स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

'मनसरा'का शीर्ष अभिनेता प्रवीण खतिवडा र कीर्तिमानी फिल्म 'पूर्ण बहादुरको सारङ्गी'की अभिनेत्री अञ्जना बराइलीको मुख्य भूमिका रहने फिल्म 'डोरी'को मुहूर्त गरिएको छ। बिहीबार ललितपुरको झम्सिखेलस्थित युला सरस्वती मन्दिरमा क्यामेरा, क्ल्याप बोर्ड र स्क्रिप्ट पूजा गरिएको हो। छायांकन भने आइतबारबाट सुरु हुने निर्देशक अरुण लामाले जानकारी दिए।

आजको विचार...

विश्वविद्यालयमाथि...

(दुई पेजमा)

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

यस वर्षको 'राष्ट्रिय चलचित्र पुरस्कार'मा फिल्म 'प्रसाद २'बाट विपिन कार्की उत्कृष्ट अभिनेता र 'दिमाग खराब'बाट स्वस्तिमा खड्का उत्कृष्ट अभिनेत्री घोषित भएका छन्। बुधबार शीतल निवासमा आयोजित पुरस्कार वितरण समारोहमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको बाहुलीबाट उनीहरुले अवार्ड ग्रहण गरे। उनीहरुले यसअघि पनि राष्ट्रिय अवार्ड प्राप्त गरिसकेका छन्। राष्ट्रिय अवार्डमा उत्कृष्ट फिल्म भने 'बुलाकी' बन्यो।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक १२६ ❐ २०८१ मंसिर १४ गते शुक्रबार 29 November 2024, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आँधीका कारण चार बालबालिकाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

कोलम्बो, मंसिर १३/भारततर्फ गइरहेको शक्तिशाली आँधीले निम्त्याएको भारी वर्षाका कारण आएको आकस्मिक बाढीका कारण चार बालबालिकाको मृत्यु भएको र बाढीका कारण डुबेका अन्य चार बालकलाई उद्धार गरिएको श्रीलङ्काली उद्धारकर्मीले बिहीबार बताएका छन् । उद्धार टोलीका अनुसार श्रीलङ्कामा बाढीका कारण दुई लाख ५० हजारभन्दा बढी मानिसहरू विस्थापित भएका छन् । भारतीय मौसम अधिकारीहरूले दक्षिणपश्चिम बङ्गालको खाडीमा रहेको आँधी चक्रवाती आँधीमा परिणत हुन सक्ने 'सम्भावना' रहेको बताएका छन् । उत्तरी अटलान्टिकमा आँधीबेहरी वा उत्तरपश्चिमी प्रशान्तमा चक्रवातको जोखिम भएजस्तै यस क्षेत्रका लागि पनि चक्रबातको खतरनाक जोखिम रहेको पाइन्छ । श्रीलङ्काको तट पार गरिसकेपछि, आँधी भारतको दक्षिणी तमिलनाडु राज्यतिर उत्तरतर्फ अघि बढिरहेको जनाइएको छ ।

स्थानीय तह उपनिर्वाचन

मौन अवधि सुरु : उम्मेदवार मौन, निर्वाचन आयोग जागा

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, मंसिर १३/आगामी आइतबार हुने स्थानीय तह उपनिर्वाचनको लागि बिहीबार राति १२ बजेदेखि मौन अवधि सुरु भएको छ । मौन अवधि सुरु भएसँगै राजनीतिक दल र उम्मेदवारको प्रचार-प्रसार बन्द भएको छ ।

निर्वाचन आचारसंहिता, २०७९ को दफा १७ र १८ बमोजिम निषेध गरिएका कार्यहरू हुन नदिन सो अवधिको अनुगमन कार्यलाई निर्वाचन आयोगले प्रभावकारी बनाउने भएको छ । उसले उपनिर्वाचनका लागि निषेधित अवधि लागू भएकाले कुनै पनि उम्मेदवार वा अन्य व्यक्तिले चुनावी

प्रचार-प्रसार गर्न नपाउने जनाएको छ । मतदान सुरु हुनुभन्दा ४८ घण्टाअघिबाट निषेधित अवधि सुरु हुने व्यवस्था छ । मौन अवधि सुरु भएकाले अब मतदानको काम पूरा नभएसम्म कसैले कुनै उम्मेदवारको पक्ष या विपक्षमा मतदान गर्ने वा नगर्ने उद्देश्यले सभा बोलाउन वा आयोजना गर्न, जुलुस निकाल्न वा नाराबाजी गर्न तथा अन्य कुनै प्रकारले प्रचार-प्रसार गर्न गराउन निषेध गरिएको छ । निर्वाचन मिति घोषणा भएसँगै आचारसंहिता लाग्ने भए पनि मौन अवधिमा भने विशेष संयमता अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यस अवधिको पालना भएनभएको बारेमा आयोगले सूक्ष्म अनुगमन गर्ने जनाएको छ । मतदान हुने दिन निर्वाचन (कसुर तथा सजाय) ऐन, २०७३ बमोजिम निर्वाचन सम्बन्धी सामग्रीको प्रयोगमा बाधा पुऱ्याउन नहुने, मतपत्रको दुरूपयोग गर्न नहुने, गैरकानुनी तवरले मतपत्र दिन वा लिन नहुने, मतदानको अधिकार बिना मतदान गर्न नहुने, पटक-पटक मतदान गर्न नहुने, मत सङ्केत सार्वजनिक गर्न नहुने, मतदानको प्रक्रिया उल्लंघन गर्न नहुने, मतपत्र बाहेक अन्य वस्तु खसाल्न वा राख्रुन नहुने, मतदान भएको मतपत्र विगार्न वा नष्रुट गर्न नहुने, मतदान गर्न बाधा गर्न नहुने आयोगले जनाएको छ ।

कहीं कतैबाट भए गरेमा तत्काल कारवाही गरिने आयोगकी सहसचिव एवं प्रवक्ता नीता पोखरेल अर्यालले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै जानकारी गराएकी छन् । निर्वाचनमा कसैको डर, धाकधम्की र त्रास नमानी निर्धक्क भएर आफूले रोजेको प्रतिनिधिलाई मतदान गर्न आयोगले सम्पूर्ण मतदातालाई अपिल गर्दै त्यसका लागि साथ दिन सञ्चारमाध्यम, नागरिक समाज र सबैमा आग्रह समेत गरेको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजामा...

अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव नगरौं

अपाङ्गताको आधारमा कसैलाई पनि:

- अपमान गर्ने,
- होच्याउने,
- दुर्व्यवहार गर्ने,
- सेवा सुविधाबाट अलग्याउने,

लगायतका कार्य कानूनी तथा सामाजिक अपराध हुन्, त्यस्ता कार्य नगरौं, नगराऔं ।

- अपाङ्गताको आधारमा गरिने विभेद विरुद्ध खुलेर बोलौं, अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सम्मान गरौं ।

नेपाल सरकार

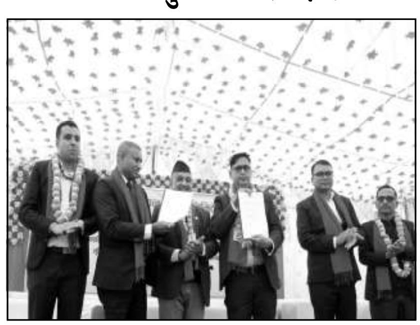
विज्ञापन बोर्ड

रुपन्देहीमा आयल निगमको लुम्बिनी प्रादेशिक भण्डारण गृह बन्ने

अशोक घिमिरे/कमल रायमाझी

भैरहवा, मंसिर १३/रुपन्देहीको ओमसतिया र रोहिणी गाउँपालिकामा नेपाल आयल निगमका लुम्बिनी प्रदेशिक भण्डारण गृह निर्माणका लागि विस्तृत परियोजना प्रतिवेदन (डिपिआर) तयार गर्न काठमाडौं विश्वविद्यालयसँग सम्झौता भएको छ । यहाँ आयोजित कार्यक्रममा भण्डारण क्षमता वृद्धि परियोजनाका प्रमुख एवं निगमका उपनिर्देशक प्रदीप यादव र काठमाडौं विश्वविद्यालय (कन्सल्टेन्सी विभाग)का प्रमुख विवेक बरालले उक्त सम्झौतापत्रमा हस्ताक्षर गरे ।

सम्झौतअनुसार केयूले एक करोड ९५ लाख ७६ हजार पाँच सय ७८ रुपैयाँ ५५ पैसामा छ महिनाभित्र डिपिआर तयार गर्नेछ । डिपिआर तयार भएलगत्तै डिपो निर्माण अघि बढाइने र २०८४ मंसिरसम्म भलवारीस्थित डिपो स्थानान्तरण गरिने निगमका उपनिर्देशक यादवले जानकारी दिए । यसअघि निगमले काठमाडौंको



त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल परिसरमा रहेको हवाई इन्धन डिपो स्थानान्तरणका लागि डिपिआर निर्माण गर्न गत साता पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पससँग सम्झौता गरेको थियो ।

भैरहवा-बुटवल मुख्य राजमार्गसँग जोडिएको करिब साढे पाँच बिघा जमिनमा हालको लुम्बिनी प्रादेशिक कार्यालय अवस्थित छ । यहाँ पाँच सय १९ किलोलिटर पेट्रोल, तीन हजार ४० किलोलिटर डिजेल र एक सय ४० किलोलिटर मट्टितेल भण्डारण क्षमताका ट्याङ्कर छन् । बढ्दो खपतको तुलनामा हकालको भण्डारण क्षमता अत्यन्त न्यून रहेको निगमको भनाइ छ । अहिलेको भण्डारण क्षमताले पेट्रोलको दुई दिन र डिजेलको पाँच दिनको माग मात्रै धान्न सक्ने अवस्था रहेको उपनिर्देशक यादवले जानकारी दिए । भलवारी डिपोमा जग्गा अभावका कारण ट्याङ्करलाई यथेष्ट पार्किङस्थल उपलब्ध गराउन नसक्दा सडकमै रोक्नुपर्ने बाध्यता रहेको उनको भनाइ छ । 'डिपो सञ्चालनका क्रममा बढ्दै गएको सुरक्षा चिन्तालाई सम्बोधन गर्न तथा आधुनिक सुरक्षाका उपकरण जडान तथा विस्तार गर्न पनि नयाँ डिपो निर्माण गर्न आवश्यक छ', भलवारी डिपो स्थानान्तरणको आवश्यकता प्रस्ट्याउँदै उपनिर्देशक यादवले भने ।

डिपो स्थानान्तरण गर्नुपर्ने स्थानीय बासिन्दाको दबाब र बढ्दो पेट्रोलियम खपतलाई सम्बोधन गर्न रोहिणी खोला किनारमा नयाँ डिपो निर्माण गर्न लागिएको निगमले स्पष्ट परेको छ । निगमले चालु आवको नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा रोहिणी नदी किनारमा रहेको करिब २१ बिघा जमिनमा आधुनिक डिपो निर्माण गर्ने उल्लेख गरेको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजामा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

आचारसंहिता पालना गरौं

निर्वाचनमा सबैभन्दा बढी चर्चामा आउने विषय हो, आचारसंहिता । निर्वाचनलाई स्वच्छ, मर्यादित र निष्पक्ष बनाउने औंजार नै यही आचारसंहिता हो । मंसिर १६ मा रिक्त रहेका स्थानीय तहमा हुन लागेको उपनिर्वाचनका लागि मंसिर २ गतेदेखि आचारसंहिता लागु भएको छ ।

निर्वाचन आयोगले उपनिर्वाचन हुने सम्बन्धित जिल्लाभित्र सार्वजनिक पदधारण गरेका व्यक्ति, निकाय तथा अधिकारीलाई निर्वाचन सम्पन्न नभएसम्म आचारसंहिता लागू गरेको हो । बिहीबार रातीदेखि भने निषेधित अवधि लागू भएकाले कुनै पनि उम्मेदवार वा अन्य व्यक्तिले चुनावी प्रचार–प्रसार गर्न पाउने छैनन् । मतदान सुरु हुनुभन्दा ४८ घण्टाअघिबाट निषेधित अवधि सुरु हुने व्यवस्था छ । उक्त अवधिमा उम्मेदवार वा अरु कसैले कुनै पनि माध्यमबाट मत माग्न पाउँदैनन् । स्वच्छ, निष्पक्ष र धाँधलीरहित निर्वाचनको लागि निर्वाचन आचारसंहिताको पालना हुनु आवश्यक छ । निर्वाचन प्रक्रियामा सहभागी हुने सबै पक्षको सन्तोषजनक नैतिक व्यवहार भयो भने मात्र निष्पक्ष निर्वाचन सम्भव हुने हो । निर्वाचनका सरोकारवालाहरुको नैतिक व्यवहारलाई निर्देशित गर्न निर्वाचन आचारसंहिताको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । निर्वाचन आचारसंहिताले राजनीतिक दलका कार्यकर्ताको व्यावहारिक आचरणको अभ्यासलाई देखाउँछ । आचारसंहितामा के गर्नहुने र के गर्न नहुने विषय समावेश गरिएको छ । निर्वाचन प्रक्रियामा सहभागी हुने सबैका लागि निर्वाचन आचारसंहिता बाध्यकारी नियम हुन्छ । जसको पालना नगरे जोकोही पनि कडा कारवाहीको भागीदार हुनुपर्छ ।

निर्वाचन आचारसंहिता सम्पूर्ण व्यक्ति, संस्था तथा अधिकारीको कानुनी दायित्व एवं नैतिक बन्धन भएकाले यसको सम्पूर्णरूपले पालना गरी निर्वाचनलाई स्वच्छ, स्वतन्त्र, निष्पक्ष र विश्वसनीयरूपमा सम्पन्न गर्ने कार्यमा सबैको सहयोग आवश्यक छ । निर्वाचनलाई खर्चिलो र भड्किलो नबनाउनका लागि पनि आचारसंहिता महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । यसर्थ निर्वाचनलाई स्वच्छ, निष्पक्ष र धाँधलीरहित बनाउन सबै पक्षले आचरसंहिताको पूर्ण रुपमा पालना गरौं ।

Opinion @ Social Network

हरेक कोशिस मा सफलता त नमिल्ला तर
हरेक सफलताको कारण चाँहि कोशिस नै हुनेछ ।
(**सम्राट शर्माको फेसबुक स्टाटस** https://www.facebook.com/Samrat.123)

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

विश्वविद्यालयमाथि हस्तक्षेप

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

नेपालका विश्वविद्यालयहरू स्वायत्त संस्थाहरू हुन् । विश्वविद्यालयका कुलपतिहरू पदेन उच्च मर्यादाका व्यक्तिहरू हुन् । उनीहरूको सामान्य निगरानी रहने तर विश्वविद्यालयको सम्पूर्ण जिम्मेवारी उपकुलपति मातहत रहने व्यवस्था विश्वविद्यालयका ऐनले गरेका छन् ।

भर्खरै शिक्षामन्त्री विद्या भट्टराईले नेपाल खुला विश्वविद्यालयमा हस्तक्षेप गरेकी छन् । नेपाल खुला विश्वविद्यालयकी उपकुलपतिले निलम्बनको कारबाही गरेका डिनलाई तत्काल फुकुवा गर्नु भनी रजिष्ट्रारलाई निर्देशन दिइन् र रजिष्ट्रारले निर्देशनको कार्यान्वयन गरे । उपकुलपतिको निर्देशन डिनले नमान्ने, पदक्रमको बेवास्ता गर्ने, मनोमानी गर्न रुचाउने जस्ता आरोप लगाएर उपकुलपतिबाट डिनमाथि कारबाही भएको थियो । अहिले आएर उपकुलपतिलाई नै बेवास्ता गर्दै शिक्षामन्त्रीबाट डिनको कारबाहीलाई निरस्त गरिएको छ । विश्वविद्यालयका रजिष्ट्रारले समेत उपकुलपतिको राय नलिई डिनलाई पुनर्बहाली गरेका छन् । विश्वविद्यालयको ऐनले शिक्षामन्त्रीलाई कुलपतिको हैसियत दिएको छ । ऐनमा कुलपतिले विश्वविद्यालयलाई निर्देशन दिनसक्ने व्यवस्था पनि गरेको छ । विश्वविद्यालयमा सामान्यतया ऐन नियमविपरीत कार्य भएको देखिएमा वा कोही कसैमाथि अन्याय भएको लागेमा कुलपतिले विश्वविद्यालयलाई निर्देशन दिन नसक्ने भन्ने हुँदैन तर ठाडो निर्देशन दिने र विश्वविद्यालयको पदीय मर्यादाक्रमलाई नाघेर आफू अनुकूल कार्य गर्न गराउन हुन्छ कि हुँदैन भन्ने चाहिँ विवादको विषय हो । उपकुलपति पदमा बहाल रहँदा रहँदै उपकुलपतिको हैसियतलाई चुनौती दिँदै कुलपतिले विश्वविद्यालयको दैनन्दिन कार्यमा हस्तक्षेप गर्न हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुराले चाहिँ विश्वविद्यालयको स्वायत्तता माथि प्रश्न उठाएको छ । नेपालका विश्वविद्यालयहरू स्वायत्त संस्थाहरू हुन् । विश्वविद्यालयका कुलपतिहरू पदेन उच्च मर्यादाका व्यक्तिहरू हुन् । उनीहरूको सामान्य निगरानी रहने तर विश्वविद्यालयको सम्पूर्ण जिम्मेवारी उपकुलपति मातहत रहने व्यवस्था विश्वविद्यालयका ऐनले गरेका छन् । विश्वविद्यालयको सफलताको यश उपकुलपतिलाई मिल्दछ भने असफलताका दोषहरूको भागीदार पनि उपकुलपति नै हुनुपर्दछ । शिक्षाध्यक्ष र रजिष्ट्रारहरू भनेका उपकुलपतिका सहयोगीहरू हुन् । त्यसपछिका डिन, डाइरेक्टर, क्याम्पस प्रमुखहरू आदि विभिन्न पदमा आसीनहरू पनि उपकुलपतिका योजनाहरू कार्यान्वयन गर्नका लागि नै नियुक्त हुने हुन् भन्दा अत्युक्ति हुँदैन । जसरी प्रधान सेनापतिको मातहतमा सम्पूर्ण सेना रहन्छन् र प्रहरी महानिरीक्षकले सबै प्रहरीको कमान्ड गरेको हुन्छ, त्यसरी नै उपकुलपतिले विश्वविद्यालयको नेतृत्व गर्नुपर्ने हो तर पछिल्ला दिनहरूमा विश्वविद्यालयहरूमा वातावरण बिग्रँदै गएको छ ।

विशेषतः नेपालमा गणतन्त्र प्राप्ति भएपछि विश्वविद्यालयहरूमा राजनीतिक दलहरूका बीचमा भागबण्डा गरी पदाधिकारीहरू नियुक्त गर्ने प्रचलन बस्यो । नियुक्ति पाएका उपकुलपतिहरू विश्वविद्यालयप्रति भन्दा बढी राजनीतिक दल र आफूलाई नियुक्ति दिलाउने नेताहरूप्रति उत्तरदायी हुन थाले । उपकुलपतिकै सिफारिसमा नियुक्त भएका शिक्षाध्यक्ष र रजिष्ट्रारहरू समेत उपकुलपति र विश्वविद्यालयप्रति उत्तरदायी हुनुको सट्टा आफूलाई सिफारिस गर्ने दल र नेताप्रति भक्तिभाव प्रकट गर्न थाले । उपकुलपति सिफारिश गर्ने दलभन्दा बेग्लै दलको सिफारिसमा आएको हुनाले तल्ला तहका पदाधिकारीले समेत आफूलाई उपकुलपति सरहकै ठान्न थाले र समान अधिकार रहेको जस्तै गरे । उपकुलपतिसँग नियुक्ति सिफारिशको अधिकार भए तापनि उन्मुक्तिको अधिकार वा कारबाही गर्ने क्षमता नहुँदा विश्वविद्यालय धराशायी हुँदै गएका छन् । विश्वविद्यालयहरूका ऐनले उपकुलपतिलाई सर्वाधिकार सम्पन्न बनाएका छन् तर विश्वविद्यालयका कुलपति तथा राजनीतिक दलहरूले उपकुलपतिलाई पंगु बनाउँदै गएका छन् । आस्थाका आधारमा विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरूलाई सहयोग र असहयोग गर्ने आधार राजनीतिक दलहरूले बनाउँदै जाँदा ऐन, नियम र विनियमले दिएका अधिकारहरू प्रयोग गर्नबाट समेत विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरू वञ्चित हुँदै गएका छन् । विश्वविद्यालय जानु, हाजिर गर्नु र जसोतसो चार वर्षको कार्यकाल कटाउनु नै पदाधिकारीहरूको कर्तव्य जस्तो बन्दै गएको छ । विश्वविद्यालयमा नयाँ पाठ्यक्रम लागू गर्नु, नयाँ योजना ल्याउनु, शिक्षक-विद्यार्थीमैत्री व्यवस्थाको योजना बुन्नु, विश्वविद्यालयलाई प्राज्ञिक उन्नयनको केन्द्र बनाउनु आदि कुराहरू विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरूका प्राथमिकतामा पर्नै छाडिसके । उपकुलपतिले कुलपतिलाई खुशी राख्न सक्नु र अन्य पदाधिकारीले दल विशेषलाई निकट राख्न सक्नु नै पदाधिकारीको सफलता र असफलताको विषय बनेको छ । यही परिस्थिति रही रहने हो भने नेपालका विश्वविद्यालय अध्ययन र अनुसन्धानको केन्द्र बन्नुको साटो राजनीतिक क्रीडा मैदानमा परिणत हुँदै जाने सिवाय केही हुने देखिँदैन । विश्वविद्यालयमा राजनीतिक हस्तक्षेप वा कुलपतिको अनावश्यक हस्तक्षेप भएको यो पहिलो पटक भने होइन । सुशील कोइराला प्रधानमन्त्री एवं त्रिभुवन विश्वविद्यालयको कुलपति रहेका बेलामा समेत कुलपतिबाट त्रिवि शिक्षण अस्पतालको डिन नियुक्तिका सम्बन्धमा निर्देशन जारी भएको थियो । त्यतिबेलाको प्रसंग बेग्लै थियो तापनि विश्वविद्यालयले कुलपतिको निर्देशन बमोजिम कार्य गर्नुपरेको थियो । डा.गोविन्द केसीले आन्दोलन गरेका र आन्दोलनले व्यापक समर्थन जुटाएपछि कुलपति निर्देशन गर्न बाध्य भएका थिए । कुलपतिको निर्देशन भएको भए तापनि त्रिवि कार्यकारी परिषद्को बैठकले अनुमोदन गरेपछि मात्रै कार्यान्वयनमा गएको थियो तर अहिले भने शिक्षामन्त्रीको ठाडो निर्देशनलाई विश्वविद्यालयका रजिष्ट्रारले एकलौटी कार्यान्वयनमा ल्याएका छन् । यसलाई सुखद् मान्न सकिँदैन किनकि उपकुलपतिलाई बाइपास गरेर विश्वविद्यालयमा जस्तोसुकै निर्णय गर्ने परिपाटी बसालियो भने त्यो अराजकता मात्रै हुनपुग्दछ र आगामी दिनमा अन्य विश्वविद्यालयहरूमा समेत यसले गम्भीर असर पार्ने निश्चित छ । केही अघि नेपाल संस्कृत विश्वविद्यालयमा तत्कालीन उपकुलपति यादवप्रकाश लामिछानेले विश्वविद्यालयका कुलसचिवले आर्थिक अनियमितता गरेको आरोप लगाउँदै उनका अधिकार निलम्बन गरे । त्यसपछि पर्दा पछाडि के के खेल भए भन्ने त कि उनै उपकुलपतिले थाहा पाएका होलान् या तिनै कुलसचिवको जानकारीमा होला तर केही दिन कारबाहीमा राखेर उपकुलपतिले कारबाही फुकुवा गरे । कारबाही फुकुवा गरेलगत्तै उपकुलपतिले राजीनामा समेत गरे । जित कुलसचिव (रजिष्ट्रार)को भयो र उपकुलपति हारे । आफ्नै सिफारिसमा नियुक्त भएका कुलसचिव समक्ष घुँडा टेकेर उपकुलपतिले राजीनामा दिनुपर्ने अवस्थालाई समेत विश्वविद्यालयमा भएका घटनाहरूमध्येमा एउटा असहज घटनाकै रूपमा लिन सकिन्छ । स्मरण रहोस् कि उपकुलपति र कुलसचिव दुबैजना एउटै दलबाट सिफारिस भई नेसंविको नेतृत्वमा आएका थिए र बीचका शिक्षाध्यक्षसमेत त्यही दलका थिए । यो प्रकरणमा समेत कुलसचिव दोषी थिए वा निर्दोष भन्ने कुनै टुंगोमा नपुऱ्याई राजनीतिक दलको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष हस्तक्षेपबाटै निराकरण गरियो । प्रमाणहरू संकलन नगरी वा विनाप्रमाण आक्रोशमा कुलसचिवविरुद्ध आरोप लगाउनु उपकुलपतिको अकर्मण्यता नै मान्नुपर्दछ । आरोपहरूको छिनोफानो नगराई सतही पत्रलाई कुलसचिवले स्वीकार गर्नु पनि त्यति सहज होइन । यी घटनाहरूबाट के स्पष्ट हुन्छ भने राजनीतिक दलहरूका बीचको भागबण्डाबाट विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरू नियुक्त हुँदा विश्वविद्यालयहरूले अग्रगमनको बाटो पटक्कै समात्न सक्दैनन् । दलको निकटताका आधारमा नियुक्ति पाएका पदाधिकारीहरूले विश्वविद्यालयको मर्म जान्नै सक्दैनन् । दलहरूका अगाडि नतमस्तक भएर शिक्षाध्यक्ष, रजिष्ट्रारलगायतका विभिन्न पदहरूमा नियुक्ति दिने उपकुलपतिले विश्वविद्यालय हाँक्नै सक्दैनन् । उपकुलपतिसँग वैमनश्य या दलीय वा वैयक्तिक स्वार्थको प्रतिस्पर्धा राखेर कार्य गर्ने अन्य पदाधिकारी विश्वविद्यालयका हितैषी कदापि हुन सक्दैनन् । विश्वविद्यालयको नेतृत्व भनेको त विश्वविद्यालय चिनेको, विश्वविद्यालयका हितमा क्रियाशील रहँदै आएको र प्रज्ञाले विश्वविद्यालयलाई सञ्चालन गर्ने क्षमता भएको हुनुपर्दछ । विश्वविद्यालयमा कुलपतिको हस्तक्षेप हुँदा कुलपति कांग्रेसको भए प्रजातन्त्रवादी प्राध्यापक संघले ताली पिट्ने गर्दछ । एमालेको कुलपति हुँदा प्रगतिशील प्राध्यापकहरू र माओवादी कुलपति हुँदा राष्ट्रिय प्राध्यापक संगठनका प्राध्यापक कुलपतिबाट विश्वविद्यालयमाथि ठाडो हस्तक्षेप हुँदा खुसीले डेढ हात उफ्रने गर्दछन् । जबसम्म प्रजातन्त्रवादी प्राध्यापक संघले कांग्रेसको शुभेच्छुक संगठनको पगरी गुथ्छ, प्रगतिशील प्राध्यापक संगठनले एमालेलाई मातृ पार्टी भन्छ र राष्ट्रिय प्राध्यापक संगठनले माओवादीको भ्रातृ संगठन हुनुमा गर्व गर्छ, तबसम्म विश्वविद्यालय सुने कल्पना गर्न पनि सकिँदैन । प्रजातन्त्रवादी प्राध्यापक संघ, प्रगतिशील प्राध्यापक संगठन र राष्ट्रिय प्राध्यापक संगठनहरू साँच्चै नै विश्वविद्यालयको समग्र उन्नयन र प्राध्यापकहरूको हकहित खातिर गठन भएका हुन् भने अब फरक दृष्टिकोण राख्न सक्नैपर्दछ । राजनीतिक दलहरूको हस्तक्षेपलाई मिलेर मुकाबिला गर्नुपर्दछ र विश्वविद्यालयको उन्नतिका मार्गचित्र कोर्न कस्सिनुपर्दछ । राजनीतिक दलहरूको विश्वविद्यालयभित्रको सक्रिय प्रवेशलाई निरुत्साहन गर्दै विश्वविद्यालयलाई स्वायत्त निकायका रूपमा विकास गर्न सहयोगी भूमिका खेल्न सक्नुपर्दछ । विश्वविद्यालयका कुलपतिहरूले पनि उपकुलपति छान्दाखेरि नै चनाखो हुन जरुरी छ । दल विशेषको निकटताका आधारमा क्षमताहीनलाई पदमा पुऱ्याउने र भोलिका दिनमा दैनिक कार्यहरूमा समेत निरन्तर हस्तक्षेप गर्ने बानी छाड्न आवश्यक छ । विश्वविद्यालयको २५ वर्षे जागिरे जीवनमा क्याम्पस प्रवेश गरेर २५ पिरियड पनि नपढाएको, कक्षामा छिरेर १५ मिनेट पनि टिक्न नसक्ने, क्याम्पसमा २५ घण्टा समेत नबिताएको मान्छे उपकुलपति नियुक्ति गर्ने र भाँडभैलो गरिरहने प्रवृत्तिमा परिवर्तन गर्न जरुरी छ । पदाधिकारी हुँदा कस्तो चलाएको थियो भन्ने कुनै मूल्यांकन नै नगरी पहिला कुनै न कुनै पदमा थियो भनेर माथिल्लो पदमा नियुक्त गर्नु उचित होइन । शिक्षाक्षेत्रमा गरेको योगदान, विश्वविद्यालयको हितमा निरन्तर क्रियाशील र सकारात्मक सोच भएको व्यक्तिहरूका जिम्मामा विश्वविद्यालय दिने र विश्वविद्यालयलाई स्वायत्त संस्थाका रूपमा सञ्चालन हुन दिने थिति कुलपतिहरूले बसाल्नै पर्दछ ।

-इहिमालय टाइम्स 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 हस्पिटल 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 ११५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह 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 : कार्यमा सफलता लाग्नेछ । धार्मिक कार्यमा सहभागी बन्नु पर्नेछ ।
वृष : नयाँ कामको समय मिल्नेछ । सुख, दुख वरावरी खालको समय छ ।
मिथुन : जोश जाँगर बढ्नेछ । बिना प्रतिस्पर्धा फाइदा हुने योग छ ।
कर्कट : साहित्यिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ। जोश, जाँगर र उमङ्ग बढ्नेछ ।
सिंह : अँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला । सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनसक्छ ।
कन्या : श्रमको उचित मुल्याङ्कन हुनेछ । मिष्ठान्न भोजनको अवसर मिल्नेछ ।
तुला : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । सरकारी निकाएको भय रहला ।
वृश्चिक : दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ । धर्म, कर्ममा मन पनि लाग्नेछ ।
धनु : बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्नेछ । जोश जाँगर र हिम्मत बढ्नेछ ।
मकर : आफन्तको सहयोग मिल्नेछ । रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छ ।
कुम्भ : आत्मबलमा कमी आउनेछ । मनमा दुविधा उत्पन्न हुनेछ ।
मीन : नयाँ कार्य वा रोजगारको अवसर मिल्नेछ । ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

स्मरण शक्तिलाई धारिलो बनाउँछन् यस्ता बानीले

स्मृति हाम्रो जीवनको अहम् हिस्सा हो । यसले हामीलाई नयाँ कुरा सिक्न त मद्दत गर्छ नै पुराना याद र अनुभवहरूलाई पनि सँगालेर राख्ने क्षमता दिलाउँछ । तर आजको भागदौड पूर्ण जीवनशैली र बढ्दो तनावका कारण कयौँ मानिसको स्मरण शक्ति कमजोर हुँदै गइरहेको छ । हामी सामान यता उता राखेर भुल्छौँ, पढेको कुरा याद हुन्न, भान्सामा चुल्होमा केही चिज बसालेर बिर्सने भएका छौँ । तर सही बानी अपनाउने हो भने तपाईले आफ्नो स्मृति सुधार्न सक्नु हुन्छ । आजको यस लेखमा हामीहरू स्मृति राम्रो बनाउन सहयोगी केही तरिकाबारे कुराकानी गर्नेछौँ ।

नियमित रूपमा ध्यान गर्नुस् : ध्यान मस्तिष्कको लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले तनाव त कम गर्छ नै मस्तिष्कको कार्य क्षमता पनि बढाउँछ । दैनिक १०-१५ मिनेट ध्यान गर्दा मानसिक स्पष्टता र एकाग्रता सुधार आउँछ ।

राम्रो र सन्तुलित आहार : आहारले पनि स्मरण शक्तिमा गहिरो प्रभाव पार्छ । मस्तिष्कलाई ऊर्जा र पोषण चाहिन्छ, जुन फलफूल, तरकारी, नट र माछा जस्ता खानेकुराले उपलब्ध गराउँछ । विशेषगरी बदाम, ओखर र ब्लुबेरी मस्तिष्कका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ ।

पर्याप्त सुत्नुस् : निद्राले हाम्रो मस्तिष्कको रिसेट बटन जस्तै काम गर्छ । यसले मस्तिष्कलाई आराम दिन्छ र नयाँ जानकारी व्यवस्थित गर्न मद्दत गर्दछ । हरेक दिन ७-८ घण्टा गहिरो निद्राले तपाईंको स्मरण शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ ।

नियमित व्यायाम : शारीरिक गतिविधिले मस्तिष्कमा रगतको प्रवाह बढाउँछ, जसले मस्तिष्कमा नयाँ कोशिकाहरू बनाउँछ । नियमित योग, दौड वा कुनै पनि किसिमको व्यायाम मस्तिष्कका लागि फाइदाजनक हुन्छ ।

नयाँ कुराहरू सिक्नुस् : मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्न नयाँ कुराहरू सिक्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ । तपाई नयाँ भाषा सिक्न सक्नुहुन्छ, नयाँ विषय पढ्न सक्नुहुन्छ वा सङ्गीत वाद्ययन्त्र बजाउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । यसले मस्तिष्कको न्यूरोन्सहरू बिचको कनेक्सनलाई बलियो बनाउँछ ।

सकारात्मक सोच अपनाउनुस् : नकारात्मक सोच र तनावले मस्तिष्कको कार्य क्षमतालाई कम गर्न सक्छ । सकारात्मक सोच अपनाउँदा मस्तिष्कमा रासायनिक सन्तुलन कायम रहन्छ, जसले तपाईको स्मरणशक्तिलाई बढाउँछ ।

ब्रेन गेम खेल्नुस् : पजल, चेस र सुडोकु जस्ता ब्रेन गेम खेल्दा मस्तिष्कको एकाग्रता र समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा सुधार हुन्छ ।

डिजिटल डिटक्स : आजको समयमा, प्रविधि र ग्याजेटहरूमाथिको अत्यधिक निर्भरताले हाम्रो मेमोरीलाई असर गर्न सक्छ । दिनमा केही समय फोन र ल्यापटपबाट टाढा रहेर प्राकृतिक वातावरणमा समय बिताउँदा मस्तिष्कलाई तरोताजा राख्न सकिन्छ ।

पर्याप्त मात्रामा पानीको सेवन : शरीरमा पानीको कमीले मस्तिष्कको काममा असर गर्छ । दिनमा कम्तीमा ८-१० गिलास पानी पिउनाले मस्तिष्क स्वस्थ र सक्रिय रहन्छ ।

सम्झने विधिहरूको प्रयोग : तपाईको स्मरण क्षमता बढाउन एसोसिएसन र भिजुअलाइजेशन जस्ता प्रविधिहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । जस्तै: कुनै नाम सम्झना यसलाई केही वस्तुसँग जोडेर याद राख्नुहोस् । स्मरण शक्ति तेज बनाउनु पनि एउटा प्रक्रिया हो । यसका लागि अनुशासन र धैर्यता चाहिन्छ । यहाँ उल्लेख गरिएका बानीहरू अपनाएर तपाईले आफ्नो स्मरण शक्तिमा सुधार त गर्न सक्नु हुन्छ नै आफ्नो जीवनलाई अझ फलदायी र सन्तुलित बनाउन पनि सक्नु हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

रुघाखोकी लागेर हैरान हुनुभएको छ ?

जाडोमा धेरैजसो मानिसलाई रुघाखोकी लाग्ने गर्छ । एकचोटि यी समस्याहरूले सबैलाई समात्ने गर्दछ । कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र आहारमा पोषक तत्वको कमीका कारण मानिस चाँडै रोगको चपेटामा पर्न थाल्छ । त्यसैगरी मौसम परिवर्तन भई सो अनुसारको कपडा नलगाएमा पनि मानिस बिरामी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि तपाईलाई पनि रुघाखोकी लागेको छ र रुघाखोकी लाग्न थालेको छ, तपाईको नाक बन्द भएको छ र घाँटी दुखेको छ भने यहाँ दिइएको केही घरेलु उपायका बारेमा बताउँने छौं । जसले तपाईको रुघाखोकीलाइ चाडै ठिक बनाउँछ । यो मौसममा हामी धेरै मात्रामा चिया पिउने गर्दछौं । चिया बनाउँदा पानीमा तुलसीको पात मात्र मिसाउनु भयो भने पनि तपाइले रुघाखोकीमा आरम पाउन सक्नुहुनेछ । तुलसीको चिया पिउनुले स्वास्थ्यमा कस्तो असर गर्छ र यो चिया बनाउने तरिका जान्नुहोस् ।

रुघाखोकीको लागि तुलसीको चिया : तुलसीमा निको पार्ने गुण पाइन्छ । यसमा एन्टिफङ्गल, एन्टिब्याक्टेरियल र एन्टिअक्सिडेन्ट पनि हुन्छ । तुलसीको चिया पिउँदा शरीरलाई भिटामिन ए, डी र आइरनका साथै फाइबर पनि प्राप्त हुन्छ । यो चियाले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउँछ र शरीरलाई रासायनिक समस्याबाट टाढा राख्छ । तुलसीको चिया बनाउन पनि धेरै सजिलो छ । यो चिया बनाउन एउटा भाँडोमा पानी तताउने । चियाको पात, ३ देखि ४ वटा तुलसीको पात, केही कालो मिर्च र एक टुक्रा दालचीनी मिसाएर पकाउनुहोस् । यस चियामा आवश्यकता अनुसार चिनी वा गुड मिसाउन सकिन्छ । चिया पाकिसकेपछि त्यसमा दूध हाल्नुहोस् वा चियालाई फिल्टर गरेर दूध बिना पनि पिउन सक्नुहुनेछ । यो चियाले घाँटी र नाकलाई आराम दिन्छ र खोकी र चिसोको समस्या कम हुन थाल्छ ।

रुघाखोकी निको पर्ने अन्य घरेलु उपायहरु:

-रुघाखोकीबाट छुटकारा पाउन महलाई अलिकति तताएर सेवन गर्न सकिन्छ । महको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी र एन्टिमाइक्रोबियल गुणले राम्रो प्रभाव देखाउँछ । अदुवाको सेवन रुघाखोकीमा पनि रामबाण साबित हुन्छ । अदुवालाई एक कप पानीमा सानो टुक्रामा काटेर पकाएर यो पानी पिउन सक्नुहुन्छ। राहत मिल्छ । यसमा आवश्यकता अनुसार मह मिसाउन सकिन्छ । बेसारको दूध पिउनु स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ । राति एक कप बेसारको दूध पिउनाले रुघाखोकी र रुघाखोकी निको मात्र नभई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बलियो बनाउँछ । दिनभरि धेरै पटक तातो पानी पिउनुहोस् । तातो पानी पिउनाले अवरुद्ध घाँटी खोल्न मद्दत गर्छ। यसले घाँटी दुख्ने समस्याबाट पनि राहत दिन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

परम्परागत खानपान : हाम्रा पुर्खाहरु कति वैज्ञानिक थिए ?

पुर्खाहरुबाट नयाँ पुस्तामा संस्कार र संस्कृति हस्तान्तरण हुने माध्यम भनेकै खाना हो । भोजन एउटा संस्कृतिको महत्वपूर्ण आयाम हो । आज हामीले जे खाइरहेका छौं, त्यो हिजो पुर्खाहरुले तयार गरेको 'रेसेपी' हो । दुई पन्युँ भात, एक कचौरा दाल, आधा कचौरा तरकारी, थोरै अचार, एक गिलास दही, दुई चम्चा घिउ । त्यसमा मौसम अनुसार फल्ने कांक्रो, मुला, गाँजरका केही टुक्रा । यो खान्कीमा मन्द गुलियो, नुनिलो, पिरो, टर्रो, अमिलो सबै स्वाद समावेश छ । साथसाथै पोषणले पनि परिपूर्ण छ । शरीरले खानाबाट कार्बोहाइड्रेड, प्रोटिन, बोसो, फाइबर जस्ता पोषकतत्व प्राप्त गर्छ । चामलमा कार्बोहाइड्रेड, सिमी-दाल आदिमा प्रोटिन, घिउ-तेलमा बोसो, मौसमी सागपातमा फाइबर समावेश छन् । त्यसबाहेक सूक्ष्म पोषक तत्वहरु अचार इत्यादिमा छन् ।

खाना खाइसकेपछि त्यसलाई सुपाचन गर्ने अर्थात् सही तरिकाले पचाउने, पचेको कुरालाई शरीरमा अवशोषित गर्ने, मल निखारेर बाहिर मिल्काइदिने काम मोही, दही आदिले गर्छ । यस्तो भोजनको परिकल्पना, खोज, अभ्यास र आविष्कार गर्ने हाम्रा पुर्खाहरु वास्तवमै वैज्ञानिक थिए । किनभने उनीहरुले भोजनलाई आहार मात्र मानेनन् । एउटा प्राण आधारको माध्यम र जीवनयापनको महत्वपूर्ण औषधि माने । यस्तो खाना खानुपर्छ ताकि कुनै दबाई खान नपरोस् भन्थे । त्यही अनुसार उनीहरुले के खाने र कति खाने भन्ने कुरा तय गरे । दोस्रो चाहिं, राम्रो खाएर मात्र हुँदैन पचाउन पनि जान्नुपर्छ भन्ने चेत थियो उनीहरुसँग । अकर्म खाना खानुहुन्न, कर्म गरेर खानुपर्छ । सत्यको, श्रमको, पसिनाको खानुपर्छ भन्ने ठान्थे । आहार मनोविज्ञानको एउटा महत्वपूर्ण घटक हो यो । हाम्रो परम्परागत थालीले डेढ वित्ताको पेट मात्र भर्दैन, सम्पूर्ण शरीरका अवयवलाई बलियो, तन्दुरुस्त र ताजा पनि राख्छ ।

पुर्खाको शैली र भोजन विज्ञान : हाम्रा पुर्खाहरुको खाना खाने आफ्नै विशिष्ट शैली थियो । सकेसम्म आफैंले पकाएको खानुपर्छ भन्ने मान्यता थियो । खाना खानुअघि चिसो पानीले एकसरो शरीर पखाल्थे । पलेंटी कसेर बस्थे । टाउकोको टोपी खोल्थे । थालको वरिपरि पानीको घेरा हाल्थे । थोरै खाना एकातिर चढाउँथे । अनि शान्त भावमा हरेक गाँसमा स्वाद लिएर खान्थे । अन्तिममा एक गाँस छाड्थे । आफूले खानुअघि आफूसँग आश्रित (कुकुर, बिरालो, पक्षी) आदिलाई खुवाउँथे ।

यो शैली आफैंमा कति वैज्ञानिक छ : चिसो पानीले नुहाउँदा शरीरमा रक्त प्रवाह तीव्र हुन्छ, यसले भोक जगाउन सहयोग गर्छ । पलेंटी कसेर बस्दा पेट खुम्चन्छ र खानेकुरा खाइसकेपछि पनि पेटमा केही अंश खाली रहन्छ । यसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ । अहिले त डाइनिङ टेबलमा बसेर खाने प्रचलन छ । यसरी बस्दा हाम्रो शरीरको बल खुट्टातर्फ जान्छ र रक्त प्रवाह त्यसतर्फ बढी हुन्छ । जबकि खानाका लागि पेटमा रक्तप्रवाह, प्राण प्रवाह, चेतना प्रवाह हुनुपर्ने हो । किनभने पेटले सही हर्मोन, इन्जाइमहरु निकाल्नुपर्छ । खानालाई ग्रहण गर्न पिस्नुपर्छ, टुक्राउनुपर्छ, अवशोषण गर्नुपर्छ । पेटका मांसपेशीहरु बलियो हुनुपर्छ । यसका लागि बसेर खानु सर्वोत्तम हो ।

पेटको गतिविधिबारे जानकारी दिने स्नायु प्रणालीलाई टाउको खासगरी मस्तिष्कले नियन्त्रण गर्छ । भोक जाग्नु, खानाको स्वाद अनुभूत हुनु, अघाएको महसुस हुनु सबै मस्तिष्कले थाहा दिने हो । यसैले टाउकोलाई खुला वा सहज बनाएर भोजन गर्नुपर्छ भनेरै टोपी खोलिएको हो । यसैगरी खानाको अन्त्यमा थोरै अंश खाना चढाउनु भनेको त्याग र कृतज्ञ भाव राख्नु हो । जब हामी कृतज्ञ भाव राख्छौं, मस्तिष्कले यस्तो रसायनहरु उत्पादन गर्छ जो पाचन प्रणालीका लागि सहयोगी हुन्छ ।

जस्तो खान्छौं, त्यस्तै हुन्छौं : हामी जस्तो खाना खान्छौं, शरीरको संरचना पनि त्यस्तै हुँदै जान्छ । एक प्रकारको खानाबाट शरीरका अंग-अवयवहरुले तालिम प्राप्त गर्छ । शरीरले जस्तो प्रशिक्षण प्राप्त गर्छ, मनको दशा पनि त्यस्तै हुन्छ । अनि मन जस्तो भयो, स्मृतिहरु पनि त्यस्तै हुन्छ । स्मृति अर्थात् बोध, संज्ञा, जानकारी, समझ, विचार सबै खानाबाटै आउने हो । शरीर निर्माणको मूल तत्व नै भोजन हो । शरीर कस्तो बनाउने भन्ने कुरा त्यही कुरामा निर्भर गर्छ, हामीले कस्तो भोजन गर्‍यौं ?

प्रसाद बनाऔं खानालाई : प्रसादे सर्वदु:खानां हानिरस्योपजायते। प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धि: पर्यवतिष्ठते । प्रसाद खाएपछि सबै दु:ख हटेर जान्छ । त्यसैले हाम्रो हरेक भोजनलाई प्रसाद बनाउनुपर्छ । आफ्नो इमान र पसिनाले आर्जन गरेको, सही ढंगले भण्डारण गरेको, मौसम एवं ॠतु अनुसारको, ताजा र सुपाच्य खाना नै प्रसाद हो । प्रसादले मन प्रसन्न हुन्छ । त्यस्तो खाना खाँदा जिब्रोले स्वाद पाउँछ, पाचनले सहज मान्छ । मन प्रसन्न हुन्छ । शरीर बलियो र दीर्घायु हुन्छ । वास्तवमा भोजन एवं अन्न भनेको ब्रह्म हो । जीवन दिने, प्राण दिने, अस्तित्व दिने, पहिचान दिने त्यही अन्न हो । हामी जन्मदा कत्रो थियौं ? त्यही दुई अढाई किलोको । आज हामीलाई यति ठूलो बनाउने त्यही भोजन हो । त्यसैले आफ्नो भोजनप्रति सम्मानभाव राख्नु जरुरी छ ।

ॠतुअनुसार भोजन : हाम्रो पुर्खाहरु कति दूरदर्शी थिए भने मौसम एवं ॠतु अनुसार शरीरलाई अलग-अलग भोजन चाहिन्छ भनेर सोही परिपूर्तिको लागि चाडपर्वमा खानपानलाई जोडे ।

यतिबेला चिसो याम छ । यो याममा बदाम, गुड, सख्खर, विभिन्न ताजा-रसिला फलफूल (सुन्तला, ज्यामिर, जुनार) खाने प्रचलन बनाए । भर्खरै हामीले यमोरी खायौं, चाकु खायौं, अब कन्दमूल खाँदैछौं । बदाम-सुन्तला खाँदैछौं । चिसो याममा शरीर फुस्रो हुन्छ, भोक बढी लाग्छ । शरीरलाई खानपानबाटै न्यानो बनाउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि कलेजोलगायत अंगहरुले बढी काम गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसलाई स्वस्थ राख्नका लागि रगतमा हुने घटकहरुको सन्तुलन मिलाउन यी खानेकुरा खाने प्रचलन चलाए । चाहे तिहारमा ड्राइफ्रुटस् खानेकुरा होस् वा असार पन्मा दही चिउरा, यी सबै ॠतुअनुसार शरीरलाई कुन खानेकुरा जरुरी हुन्छ भनेर तय गरिएको खाद्य तालिका हुन् । यी खाद्य तालिकाले पुर्खाहरुको पोषण विज्ञानसँग कति फराकिलो अध्ययन थियो भन्ने देखाउँछ ।

कति खाने ?

अहिले मान्छेहरु क्यालोरी नापेर खानेकुरा खान थालेका छन् । कतिपयले 'डाइट चार्ट' नै बनाएका छन् । जबकि हाम्रा पुर्खाहरु खानपानको यस शर्तबारे अनुभवी थिए । उनीहरुले त्यही खानेकुरा खाए, जो पोषकयुक्त छन् । र, त्यति नै खाए जति शरीरलाई जरुरी हुन्छ । किनभने उनीहरुमा आयुर्वेद र जीवन विज्ञानको गहिरो ज्ञान थियो । दूधजन्य परिकारसँग किन मासुजन्य परिकारको संयोजन मिल्दैन ? किन यी आपसमा विरुद्ध आहार हुन् ? किन राति अबेर खाना खान हुन्न ? सूर्यास्तपछिको खाना किन शरीरमैत्री हुन्न ? खाना खानासाथ किन सुत्नु हुन्न ? किन सकेसम्म आफूले खाने खाना आफैंले पकाउनुपर्छ ? खाना खाइरहँदा किन शान्त रहनुपर्छ ? यी कुराहरु कुनै मनगढन्ते धारणा थिएनन्, आहार र शरीर विज्ञानसँग जोडिएका महत्वपूर्ण कुरा थिए । यस्ता कुरा थाहा पाउन अहिले जस्तो प्रयोगशाला पक्कै थिएन । उनीहरुले आफ्नो पेटलाई, आफ्नो चुल्होलाई, आफ्नो बारीलाई, आफ्नो गोठलाई प्रयोगशाला बनाए । यसरी निरन्तरको खोज, अध्ययन र अनुभवसँगै खानपानको सामग्री, शैली आदिबारे थाहा पाए ।

भोजनको तीन नियम : हाम्रो भोजन विज्ञानले खाने तीन नियम तय गरेको छ, ॠताहार, हिताहार, मिताहार । ॠताहार भनेको ॠतु वा याम अनुसारको खाना खाने । हिताहार भनेको आफूलाई हित गर्ने भलो गर्ने खाना मात्र खाने । किनभने एउटै खानाले कसैलाई हित गर्छ, कसैलाई गर्दैन । आफूलाई कस्तो खानाले हित गर्छ भन्ने

डाइनिङ होइन संजीवनी बनाऔं भान्सालाई : अहिले हामी पश्चिमा संस्कृतिलाई अनुसरण गरिरहेका छौं, आधुनिकताको बहानामा । त्यही अनुसार हामीले भान्सा बनायौं, टेबल बनायौं, खानेकुरा बनाउन थाल्यौं । अंग्रेजीमा भान्सालाई 'डाइनिङ' भनिन्छ । यो भनेको मर्दै जाने भन्ने हो । *-अनलाइन खबर डटकम*

'शान्त र हिंसारहित समाजका लागि सबै सचेत हुन आवश्यक छ'

पाल्पा, मंसिर १३/जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाका नगर प्रमुख रमण बहादुर थापाले शान्त र हिंसारहित समाज निर्माणका लागि सबै वर्ग सचेत हुन आवश्यक रहेको बताएका छन् । लैगिंक हिंसा विरुद्धको १६ दिने अभियान अन्तर्गत रामपुर नगरपालिका न्यायिक समितिले वडा नं.४ देविस्थानमा आयोजना गरेको न्यायिक समितिसँग प्रहरी साझेदारी कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै नगर प्रमुख थापाले यस्तो बताएका हुन् ।

उनले समाजमा रहेका विकृति विसंगती हटाई शान्त र हिंसारहित समाज निर्माणका लागि सबै सचेत हुन आवश्यक रहेको औंल्याए । नगर प्रमुख थापाले भने 'सभ्य र सुसंस्कृत नगर निर्माणका लागि सबै सचेत हुन आवश्यक छ, पछिल्लो समय हरेक व्यक्तिमा नकारात्मक सोँच हावि भएका कारण हिंसासँगै विभिन्न नकारात्मक घटना बढ्दै गएका छन् । यसको निराकरणमा अब सबै लाग्न जरुरी छ ।' उनले मानिसमा नैतिक ज्ञानको कमीका कारण अपराधिक क्रियाकलापसँगै हिंसाका घटना हुने बताए । उपप्रमुख तथा न्यायिक समितिका संयोजक बाल कुमारी थापाले विवाद र अपराध दुवैले समाजिक मेलमिलापलाई असर पार्ने बताइन् । उनले न्यायिक र शान्त समाज निर्माणका लागि विवाद ,अपराध र हिंसाको अन्त्य हुनु पर्ने भन्दै विवाद,अपराध र हिंसालाई कानुनी उपचारको माध्यमबाट समाधान गर्नु पर्ने धारणा व्यक्त गरिन् । उपप्रमुख थापाले समाजमा हुने हिंसा र अपराधलाई नलुकाउन आग्रह गर्दै विभिन्न विवादको न्यायोचित रुपमा समाधानका लागि न्यायिक समिति र आफू संधै प्रतिबद्ध भएर लागेको बताइन् रामपुर-४ का वडा अध्यक्ष राम बहादुर रानाले हिंसा र अपराध नियन्त्रणका लागि सबै लाग्नु पर्ने बताए । कार्यक्रममा ईलाका प्रहरी कार्यालय रामपुरका प्रहरी निरीक्षक रामबहादुर नेपालीले जुनसुकै अपराध र हिंसालाई कानुनी दायरामा ल्याउन आवश्यक रहेको बताए । कार्यक्रममा विभिन्न अपराध, लागु औषध,सडक सुरक्षा,साईबर क्राईम,यसको कानुनी उपचार, विभिन्न हिंसा र यसको अवस्था,न्यायिक समितिको काम कर्तव्य र अधिकार लगाएतका विषयमा अभिमुखिकरण प्रदान गरिएको थियो । ईलाका प्रहरी कार्यालय रामपुरका प्रमुख रामबहादुर नेपाली,नगरपालिकाका न्यायिक समिति सचिवालय सचिव पार्वती परियार र सञ्जु परियारले कार्यक्रमको सहजिकरण गरेका थिए । उपप्रमुख तथा न्यायिक समितिका संयोजक बाल कुमारी थापाको अध्यक्षता, समितिका सदस्य खेमराज अधिकारीको स्वागत, समिति सचिवालय सचिव पार्वती परियारको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

रुपन्देहीमा आयल...

...कन्सल्टेन्सी सेवा विभागका प्रमुख बरालले केयू र निगमबीच लामो समयदेखि अनुसन्धान मुलुक कार्यमा सहकार्य हुँदै आएको जानकारी दिँदै पेट्रोलियम भण्डारण गृहको डिपिआर निर्माण गर्न दिइएको जिम्मेवारी समयमै पूरा गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे । यसबाट सबै प्रकारका पूर्वाधार निर्माण गर्न नेपाली जनशक्ति सक्षम रहेको पुष्टि भएको उनको भनाइ छ । निगमका उपनिर्देशक यादव पेट्रोलियम पूर्वाधार निर्माणमा इन्डियन आयल कर्पोरेसनको प्राविधिक टोलीको भर पर्नुपर्ने अवस्था अन्त्य गर्न त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको पुल्चोक क्याम्पस र काठमाडौं विश्वविद्यालयबीच सम्झौता भएको बताउन्छन् आधुनिक डिपो निर्माणसँगै प्रदेशभरको माग धान्ने ठूलो क्षमताको स्टोरेज ट्याङ्कसमेत बनाइनेछ । अब बन्ने डिपोमा डिजेल भण्डारणका लागि तीन हजार किलोलिटर क्षमताको तीन ठूलो भर्टिकल ट्याङ्की निर्माण गरिनेछ । यस्तै, पेट्रोल भण्डारणका लागि दुई हजार दुई सय ८० किलोलिटर र मट्टितेल भण्डारणका लागि पाँच सय किलोलिटरको ट्याङ्कर निर्माण हुनेछ । डिपोभित्र कम्तीमा एक सय ५० वटा ट्रक तथा ट्याङ्कर सजिलै आवातजावत गर्न सक्ने पार्किङस्थल पनि बन्नेछ । अमेरिकन पेट्रोलियम इन्स्टिच्यूट (एपिआई) मापदण्डअनुसार निर्माण हुने डिपोमा नवीन प्रविधिको सुरक्षा प्रणाली जडान गरिने परियोजना प्रमुख यादवले जानकारी दिए । निगमले रोहिणी खोला किनारमा भण्डारण गृह निर्माणका लागि गत वैशाखमा जमिन सम्याउने र पर्खाल लगाउने काम सुरु गरेको थियो । निर्माण सुरु भएको तीन वर्षमा सक्ने योजना रहेको परियोजनाको कुल लागत तीन अर्ब २० करोड हुने प्रारम्भिक अनुमान छ । काठमाडौं विश्वविद्यालयको विज्ञता सो परियोजनामा प्रयोग गर्न पाउँदा निगम अत्यन्त खुसी भएको जानकारी दिँदै उहाँले केयूको डिपिआरअनुसार तयार हुने परियोजना दिगो र आधुनिक सुविधा सम्पन्न हुने विश्वास व्यक्त गरे । विसं २०२७ सालमा स्थापना भएको सरकारी स्वामित्वको निगमले नेपालमा पेट्रोलियम पदार्थको आयात, भण्डारण र वितरण गर्दै आइरहेको छ । निगमको हाल सातवटा प्रादेशिक कार्यालय, तीनवटा शाखा कार्यालय, १० वटा हवाई इन्धन डिपो र दुईवटा हवाई इन्धन रिफ्युलिङ स्टेसन सञ्चालनमा छन् ।

निगमसँग विराटनगर, धनुषा, वीरगञ्ज, अमलेखगञ्ज, काठमाडौं, पोखरा, भैरहवा, नेपालगञ्ज र धनगढीमा इन्धन भण्डारण गृह छ । हाल निगमको पेट्रोलियम पदार्थ भण्डारण क्षमता ६० हजार तीन सय ८४ किलोलिटर रहेको छ । पेट्रोलियम पदार्थका लागि आयातमा निर्भर रहेको नेपालका लागि निगमले भारतको सरकारी स्वामित्वको इन्डियन आयल कर्पोरेसन (आइओसी) बाट इन्धन खरिद गर्दै आइरहेको छ । -रासस

खेलकुद समाचार

लिभरपुल विजयी, रियल मड्रिड २-० ले पराजित

काठमाडौं, मंसिर १३/युरोपेली च्याम्पियन्स लिग फुटबलमा लिभरपुलले रियल मड्रिडलाई हराएको छ । बिहिबार भएको खेलमा लिभरपुलले रियल मड्रिडलाई २-० ले हराएको हो । गएराति भएका अरु खेलमा एस्टन भिला र युभेन्ट्सले गोलरहित बराबरी खेलेका छन् । यस्तै बेनिफिकाले मोनाकोलाई ३-२ ले हराउँदा साख्तर डोनेत्स्क पनि पीएसभीसँग ३-२ ले पराजित भएको छ । यसैगरी सेल्टिक र क्लब ब्रुगीले १-१ गोलको बराबरी खेलेका छन् भने लिले ओलम्पिकले बोलोग्नालाई २-१ ले हराएको छ । यसअघि बुधबारको खेलमा भीएफबी स्टुटगाट क्रेभेना जेभेज्दासँग र स्पोर्टिङ क्लब आर्सनलसँग समान ५-१ गोलले पराजित भएका थिए । यस्तै एसके एट्रुम ग्राजले गिरोनालाई १-० गोलले हराएको थियो भने बोरुसिया डर्टमन्डले डिनामो जग्रेबलाई ३-० गोलले हराएको छ । युरोपेली च्याम्पियन्स लिग फुटबलमा नौ वटा खेल हुँदैछन् । क्रेभेना जेभेज्दा र भीएफबी स्टुटगार्ट तथा एसके एट्रुम ग्राज र गिरोना खेल्दैछन् ।

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

निरन्तर बढेको नेप्से चारदिनपछि घट्यो

पाल्पा, मंसिर १३/यो साता निरन्तर बढेको सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक चार दिनपछि भने घटेको छ । आइतबार, सोमबार, मंगलबार र बुधबार निरन्तर उकालो लागेको नेप्से विहिबार ८ दशमलव ३० अंकले घटेको हो ।

नेप्से घटेसँगै २ हजार ७ सय ४८ दशमलव ०५ विन्दुमा पुगेर बन्द भएको छ । कुल ४९ कम्पनीको सेयर मूल्य बढेको छ भने १ सय ९५ कम्पनीको मूल्य घटेको छ । सोही अवधिमा ८३ हजार १ सय २८ पटकको सेयर किनबेचबाट ८ अर्ब ५४ करोड ५५ लाख रूपैयाँ कारोबार भएको छ । कुल १ करोड ६६ लाख ६३ हजार ३५५ कित्ता सेयर किनबेच भए । १३ उपसमूहमध्ये ३ उपसमूह मात्रै बढ्यो भने बाँकी घट्यो । बढ्ने उपसमूहमा व्यापार, जीवन बिमा र विकास बैंक रहे । घट्ने उपसमूहहरूमा निर्जीवन बिमा, उत्पादन तथा प्रशोधन, होटल तथा पर्यटन, फाइनान्स रहे । नेप्से घटेसँगै कारोबार रकम पनि बुधबारको तुलनामा घटेको छ । बुधबार ९ अर्ब माथिको सेयर कारोबार भएको थियो । बिहीबार ३ सय ९ स्क्रिप्सको १ करोड ६६ लाख ६३ हजार ३ सय ५५ कित्ता सेयर ८ अर्ब ५४ करोड ५५ लाख २५ हजार ३ सय ७३ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । एकल अंकले घटेको सेयर बजारमा दुईवटा कम्पनीको मूल्य सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएको छ । बिशाल बजार कम्पनी र विन नेपाल लघुवित्त वित्तीय संस्थाको सेयर १० प्रतिशतले बढेको हो । यसैगरी सपोर्ट माइक्रोफाइनान्स वित्तीय संस्थाको सेयर ९ दशमलव ९८ प्रतिशतले बढ्दा पाँचथर पावरको ८ दशमलव ३३ प्रतिशत र लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेसनको ८ दशमलव ११ प्रतिशतले बढेको हो । सोही दिन मानुषी लघुवित्त वित्तीयका लगानीकर्ताले भने सर्वाधिक गुमाए । सो कम्पनीको सेयर १० प्रतिशतले घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा एक्सेल डेभलपमेन्ट बैंक शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीले ३१ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गर्‍यो । नेपाल फाइनान्सको २९ करोडको सेयर कारोबार हुँदा मितेरी डेभलपमेन्ट बैंकक २७ करोड,जानकी फाइनान्सको २३ करोड र नगदी ग्रुपको २० करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो। कारोबारमा आएकामध्ये ५० स्टक्सको मूल्य बढ्दा १ सय ९४ वटाको घट्यो । १३ वटा समूहको उपसूचक घट्दा ३ वटाको मात्रै बढ्यो । डेभलपमेन्ट बैंक, लाइफ इन्स्योरेन्स र ट्रेडिङ समूहका उपसूचक सकारात्मक देखिएका हुन् ।

मौन अवधि...

...आयोगले मंसिर १६ गते आइतबार बिहान ७ देखि अपराह्न ५ बजेसम्म ३३ जिल्लाका स्थानीय तहमा रिक्त विभिन्न पदमा उपनिर्वाचन गर्दैछ । स्थानीय तहमा रिक्त ४४ मध्ये तीनवटामा निर्विरोध भइसकेकाले अब ४१ स्थानमा मतदान हुनेछ । दुई जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख, एक/एक मेयर र उपमेयर, गाउँपालिका अध्यक्ष २, उपाध्यक्ष ४ र ३४ वडाध्यक्ष पदका लागि निर्वाचन हुन लागेको हो । मतदानका लागि १ सय ६२ मतदान स्थल र २ सय ९३ मतदान केन्द्र कायम गरिएका छन् । निर्वाचनमा २ लाख २६ हजार ७ सय ९९ मतदाता छन् । पुरुष मतदाता एक लाख १४ हजार ९ सय ,महिला मतदाता एक लाख ११ हजार ८ सय ९६ र अन्य मतदाता ३ जना छन् ।

आचारसंहिता उल्लङ्घन गरे कारवाही

निर्वाचन आचारसंहिता उल्लङ्घन गर्ने विभिन्न दल, उम्मेदवार र व्यक्तिलाई आयोगमा प्राप्त उजुरी र जानकारीका आधारमा आचारसंहिताविपरीत भएका कार्य हटाउन आदेश दिने, स्पष्टीकरण सोध्ने, सचेत गराउनेजस्ता कार्य भइरहेका छन् भने प्राप्त जवाफको अध्ययन र छानबिनको कार्य भइरहेको आयोगले जनाएको छ ।

आयोगका अनुसार नेपाल सरकार र मन्त्री, प्रदेश सरकार र प्रदेशमन्त्री, संवैधानिक निकाय र सोका पदाधिकारी, नेपाल सरकार वा प्रदेश सरकारका निकाय र सोका पदाधिकारी, स्थानीय कार्यपालिका र सोका सदस्य, संघ, प्रदेश र स्थानीय तहका कर्मचारी, सुरक्षा निकाय, सुरक्षाकर्मी तथा कर्मचारी, सरकारी, अर्धसरकारी तथा सार्वजनिक संस्थाको कार्यालय र कर्मचारीलाई आचारसंहिता लाग्नेछ ।

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com प्रा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, प्रा.जि.प्र.का.द.नं. १८/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई