स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

‘कबड्डी ४’ को ‘रेकर्डब्रेक’ व्यावसायिक सफलतापछि अभिनेत्री मिरुना मगरको करिअरले यतिबेला लोभलाग्दो उडान भरिरहेको छ । विगत ४/५ वर्षयता अभिनेत्रीहरुमध्ये सबैभन्दा बढी सफल फिल्म नै उनको खातामा छ । ‘कबड्डी ४’ सहित ‘जारी’, ‘नाङ्गो गाउ’ र ‘मनसरा’ गरी उनका चारवटा फिल्म सफल भैसकेका छन् । र, यिनै फिल्मको सफलताले उनको डिमान्ड पनि ह्वात्तै बढाएको छ । यतिबेला अभिनेता दयाहाङ राईसँग उनको जोडी रुचाइएको छ ।

आजको विचार...

प्रविज्ञ रेग्मी

काही..
(दुई पेजमा)

गत वर्षको मध्यतिरबाट फिल्म निर्माणको चाप बढेको छ । जसले गर्दा रिलिजको संख्यामा पनि वृद्धि भइरहेको छ । बैशाख र जेठ फिल्ममय भए । वर्षातको मौसमले गर्दा असारमा भने रिलिजको चाप देखिएन । फेरि साउनमा हप्तैपिच्छे फिल्म लाग्दैछन् । अब धेरैको ध्यान भदौ र असोजमा छ । किनभने, यी दुई महिनामा रिलिजको बाढी देखिँदैछ । झन्डै एक दर्जन फिल्म रिलिज हुँदैछन् । असोजमा रिलिजको चाप हुनु स्वभाविक हो । तर, यसपटक भदौमा पनि फिल्म रिलिजको कमी हुने छैन ।

❐ वर्ष २९ ❐ अंक ३४३ ❐ २०८१ असार २८ गते शुक्रबार 12 July 2024, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

विश्वास परीक्षण

प्रधानमन्त्री प्रचण्डले पाँचौँपटक विश्वासको मत लिदै

कति पाउलान् त मत ?, छैन बहुमत

रामचन्द्र रायमामझी

पाल्पा, असार २७/प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले आज प्रतिनिधि सभाको बैंठकमा विश्वासको मत लिदैछन् । विहान ११ बजे बस्ने बैंठकमा प्रधानमन्त्री प्रचण्डले १८ महिनामा पाँचौँपटक विश्वासको मत लिन लागेका हुन् ।

पछिल्लो पटक उनलाई समर्थन गरेको दल नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) र नागरिक उन्मुक्ति पार्टीले समर्थन फिर्ता लिएपछि आज उनले विश्वासको मत लिन लागेका हुन् । प्रचण्डले नेपालको संविधानको धारा १०० को उपधारा (२) अनुसार विश्वासको मत लिने छन् । नेपालको संसदीय इतिहासमा यसरी प्रधानमन्त्रीले डेढ वर्षमै पाँचौँपटक विश्वासको मत लिनुपरेको सम्भवत: यो पहिलो घटना हो । संसद्को सबैभन्दा ठूलो दल नेपाली कांग्रेस र एमालेले यही असार १७ गते राति नयाँ सत्ता समीकरणका लागि सहमति गरेका थिए । दुवै ठूला दलले आलोपालो सरकारको नेतृत्व लिने गरी सरकार गठनको सहमति र निर्णय गरेपछि प्रधानमन्त्री प्रचण्ड अफठ्यारोमा

परेका हुन् । ११ पुस ०७९ मा एमाले, रास्वपा र राप्रपासहित १६९ सांसदको समर्थनमा प्रधानमन्त्री नियुक्त भएका प्रचण्ड २८ असारमा पाँचौँपटक विश्वासको मत लिन लागेका हुन । तर, यसपटक प्रचण्डलाई सदनमा बहुमत छैन । ७९ सिटको एमाले र ४ सिट रहेको नागरिक उन्मूक्ति सरकारबाट बाहिरिएसँगै प्रचण्डले बहुमत गुमाएका छन् ।

पार्टी विभाजनसँगै उपेन्द्र यादवको जसपा नेपालले सरकारबाट समर्थन फिर्ता लिँदा पछिल्लोपटक सदनमा १५७ सांसदबाट विश्वासको मत प्राप्त गरेका प्रचण्डसँग अब एमाले, नागरिक उन्मुक्ति र जनमत पार्टी बाहेक माओवादी केन्द्र ३२, रास्वपा २१, एकीकृत समाजवादी १०, आजपा एक र दुई स्वतन्त्र (अमरेशकुमार सिंह र योगेन्द्र मण्डल) सांसदको समर्थन छ ।

क-कसले गरे नदिने निर्णय

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाललाई समर्थन फिर्ता लिएका बाहेक नेपाली काँग्रेस, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी, जनमत पार्टीले विश्वासको मत नदिने सार्वजनिक रुपमै निर्णय गरेका छन् । नेपाली काँग्रेसले प्रतिनिधिसभामा प्रतिनिधित्व गरेका आफ्नो दलका सांसदलाई मत नदिन समेत निर्देशन गरिसकेको छ । प्रधानमन्त्री दाहालले आज हुने प्रतिनिधिसभाको बैठकमा अनिवार्य उपस्थित हुन, तटस्थ नरहन र प्रधानमन्त्रीले नेपालको संविधानको धारा १०० को उपधारा (२) बमोजिम आफूमाथि प्रतिनिधिसभाको विश्वास छ भन्ने प्रस्तावको विपक्षमा मतदान गर्न पार्टीले ह्वीप जारी गरेको हो ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा

संक्षिप्त समाचार

दुर्घटनामा स्कुटर चालकको मृत्यु

पाल्पा, असार २७/जिल्लाको तिनाउ गाउँपालिका -३, दोभानस्थित सिद्धार्थ राजमार्गमा ट्रक र स्कुटर एकआपसमा ठोक्किदा बुधबार साँझ स्कुटर चालकको मृत्यु भएको छ । बुटवलबाट तानसेनतर्फ आउँदै गरेको लु ८६ प ६५१ नम्बरको स्कुटरले सोही दिशातर्फबाट आउँदै गरेको लु २ ख ५३७३ नम्बरको ट्रकलाई ओभरट्याक गर्ने क्रममा एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा स्कुटर चालकको मृत्यु भएको हो ।

मृत्यु हुनेमा स्कुटी चालक रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरपालिका-४ डिगानगरका २१ वर्षीय विवेक अधिकारी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी नायव उपरीक्षक सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । उनका अनुसार दुर्घटनामा परी अधिकारी गम्भीर घाइते भएका थिए ।

घाइते उनको उपचारको लागि लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पताल बुटवल पठाईएकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेका थिए । दुर्घटनामा परी स्कुटीको पछाडी सवार उनकै बहिनी १७ वर्षीया रश्मी अधिकारी गम्भीर घाइते भएकी छन् । उनको प्रादेशिक अस्पताल बुटवलमा उपचार भइरहेको छ । ट्रक र ट्रक चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिई घटनाको थप अनुसन्धान गरिरहेको जनाएको छ ।

गुल्मीमा विष सेवनबाट एक बालिकाको मृत्यु

गुल्मी, असार २७/मुसा मार्न प्रयोग गरिने विष सेवन गर्दा गुल्मीमा एक बालिकाको मृत्यु भएको छ । जिल्लाको इस्मा गाउँपालिका -१ ठाँटीकाचौरकी सपना सुनारकी चार वर्षीया छोरी प्रिन्सा सुनारको विष सेवनबाट मृत्यु भएको हो ।

बारीमा राखेको मुसा मार्ने मल्हम खाएर प्रिन्सा बिरामी परेकी थिइन् । उनको उपचारको क्रममा बिहीबार जिल्ला अस्पतालमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । मलहम सेवनबाट सोही गाउँकी अर्की बालिका गम्भीर बिरामी भएकी छन् । बसन्धुरा सुनारकी पाँच वर्षीया छोरी दिपसिखा सुनार गम्भीर बिरामी भएको प्रहरीले जनाएको छ । बुधबार दिउँसो आमाले प्रिन्सा र दिपसिखालाई लिएर घर नजिकैको बारीमा कोदाको झार गोड्न गएकी थिइन ।

त्यही समयमा ति बालिकाहरुले फोहोरसँगै फालेको विष सेवन गरेपछि बान्ता गरेका थिए । विष सेवन गरेको थाहा पाएपछि परिवारले उपचारका लागि जिल्ला अस्पतालमा तम्घास ल्याएका थिए । दिपशिखालाई भने थप उपचारको लागि लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास पठाइएको छ । घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

लायन्स क्लव अफ पाल्पा रानीमहलको पद हस्तान्तरण तथा अवार्ड वितरण

पाल्पा, असार २७/जिल्लाको सामाजिक र मानविय सेवामा क्रियाशिल रहेको लायन्स क्लब अफ पाल्पा रानीमहलले पद हस्तान्तरण तथा विभिन्न अवार्ड वितरण गरेको छ । क्लवले तानसेनमा एक भव्य समारोहकाबिच पद हस्तान्तरण तथा अवार्ड वितरण गरेको हो ।

कार्यक्रममा वर्ष २०२३/०२४ का अध्यक्ष लायन कोसीश भण्डारीको नेतृत्वले वर्ष २०२४/०२५ का अध्यक्ष लायन राजेश भट्टराईको नेतृत्वलाई पद हस्तान्तरण गरेको छ । वर्ष ०२३/०२४ का अध्यक्ष भण्डारीले वर्ष ०२४/०२५ का अध्यक्ष भट्टराईलाई अध्यक्षको पद हस्तान्तरण गरे । यस्तै सचिव लायन करुणा काफ्लेले वर्ष ०२४/०२५ का सचिव लायन विष्णु पौडेललाई र कोषाध्यक्ष विष्णु पौडेलले वर्ष ०२४/०२५ का कोषाध्यक्ष डा.सौरभ श्रेष्ठलाई पद हस्तान्तरण गरेका हुन् । सोही अवसरमा बर्ष २०२३/०२४ का अध्यक्ष कोसीश भण्डारीले आफ्नो कार्यकाल सफल बनाउन सहयोग गर्ने व्यक्ति र आफ्नो टिमका साथीहरुलाई विभिन्न अवार्डबाट सम्मान गरेका

थिए । अवार्ड प्रदान गर्दै उनले सबै साथी र सहयोगी दाताहरुको सहयोगका कारण आफ्नो नेतृत्व सफल भएको बताए ।

भण्डारीले भने ‘सबैको सहयोग र साथले विपद्मा परेका आमनागरिकहरुको दुखमा मलाम लगाउनेदेखि लायन्समा आवद्ध सदस्यहरुको क्षमता र नेतृत्व विकासका क्षेत्रमा उल्लेखीय काम गर्न सफल भएका हौं ।’ वर्ष ०२४/०२५ को अध्यक्षको जिम्मेवारी ग्रहण गर्दै राजेश भट्टराईले डिष्टिकले ल्याएका हरेक कार्यक्रमहरुलाई सतप्रशित कार्यान्वयन गरी क्लवलाई थप सशक्त र क्रियाशिल बनाएर लैजाने उद्घोष गरे । उनले मानविय सेवासँगसँगै सामाजिक उद्यमशीलताका कार्यक्रमहरुलाई समेत जोड्दै जाने बताए । कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि तथा लायन डिस्टिक गभर्नर एम.जे.एफ. पुरुषोत्तम भक्त प्रधानाङ्गले उद्घाटन गरेका हुन् । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै प्रमुख प्रधानाङ्गले कोसीश भण्डारीको नेतृत्वले गरेका कामहरु प्रशसंनिय रहेको भन्दै हार्दिक आभार व्यक्त गरे । उनले नयाँ नेतृत्वले पनि थप रचनात्मक कार्य गर्न आग्रह गरे । लायन प्रधानाङ्गले अब स्थानीय सरकार र नीजि संघसंसथाहरुसँग समन्वय गरेर अगाडि बढ्न आवश्यक रहेहको बताए । उनले लायन्सले हामी सेवा गर्छौं भन्ने भावनाका साथ सामाजिक र मानविय सेवामा अनवरत लाग्दै सामाजिक उद्यमीशलतासँग जोडिन पनि नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरे । विशिष्ट अतिथि आइपीडिजी पी.एम.जे.एफ लायन अर्जुनमान सैजुले पनि क्लवले गरेका कामको प्रशसा गर्दै पुरानो नेतृत्वलाई आभार व्यक्त गरे ।

उनले नयाँ नेतृत्वलाई क्लवका प्रोटोगल अनुसार काम गर्न आग्रह गर्दै आगामी दिनमा क्लवललाई अब्बल र नमूना क्लवका रुपमा स्थापित गर्न सुझाव दिए । कार्यक्रममा डिजास्टर रेस्क्यु एण्ड रिलिफ चिफ एमजेएफ लायन मीना पन्थी, लुम्बिनी प्रदेशका सांसद तथा एमजेएफ लायन खेमबहादुर सारु लगायतले क्लवको सफलताको शुभकामना व्यक्त गर्दै विगतमा जस्तै विपद्मा देखाएको सहयोग र सद्भाव आगामी दिनमा समेत देखाउन नयाँ नेतृत्लवलाई आग्रह गरे ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा

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

जनचेतना

सम्पादकीय

जंगली च्याउ नखाऔं

वर्षायाम सुरु भएसँगै जंगली च्याउ उम्रिन थालेका छन् । हरेक वर्ष यही समयमा देशका विभिन्न ठाउँहरुमा जंगली च्याउ खाएर यति जनाको ज्यान गयो, यति बिरामी भए भन्ने समाचारहरु आउने गर्छन् । यस पटक पनि त्यस्तो अवस्था नआउँला भन्न सकिदैन । खेतबारी, बनजंगल वरपर यति बेला छपछपत्ति च्याउ उम्रिन थालेका छन् । च्याउ एक नि:शुल्क पाइने पौष्टिक आहारा हो । तर, यसको खाने र नखाने प्रजाति हुन्छन् । जंगली च्याउ विषालु हुन्छन् । त्यस्तो च्याउ खाँदा गम्भीर बिरामी परिने र मृत्यु समेत हुन सक्दछ । मानिसले च्याउ पहिचान नै नगरी खाँदा मृत्यु समेत हुने गरेका थुप्रै घटना छन् । पकाउँदा पनि जंगली च्याउमा हुने विष कम हुँदैन ।

च्याउ जरा र पात नभएको, फूल नफुल्ने सूक्ष्म रेसाहरुले बनेको सानो वनस्पती हो । विशेषज्ञहरुको अनुसार, जंगलबाट ल्याएको विषालु च्याउको सेवनले कलेजो, मृगौला, मस्तिष्क, मुटु, आँखा, मांसपेसी, फोक्सो लगायतमा असर पर्छ । अनि सेवनकर्ताको मृत्यु समेत हुन सक्छ । मानिस निकै हौसिने र लोभिने गर्छन्, च्याउ देखेपछि । च्याउ प्राचीन कालदेखि खाँदै र रमाउँदै आएको एक जंगली वनस्पति प्रजाति भए पनि यसको उचित पहिचान गाह्रो छ । नयाँ–नयाँ र उस्तै देखिने प्रजातिका च्याउ पनि उम्रिइरहेका छन् । पछिल्लो समयमा ग्लोबल वार्मिङ र अन्य वातावरणीय प्रभावका कारण पनि खाइरहेका च्याउमा विषादी देखिन थालेको छ ।

च्याउका प्रजातिको पहिचान र विषादी पहिचानको आवश्यकता छ । प्रजाति पहिचान र सतर्कतापछि मात्र मानिसको च्याउ खाँदा मृत्यु हुने सम्भावना कम हुनसक्छ । जंगली च्याउमध्ये कुन खान योग्य छ भन्ने कुरा प्रयोगशालामा वैज्ञानिक परीक्षण गरेपछि मात्र यकिन गर्न सकिन्छ, परम्परागत तरिकाको कुनै भर हुन्न । यद्यपी जंगली च्याउ जतिसुकै खानयोग्य लागे पनि नखानु नै राम्रो हुन्छ । तसर्थ बर्खायाममा जंगलमा च्याउ बढी मात्रामा उम्रने र त्यो विषालु हुने भएकाले नखाऔं ।

Opinion @ Social Network

आँखाले देखिएका कुराहरु भ्रम हुन सन्छ,
तर भोगेमा कुराहरु यथार्थ र सत्य हुन्छन् ।
(सपना बस्नेतको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//Sapana.B123)

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

कोही उत्कृष्ट विद्यार्थी भए पनि भविष्यमा हुँदैन सफल, किन ?

प्रविज्ञ रेग्मी

शिक्षकले बालिकाको भावनात्मक, सामाजिक र निर्णय गर्ने क्षमता सबलीकरण गर्छिन् र ती बालिकालाई अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पनि लचिलोपनको सीप दिन्छिन् । सामाजिक सचेतनाको विकास गरिदिन्छिन् । ती बालिकाले सही प्रेरणा पाउँदा उनी सन्तुलित हुँदै वयस्क बन्छिन् ।

प्राज्ञिक र बौद्धिक क्षमतालाई मात्र महत्त्व दिने व्यक्तिहरू किन सफल हुँदैनन्? किन उनीहरूलाई समाजमा सहजै स्थापित हुन चुनौती हुन्छ ? वा, ती किन सीमित र आत्मकेन्द्रित सफलतामा सन्तुष्ट हुन्छन ? अर्कोतिर, किन एक अति नै साधारण देखिने व्यक्तिले सहजै जीवनमा परिवर्तन ल्याउन र योगदान दिन सक्छ ? कुनै एक क्षेत्रको पोख्त विशेषज्ञको पेसा सुस्त होला, तर एक कुशल सञ्चालकको त्यही व्यवसाय सफल हुन्छ । शैक्षिक क्षमता मात्र हासिल गरेकाहरू यस्तै एक पक्षीय विशेषज्ञ जस्तै हुन्, जोसँग जीवनका बहुआयामिक सन्तुलनका निम्ति आवश्यक सीप हुँदैनन् । उनीहरूमा बौद्धिक विश्लेषणका प्रखर क्षमता होलान्, तर वास्तविक संसारमा संघर्षरत हुन्छन् । तसर्थ विद्यार्थीको शैक्षिक वा बौद्धिक विकासमा मात्र केन्द्रित हुने स्कुल वा अभिभावकलाई एउटा गम्भीर प्रश्न छ – हाम्रा बालबालिकाको शिक्षामा के कस्ता तत्त्वहरू स्थापित गरेमा उनीहरूको जीवन उच्च शैक्षिक उपलब्धिसहित सुव्यवस्थित र सफल बन्न सक्छ ? यही प्रश्नलाई आधार मानेर यो लेखमा सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा 'सोसियल-इमोसनल लर्निङ वा 'सेल''को सन्दर्भमा विश्लेषण गर्नेछु । आशा छ, यसका आधारभूत तथ्यहरूले स्कुल, शिक्षक र अभिभावकहरूलाई अन्तरदृष्टि दिनेछ । येल विश्वविद्यालयका प्राध्यापक जेम्स कमरले सन् १९६० को अन्त्यतिर स्कुल विकास कार्यक्रमअन्तर्गत सामाजिक-भावनात्मक शिक्षाको अवधारणा दिएका थिए । र, यो विद्यार्थीको शैक्षिक सफलताका लागि आवश्यक हुने बताएका थिए । हार्वर्ड विश्वविद्यालयका प्राध्यापक हवार्ड गार्डनरले सन् १९८३ मा बहुबौद्धिक सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका थिए । र, सन् १९९५ मा डेनियल गोलम्यानको किताब 'इमोसनल इन्टेलिजेन्स' प्रकाशन भएको थियो । उनीहरूका यी खोज र बहसले मानवबुद्धि सम्बन्धी पारम्परिक बौद्धिक स्तरको मापनकार 'बौद्धिक क्षमता' का किसिमका अवधारणालाई र वास्तविक संसारका चुनौतीको समाधानलाई नयाँ दृष्टिकोणबाट हेर्न सिकाए । साथै जीवनको सफलताका लागि केवल संज्ञान 'कग्निटिभ' को विकास मात्रले पुग्दैन, यसका अन्य पूरक बहुआयामिक पक्षलाई पनि शिक्षामा समेट्न पर्ने आधारहरू औंल्याए । यसै समय सन्दर्भमा, सन् १९८७ पछि टिमोटी श्रिभर र रोजर पी. विसर्गले स्कुलमा कक्षा एकदेखि बाह्रसम्म सामाजिक-भावनात्मक शिक्षाका कार्यक्रमको सुरूआत गरेका थिए । प्रगतिशील शिक्षा दर्शनका आधारमा सामाजिक-भावनात्मक शिक्षाको स्तम्भ खडा गरिएको छ । शिक्षालाई व्यावहारिक बनाउन सक्ने र जीवनोपयोगी सीप स्थापना गर्ने माध्यमका रूपमा यसको शिक्षा क्षेत्रमा लोकप्रियता बढ्दो छ । सामाजिक-भावनात्मक सिकाइ वास्तवमा एक शैक्षिक प्रक्रिया हो । यसले विद्यार्थीका विविध र आधारभूत कौशलतालाई व्यावहारिक जीवनका लागि एकीकृत गर्छ । प्राज्ञिक, सामाजिक र भावनात्मक शिक्षाका लागि काम गर्ने संस्था 'क्यासेल' को अध्ययनले यस्तो सिकाइको पाँच आयाम पहिचान गरेको छ । पहिलो आयाम हो – स्वचेतना वा आफैले आफ्नो परीक्षण गरेर आफूप्रतिको सकारात्मक प्रतिबिम्ब निर्माण गर्ने सीप । यो भनेको ऐनाका अगाडि उभिएर आफ्नो नापनक्सा हेरेजस्तै वा अन्धकार कोठामा बत्ती बालेर आफ्नो स्थानको यथार्थ जानकारी लिने क्षमता हो । यो आफ्ना अन्तरनिहित भावना, कुण्ठा, आत्मविश्वास, साहस आदि आफ्नै परिचित्रसँग परिचय हुने र तिनको प्रयोग गर्ने सामर्थ्य हो । दोस्रो आयाम हो – स्वव्यवस्थापनभित्र आवेश नियन्त्रण, स्वअनुशासन, लक्ष्य निर्धारणजस्ता पक्ष । यसलाई एक चालकले गाडी चलाएको उदाहरणसँग दाँज्न सकिन्छ । यात्रा क्रममा कहाँ गति नियन्त्रण गर्ने, दायाँ वा बायाँ मोड्ने, आवश्यक ठाउँमा ब्रेक लगाउँदै सावधानीका साथ गन्तव्यमा पुग्ने जस्तै यो विद्यार्थीले स्वयं आफूलाई हाँक्ने सीप हो । तेस्रो हो – सामाजिक सचेतना । उड्दै गरेको जहाजले बाह्य वातावरणको एक-एक जानकारी लिँदै अवतरण गर्दाको वस्तुस्थितिलाई सामाजिक सचेतनासँग दाँज्न सकिन्छ । यसका औजारहरू समानुभूति, सामाजिक मान्यता, विविधता, दृष्टिकोण र आदर हुन् । ती प्रयोग गर्ने सीपले विद्यार्थीलाई परिपक्व बन्ने सामाजिक आधार दिन्छ । चौथो हो – सम्बन्ध स्थापना गर्ने कला । नृत्य एक समन्वयात्मक कला हो जसमा आफ्ना सहकर्मीसँग हरेक चरण र हाउभाउ मिलाउनुपर्छ । ठीक यही क्षमता असल सम्बन्ध कायम गर्ने कुरासँग मेल खान्छ । चरणमा चरण मिलाउँदै सही अभिव्यक्तिका साथ नृत्य सुन्दर बनाएजस्तै, सम्बन्धलाई समरूप तरिकाले स्थापित गर्ने हो । यो कौशलले अन्तरसम्बन्धको पूर्णतातर्फ निर्देशित गर्छ । र, पाँचौं हो – जिम्मेवार निर्णय र यसभित्रको समस्या पहिचान, विश्लेषण, समाधान र त्यसको परिणति स्वीकार गर्ने जस्ता खुबी । चेसको खेलमा कस्तो रणनीति लिँदा त्यो परिप्रेक्ष्यमा के नतिजा आउन सक्छ भनी सोच विचारका साथ गरिने गणना र त्यसअनुसारको उपयुक्त कदम लिने उपमा यसमा लागू हुन्छ । समस्याका विभिन्न चुनौती आकलन गरी सही र रचनात्मक निर्णय लिनु र त्यसका परिणाम स्वीकार गर्नु जिम्मेवार निर्णयका आधार हुन् । यसका साथै व्यावहारिक समस्या समाधान गर्न, लचिलो बन्न, अरू र आफैप्रतिको दृष्टिकोणलाई सही किसिमले स्थापित गर्ने जस्ता पक्षहरू 'सेल' मा निहित हुन्छन्। यस्ता तत्त्वहरूलाई शिक्षामा समावेश गर्न सके, जीवन सफल बन्ने धेरै अनुसन्धानहरूले प्रमाणित गरेका छन् । सेल बालबालिकाको सर्वांगीण विकासको अभिन्न भाग हो । शैक्षिक, सामाजिक र भावनात्मक विकासलाई सेलले शिक्षा प्रक्रियाद्वारा एकीकृत गर्छ । प्रगतिशील स्कुलहरूले यसलाई समन्वय गरी स्कुलको परामर्श कार्यक्रम र पाठ्यक्रममा समायोजन गराउँछन् । एक सामान्यीकरण गरिएको सेलको परामर्श सत्र हेरौं – कक्षा तीनकी एक बालिका रून्चे अनुहार लिएर स्कुल आउँछिन् । शिक्षकले बालिकाको मनोविज्ञानमा आएको गडबडी थाहा पाएर उनीसँग सेलको परामर्श समय राख्छिन् । पहिलो चरणमा ती बालिकालाई आफ्नो भावना उल्लेख गर्न प्रेरित गर्छिन्। उनको भावनासँग मेल खाने चित्र भएको कार्ड देखाउँछिन्। बालिकामा आएको भावनात्मक समस्यालाई परिभाषित गर्छिन् र त्यस्ता भावना आउँदा कस्तो कस्तो अनुभव भएको छ भनेर शिक्षकले उल्लेख गर्न लगाउँछिन् । यो स्वचेतनाको अभ्यास हो, जसले परासंज्ञानको पनि विकास गर्छ । क्रमश: शिक्षकले बालिकाको गाँठो फुकाउन मद्दत गर्छिन् । बालिकाले बुझ्ने सरल भाषामा परामर्श दिन्छिन् । समस्या समाधान गर्न सहयोग गर्छिन्, त्यस्तो अवस्था भविष्यमा परेमा उचित निर्णय गर्ने र स्वव्यवस्थापनका सीप सिकाउँछिन् । उद्वेगका सामाजिक परिणति र यसलाई व्यवस्थापन गर्ने तरिका बताउँछिन् । बालिकालाई सामाजिक चुनौती आँक्ने साहस दिन्छिन् । शिक्षकले बालिकाको भावनात्मक, सामाजिक र निर्णय गर्ने क्षमता सबलीकरण गर्छिन् र ती बालिकालाई अप्ठ्यारो परिस्थितिमा पनि लचिलोपनको सीप दिन्छिन् । सामाजिक सचेतनाको विकास गरिदिन्छिन् । ती बालिकाले सही प्रेरणा पाउँदा उनी सन्तुलित हुँदै वयस्क बन्छिन् । शैक्षिक उपलब्धिमा पनि प्रगति हुन्छ । भावनात्मक नियमनको क्षमता विकास हुन्छ । सामाजिक सीप तिखारिन्छ । र, भविष्यमा असल मानव बन्ने आधारभूत गुण उनमा स्थापना हुन्छ । उल्लिखित सबै प्रभावलाई सेलका बृहत् अनुसन्धानले पुष्टि गरेका छन् । सामाजिक-भावनात्मक विकासलाई शिक्षामा नसमेटी, प्राज्ञिक र संज्ञानात्मक क्षेत्रलाई मात्र स्कुलले प्राथमिकतामा राख्दा विद्यार्थीको वास्तविक वयस्क जीवन कठिन बन्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् । पारिवारिक सन्तुलन बिग्रिने, सम्बन्ध स्थापनामा समस्या आउने र शैक्षिक रूपमा सफल भए पनि जीवनोपयोगी सीप अभावले जीवनमा घर्षण पैदा हुने र त्यसको चुनौती व्यवस्थापन गर्न नसक्ने अवस्था सिर्जना हुन्छ । लेखक डेनियल गोलम्यान भन्छन्, 'भावनात्मक रूपमा विचार गर्ने मस्तिष्कले बौद्धिक मस्तिष्कभन्दा छिटो र सही प्रतिक्रिया दिन सक्छ । यदि संवेदना नियन्त्रण गर्ने क्षमताको कमी छ, समानुभूतिको अभाव छ, सामाजिक र अन्तरसम्बन्ध कायम गर्न सक्ने खुबी छैन भने त्यस्ता व्यक्ति जीवनमा अघि बढ्न सक्दैनन् ।' त्यस्तै प्राध्यापक गार्डनरको मत छ, 'मानिस जति बुद्धियुक्त भए पनि फरक पर्दैन, उसले त्यो क्षमता कसरी प्रयोग गर्छ भन्नेले फरक पार्छ । डा. विसर्गको राय छ, 'भावनात्मक-सामाजिक विकासले विद्यार्थीको वयस्क जीवनमा एकदमै फरक पार्छ । साहस र सफलताका लागि भावनात्मक सुझबुझको शिक्षा अपरिहार्य छ ।' दलाई लामाले आध्यात्मिक सन्दर्भमा सल्लाह दिएका छन्, 'हामीले बालबालिकाको मस्तिष्कलाई शिक्षित गर्दा उनीहरूको फदयलाई पनि शिक्षित गर्न बिर्सिन हुँदैन ।' विशेषत: विद्वता र तर्कमा मात्र सत्य देख्ने व्यक्तिहरूमा भावनात्मक बोधको कमी, सामाजिक सीपको अभाव, ज्ञानको अहमता, बौद्धिक जडताले गाँजिएको मनस्थिति र असफलताको डर हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन् । तिनले तार्किक क्षमताको अत्यधिक प्रयोग गर्दा जोखिम मोल्ने क्षमता कम हुने र सफलतामा अवरोध उत्पन्न हुने पनि अध्ययनहरूले देखाएका छन् । उनीहरूले जीवनलाई सरल ढंगले स्वीकार गर्नुको सट्टा थप जटिल बनाउँछन् । अनि कम व्यावहारिक हुन्छन् । परिणामत: जीवन एक सीमित घेराभित्र पुग्छ । यस्तै कारणले गर्दा स्कुल वा विश्वविद्यालयमा उत्कृष्ट शैक्षिक स्थान पाएकाहरू बौद्धिक र क्षमतावान भए पनि जीवनमा धेरै फरक पार्न सक्दैनन् । उत्कृष्ट श्रेणीमा स्नातक उत्तीर्ण गर्दा उनीहरूमा विश्व हल्लाउने ऊर्जा भए पनि जीवन उपयोगी सीपको अभावले त्यसअनुरूप उपलब्धि हात लाग्दैन र उनीहरू खिन्न हुन सक्छन् । सफलता अति विषयगत वस्तु हो । यसका परिभाषा त्यसै अनुरूप हुन्छन् । यसका कुनै ठोस मापदण्ड छैनन् । र, यो अमूर्त छ । तर जीवनमा तोकिएका फरकहरूको मूल्यांकन र तिनका योगदानका आधारमा सफलताको हद आकलन गर्नसम्म सकिन्छ । सामाजिक-भावनात्मक शिक्षामा यस्तै पक्षलाई अध्ययनको घेरामा ल्याएर अनुसन्धान गरिएको छ । यसअनुरूप स्कुलमा यो शिक्षा प्रक्रिया समेट्नुपर्ने कुरा शिक्षाविदहरूले प्रखर रूपमा बहस गरेका छन् । स्कुलमा व्यावहारिक ढंगले सामाजिक-भावनात्मक शिक्षा समायोजन गरे, हाम्रा बालबालिकाले जीवनका अति उपयोगी बहुआयामिक सीप विकास गर्न सक्छन् । एक संवेदनशील मानव बनेर जीवन सफल पार्न सक्छन् ।

-सेतोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९	मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्स न.**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०	परासी ०७८-५२०१२५	न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : सुखद् यात्राको योग छ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।	**तुला** : नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ । धार्मिक यात्राको योग छ ।
वृष : प्रेममा बाधा आउनेछ । यात्रामा मालसामान हराउन सक्छ ।	**वृश्चिक** : वैदेशिक क्षेत्र कमजोर हुनेछ । महत्त्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नेछ ।
मिथुन : रोकिएका काम सुरु हुन सक्छन्। स्वास्थ्य समस्याले सताउन सक्छ ।	**धनु** : साथीबाट सहयोग मिल्नेछ । स्वादिष्ट भोजन पनि पाइनेछ ।
कर्कट : जोशजाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ । चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ ।	**मकर** : सामान हराउन सक्नेछ । आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ ।
सिंह : नयाँ जिम्मेवारी पाइएला । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**कुम्भ** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला ।
कन्या : अनावश्यक ठाउँमा धन खर्च होला । वैदेशिक क्षेत्र कमजोर रहनेछ ।	**मीन** : घरमा अतिथिको आगमन हुनेछ । पुरानो समस्या सुल्झाउन सकिनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

के कारणले हुन्छ आकस्मिक मृत्यु ?

'हेर्दा फूर्तिलो, शरीरमा कुनै रोग लागेको समेत सुन्नु परेको थिएन, तर फलानोको राति अचानक मृत्यु भयो ।' यस्ता खबर बेलाबखतमा सुन्ने र देख्ने गरिन्छ । जसको उदाहरणका रुपमा चर्चित भारतीय अभिनेता सिद्धार्थ शुक्लाको मृत्युलाई लिन सकिन्छ । उनको ४० वर्षको उमेरमा निधन भएको थियो । उनले राति असहज महसुस गरे र औषधि खाएर सुत्न गए । तर भोलिपल्ट बिहान उठेनन् । उनकी आमाले उनलाई उठाउने धेरै प्रयास गरिन्, तर सिद्धार्थले जवाफ दिएनन्, किनकि उनको मृत्यु भइसकेको थियो । चिकित्सकले उनलाई मृत घोषित गरे । यसरी उपचाररत नरहेका वा नथलिएका व्यक्तिको एक्कासि किन मृत्यु हुन्छ ? अप्रत्यासित मृत्यु हुने कारण एउटा मात्र होइन, धेरै छन् । जसमध्ये यी चार कारण प्रमुख हुन् ।

कार्डियाक एरिथमिया: मुटुको धड्कनको कम्पन अचानक अनियमित हुनु कार्डियाक एरिथमिया हो । यो विना कुनै अग्रिम संकेत पनि हुनसक्छ । सामान्यतया मुटुको धड्कन प्रतिमिनेट ६० देखि १०० पटक धड्किन्छ । जब मुटुको धड्कन नियन्त्रण गर्ने मुटुको विद्युतीय संकेतमा समस्या हुन्छ र राम्रोसँग काम गर्दैन । यस्तोमा मुटुको कुनै भागमा वा रगत पम्प गर्न समस्या भएको हुनसक्छ । जसकारण मुटुको धड्कन धेरै छिटो वा ढिलो धड्किन थाल्छ । यसरी मुटुको चालमा अनियमितता आउनु कार्डियाक एरिथमिया हो । यस्तो अवस्थामा एक्कासि टाउको दुख्ने, थकान लाग्ने, चक्कर लाग्ने, मुटु ढुकढुक गर्ने, पसिना आउनु, छाती दुखेर सास फेर्न कठिनाइ हुने, बेहोस भई भुईमा लडेर घटनास्थलमै मृत्यु हुनसक्छ ।

कारण: धेरै रक्सी वा कफी पिउने, धुम्रपान गर्ने, तनाव वा चिन्ता लिने, धेरै खाने, कडा व्यायाम गर्ने र तापक्रममा तीव्र उतारचढ्हाव, इलेक्ट्रोलाइट 'सोडियम, पोटासियम, म्याग्नेसियम वा क्याल्सियम' मा असन्तुलन, स्लीप एपनिया युवाहरूमा एरिथमिया हुने सबैभन्दा सामान्य कारण हुन् । किनकि माथि उल्लेखित क्रियाकलाप र शारीरिक अवस्थाले मुटुको चालमा अनियमितता ल्याउन सक्छ । फलस्वरुप कार्डियाक एरिथमिया हुनसक्छ ।

हृदयघात : सामान्यतया हृदयघात हुनुलाई चिकित्सकीय भाषमा मायोकार्डियल इन्फार्कसन पनि भनिन्छ । यो तब हुन्छ जब कोलेस्टेरोल, क्याल्सियम, बोसो र रगत जम्न गई कोरोनरी धमनीहरूमा साँघुरिन्छ । जमेको रगतको थेग्लाले धमनी साँघुरिएर थुनिदिंदा वा थुनिएको भाग भन्दा अगाडिका अक्सिजन र पोषण तत्वको अभाव भई फदयको मांसपेशीहरु मर्न थाल्छन् । मृत र नेक्रोटिक मुटुको पर्खालले अक्सिजनयुक्त रगतलाई धमनीबाट शरीरका अन्य भागमा धकेल्न सक्दैन । यसले एरिथमिया, मुटु फेल, मुटुको मांसपेशी फुट्ने, गम्भीर रक्तस्राव निम्त्याउने जोखिम हुन्छ । जसकारण फदयघात र आकस्मिक मृत्युको जोखिम बढाउँछ । मुटुमा समस्या भएको शंका लागेमा के परीक्षण गर्ने, कति लाग्छ खर्च ?

को बढी जोखिममा ?

सामान्यतया वृद्धवृद्धा, अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप र मधुमेह भएकाहरु बढी जोखिममा पर्छन् । विशेषगरी मोटोपन, बस्ने काम, पारिवारिक इतिहास, धुम्रपान गर्नेहरू, बोसोयुक्त खाना, परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट र कम मात्रामा फलफूल र तरकारी सेवन गर्ने बानी भएकाहरुमा पनि कालान्तरमा यसको जोखिम रहन्छ ।

पल्मोनरी एम्बोलिज्म

पल्मोनरी एम्बोलिज्म एक गम्भीर अवस्था हो, जसमा जमेको रगत फोक्सोमा पुग्छ र पल्मोनरी धमनीहरूमा अवरोध गर्छ । यो अवरोधले फोक्सोमा रगत प्रवाहलाई रोक्छ, जसले अचानक मृत्यु निम्त्याउँछ । यो सामान्यतया तब हुन्छ जब हामी धेरै घण्टा 'जस्तै, लामो दूरीको उडान वा बस वा कारमा यात्रा गर्दा वा डेस्कमा लामो समयसम्म हाम्रो खुट्टा नहल्लाइकन निष्क्रिय बस्दा हुनसक्ने समस्या हो । यी अवस्थामा हाम्रो खुटटाको तल्लो छेउबाट मुटुको दाहिने छेउमा रक्त प्रवाहलाई सुस्त बनाउँछ, जसले ठूला नसाहरूमा अवरोध गरी रगत जम्छ । जुन रगतको प्रवाह हुँदै फोक्सोमा पुग्छन्, जसले अवरोध निम्त्याउँछ । हिप, घुँडा प्रत्यारोपण वा अन्य प्रमुख शल्यक्रिया, क्यान्सर र आनुवंशिक रोग भएका व्यक्तिहरू यसको उच्च जोखिममा हुन्छन् ।

इस्केमिक स्ट्रोक : स्ट्रोकमध्ये इस्केमिक स्ट्रोक अचानक मृत्यु गराउनेमध्ये एक प्रमुख कारण हो । तर माथि उल्लेखित अन्य समस्या जस्तो अप्रत्यासित रुपमा देखिने भएपनि द्रूत रूपमा विकास हुँदैन । तर उपचारमा ढिला भए ज्यान जोखिममा पार्न सक्छ । हाम्रो शरीरमा नसाको मद्दतबाट रक्तसञ्चारले नै शरीरका विभिन्न भागमा अक्सिजन पुर्‍याउने गर्छन् । तिनै नसाहरु अवरुद्ध हुँदा इस्केमिक स्ट्रोक हुने गर्छ । यी स्ट्रोकहरू मस्तिष्कको निश्चित क्षेत्रमा रगत प्रवाहमा अवरोधको भई खुट्टा वा हात पारालाइसिस हुने वा आवाज गुमाउन सक्छन् । तर यदि मस्तिष्कको स्टेम 'जहाँ हाम्रो श्वासप्रश्वास र फदय केन्द्रहरू'मा रक्त आपूर्ति रोकिसकेको अवस्थामा मृत्यु निश्चित हुन्छ ।

कसलाई हुनसक्छ ?

वृद्धावस्था, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्टोरोल, सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थको लत लगायतले स्ट्रोकको जोखिम बढाउँछ । अप्रत्यासित मृत्यु हुने अवस्थाको मुख्य कारण जीवनशैली र स्वास्थ्यमा ध्यान नदिनु प्रमुख हो । जसले गर्दा उमेरअगावै मृत्यु हुने घटना बढिरहेका हुन्छन् । यसबाट बच्न शारीरिक व्यायाम सन्तुलनमा गर्ने, पौष्टिक आहार खाने, पर्याप्त निद्रा लिने, दीर्घ रोग भए चिकित्सकको निगरानीमा औषधि खाएर नियन्त्रण गर्ने जस्ता अभ्यास गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

खालीपेटमा खानै हुन्न यी खानेकुरा

मानिसहरु खान नपाएर भन्दा खान नजानेर रोगको शिकार बनिरहेका हुन्छन् । यही कारण विभिन्न स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विविध समस्या झेल्दै आएका छन् । चिकित्सक भन्छन्, आवश्यकताभन्दा बढी खाएको खानेकुराले शरिरलाई सञ्चो त गर्दैन नै त्यो खानेकुरा शरीरको लागि विष सरह बन्छ । केही त्यस्ता खानेकुरा जुन खाली पेट खान नहुने चिकित्सकहरु सुझाउँछन् :

दूध चिया: प्राय: मानिसहरुले विहानै दुध चिया पिउने गर्छन् । दुध चियाले तपाईंको पेटमा ग्याँस्ट्रिकको समस्या बढाउँछ । त्यसको विकल्पमा मनताते पानी, वा तामाको भाडामा राखेको पानी पिउँदा स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्छ । त्यस्दै दुध चियाको सट्टा विकल्पमा कालो चिया पिउन सकिन्छ ।

मसालेदार खाना: विहानै खाजा खाने समयमा मसलेदार खाजा पनि खानु उत्तम मानिदैन । यसले स्वास्थ्यमा जोखिम निम्त्याउने चिकित्सकहरु बताउँछन् । यसले पेटमा एसिडिटी बढाउँछ । दिनभरी खाना नपच्ने समस्या निम्तिन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पेट पोल्ने, ग्यास आउने, अल्सर जस्ता रोग पनि देखिने खतरा बढ्न सक्छ ।

केरा: खाली पेटमा केरा खानु पनि स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन । केराले छिटो वजन बढाउन मदत गर्ने भएकोले दुब्लो पातलो मानिसहरु बिहानै केरा खाने गर्छन् । तर बिहानै केरा खानु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणबाट राम्रो नहुने चिकित्सक बताउँछन् । बिहानै खालीपेटमा सेवन गरेको केराबाट हाम्रो शरीरमा म्याग्निसियमको मात्रा दुई गुणा बढ्छ र शरीरमा रहेको क्याल्सियमसँग रासायनिक प्रतिक्रिया सुरु हुन्छ । परिणामस्वरुप पेट फुल्ने, ढुस्स हुने, ढ्याउ आउने, अपच हुने तथा एसिडीटि बढ्ने जस्ता समस्या देखिन सक्छन् ।

गोलभेंडा: गोलभेंडा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक नै हुन्छ । तर एकबिहानै खाली पेटमा गोलभेंडा खाँदा यसमा हुने अम्लले पेटमा रहेको ग्यास्ट्रोइंटस्टाइनल एसिडसँग रासायनिक प्रतिक्रिया गर्छ । परिणामस्वरुप पेट दुख्ने, ग्यास्टिक हुने, पेट पोल्ने, बान्ता हुने, पत्थरीको सम्भावना बढ्ने हुन्छ ।

-सेतोपाटी डटकम

तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तानसेन, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

रानीमहल दरबार व्यवस्थापन तथा प्रवेश शूल्क संकलन, नगरक्षेत्र भित्र तोकिएको स्थानमा पार्किङ्ग शूल्क संकलन र नगरक्षेत्रबाट निकासी हूने जडीबूटी, कवाडी, जीवजन्तुकर संकलन र ७ नं. वडा कार्यालयमा रहेको भवनको ११ वटा सटर भाडामा लगाउने सम्बन्धी सिलवन्दी बोलपत्र आह्वानको सूचना

दोस्रो पटक प्रकाशित मिति : २०८१/०३/२८

तानसेन नगरपालिका, नगरकार्यपालिका कार्यालयबाट आर्थिक ऐन २०८० को दफा १८ र आन्तरिक आय संकलन तथा आय (ठेक्का बन्दोवस्त) सम्बन्धी कार्यविधि २०८० को परिच्छेद २ दफा ३ को व्यवस्था बमोजिम आगामी आ.व. २०८१/०८२ का लागि रानीमहल दरबार व्यवस्थापन तथा प्रवेश शुल्क संकलन, नगर क्षेत्र तोकिएको स्थानमा तोकिएको दररेटमा पार्किङ्ग शुल्क संकलन, नगर क्षेत्रबाट निकासी हुने जडीबुटी, कवाडी, जीवजन्तु कर संकलन र ७ नं. वडा कार्यालय रहेको भवनको ११ वटा सटर भाडा लगाउने कार्य ठेक्काको माध्यमबाट गर्नु पर्ने भएकोले ठेक्का गर्नको लागि योग्य फर्म वा कम्पनीले तपशिलमा उल्लेखित कागजातहरु संलग्न राखी देहाय बमोजिमको मिति र समय भित्र यस कार्यालयको नाममा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. ३०३०१००३०१०१०००४ ग-१-१ आन्तरिक राजश्व खातामा तोकिएको रकम जम्मा गरी नेपाल सरकारको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यलयको website:www.bolpatra.gov.np बाट बोलपत्र फाराम Download गरी मुअ.कर र अग्रीम आयकर समेतको कुल कबोल अंकको ५ प्रतिशतले हुन आउने रकम धरौटी स्वरुप यस कार्यालयको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं.३०३०१००३०३००००४ (ग-३) मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर वा कम्तिमा १२० दिन म्याद भएको राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकले यस कार्यलयको नाममा जारी गरेको बैंक जमानत संलग्न राखी पेश गर्न १५ दिनको म्याद राखी यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिल

आवश्यक कागजातहरु

- फर्म दर्ताको प्रमाणित प्रतिलिपी
- फर्म नवीकरणको प्रमाणित प्रतिलिपी
- मु.अ.कर दर्ता प्रमाण पत्रको प्रमाणित प्रतिलिपी
- आ.व. २०७९/०८० को कर चुक्ता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

शर्त तथा बन्देजहरु

१. बोलपत्र फाराम खरिद गर्ने मिति, समय र स्थान :

बोलपत्र चाहने फर्म/कम्पनीले उल्लेखित प्याकेजका बोलपत्र फाराम खरिद गर्ने अन्तिम मिति यो सूचना प्रकाशित मितिले १५ दिन भित्र वा २०८१/०४/११ गते भित्र बोलपत्र पेश गर्न चाहाने बोलपत्रदाताहरुले निर्धारित बोलपत्र दस्तुर यस कार्यालयको नाममा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको खाता नं. ३०३०१००१०१०००४ ग-१-१ आन्तरिक राजश्व खातामा जम्मा गरी नेपाल सरकारको सार्वजनिक खरिद अनुगमन कार्यलयको website:www.bolpatra.gov.np बाट बोलपत्र फाराम Download गर्नु पर्ने छ ।

२. बोलपत्र फाराम दाखिला गर्ने, खोल्ने समय र स्थान :

मिति २०८१/०४/१२ गते दिउँसो १२.०० बजे भित्र e-GP प्रणाली बाट upload गर्नु पर्ने छ । upload भएका बोलपत्रहरु १६ औं दिन/२०८१/०४/१२ गते दिउँसो २.०० बजे तानसेन नगरपालिका, नगरकार्यपालिकाको कार्यालयमा खोलिने छ सो दिन सार्वजनिक विदा परे सो को भोलिपल्ट । upload भएका बोलपत्रहरु बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधिको रोहवरमा खोलिने छ । बोलपत्र खोल्दा बोलपत्रदाता वा निजको प्रतिनिधि उपस्थित नभएमा पनि बोलपत्र खोल्न बाधा पर्ने छैन ।

३. प्राप्त सिलवन्दी बोलपत्र स्वीकृत गर्ने/नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस कार्यालयमा सुरक्षित रहने छ

४. बोलपत्र स्वीकृत भएमा पट्टा लिनु अगावै ठेक/कवोल अकंको ५० % रकम अग्रीम बुझाउनु पर्ने छ र बाकी ५०% रकमको लागि नेपाल राष्ट्र बैंकबाट मान्यता प्राप्त वाणिज्य बैंकबाट तानसेन नगरपालिकाको नाममा जारी मिति २०८२ साल साउन मसान्तसम्म म्याद भएको बैंक ग्यारेण्टी पेश गर्नु पर्ने छ ।(सटर भाडाको हकमा कबोल मासिक भाडा रकमको ६ महिना बराबरको रकम यस कार्यालयको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं.३०३०१००३०३००००४ (ग-३) मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर संलग्न गर्नु पर्ने बैंक ग्यारेण्टी आवश्यक नरहेको)

५. बोलपत्र स्विकृत भै सम्झौता भए पश्चात चलन चल्ती गर्ने जिम्मा बोलपत्रदाताको हुनेछ ।

६. तोकिएको दर तानसेन नगरपालिकाको आर्थिक ऐन, २०८१ पारित भए पश्चात सोही बमोजिम हुनेछ । (सटर भाडाको हकमा लाग नहुने)

७. ठेक्का स्वीकृत भै भोगचलन गरेपछि कुनै किसिमको मिनाहा छुट दिइने छैन ।

८. ठेक्का अवधि कार्यादेश पाएको मिति देखि २०८२ साल असार मसान्तसम्मको लागि मात्र हुने छ । तर सटर भाडाको हकमा ५ बर्षसम्म हुनेछ ।

९. ठेक्का स्वीकृत भएका ठेकेदारले ठेक्का सम्झौता गर्नु अगावै पेश गर्नु पर्ने बैंक ग्यारण्टी वा अन्य कागजातहरु तोकिएको समय भित्र पेश नगरेमा निजको नामको ठेक्का तोडी क्रमश: दोश्रो, तेश्रो क्रमका बोलपत्रदातालाई ठेक्का सम्झौता गराईनेछ ।

१०. ठेक्का अंक रकम एकमुष्ठ अग्रिम बुझाएमा ५ % छुट दिईनेछ तर सो छुट दिदा ठेक्का अंकको न्युनतम रकम भन्दा कम हुने गरी घटाईने छैन । (सटर भाडाको हकमा लागु नहुने)

११. बोलपत्रदाखिला गर्दा कवोल गरेको कुल रकमको मु.अ.कर र ५% ले हुन आउने रकम धरौटी वापत रा.बा.वैंक पाल्पा शाखामा रहेको धरौटी खाता नं. ३०३०१००३०३००००४ मा जम्मा गरेको सक्कलै बैंक भौचर पेश गर्नु पर्ने छ ।

१२. विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालय समय भित्र तानसेन नगरकार्यपालिका कार्यालयमा सम्पर्क राख्न सकिने छ ।

तानसेन नगरपालिका कार्यालय

प्रधानमन्त्री...

...यस्तै राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीले पनि प्रचण्डलाई विश्वासको मत नदिने निर्णय गरेको छ । सिंहदरबारमा बिहीबार बसेको राप्रपा संसदीय दलको बैठकले दाहालको विश्वासको मतको विपक्षमा उभिने निर्णय गरेको हो । उसले अहिले काँग्रेस-एमालेको नयाँ गठवन्धनमा सामेल हुने/नहुने विषयमा भने कुनै निर्णय गरेको छैन् । जनमत पार्टीले पनि प्रधानमन्त्री दाहाललाई विश्वासको मत नदिने निर्णय गरेको छ । जनमत पार्टीको प्रतिनिधिसभामा छ सांसद छन् । उसले नेपाली कांग्रेस र नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले)बीच भएको समझदारी अनुरुप नयाँ गठन हुने सरकारलाई समर्थन गर्ने समेत निर्णय गरेको छ ।

पटक पटक विश्वासको मत ल्याउनु पऱ्यो

२०७९ मङ्सिर ४ गते सम्पन्न प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनपछि संसद्मा तेस्रो ठूलो दल बनेको नेकपा (माओवादी केन्द्र)का अध्यक्ष दाहाल २०७९ साल पुस ११ गते तेस्रो कार्यकालका लागि प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त भएका थिए । एमालेसहित एक सय ६९ सांसदको समर्थनमा अध्यक्ष दाहाल प्रधानमन्त्रीमा नियुक्त भएका थिए । प्रधानमन्त्री नियुक्त भएको १५ दिनपछि उनले पहिलो पटक २०७९ पुस २६ गते प्रतिनिधिसभाको जम्मा दुई सय ७० जना सांसदमध्ये दुई सय ६८ जनाको मत प्राप्त गरेका थिए । त्यसको झण्डै साढे दुई महिनापछि एमालेलगायतका दलले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि प्रधानमन्त्री दाहालले २०७९ साल चैत ६ गते दोस्रोपटक विश्वासको मत लिए । प्रधानमन्त्री दाहालले २०८० साल फागुन ३० गते कांग्रेससँगको गठबन्धन तोडेर एमालेसहितको गठबन्धन बनाएपछि फेरी तेस्रोपटक विश्वासको मत लिनुपऱ्यो । त्यसबेला प्रतिनिधिसभा बैठकमा सहभागी दुई सय ६८ सांसदमध्ये एक सय ५७ जनाले उनको पक्षमा मतदान गरेका थिए । कांग्रेससहित एक सय १० सांसदले भने विपक्षमा मतदान गरेका थिए । त्यसपछि जनता समाजवादी पार्टी नेपाल विभाजन भएसँगै सो पार्टीले सरकारलाई दिएको समर्थन फिर्ता लिएपछि प्रधानमन्त्री दाहालले २०८१ साल जेठ ७ गते चौथोपटक विश्वासको मत लिएका थिए । त्यसबेला उनको पक्षमा एक सय ५७ सांसदले मत प्राप्त भएको थियो भने एकजना सांसदले तटस्थ मत जाहेर गरेका थिए । यस पटक भने सत्ता समीकरण फेरिएसँगै एमाले र अन्य साना दलले समर्थन फिर्ता लिँदै सरकारबाट बाहिरिएकाले प्रचण्डले पुन: विश्वासको मत लिन लागेका हुन् । समर्थन गरेको दलले समर्थन फिर्ता लिएको ३० दिनभित्र विश्वासको मत लिनुपर्ने संवैधानिक व्यवस्था छ । विश्वासको मतका लागि प्रचण्डले कम्तिमा १३८ मत पाउनुपर्छ । तर यस पटक उनले उक्त मत पाउन सक्ने सम्भावना भने देखिदैन ।

खेलकुद समाचार

उरुग्वेलाई हराउँदै कोलम्बिया फाइनलमा

काडमाडौं, २७ असार/उरुग्वेलाई हराउँदै कोलम्बिया कोपा अमेरिकाको फाइनलमा पुगेको छ । बिहीबार विहान अमेरिकाको ब्यांक अफ अमेरिका स्टेडियममा भएको खेलमा उरुग्वेलाई १-० गोलले हराउँदै कोलम्बिया उपाधि नजिकै पुगेको हो । कोलम्बिया २३ वर्षपछि कोपाको फाइनलमा पुगेको हो ।

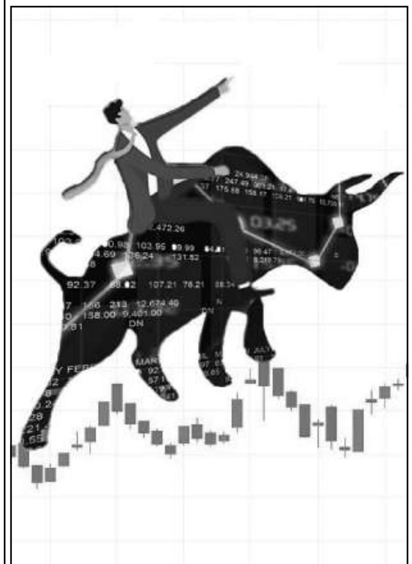
कोलम्बियाका लागि खेलको ३९ औं मिनेटमा जेफर्सन लेर्माले गोल गरे । पहिलो हाफको अन्तिममा डेनियल मुनोजले रातो कार्ड पाएपछि दोस्रो हाफभरी कोलम्बिया १० जना खेलाडीमा सीमित थियो । खेल अवधिभर उरुग्वेले कोलम्बियालाई दबाबमा राखे पनि गोल गर्न भने सकेन । कोलम्बियाले अब उपाधिको लागि सोमवार विहान अर्जेन्टिनासँग खेल्नेछ । बुधबार विहान क्यानडालाई २-० गोलले हराउँदै अर्जेन्टिना फाइनलमा पुगेको छ ।

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

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक बढ्यो



पाल्पा, असार २७/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बढेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार विहीबार नेप्से परिसूचक २९ दशमलव २१ अंकले बढेको हो ।

नेप्से बढेसँगै दुई हजार दुई सय चार दशमलव ६१ मा पुगेको छ । ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक पाँच दशमलव ९० अंकले उकालो लागेर तीन सय ९१ दशमलव ६६ मा पुगेको छ । नेप्सेका अनुसार कूल दुई करोड दुई लाख ३७ हजार सात सय ८० कित्ता शेयर रु सात अर्ब आठ करोड छ लाख ९८ हजार एक सय ४६ मूल्यमा कारोबार भएको छ । बलेफी हाइड्रोपावर नौ दशमलव ९९, सिटिजन सुपर ३० म्युचुअल फण्ड नौ दशमलव ९७, एनआइबिएल स्टेबल फण्ड नौ दशमलव ८३, जानकी फाइनान्स आठ दशमलव ७६ र सिटिजन म्युचुअल फण्ड दोस्रोका लगानीकर्ताले सात दशमलव ८२ प्रतिशतले कमाएका छन् । समाज लघुवित्त चार दशमलव ५९, साधना लघुवित्त चार दशमलव ५६, एनएमबी-५० चार दशमलव १३, सेञ्चुरी डिबेञ्चर तीन दशमलव ९१ र गुडबिल फाइनान्सका लगानीकर्ताले तीन दशमलव ८२ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

लायन्स...

...उनीहरुले क्लबका असल अभ्यासको अनुशरण र सहकार्य गर्नुपर्ने खाँचो औंल्याउँदै नेपालमा लायन्स क्लबले अस्पताल, विद्यालय, मानव स्वास्थ्य, सामाजिक सेवा, भूकम्पपीडित आगलागी, पहिरो पीडितलाई सहायता जस्ता राम्रो काम गरिरहेको उल्लेख गरे ।

कार्यक्रममा लायन राजेन्द्र लिगल, लायन बुद्धिप्रसाद शर्मा, लायन भिमबहादुर श्रेष्ठ, लायन गंगाबहादुर खत्री लगायतले क्लवले प्रदान गरेका अवार्ड विभिन्न व्यक्तिलाई प्रदान गरेका थिए ।

अवार्ड वितरण र पद हस्तान्तरण कार्यक्रम वर्ष २०२३/०२४ का अध्यक्ष लायन कोशीस भण्डारीको अध्यक्षता, द्धित्तिय उपाध्यक्ष तुलबहादुर अधिकारीको स्वगत, सचिव लायन करुणा काफ्लेको सञ्चालनमा भएको थियो भने सो पछिको सत्र वर्ष २०२४/०२५ का अध्यक्ष लायन राजेश भट्टराईको अध्यक्षा, सचिव विष्णु पोडेलको सञ्चालनमा भएको थियो ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस संस्थाको शेयर सदस्यहरु मध्येबाट विभिन्न बचत खाता खोली तथा ऋणको कारोबार गर्दै आईरहनु भएका सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुज्यूबाट केही वर्ष यता कारोबार नगरी निष्क्रिय (Inactive) रुपमा रहेका शेयर सदस्यहरुबाट कारोबार गर्न आउन लाई यो सुचना जानकारीको लागि अनुरोध गर्दछौं । साथै विभिन्न बचत खाता खोली तथा ऋणको कारोबार नगरी निष्क्रिय रुपमा रहनु भएका शेयर सदस्यहरुलाई यस संस्थाबाट दिदै आइरहेको सुविधाबाट बञ्चित गराइने व्यहोरा समेत जानकारीको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

सर्जुलाल बज्राचार्य
अध्यक्ष

श्री आनन्द बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
तानसेन,पाल्पा
सम्पर्क : ०७५-५२१५५३

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

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