गतेसम्म शिक्षकलाई तालिम दिइने छ । जिल्लाका सामुदायिक एवं संस्थागत विद्यालयमा अध्ययन गर्ने कक्षा १२ सम्मका विद्यार्थीको आँखा परीक्षण गरिनेछ । 'समस्या पहिचानपछि नजिकको आँखा उपचार केन्द्रमा रिफर गरिनेछ । शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भए जिल्ला आँखा उपचार केन्द्रमा उपचार गरिने छ', सचिव पाण्डेले भने । इस्मा, रेसुङ्गा, गुल्मीदरबार, छत्रकोट र रुरुक्षेत्र पालिकाका नागरिकको मोतियाबिन्दुको नि:शुल्क शल्यक्रिया गरिने छ । त्योभन्दा बाहेकको सम्बन्धित पालिकासँग समन्वय गरेर उपचार गरिने उनले बताए । जिल्ला आँखा उपचार केन्द्र, गुल्मीले गरेको एक सर्वेअनुसार गुल्मीमा कूल तीन हजार पाँच सय ४३ जनामा मोतियाबिन्दुको समस्या देखिएको छ । सात सय नौ जनाको शल्यक्रिया गर्नुपर्ने अवस्था छ । **-रासस**

स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सम्मानजनक बिदाइ

पाल्पा, वैशाख १३/जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाले महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाको सम्मानजनक बिदाइ गरेको छ । उसले बिहीबार विश्व औलो दिवसको अवसरमा ६० वर्ष उमेर पुगेका स्वयंसेवीकाहरुलाई सम्मान सहित बिदाइ गरेको हो ।

स्वास्थ्य कार्यालयले ११ जना महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीकाहरुलाई दोसल्ला, प्रमाणपत्रले सम्मान गरेको छ । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि जिल्ला समन्वय समिति पाल्पाका प्रमुख टंकनाथ खानाल, समन्वय अधिकारी जनार्दन अधिकारी, जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख राजेन्द्र गिरी, तानसेन नगरपालिकाका प्रवक्ता यादव सिं कार्की लगायतले संयूक्त रुपमा स्वयंसेवीकाहरुलाई दोसल्ला र प्रमाणपत्रले सम्मान गरेका हुन् । उनीहरुलाई सम्मान गर्दै प्रमुख अतिथि टंकनाथ खनालले स्वास्थ्य र सामाजिक क्षेत्रमा स्वसंसेवीकाहरुको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

अन्धविश्वास हटाउन बगनासकाली गाउँपालिकाले गर्‍यो लामाधामीलाई सम्मान

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, बैशाख १३/जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिकाले पालिका भित्र रहेका लामाधामीहरुलाई सम्मान गरेको छ । लामाधामीहरुमार्फत नै अन्धविश्वासलाई हटाई विरामी हुँदा अस्पताल जानुपर्छ भन्ने मान्यता स्थापित गराउन पालिकाले उनीहरुलाई सम्मान गरेको हो ।

अन्धविश्वासका कारण विरामीहरुले दु:ख पाउने, अकालमा मृत्यु समेत हुने गरेका घटनाहरु घट्ने गरेको भन्दै पालिकाले त्यसलाई न्यूनिकरण गर्न विरामी भए तुरुन्तै अस्पताल पुर्‍याउने अभियान नै सञ्चालन गरेको छ । उक्त अभियानलाई सार्थकता तुल्याउन गाउँपालिकाले लामाधामीहरुसँग छलफल र अन्तर्क्रिया गरी उनीहरुलाई अभियानमा लाग्न प्रोत्साहन स्वरुप सम्मान गरिएको जनाएको छ ।

गाउँपालिकाले ४५ जना लामाधामी, झाक्री तथा तान्त्रिक गुरुहरुलाई एक औपचारिक कार्यक्रमका बिच दोषल्ला ओढाएर सम्मान गरेको हो ।

सम्मानित भएपछि लामाधामीहरुले आफुसँग आएका विरामीहरुलाई आत्मबल र आत्मविश्वास बढाएर उपचारको लागि अस्पताल पाठाउने सामुहिक प्रतिवद्धता जनाएका छन् । उनीहरुले आफुहरु समक्ष आउने विरामीहरुको मनोविज्ञान बुझ्ने, अवस्थाको जानकारी लिने समान्य किसिमको अवस्था भए हाम्रो विधि पद्धती अनुसार औषधी उपचार गर्ने र अंगभंग भएका, विभिन्न किसिमका सर्ने तथा नसर्ने रोगका बिरामीहरुलाई तुरुन्तै अस्पतालमै पठाउने प्रतिवद्धता जनाएका हुन् । लामो समयदेखि लामाधामीको काम गर्दै आएका बगनासकाली-५ दर्लामडाँडाका दिनानाथ गैरेले पैसाको लोभमा कुनै पनि लामाधामीले विरामीहरुलाई रोकेर राख्न नहुने र उपचारको लागि अस्पतालमै पुर्‍याउनु पर्ने बताए । उनले भने 'म आफै लामाधामी हुँ, साँझ सुत्दा राम्रै सुतेको बिहान उठ्दा मेरो बोली नै रोकिएको थियो, परिवारले तत्काल उपचारको लागि मिसन ल्याएपछि मेरा ज्यान बच्यो, अस्पताल नल्याएको भए तलमाथि हुन्थ्यो ।' लामाको नाममा ठगी गर्ने, हास, कुखुरा, बोका काट्न लगाउने चलन बढ्दै गएको अवस्थामा स्थानीय सरकारले लामाधामीहरुलाई एकजुट गरी अन्तर्क्रिया गरेर राम्रो अभियानको शुरुवात गरेको लामाधामी ताराबहादुर सिंजालीले बताए ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

बौद्धिक सम्पत्ति संरक्षण गर

कुनै व्यक्ति वा संस्थाद्वारा मानिसको बौद्धिकता (ज्ञान, सीप, श्रम आदि) प्रयोग गरी आफ्नो स्वामित्वमा गरिएको सिर्जनालाई बौद्धिक सम्पत्ति भनिन्छ । संगीत, साहित्यिक कृति, वास्तुकला, चित्रकला, अन्य कला, खोजी, प्रतिक, नाम, चलचित्र, डिजाइन आदि जुनसुकै सिर्जना बौद्धिक सम्पत्तिमा पर्दछन् । तर पछिल्लो समय त्यही बौद्धिक सम्पति चोरी हुने गरेको छ । सिर्जनात्मक कार्यहरु चोरी हुने, कपी–पेस्ट हुनेजस्ता क्रियाकलापका कारण मूलमा रहेको मौलिकतासमेत गुम्दै गएको छ । दिमागले गर्ने हरेक सिर्जनामा स्रष्टाको शक्तिको प्रयोग हुन्छ । समय दिएरै गरिएको श्रमको मूल्य खास हुन्छ । तर, त्यो मौलिकरुपमा रहेको विशिष्ट उपलब्धि भने संरक्षणको अभावमा हराउँदै र नष्ट हुँदै जाने क्रम अहिले पनि थामिन सकेको छैन । आविष्कारहरु, सिर्जनात्मक कार्यहरु, रुपरेखाहरु, प्रतिक लगायतलाई बौद्धिक सम्पत्तिका रुपमा व्याख्या र विश्लेषण गरिएको छ । कानुनमा समेत सुरक्षित गरिएको अवस्था देखिए पनि त्यसप्रतिको चाहिने चासो र सरोकारमा भने निकै कमी आएको पाइन्छ ।

बौद्धिक सम्पति संरक्षण गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष अप्रिल २६ मा विश्व बौद्धिक सम्पत्ति दिवस मनाउने गरिए पनि त्यसले सार्थक रुप लिन भने सकेको छैन । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । अहिले डिजिटल युगमा त झन् विचार अनि बौद्धिकताको विश्वव्यापी एकै धारमा बाढी झैं आएको छ । यस बौद्धिक अधिकारको संरक्षण बिना त सर्जकको सिर्जनाको मूल्य नै रहन सक्ने अवस्था छैन । कतिले नजानेर र कतिले जानीजानी बौद्धिक सम्पत्तिको नक्कल वा चोरी गरिरहेका हुन्छन् । यसमा सचेतना वृद्धिको अभाव पनि एउटा कारण देखिन्छ । अर्कोतिर बौद्धिक सम्पत्ति चोरीमा दण्ड सजाय पनि वृद्धि गर्नुपर्ने खाँचो छ । नेपालको संविधानले सम्पत्तिको हकको व्यवस्था गरे पनि प्रभावकारी कार्यान्वयन नहुँदा बौद्धिक सम्पति संकटमा छ । ट्रेडमार्क, पेटेन्ट र डिजाइन भनेका सम्पत्ति हुन् । तिनको हक जसलाई छ, उसकोबाट कसैले छिन्न हुँदैन र छिन्न नदिने वा संरक्षण गर्ने दायित्व सरकारको हो । यसर्थ बौद्धिक सम्पत्ति संरक्षणका लागि सरकारले आवश्यक कानुन निर्माण गरी प्रभावकारी कार्यान्वयनमा ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

मन दुखाएर हैन अब मन बुझाएर जिउँनु छ ।
चाहेको सबै कुरा कहाँ पाइन्छ र जिन्दगीमा केही कुरा गुमाएर जिउँन सिक्नु छ ।

(***दिलमाया शाही****को फेसबुक स्टाटस* https://www.facebook.com/***dilmaya.shahi***)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

युवाको राजनीति र नेपाल

सुजन सुवेदी

युवा भनेको देशको अनमोल, अनन्त शक्ति हो । देशको भविष्यको सबैभन्दा ठूलो पुँजी हो । युवा वर्गको विशिष्ट शक्तिलाई राष्ट्र निर्माणमा समेट्नु आजको आवश्यकता हो । युवा नेतृत्वको कुरा गर्दा हाम्रो समाज अनि सामाजिक संस्थाहरूले युवा राजनीतिलाई कसरी लिन्छन् भन्ने अर्को महत्त्वपूर्ण विषय हो । हामीकहाँ राजनीतिमा लाग्ने युवा नेतृत्वलाई हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक छैन ।

'युवा' शब्दले १५ वर्षदेखि ३५ वर्षसम्मको उमेरको व्यक्तिलाई जनाउँछ । युवालाई समाजमा राजनीतिक दृष्टिकोणबाट उत्साही, नवीन र निर्धारितरूपमा सक्रिय भनेर पनि परिभाषित गर्न सकिन्छ । युवाले भविष्यको नेतृत्व, आदर्श, र समाजको परिवर्तनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । युवाको राजनीति आजकल विशेष महत्त्वपूर्ण हुन पुगेको छ । यसको कारण युवा विभिन्न समस्यामा सजिलै परिचित हुने, राष्ट्रिय र सांस्कृतिक विषयमा सक्रिय सहभागी हुने र नयाँ विचार एवं उद्देश्यहरूलाई सामाजिक परिवर्तनमा ल्याउने जमर्को गर्ने हुनु नै हो । विश्वको इतिहासमा पनि युवाको राजनीतिक सक्रियता र भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको छ । ऐतिहासिक घटनाहरूमा युवाको उत्साह, आवाज र प्रेरणात्मक भूमिका देखिएको छ । उदाहरणका रूपमा युवाले फ्रान्सको जनक्रान्त्रि, अमेरिकाको स्वतन्त्रता संग्राम, भारतको स्वतन्त्रता आन्दोलन, चीनको ग्रेट कलर रेभल्युन, रुसको बोल्सेभिक क्रान्ति, जर्मनीको बर्लिन पर्खाल ढाल्ने आन्दोलन, तथा अरब संघर्षका अनेकौं उदाहरण देख्न सकिन्छ । विश्व इतिहासलाई सिंहावलोकन गर्दै नेपालको गौरवमय इतिहासको पाना पल्टायौं भने पनि विसं. १९९७ को राणाविरोधी आन्दोलनमा गंगालालहरूको भूमिकादेखि यता विसं. २००७, विसं. २०१४, विसं. २०३६, विसं. २०४६ को जनआन्दोलन, विसं. २०५२ देखि संचालित सशस्त्र विद्रोह र मुख्यत: विसं. २०६२/६३ को जनआन्दोलनमा युवाको योगदान अतुलनीय थियो । इतिहासका यस्ता कठिन मोडमा समेत विचलित नभईकन राष्ट्र निर्माणको महाअभियानमा समर्पित बन्न चाहने शक्ति र सामार्थ्यका धनी नेपाली युवा आज बेरोजगारीको पीडासँगै विदेशको बाटो लाग्न विवश छन् ।

आजको परिस्थिति र युवा राजनीति

अहिले नेपालमा युवाले राजनितिक क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अवस्था छ । तिनले नयाँ दृष्टिकोण, नयाँ विचार र सक्रियता ल्याउने चेष्टा पनि गरेका छन् । देशले नयाँ संविधान पाए पनि सबैले अपनत्व महसुस गर्न सकेनन् । वर्षौंदेखिको उही पुरानो संसदीय व्यवस्थाभित्र सरकार अदलबदल, पार्टी टुटफुटका शृंखला चलिरह्यो । राजनीतिक अस्थिरता चरमोत्कर्षमा पुग्यो । अवस्था उही रहेन । नेकपालाई जनताले ५ वर्षको म्यान्डेड दिएर पठाए । झन्डै दुईतिहाइको बलशाली सरकार केपी ओलीको नेतृत्वमा निर्माण भयो । नेपाली जनताको आशावादी भए । तर ओली सरकारले सम्झनालायक कुनै काम गर्न सकेन । युवा भनेको देशको अनमोल, अनन्त शक्ति हो । देशको भविष्यको सबैभन्दा ठूलो पुँजी हो । युवा वर्गको विशिष्ट शक्तिलाई राष्ट्र निर्माणमा समेट्नु आजको आवश्यकता हो । युवा नेतृत्वको कुरा गर्दा हाम्रो समाज अनि सामाजिक संस्थाहरूले युवा राजनीतिलाई कसरी लिन्छन् भन्ने अर्को महत्त्वपूर्ण विषय हो । हामीकहाँ राजनीतिमा लाग्ने युवा नेतृत्वलाई हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक छैन । सक्षम युवा नेतृत्वको खोजी गर्दा आफ्ना छोरा वा भाइभतिज भने सकेसम्म राजनीतिबाट टाढै बसुन् भन्ने ठानिन्छ । हाइस्कुलसम्मको पढाइमा राजनीतिमा लाग्नुलाई नकारात्मकरूपमा चित्रण गरिन्छ । विश्वविद्यालयमा राजनीति भनेकै आन्दोलन हो भन्ने सिकाइएको हुन्छ । अनि परिकल्पना भने सक्षम युवा राजनीतिक नेतृत्वकै रहिरहन्छ । देशमा युवा नेतृत्वको आवश्यकता बोध न राज्यले गरेको छ न समयसमयमा युवालाई प्रयोग गरेर माथि उठेका राजनीतिक नेतृत्व वा नागरिक समाजले नै । न त हाम्रा विश्वविद्यालय र हाम्रो सामाजिक संरचनाले नै । हामीले अहिले भोगेको युवा नेतृत्वको संकटको मूल जरो यही नै हो । नेपालले छोटो समयमा थुप्रै राजनीतिक व्यवस्था परिवर्तन गरे पनि राजनीतिमा असल लोकतान्त्रिक संस्कारको जग बस्न नसक्नुको कारण पनि यही हो । नेपाली युवालाई राजनीतिक क्षेत्रमा आउनु बाध्यता कि रहर भन्ने सन्दर्भमा बढ्दो भ्रष्टाचार, गैरजिम्मेवारी, अपराध खस्किदो शैक्षिक स्तर, नैतिकहीनता आदिले गर्दा युवामा राजनीति प्रति रुची बढ्नु सामान्य नै हो । अहिलेको समयमा नेपाली युवाले राजनीतिमा ध्यान दिनुपर्ने कुरामध्ये केही यस प्रकार छन् :

१. नैतिकता र मूल्य- युवाले राजनीतीमा प्रवेश गर्दा नैतिकता, इमानदारी र दयाको मूल्यलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । यो राजनीतिक क्षेत्रमा स्वयंसेवी, नैतिक र दयालु नेतृत्व प्रदान गर्न सहायक हुनेछ ।

२. शिक्षा र जागरुकता- युवाले राजनीतिक प्रक्रिया र नीति निर्माणमा सहभागी हुन अध्ययन गर्ने, जागरुक हुने र विवेकपूर्ण निर्णय गर्नु आवश्यक छ । विसं ०६२/६३ पछि नेपालमा युवा नेतृत्वको पुस्तान्तरण भएन । स्थापित युवा नेतृत्वले आफू पछि आउने पुस्तालाई मार्गनिर्देश गर्न चुक्यो र त्यो सिलसिला आजसम्म पनि जारी छ ।

वर्तमान अझ भनौ २०७९ को निर्वाचन र त्यसपछिको परिवेशलाई हेर्दा स्थानीय र संघीय चुनावमा युवाको चासो धेरै नै बढेको छ । यससँगै बालेनले सामाजिक सञ्जालमा राखेको विचारले उनको चुनावी वातावरणलाई तताउन ठूलो सहयोग गरेको र काठमाडौंका मतदाताको मन जित्न प्रमुख भूमिका खेलेको देख्न सकिन्छ । अर्का धरानका हर्क साम्पाङलाई पनि यसरी नै लिन सकिन्छ । काठमाडौंका गैरकानुनी संरचनालाई भत्काउने वा धरानमा खानेपानी आपूर्तिका लागि ढुङ्गा बोक्ने उदाहरणीय कार्यको प्रदर्शन गरेर बालेन-हर्कले लामो समयदेखि निराश र राजनीतिकरूपमा सत्ताबाट विमुख युवाका लागि प्रेरणादायी बनेका छन् । बालेन-हर्कले आगामी चुनावमा स्वतन्त्ररूपमा लड्न नेपाल भरका युवालाई प्रेरित गरेको देखिन्छ ।

स्वतन्त्र राजनीतिका चुनौतीहरू

आगामी निर्वाचनमा वा समग्र नेपाली राजनीतिक दलको राजनीतिमा बालेन-हर्क प्रभावले स्वतन्त्र उमेदवारीका रूपमा उत्पन्न हुने चुनौतीहरूलाई संक्षिप्तमा तीन किसिमले लिन सकिन्छ । पहिलो चुनौती आगामी संसदीय निर्वाचनमा कति स्वतन्त्र उमेदवार निर्वाचित हुने सम्भवना छ ? निर्वाचन आयोगका अनुसार गत स्थानीय तहको निर्वाचनमा ३८५ स्वतन्त्र उमेदवार विजयी भएका थिए । तीमध्ये ७ जना मेयर र ६ गाउँपालिकाका अध्यक्ष गरी कुल १३ जना स्वतन्त्र उमेदवार निर्वाचित भएका छन् । वडाध्यक्षमा स्वतन्त्र उमेदवारका रूपमा १३६ जना विजयी भएका छन् । त्यसैगरी उपमेयरमा २ स्वतन्त्र उमेदवार र २ उपाध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन् । जम्मा २९३ नगरपालिका (महानगरसहित) र ४६० गाउँपालिका गरी ७५३ सिटमा कुल १३ वा लगभग २ प्रतिशतमात्र मेयर वा अध्यक्ष पदमा स्वतन्त्र उमेदवारहरूले जितेका छन् । स्वतन्त्र उमेदवारमध्ये पनि काठमाडौं र धरानका मेयरहरूबाहेक अरू धेरैले आफ्नो राजनीतिक दलबाट पन्छिएर वा उनीहरूको राजनीतिक दलहरूले उमेदवारीबाट वञ्चित गरेकोमा स्थानीय चुनाव लडेका थिए । हालसम्म काठमाडौं जिल्लाका सबै निर्वाचन क्षेत्रहरूमा स्वतन्त्र उमेदवार र अन्य धेरै जिल्लामा पनि स्वतन्त्र उमेदवारहरू निर्वाचनमा उठ्ने जानकारी सञ्चारमाध्यमहरूले दिँदैआएका छन् । तर यी स्वतन्त्र उमेदवारहरूमध्ये धेरै राजनीतिक दलहरूबाट पन्छिएका वा विद्रोही हुनेछन् वा उनीहरू आबद्ध राजनीतिक दलले उमेदवारी नदिएका कारण उमेदवार हुनेछन् ।

दोस्रो चुनौती बालेन हर्कको प्रभावले धेरै स्वतन्त्र उमेदवारहरूलाई आगामी आमनिर्वाचनमा लड्न प्रेरित गरेको भए पनि गठबन्धन राजनीति र निर्वाचनमा गत स्थानीय निर्वाचनबाट राजनीतिक दलहरूको व्यापकता र सिकाइका कारण यो चुनौतीपूर्ण हुनेछ । राजनीतिक दलहरूको गठबन्धन मतदानको शक्ति भत्काउन र पराजित गर्न स्वतन्त्र उमेदवारहरूलाई ठूलो चुनौती हुनेछ । तेस्रो, आगामी निर्वाचनमा अपेक्षाकृत धेरै स्वतन्त्र उमेदवार निर्वाचित भइहाले पनि संसद्मा राजनीतिक दलहरूको तुलनामा उनीहरू अल्पमतमा नै रहनेछन् । संसद्मा तिनको उपस्थितिलाई ठूला राजनीतिक दलले बिरलै महसुस गर्नेछन् । अर्थात् त्यसमा खासै ध्यान दिनेछैनन् । थोरै संख्याका स्वतन्त्र उमेदवारहरूले कानुन पारित गर्न संसदीय मतदान वा निर्णयलाई प्रभाव पार्न सक्नेछैनन् । उनीहरूको भूमिका संसद्मा प्रभावशाली राजनीतिक दलको मतदान र निर्णयलाई समर्थन गर्ने वा नगर्नेमा मात्र सीमित रहनेछ ।

के विकल्पहरू छन् ?

लामो समयदेखि प्रभावशाली राजनीतिक दलहरूको विस्तारलाई ध्यानमा राखी ऊनीहरूको प्रभुत्व कसरी परिवर्तन गर्न सकिन्छ भनेर हेर्दा धेरै विकल्पहरू देखिँदैन । साथै, विकल्प भनिएका नयाँ राजनीतिक दलहरूबाट पनि धेरै आश गर्न सकिँदैन । ऊनीहरू आफ्नै आन्तरिक राजनीति र व्यक्तिगत राजनीतिक अवसरमा अलमलिएका छन् । विद्यमान ठूला राष्ट्रिय राजनीतिक दलहरू- नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (एमाले), नेपाली कांग्रेस र नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी केन्द्र) हरूको सुधारको कल्पना गर्नु नै निरर्थक हो । यस्तै केही स्वतन्त्र राजनीतिक व्यक्तित्वहरू र इमानदार, प्रतिबद्ध र स्वच्छ दृष्टिकोण भएका नयाँ राजनीतिक दलहरू एकजुट भए स्थापित दलहरूको गठबन्धनको वर्चस्वको विरुद्धमा एउटा वैकल्पिक शक्ति निर्माण हुन सक्छ । तर, पनि नयाँ र स्वतन्त्र दलहरूको शक्तिलाई चुनाव जित्न र राष्ट्रिय स्तरमा शासन सञ्चालन गर्न लामो समय लाग्न सक्छ र कठिन काम हुन सक्छ । एउटा उदाहरण छिमेकी भारतको अरविन्द केजरीवालको आम आदमी पार्टी हो जुन २०१४ देखि दिल्लीमा प्रदेश सरकारमा सत्तामा छ । तर, भारतको राष्ट्रिय स्तरको राजनीति, चुनाव र शासनसम्म आम आदमी पार्टी विगत आठ वर्षको स्थापना कालमा त्यति प्रभावशाली हुनसकेको छैन ।

युवा देशको अनमोल शक्ति हो । भविष्यको सबैभन्दा ठूलो पुँजी हो । युवा वर्गको विशिष्ट शक्तिलाई राष्ट्र निर्माणको सन्दर्भमा समेट्नु आजको आवश्यकता हो । तसर्थ जे भयो, भयो । अब विगतको चिन्ता होइन, भविष्यको चिन्तन गर्नुपर्छ । राजनीति फोहोरी खेल हो भन्दै पन्छिने होइन फोहोर पोखरीमै पसेर सफा गरेर निस्कने आँट गर्नुपर्छ । पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकाली सम्मको विशाल सेरोफेरोमा फैलिएको नेपाली भूगोलको सुन्दर, सभ्य, समुन्नत एवं विकसित मार्गचित्र तयार गरी देशका विकट बस्तीमा बसोबास गर्ने नागरिकको दु:ख र व्यथालाई समेट्न सक्नुपर्छ । मुलुकको राजनीतिक, आर्थिक, सामाजिक, शैक्षिक विकास निर्माणलगायत हरक्षेत्रमा नेतृत्वदायी र हस्तक्षेपकारी भूमिका खेल्नुपर्छ । ***-बाह्खरी डटकम***

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९१५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस क्वेदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : पेसा व्यवसायका क्षेत्रमा उन्नति प्रगतिको वातावरण बन्नेछ ।
वृष : बुद्धिको उपयोग गर्नालि जटिल ठानिएको काम सम्पादन हुन सक्छ ।
मिथुन : प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्छ । अधुरा कामहरु पूरा हुनसक्छ ।
कर्कट : रोकिएका काम सुरु हुन सक्छ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
सिंह : विचार पुऱ्याएर निर्णय लिनुपर्छ । मनमा दोधारको अवस्था सिर्जना हुनसक्छ ।
कन्या : काममा सफलता हुनेछ । यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।
तुला : रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर छ । परिवारजनको साथले आशा पलाउनेछ ।
वृश्चिक : परिश्रमको उपलब्धि राम्रै पाइनेछ । कामले तीव्रता लिनेछ ।
धनु : नोकरी गर्नेले सम्मान पाउने छन् । छोटो यात्राको सम्भावना छ ।
मकर : हाँसखेल र मनोरञ्जन पूर्ण समय छ । पारिवारिक सुख मिल्नेछ ।
कुम्भ : रमाइलो यात्राको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ ।
मीन : व्यवसायीको रमाइलो यात्राको योग छ । अतिथिको रूपमा सत्कार पाइएला ।

औषधीय गुणले भरिपूर्ण लसुन सेवनका फाइदैफाइदा

लसुन प्राचिनकालदेखि नै विभिन्न भोजन र तरकारीमा मसलाको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ । यसले शरीरभित्र सिर्जना हुने अनेकौं रोगको नाश गर्दछ । लसुनको उपयोग स्वाद बढाउनमा मात्र छैन । यो औषधीय गुणले पनि भरिपूर्ण छ । लसुन नेपालीहरुको भान्सामा सजिलै पाईन्छ । लसुन धेरै पौष्टिक तत्वबाट भरिपूर्ण हुन्छ । भिटामिन सी, बी ६, फाइबर, म्यागनीज, क्याल्सियम आदि तत्व लसुनको सेवनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । त्यसैले लसुनलाई पावर हाउस भनिन्छ ।

लसुनको सेवनले इन्फ्लेमेशन कम गर्नुका साथै रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ । लसुन मुटुको स्वास्थ्यलाई ठिक राख्न पनि लाभदायक मानिन्छ । अस्वस्थकर जीवनशैलीका कारण मानिसहरुमा अहिले मोटोपनको समस्या बढ्दै गएको छ । मोटोपन घटाउनका लागि मानिसहरुले अनेक उपायहरु अपनाउँछन् । लसुन रुघाखोकी, निमोनिया तथा ज्वरोका बिरामीहरुका लागि पनि प्राकृतिक औषधीका रुपमा मानिन्छ । यसले स्वाससँग सम्बन्धित रोगहरुको रोकथाममा पनि सहयोग गर्छ । पेटसँग सम्बन्धित बिरामीहरु जस्तै डायरिया, कब्जियतको रोकथामका लागि पनि लसुनको सेवन निकै उपयोगी छ । पानी उमालेर त्यसमा लसुन राखेर खाली पेटमा खाने हो भने यसले डायरिया र कब्जियतबाट मुक्त गराउँछ ।

लसुनले मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरुलाई कम गर्छ । लसुन खानाले रगत स्वस्थ रहन्छ । लसुन र महको मिश्रण खानाले धमनीमा जम्मा हुने खराब तत्व हराएर जान्छ जसले ब्लड सर्कुलेशनलाई सही तरीकाले मुटुसम्म पुर्याउन सहयोग गर्छ । लसुन खानाले उच्च रक्तचापबाट छुटकारा दिलाउँछ । लसुनले ब्लड सर्कुलेशनलाई कन्ट्रोल गर्न मद्वत गर्छ । चिकित्सकहरुले उच्च रक्तचापबाट पीडित व्यक्तिहरुलाई हरेक दिन लसुन खान सल्लाह दिने गरेका हुन्छन् ।

लसुन सेवनका फाइदा

- लसुन सेवनले मुटुलाई स्वास्थ्य बनाउन मद्दत पुग्छ ।
- पेटसम्बन्धी पेटभित्र ग्याँस बढ्ने, पेट फुल्ने लगायतका समस्याबाट मुक्ति दिलाउँछ ।
- लसुनको सेवनले रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ ।
- कोलेस्ट्रोललाई कम गर्न तथा फदय रोगलाई रोक्नमा समेत लसुनको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ ।
- लसुनले हाम्रा धमनीहरू कडा हुने गतिलाई रोक्न सहयोग गर्दछ ।
- लसुनलाई हृदयघात या स्ट्रोकको जोखिम कम गर्ने माध्यमका रुपमा पनि सेवन गर्न सकिन्छ ।
- लसुनको केस्रालाई खाली पेटमा मजाले चपाएर खाँदा पाचन प्रणाली मजबुत हुन्छ ।
- दैनिक रुपमा लसुन खाएमा खाना रुचि बढाउन मद्दत गर्छ ।
- प्रत्येक बिहान खालीपेटमा लसुनको सेवनले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने गर्छ ।
- सासमा गन्ध आउने समस्या भएमा लसुनको सेवन गर्न सकिन्छ ।
- लसुनमा रहेको एन्टिभाइरल र एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुणले शरीरमा हुने एलर्जीसँग लड्न मद्दत गर्छ ।
- दाँतको दुखाईमा लसुनको केस्रालाई पिसेर दाँत दुखेको स्थानमा लगाउँदा दुखाई कम हुन्छ ।
- लसुनको औषधीय गुणले क्यान्सरलाई रोक्नमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका रहन्छ ।
- लसुनको नियमित प्रयोगले शरीरको तौल कम गर्न मद्दत गर्छ ।
- लसुनको नियमित सेवनले हड्डीलाई निक्कै बलियो बनाउँछ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

दोस्रो बच्चा हुँदा पहिलोले के-के गुण सिक्न पाउँछ ?

हिजोआज धेरै दम्पतीले एकजना मात्र सन्तान जन्माउने सोच राखिरहेका छन् । यसको मुख्य कारण बढ्दो महँगीलाई मानिएको छ । एक भन्दा बढी बच्चा भएपछि राम्रोसँग लालनपालन गर्न सकिन्छ कि सक्दैन भन्ने डर अभिभावकमा छ । बरु यसको सट्टा एकजना सन्तानलाई गुणस्तरीय शिक्षा, स्वस्थ खानपान र लालनपालन गर्ने सोच राख्छन् । यो सोचले हिजोआजका बच्चाहरुमा एक्लो बस्ने बानी बसालेको देखिन्छ । एकअर्कासँग मिलेर बस्ने बानी हराउँदै गएको देखिन्छ । जुन बच्चाको व्यवहारमा प्रष्ट झल्किन्छ ।

दोस्रो बच्चा हुनुका फाइदाहरु

जिम्मेवारीको गुण

परिवारमा आफूभन्दा सानो बच्चा भएमा पहिला जन्मेको बच्चाले आफू ठूलो भएको महसुस गर्छ । बिस्तारै उसले आमाबुवाको सानोतिनो काममा सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने जिम्मेवारी बोध गर्छ । यति मात्र नभई उसले आफ्नो काम आफैं गर्ने आफूभन्दा पछि जन्मिएका साना भाइबहिनीसँग खेल्ने, रमाइलो गर्ने र स्याहारसुसार गर्न सिक्छ ।

साझेदारीको गुण

पहिलो सन्तान जब एक्लै हुन्छ । उसले वरिपरिको सबै कुरा मेरो हो भन्ने सोच्छ । त्यसैले उसले आफ्नो खेलौना वा अन्य सामान अरुलाई दिन मान्दैन । जसकारण कहिलेकाहीं आमाबुवाले लज्जाबोध गर्नुपर्ने हुन्छ । तर दोस्रो बच्चा हुनेबित्तिकै उसले आफ्नो खेलौना, लुगा, कोठा, खानेकुरा सेयर गर्न सिक्छ । जुन बच्चाको एउटा महत्वपूर्ण गुण हो ।

व्यवहारमा परिवर्तन

प्रायजसो एक्लो बच्चा जिद्दी स्वभावको हुन्छ । स-साना कुरामा रिसाउने, झर्को मान्ने हुन्छ । जब उसको भाइबहिनी हुन्छ उसको व्यवहारमा परिवर्तन देख्न सकिन्छ । एकअर्कालाई सहयोग र हेरचाह गर्ने भावना आउँछ । उसले आफ्नो मन मिल्ने साथी पाउँछ । जोसँग खेल्ने र एकअर्कोबीच प्रगाढ सम्बन्ध स्थापित हुन्छ ।

दोस्रो गर्भावस्थाको अनुभव

कहिलेकाहीं पहिलो गर्भावस्थामा आएका पीडा सम्झेर दोस्रो बच्चा पाउन योजना नै बनाउँदैनन् । तर दोस्रो गर्भावस्थामा त्यस्तो जोखिम र पीडा नआओस् भनी महिलाले आफैं तयार गर्ने गर्छिन् । यसले जोखिम र समस्यालाई न्यूनीकरण गर्छ ।

ध्यानमा राख्नुपर्ने कुरा

कहिले पनि साथीभाइको दबाबमा दोस्रो बच्चाको योजना नबनाउनु हुँदैन । पहिला आफूलाई दोस्रो बच्चाको लागि सक्षम बनाउनुपर्छ । आर्थिक रुपमा सबल छ, स्वास्थ्य पूर्ण रुपमा राम्रो छ भने दोस्रो बच्चाको योजना बनाउँदा सुखमय पुष्टि हुन्छ । यदि आमा अफिस वा गृहिणी भएपनि बच्चालाई समय दिन सकिरहेको हुँदैन । र, दोस्रो बच्चा जन्माउँदा बच्चाको एक्लोपनको बारेमा आमाको चिन्ता कम हुन्छ । पहिलो बच्चाको खेलौना, कपडा, किताब दोस्रो बच्चालाई उपयोगी हुन्छ । दुवै बच्चालाई समान माया र ध्यान दिनुका साथै स्तरीय समय बिताउने बानी बसाल्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

गर्मीयाममा कस्तो पेयपदार्थ पिउने ?

डा.अरुणा उप्रेती

गर्मीयाम सुरु भएसँगै तीर्खा मेट्नका लागि विभिन्न चिसो पेय पदार्थ (कोल्डडिङ्क्स)को खपत बढ्ने गर्दछ । अहिले धेरै मानिसहरु स्वस्थकर तथा पोषिला स्थानीय पेय पदार्थको सट्टा बजारिया पेय पदार्थको स्वादमा लठ्ठ पारिरहेका छन् । मानिसहरुले दूध, दहीजस्ता पोषिला पेय पदार्थ बेचेर विभिन्न ब्राण्डका पेयपदार्थ सेवन गरिरहेको देखिन्छ । चिसो पेय पदार्थहरु अहिले गाउँघरमा छ्यापछ्याप्ती छन् । यस्ता वस्तुहरु अहिले शान, मान र सगुन सामग्री नै बनिसकेको देखिन्छ । यी पेय पदार्थहरुले मोही, सर्वतजस्ता नेपाली शैलीका कैयौं पेय पदार्थलाई विस्थापन गर्दै लगिरहेका पनि छन् । अति गुलिया र रसायन मिसिएका यी पदार्थका कारण भविष्यमा उपभोक्ताहरुको दाँत, पेट, हाडजोर्नीलगायत शरीरका अन्य अंगहरुमा रोगहरुले घर बनाउँछ । यी पेयहरुले मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ ।

जतिजति यी पेयहरुको उपभोग बढ्दै जान्छ, त्यति नै तिनीहरुको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य समस्याहरु पनि थपिँदै गएको छ तर उपभोक्ताहरु के कारणले आफूलाई स्वास्थ्य समस्या भइरहेको छ भन्ने कुरा खुट्याउन सकिरहेका हुँदैनन् । रेडियो, टेलिभिजन र ठाउँठाउँमा राखिएका विज्ञापन बोर्डहरुमा गरिएका भ्रम पार्ने विज्ञापनहरुका कारण उनीहरु त्यस्ता पेयले आफूलाई राम्रै गरिरहेको होला भन्ने विश्वास हुन्छन् । यसरी पिउँदापिउँदै कतिपयलाई त नसालु पदार्थ जस्तै लत नै लागिसकेको हुन्छ । प्रसिद्ध खेलाडीले आफ्नो सफलतापछि विभिन्न ब्राण्डका पेय पदार्थ घ्वाटघ्वाट पिएर आनन्द लिएको देखाउने टेलिभिजनको आकर्षक विज्ञापनले युवायुवतीलाई हरेक खुसीमा यसै गर्न प्रेरित गरिरहेको हुन्छ । अर्द्धनग्न नर्तकीले डान्सबार वा डिस्को थेकमा पसिना पुछ्दै बोतलबाट हल्का पेय पिइरहेको देखेपछि यो पिउनै पर्ने पेय पदार्थ रहेछ भन्ने युवा मस्तिष्कमा छाप बस्छ । वास्तवमा उपभोक्तालाई आकर्षित गर्ने यस्ता चिसो पेयको विज्ञापनले धेरैलाई झुक्याइरहेको छ । बजारमा जताततै पाइने चिसो पेय अहिले नेपालका त्यस्ता दुर्गम स्थानहरुमा पनि पुगेका छन्, जहाँ दूधका पाकेट र औषधिहरु पनि पुग्न सकेका छैनन् । यी वस्तुहरुको तडकभडकयुक्त प्रचारप्रसार र पहुँचका कारण दुर्गम ग्रामीण क्षेत्रका मानिसले पनि अहिले यी वस्तुहरुलाई फेसन र आधुनिकताको प्रतीकका रुपमा स्वीकार गरिरहेका छन् । अधिकांश उपभोक्तालाई ती चिसो झोलमा भएका तत्वहरु र तिनीहरुले शरीरलाई पार्ने हानी वारे कुनै जानकारी नै भएको हुँदैन । वास्तवमा यी पेय पदार्थहरु रङ्ग, बास्ना, गुलियो अमिलो स्वाद घोलेर फिँज उठ्ने बनाई आकर्षक बोतलमा बन्द गरिएका चिसो पेय हुन्, जुन धेरै महँगा र हानिकारक हुन्छन् । यस्ता चिसो पेयमा चिनीको मात्र अति नै बढी हुन्छ । भविष्यमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्याका कारण पनि बन्न सक्छन् । ती तत्वहरुले मानिसको हाड कमजोर हुने, शरीर मोटो पार्ने, दाँत खियाउने, र क्यान्सरजस्ता रोगहरु लगाउन सक्छन् । अमेरिकन डायविटिक एसोसिएसन र अमेरिकन हार्ट एसोसिएसनले चिनी भएको सोडाको हाल भइरहेको उपभोग घटाउन आग्रह गरेका छन् । अमेरिकन डायबिटिज एसोसिएसनले डायबिटिजको सन्दर्भमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा खाना नै हो । साथै, शरीरको तौल बढाउन र रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउनका लागि पेय पदार्थको भूमिका उत्तिकै हुन्छ । सो एसोसिएसनले यदि डायविटिज भइसकेको छ वा हुने जोखिम छ भने पिउनका लागि पानी, बिनाचिनीको चिया, कफी वा अरु कुनै कम क्यालोरी भएको पेय पदार्थ वा कागती पानी मात्र पिउन सुझाव दिएको छ ।

कोल्डड्रिङ्क्समा हुने हानिकारक तत्वहरु

चिसो पेय पदार्थहरुमा स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने विभिन्न तत्वहरु पाइएका छन् । यी पेयहरुमा एकक्षणका लागि मात्र स्फूर्ति दिने र लत बसाउने तत्वहरु पनि हुन्छन् । ती तत्वहरुले हाम्रो स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन रुपमा विभिन्न असरहरु पार्छन् । केटाकेटीहरुलाई यस्तो पेय पदार्थ दिँदा यी झोलहरुमा हुने चिनीले मोटो बनाउँछ । चिसो झोलमा फोस्फोरिक अम्ल धेरै मात्रामा हुन्छ र यस अम्लले केटाकेटीको हाडलाई कमजोर पार्छ । चिसो पेय पदार्थमा पाइने क्याफिन केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गराउने र लत लगाउने तत्व हो । यसले कृत्रिम रुपमा शरीरलाई उत्तेजित गराउँछ र फदयगती बढाउँछ । यस्तो उत्तेजित अवस्थामा स्मरण शक्ति बढेको, स्फूर्ति बढेको, र थकाई मेटिएको अनुभव हुन्छ । तर यस्तो अवस्था क्षणिक हुन्छ । यतिमात्र होइन, चिसो पेय पदार्थमा हुने क्याफिन र चिनी दुवैले क्याल्सियम नष्ट गर्ने र हाड खियाउने गर्दछन् । चिसो पेयहरुलाई ताजा राख्न र स्वादिलो बनाउन साइटिक एसिड, फोस्फरिक एसिड र कहिलेकाहीं म्यालिक र टारटारिक अम्लहरु राख्ने गरिन्छ । यी अम्लहरुले झोललाई सड्नबाट रोक्दछन् र मिठासलाई सन्तुलनमा राख्ने मद्दत गर्छ । अम्लहरुको कारणले नै चिसो पेय पिउँदा तिर्खा मेटिएको महशुस हुन्छ । चिसो पेय पिउँदा माथि तैरिएका फोका तथा फिँजले नै आनन्द दिन्छ । यी फोका र फिँज फोस्फोरिक अम्ल र कार्वन डाइअक्साइडबीचको प्रतिक्रिया भएर बन्दछन् । यी तत्वहरुका कारणले पेट पोल्ने र घाउ हुने गर्दछ । फोस्फोरिक अम्ललाई क्रोम धातुको खिया र मोटरको ब्यार्टी सफा गर्न प्रयोग गरिन्छ । यो कुराले नै यो अम्ल निकै पोल्ने खालको छ भन्ने स्पष्ट गर्दछ । धातुको खिया पखाल्ने अम्लले हाम्रो शरीरको मासुलाई सजिलै पोल्न सक्दछ ।

कोल्डड्रिङ्क्सको सट्टा कागती पानी

गर्मीयाममा तीर्खा मेट्नका लागि बजारिया चिसो पेय पदार्थ नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन, वर्षैभरि पाइने कागती गर्मीमा वा जाडो जुनसुकै बेलामा, तातो वा चिसो जे पदार्थमा मिलाएर खान सकिन्छ । स्वाद र स्वास्थ दृष्टिकोणले पनि यो अति राम्रो तत्व हो । म व्यक्तिगत रुपमा कागतीलाई ‘औषधिको डल्लो’ भन्छु । बिहान उठ्नेबित्तिकै चिनी नहालेको कागती चिया खान्छु । दालमा मिलाएर खान्छु । यसैले मैले कहिले पनि भिटामिन ‘सी’ को गोली त खानै परेको छैन । कागतीमा पाइने एउटा महत्वपूर्ण तत्व हो भिटामिन ‘सी’ । भिटामिन ‘सी’को महत्वको बारेमा अहिले त धेरै जनाले थाहा पाइसकेका छन् । विज्ञानले पुष्टि गरेको छ कि भिटामिन ‘सी’ले रोगसँग लड्नसक्ने प्रतिरोधात्मक शक्ति प्रदान गर्छ । हाम्रो भान्छामा खाइने अचार पनि भिटामीन ‘सी’ले युक्त हुन्छ । गर्मी शुरु हुने बेलामा अक्षय तृतीयामा साञ्है कागतीको सर्बत र जौको सातु खान दिने हाम्रा पुर्खाहरुले चलाएका चलन पनि कागतीको महत्व बुझेर नै होला । गर्मीको बेलामा कागतीसँग सातु पिउँदा पेट भरिन्छ र गर्मीको बेलामा हुने विभिन्न पेटको गडबडीबाट बच्न सकिन्छ । गर्मीमा शरीरलाई चाहिने ऊर्जा पनि पर्याप्त हुन्छ । सातु र कागती सर्बत पिउने प्रचलन हराउँदै गएर आजकाल त अक्षय तृतीयको दिनदेखि जन्म दिनमा पनि प्याकेटका फलफूलको महँगो तर स्वास्थ्यलाई हानी गर्ने फलफूलको नक्कली रस, चिसो पेय पदार्थहरु खाइन्छ । यसले नेपाली संस्कृतिलाई नष्ट गर्छ, स्वास्थ नष्ट गर्छ, पैसा नष्ट गर्छ । यस्तो चलन कम गर्न नक्कली रसको सट्टा कागतीको रस प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

कति स्वास्थको बारेमा जाने बुझेका व्यक्तिले नै बट्टाको जुस खान्छन्, कागती बर्सत पिउँदैनन् । नेपालको प्राय: सबै ठाँउमा कागती फल्छ । विभिन्न प्रकारको कागतीको स्वाद भिन्दै भए पनि पौष्टिकता भने सबैमा हुन्छ । कागतीको महत्व कति छ भन्ने कुरा आयुर्वेद किताबमा लेखिएको छ, ‘कागती र अदुवा दिनदिनै खाने व्यक्तिको घरमा रोगले प्रवेश पाउँदैन ।’ नेपालमा महिलाहरूलाई रगतको कमी भयो भनेर अनेक औषधि दिइन्छ । तर कागतीमा रहेको भिटामिन ‘सी’ले भोजनमा रहेको लौह तत्वलाई शोषण गर्नमा मद्धत गर्छ भन्ने कुरा प्रचार भएको छैन । कतिपय स्वास्थ्यकर्मीहरुले रक्तअल्पता भएका महिलालाई भिटामिन ‘सी’को चक्की दिन्छन् र खानासँग खानु भन्छन् । सायदै कुनै स्वास्थकर्मीले कागतीको रस भोजनसँग मिसाएर खानु भन्ने गर्छन् । ‘कागतीको रस मिसाएर’ भोजन खाउभन्दा औषधि कम्पनीहरुको फाइदा हुँदैन र त्यसैले यस्तो जानकारीलाई बढावा दिने चलन छैन । तर मासको वा कुनै दालसँग कागतीको रस वा गोलभेडाको अचार खाँदा दालमा रहेको लौहतत्व राम्रोसँग सोसिन्छ । फलामको भाँडोमा पकाएको कुनै पनि दाल, तरकारीमा कागतीको रस मिसाएर खाँदा गर्भवती महिलालाई रगतको कमीबाट रोक्न प्रोटिन प्राप्त हुन्छ । साइट्रिक एसिड विभिन्न फलफूलमा पाइन्छ भन्ने जानकारी वैज्ञानिकहरुले १७ औं शताब्दीमा पत्ता लगाएका हुन् । शरीरको अतिरिक्त क्रियाकलापहरुलाई सञ्चालन गर्न यो एसिडको महत्व छ र कागतीमा यो सहजै पाइन्छ । आजकल कागतीको रस हालेर चिया, सर्वत खान वा पाहुनालाई सत्कार गर्ने चलन बढेको छ । गर्मीको बेलामा पनि स्वास्थ्यकर कागतीको सर्बत हामी दिन हिच्किचाउनु पर्दैन । बालबालिकालाई पनि बट्टाको ‘जुस’ होइन कागतीको सर्बत दिनुपर्छ । यति मात्र होइन, कागतीको रसको प्रयोगले दाँतको गिजाबाट रगत बग्ने समस्यालाई कम गर्न पनि मद्दत गर्छ । त्यसैले गर्भवतीलाई कागती खाने सल्लाह दिने चलन गाउँघरमा अझै पनि छ । रुघाखोकी लाग्दा कागती पानी र मह खानुपर्छ भनेर धेरैले थाहा पाएका छन् । कागतीलाई दैनिक भोजनको नै प्रयोग गरियो भने रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति बलियो हुन्छ र हरेक चोटी मौसम बदलिँदा रुघाखोकी लाग्न कम हुन्छ भन्ने पनि थाहा पाउनु पर्छ । गाउँघरमा गर्भवती महिलालाई वाकवाक लाग्दा कागती र नून खानु भनेर सल्लाह दिइन्छ र यसले वास्तवमा नै वाकवाक कम गर्छ । कागतीको प्रयोगले कब्जियतबाट पनि बचाउँछ । जाडोको बेलामा कागतीको रस मनतातो पानीमा हालेर खान दिने चलन पुर्खाहरुले थालनी पहिलादेखि नै ल्याएका हुन् । मुख गन्हाउने व्यक्तिको यदि दन्तसम्बन्धी अन्य रोग छैनन् भने कागतीको रस र तातो पानीले फाइदा गर्छ । *-रासस*

आजदेखि कक्षा १२ को परीक्षा सुरु

४ लाख ९१ हजार ४ सय बढी विद्यार्थी सहभागी हुँदै

पाल्पा, वैशाख १३/आजदेखि कक्षा १२ को परीक्षा सुरु भएको छ । बिहान ८ बजेदेखि ११ बजेसम्म परीक्षा हुन लागेको हो ।

परीक्षामा देशभरबाट कुल ४ लाख ९१ हजार ४ सय ९७ विद्यार्थी सहभागी हुँदै छन् । राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका अनुसार नियमिततर्फ १ लाख ९६ हजार ९ सय १४ छात्रा र १ लाख ९३ हजार ९ सय ३३ जना छात्र गरी ३ लाख ९० हजार ८ सय ४७ परीक्षार्थी छन् । बाँकी भने ग्रेडवृद्धितर्फका विद्यार्थी हुन् । ७७ वटै जिल्ला र जापानको एकसमेत गरी १ हजार ५ सय २६ केन्द्रबाट परीक्षा सञ्चालन हुने छन् ।

देशभरबाट ५ हजार ५ सय ४२ विद्यालयका विद्यार्थी परीक्षामा सहभागी हुँदैछन् । काठमाडौंबाट सहभागी हुने विद्यालयका विद्यार्थीको केन्द्र भने स्वचालित विधिबाट तोकिएको छ । यो विधि लागू गर्दा कुन विद्यालयका विद्यार्थी कुन केन्द्रमा पर्छन् भन्ने निश्चित हुँदैन । एउटै विद्यालयका विद्यार्थी पनि फरक-फरक केन्द्रमा पर्ने छन् । यो वर्ष परीक्षण भएपछि आगामी वर्षदेखि देशभरि नै लागू गरिने परीक्षा बोर्डले जनाएको छ ।

प्रश्नपत्र भने गतवर्ष जस्तै अनलाइनबाट पठाइने छ । तर अनलाइनबाट प्रश्नपत्र पठाउँदा प्रिन्ट गर्ने क्रममा बाहिरिने गुनासो आउने गरेको छ । २०७६ को कोभिड महामारीयता बोर्डले कक्षा १२ को प्रश्नपत्र अनलाइनबाटै पढाउने व्यवस्था गर्दै आएको छ । चैतमा सञ्चालित एसईई परीक्षामा भने छपाइ गरेरै परीक्षा केन्द्रहरूमा प्रश्नपत्र पठाइएको थियो । परीक्षामा केन्द्राध्यक्ष, सहायक केन्द्राध्यक्ष, निरीक्षक, कर्मचारी, कार्यालय सहयोगी गरी ३४ हजार १ सय ७१ जनशक्ति खटिँदै छन् भने १८ हजार ३ सय प्रहरी परिचालन हुने बोर्डले जनाएको छ ।

अन्धविश्वास हटाउन बगनासकाली...

... आफुले विरामीहरुलाई पहिलो चरणमै अस्पतालमा पठाउने गरेको र अस्पतालमा ठिक नभएका विरामीहरुको मात्र आफुले लामाधामीको विधी अनुसार उपचार गर्ने गरेको उनको भनाई छ माडी पोखराथोकी सुमित्रा बरालीले धैरे मानिसहरु उपचारको लागि आफ्नो आश्रममा आउने गरेता पनि कुराकानीको आधारमा रोगको अवस्था जानकारी पाई उपचारको लागि आत्मविश्वास सहित अस्पतामा पठाउने गरेको बताइन् ।

१० वर्षदेखि लामाधामीको काम गर्दै आएका बगनासकाली-५ गरनडाँडाका भोजराज अर्यालले आफु कहाँ आउने विरामीहरुलाई १५ मिनेटसम्म राख्दा कुनै सकारात्मक परिवर्तन नआए तुरुन्त अस्पताल पठाउने गरेको बताए । बगनासकाली गाउँपालिकाले गरेको सर्भेहरुबाट विरामीहरु लामाधामी कहाँ जाने, केही समय त्यहीकै उपचार झारफुकमा लाग्ने र जटिल भएपछि मात्र अस्पताल जाने स्थितिमा सुधार ल्याउने अभियानाका साथ लामाधामी सचेतना तथा सम्मान कार्यक्रम गरिएको पालिकाकी अध्यक्ष सरस्वती चिदी दर्लामीले बताइन् । आगामी दिनमा लामाधामीका घर-घरमा पालिकाबाट छड्के अनुगमन गर्ने अध्यक्ष चिदीले बताइन् ।

पालिका उपाध्यक्ष हरिप्रसाद पाठकले पालिकाको समग्र स्वास्थ्य अवस्थामा सुधार ल्याउन, मानिसलाई दीर्घायु बनाउन लामाधामी, चिकित्सक, जनप्रतिनिधी र पत्रकार सहितको संयुक्त छलफल अन्तर्क्रिया गरिएको बताए । पालिकाका प्रवक्ता टिकाबहादुर थापाले आजको जमानामा पनि अन्धविश्वासमा पर्दा मानिसहरुमा जिउधनको क्षति भइरहेकोले समाजबाट अन्धविश्वासका घटनाहरुलाई हटाउन, पालिकास्तरीय लामाधामी सहभागी कार्यक्रम गरिएको बताए ।

अन्तर्क्रियामा आएका सुझावहरु कार्यान्वयन गरिने प्रवक्ता थापाले बताए । स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मणीराम अधिकारीले समग्र बगनासकालीको स्वास्थ्य अवस्थासंगै, नसर्ने रोग सुगर, प्रेसर कोलेस्टोर, थाईराईड, मुटु ढाड कम्मर तथा क्यान्सरका रोगीहरु समेत लामाधामीको झारफुकमा लागि ज्यान जोखिममा पारेकोले लामाधामी सहित अन्तरक्रिया गरिएको जानकारी दिए । कार्यक्रममा मिसन अस्पतालका सत्यनारायण भष्म, लुम्बिनी मेडिकल कलेजकी प्राध्यापक डा.समता नेपाल, वडा ८ का वडा अध्यक्ष मोतीलाल बस्याल, पूर्व स्वास्थ्यकर्मी शालिकराम पहारी लगायतले लामाधामी सहित हामी सबै मिलेर विरामीलाई नजिकको अस्पताल पुऱ्याउन लाग्नु पर्नेमा जोड दिए । पत्रकार देव पचभैया, नारायण न्यौपानेले, दयाराज न्यौपाने लगायतले अन्धविश्वासमा धेरै विरामीहरुले दुःख पाएको, विरामीहरुको मृत्यु समेत भएकाले सचेतना, नेपालको कानुनी अवस्था बारे लामाधामीहरुलाई जानकारी गराउनु पर्नेमा जोड दिए ।

स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको...

...उनले औलोबाट बच्न वातावरणमैत्री बन्न समेत सबैलाई आग्रह गरे । तानसेन नगरपालिकाका प्रवक्ता यादव सिं कार्कीले स्वयंसेवीकाहरुलाई नगर सरकारले विशेष ध्यान दिएको बताए ।

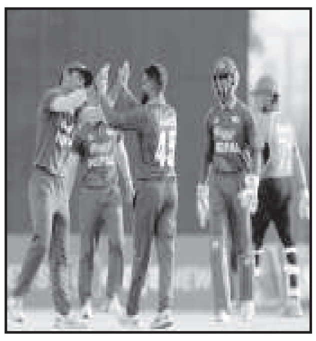
पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष रेखीराम रानाले समाजमा स्वयंसेवीकाहरुको योगदान अतुलनीय रहेको उल्लेख गर्दै उनीहरुलाई अवकाशपछि तीनै तहका सरकारले उचित किसिमले हेर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरे । कार्यक्रममा निस्दी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख रेमबहादुर दिशा, महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेवीका सञ्जाल तानसेन नगरकी संयोजक तुम्ला ब्रजाचार्य, सम्मानित स्वयंसेवीका सीता आचार्य लगायतले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । कार्यक्रममा स्वयंसेवीकाहरु तुलसा देवी कुंवर, विमला थापा, शिवकुमारी कुंवर, रत्न कुमारी कुंवर, दुर्गादिवी थापा, रुक्मादेवी थापा, मथुरा पाठक, सिता आचार्य, टिकामाया गाहा, पनिसरा सोती, कमला उपाध्याय शर्मालाई सम्मान गरिएको थियो ।

स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख राजेन्द्र गिरीको अध्यक्षता, टुक प्रसाद पोखरेलको स्वागत, टिकाराम अधिकारीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१ X ५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

टी-२० शृङ्खलाका लागि नेपाली टोलीको घोषणा



काठमाडौँ, बैशाख १३/नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) ले वेस्ट इन्डिज 'ए' विरुद्धको टी-२० शृंखलाका लागि बिहीबार आफ्नो टोलीको घोषणा गरेको छ । क्यानले रोहितकुमार पौडेलको कप्तानीमा १६ सदस्यीय टोलीको घोषणा गरेको हो ।

घोषित टोलीमा रोहितकुमार पौडेल (कप्तान), आसिफ शेख, कुशल भुर्तेल, अनिल साह, आरिफ शेख, सन्दीप जोरा, दीपेन्द्रसिंह ऐरी, कुशल मल्ल, गलसन झा, ललित राजवंशी, करण केसी, सोमपाल कामी, प्रतिस जिसी, अविनाष बोहरा, बिवेक यादब र आकाश चन्द रहेका छन् । नेपालविरुद्ध टी-२० शृंखला खेल्न वेस्ट इन्डिजको 'ए' टोली बुधबार काठमाडौँ आइसकेको हो । आगामी जुनमा आयोजना हुने आईसीसी टी-२० विश्वकपको तयारीका क्रममा नेपालसँग अभ्यास खेल खेल्न वेस्ट इन्डिजको 'ए' टोली काठमाडौँ आइपुगेको छ । नेपाल र वेस्ट इन्डिजबिचको पहिलो खेल अप्रिल २७ तारिखमा खेलिने भएको छ । दोस्रो खेल अप्रिल २८ तारिखमा र तेस्रो खेल मे १ तारिखमा खेलिने छ । नेपाल र वेस्ट इन्डिजबिचको चौथो खेल मे २ तारिखमा खेलिने भएको छ । पाँचौँ तथा अन्तिम खेल भने मे ४ तारिखमा खेलिने छ । वेस्ट इन्डिजको कुनै पनि टोली नेपाल भ्रमणमा आएको यो पहिलो पटक हो । नेपालसँगै वेस्ट इन्डिजसले पनि आगामी टी-२० विश्वकप खेल्दैछ । आईसीसी टी-२० विश्वकपको नवौँ संस्करण आगामी जुन १ देखि २९ तारिखसम्म अमेरिका र वेस्ट इन्डिजमा संयुक्त रुपमा आयोजना हुँदैछ । नेपाल भ्रमणका क्रममा वेस्ट इन्डिजले नेपालसँग पाँचवटा खेलको टी-२० शृंखला खेल्ने कार्यक्रम रहेको छ । खेल कीर्तिपुरस्थित त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा खेलिने छ । यसअघि नेपाल र वेस्ट इन्डिजबिच एकपटक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट खेलिएको छ ।

सन् २०२३ मा जिम्बाबेमा सम्पन्न आईसीसी एकदिवसीय विश्वकपको छनोट प्रतियोगिताका क्रममा नेपाल र वेस्ट इन्डिजबिच खेल भएको थियो । सो खेलमा क्यारेबियन टोली एक सय एक रनले विजयी भएको थियो । आगामी आईसीसी टी-२० विश्वकपमा नेपाल समूह 'डी' मा परेको छ । उक्त समूहमा दक्षिण अफ्रिका, श्रीलंका, बंगलादेश र नेदरल्यान्ड्स रहेका छन् । वेस्ट इन्डिज भने समूह 'सी' मा रहेको छ । उक्त समूहमा न्युजिल्यान्ड, अफगानिस्तान, पपुवा न्यु गिनी र युगान्डा रहेका छन् ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

'निजी क्षेत्रको मनोबल उकास्न सरकारले महत्वपूर्ण निर्णय गर्छ'

काठमाडौँ, वैशाख १३/अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले निजी क्षेत्रलाई उत्साहित बनाउन केही महत्वपूर्ण निर्णय गर्नुपर्ने अवस्था आएको बताएका छन् । आगामी आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को बजेटका विषयमा बिहीबार अर्थविद्हरुसँग परामर्श गर्दै उनले निरुत्साहित अवस्थामा रहेको निजी क्षेत्रको मनोबल उठाउने गरी निर्णय लिइने उल्लेख गरे ।

श्रोतमा परेको चापका कारण सरकारले कडा खालका नीति अबलम्बन गर्नुपरेको र निजी क्षेत्रले खुकुलो वातावरण चाहेका कारण सन्तुलन मिलाउन चुनौती रहेको अर्थमन्त्री पुनको भनाइ छ । 'अर्थतन्त्रमा केही सुस्तता छ । आम नागरिक र मुख्यगरी युवाले सरकारसँग धेरै अपेक्षा गरेका छन् । निरुत्साहित अवस्थामा रहेको निजी क्षेत्रलाई उत्साहित बनाउन अब केही बोल्ड निर्णय गर्नुपर्ने छ', उनले भने । अर्थमन्त्री पुनले बजेट बनाउनुअघि सरकारले सम्बद्ध सबै पक्ष र क्षेत्रको सुझाव लिने उल्लेख गरे । सरकार वा मन्त्री परिवर्तन हुँदैमा मुलुकका नीतिमा परिवर्तन गर्न नहुनेमा जोड दिँदै उनले विगतका मन्त्रीका असल अभ्यासलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धतासमेत जनाए । पूर्वबजेट छलफलमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय अर्थशास्त्र विभागका प्रमुख डा. रेशम थापा, विभागका पूर्वप्रमुख डा. रामप्रसाद ज्ञवाली, त्रिभुवन विश्वविद्यालयका पूर्वरेक्टर तथा प्राडा. शिव भुसाल, त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्राध्यापक सञ्जय आचार्य, विश्व बैंकको मुख्यालयमा कार्यरत अर्थशास्त्री गोविन्द तिमिल्सिना, अर्थशास्त्री एवम् नेकपा (एकीकृत समाजवादी) का नेता डा विजय पौडेल, पूर्व अर्थसचिव कृष्ण घिमिरेलगायत सहभागी छन् । आगामी आर्थिक वर्षको बजेटमा कृषि, पर्यटन, ऊर्जा, सूचना प्रविधिलगायत क्षेत्रलाई प्राथामकितामा राख्न अर्थविद्हरुले सुझाव दिएका छन् । कार्यान्वयन हुन नसक्ने महत्वाकांक्षी र ठूलो आकारको बजेट नबनाउन तथा बिना तयारीका आयोजनामा बजेट विनियोजन नगर्न पनि उहाँहरुबाट सुझाव आएको छ । सरकारी विनियोजनले रोजगारी सिर्जना गर्नुपर्नेमा पनि अर्थविद्हरुले जोड दिएका छन् । पूर्वबजेट छलफल कै क्रममा अर्थमन्त्री पुनले बुधबार सात पूर्वअर्थमन्त्रीसँग सुझाव लिएका थिए । पूर्वअर्थमन्त्रीहरुले पनि ठूलो आकारको बजेट कार्यान्वयन नहुने भन्दै यथार्थपरक बजेट ल्याउन सुझाव दिएका थिए ।

-रासस

मनको आवाज.............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

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

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