स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

'अगस्त्य'बाट चर्चामा आएका सौरभ चौधरीको निर्देशनमा तयार भएको फिल्म 'कर्मा'को फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ। बिहीबार निर्देशक चौधरीले सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गरेको दुईवटा पोस्टरमा फिल्मका मुख्य अभिनेता विपिन कार्की चित्रित छन्। हातमा सर्ट गन बोकेका उनको अनुहारमा रिसको आवेग छ। यसले उनको पात्र बदलाको भावमा रहेको बुझाउँछ।

आजको विचार...

विश्वविद्यालयका...
(दुई पेजमा)

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

प्रणय दिवसको दिन पारेर फागुन २ गतेबाट प्रदर्शन हुन लागेका दुई फिल्म 'दुःखी आत्मा' र 'रंगी'को देशभरका मल्टीप्लेक्सहरूमा बुकिङ खुला भइसकेको छ। तर, दुई फिल्मको शोमा आकाश-जमिनको अन्तर देखिन्छ। 'दुःखी आत्मा'लाई बढी काँध थापेका छन्। यो फिल्मले देशभर लगभग दुई सय शो प्राप्त गरेको छ भने 'रंगी' ६०/७० हाराहारी शोमा खुम्चिएको छ। सबैभन्दा धेरै हल रहेको मल्टीप्लेक्स चेन क्यूएफएक्स सिनेमाजले 'दुःखी आत्मा'लाई देशभर कुल ६५ शो उपलब्ध गराएको छ।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक २०२ ❐ २०८१ फागुन २ गते शुक्रबार 14 February 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

ग्यास विस्फोट हुदाँ ४ को मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

ताइपेई, फागुन १/ताइवानको एउटा डिपार्टमेन्टल स्टोरमा बिहीबार भएको ग्यास विस्फोटमा चार जनाको मृत्यु भएको र २६ जना घाइते भएको अग्नि नियन्त्रण अधिकारीहरूले बताएका छन् । ताइचुङ सहरको सिन कङ मित्सुकोसी डिपार्टमेन्ट स्टोरको १२ औं तलाको फुड कोर्टमा विस्फोट भएको ताइचुङ फायर ब्युरोले जनाएको छ । मृतकहरूमध्ये दुई जना मकाउबाट आएका पर्यटक रहेको मकाउको पर्यटन कार्यालयले बिहीबार पुष्टि गरेको छ । स्थानीय सञ्चारमाध्यमका अनुसार उनीहरू पर्यटनका लागि आएका सात जनाको परिवारका सदस्य थिए । अन्य पाँच जना घाइते भएका छन् र हाल ताइचुङका स्थानीय अस्पतालहरूमा उपचार भइरहेको छ । स्थानीय समयानुसार बिहान करिब ११:३० बजे घटनास्थलमा दर्जनौं दमकलकर्मीहरू परिचालित गरिएका थिए । भवनको बाहिरी भाग क्षतिग्रस्त भएको र छरिएका टुक्राहरू सडकमा छरिएका थिए । ताइचुङकी मेयर लु शिओ-येनले घटनास्थलमा पत्रकारहरूलाई उहाँले नजिकैको आफ्नो कार्यालयमा धक्का महसुस गरेको बताउनुभयो । उहाँका अनुसार फायर ब्युरोले पहिले उद्धार कार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नेछ तर अनुसन्धान पनि जारी छ । अधिकारीहरूले अन्य खतराका स्रोतहरू छन् कि छैनन् भनेर जाँच गरिरहेका छन् । ताइवानका राष्ट्रपति लाई चिङ-तेले दुर्घटनाको कारण अनुसन्धान गर्न सम्बन्धित सबै सरकारी निकायहरूलाई निर्देशन दिएको बताए ।

आज 'भ्यालेन्टाइन्स डे'

रानीमहल पुग्दै प्रेमिल जोडी

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, फागुन १/'भ्यालेन्टाइन डे' अर्थात प्रणय दिवस आज नेपालसहित विश्वभर एक अर्काप्रति प्रेम साटासाट गरी मनाइँदैछ । हरेक वर्ष फेब्रुअरी १४ मा विश्वभर यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

पश्चिमा देशमा विशेष रुपमा मनाइने गरेको यो दिवस पछिल्लो दशकदेखि नेपालमा पनि मनाउने क्रम बढेको छ । नेपाली युवा पुस्तामा यो दिवस लोकप्रिय बन्दै गएको छ । प्रेमका पक्षधर सन्त भ्यालेन्टाइनलाई मृत्युदण्ड दिएको सम्झनामा प्रत्येक वर्षको १४ फेब्रुअरीमा प्रणय दिवस मनाउन थालिएको बताइन्छ । यो दिवस अहिले विश्वभर चर्चित छ । विशेषगरी यस दिन मन परेको व्यक्तिलाई प्रेम प्रस्ताव राख्ने र आफ्ना प्रियजन तथा आफन्तलाई उपहार दिने गरिन्छ । गाउँघरमा भन्दा शहरी क्षेत्रमा प्रणय दिवसको चर्चा बढी हुन्छ । विशेषगरी युवायुवतीले प्रेम प्रस्ताव राख्ने र आपसमा प्रेमभाव प्रस्तुत गर्ने पर्वको रुपमा प्रणय दिवसलाई लिने गरिन्छ । यस दिन युवायुवतीले प्रेमको प्रतीक रातो गुलाबको फूल उपहार दिएर प्रेमभाव साटासाट गर्दछन् । युवापुस्तामा बढी लोकप्रिय रहेको यो दिवसमा युवायुवतीहरुले प्रेम प्रस्ताव राख्ने दिनका

रुपमा लिने गरेका छन् । गुलाबको फूल दिएर प्रेम अभिव्यक्त गर्ने भएकाले आजका दिन फूलको कारोबार बढी हुने व्यवसायीले बताएका छन् ।

प्रेम दिवसको अवसरमा देशविदेशबाट समेत प्रेमिल जोडीहरु पाल्पाको रानीमहलमा पुग्ने गर्दछन् । कालीगण्डकी नदी किनारमा रहेको रानीमहललाई प्रेमको प्रतीकका रूपमा अर्थ्याइने गरेका कारण पनि त्यहाँ प्रेमिल जोडीहरु पुग्ने गर्दछन् । तत्कालीन जनरल खड्गशमशेरले आफ्नी रानी 'तेजकुमारी' को सम्झनामा यहाँ महल बनाएका थिए । आजको दिन यो महलमा सच्चा जोडीहरू आफ्ना अतीत सम्झँदै वर्तमानमा टेकेर भविष्यको कल्पना गर्ने गर्छन् । यहाँ हरेक वर्ष प्रेम दिवसका दिन युगल जोडी पुगेर एक आपसमा प्रेम साटासाट गर्दछन् । रानीमहल पुगेर प्रेम साटेमा सम्बन्ध दीगो रहने जनविश्वास रहेको छ । स्थानीय बासिन्दाका अनुसार प्रेम दिवसका अवसरमा खुसी साटासाट गर्न यहाँ युवायुवती हजारौंको संख्यामा आउने गरेको बताउँछन् । पहिला-पहिला मानिस रानीमहल घुमफिरका लागि आउने गरे पनि अहिले युवापुस्ताको बाक्लो उपस्थिति रहने गरेको स्थानीय दीपक पाण्डेले बताए । उनका अनुसार एक हप्ता अघिदेखि युवायुवती पैदल, गाडीमा यात्रा गरिरहेको छन् । रानीमहलमा पाल्पा, रूपन्देही, स्याङ्जा, नवलपरासी, कपिलवस्तु, गुल्मी क्षेत्रबाट प्रेमिल जोडीहरु बढी आउने गरेको पाण्डेको भनाइ छ ।

कालीगण्डकीको किनारमा बनाइएको ताजमहल जिल्ला सदरमुकाम तानसेनदेखि १३ किलोमिटर उत्तरमा छ । १९५० सालमा शिलान्यास गरी १९५४ सालमा काली नदीको चट्टानमाथि पश्चिमी कलाकैशलको बेजोड नमुनाले सिँगारेर चार वर्षको अवधिमा महत्वपूर्ण फर्निचर, महँगा महँगा सजावटका सामग्रीले भरिपूर्ण कोठामा एक्लै रात बिताउँदा खड्ग शमशेर बेलाबेलामा मध्यरातमा पनि आफ्नी दिवंगत रानी सम्झँदै भावविह्वल हुन्थे, रुँदै चिच्याउँथे भन्ने गरिन्छ । पाल्पा र स्याङ्जाको सिमानामा पर्ने यो दरबार खड्गशमशेरले युनानी शैलीमा बेलायती इन्जिनियरको डिजाइन अनुसार बनाएका हुन् ।

सिमसार क्षेत्रको संरक्षणले चराचुरुङ्गीको संख्या बढ्यो

घोराही (दाङ), फागुन १/दाङमा सिमसार क्षेत्रको संरक्षणले पानीमा आश्रित स्वदेशी तथा विदेशी चराचुरुङ्गीको संख्या बढ्न थालेको छ । घोराही उपमहानगरपालिका-१७ कर्जाहीमा सात वर्ष अघिसम्म कुनै जलाशय नहुँदा सुक्खापन बढाइरहेको थियो । गाउँ नजिकैको सामुदायिक वन क्षेत्रमा रहेको सिमसार क्षेत्रको संरक्षणका लागि प्रदेश र स्थानीय सरकारले बजेट दिएपछि स्थानीयको पहलमा जलाशय बनेको थियो ।

अहिले सोही जलाशय मानिसको मात्र नभइ स्वदेशी तथा विदेशी चराको आकर्षणको केन्द्र बनेको जलाशय उपभोक्ता समिति अध्यक्ष छित्रु चौधरीले बताए । यहाँ आगुन्तुक चरा आउने गरे पनि यसको संरक्षणका लागि सरकारीस्तरबाट पनि काम गर्न आवश्यक रहेको बताए । उनले भने, 'जलाशय त बन्यो विदेशी चरा आएका छन्, यसको संरक्षण कसरी, कहाँ गएर गर्ने भन्ने अझै अन्योल छ ।' जलाशयबाट सिँचाइ गर्ने काम भए पनि चरा संरक्षणका लागि धेरै काम गर्न बाँकी रहेको उनी बताउन्छन् । दाङका जलाशय, नदी तलाउमा चिसो छल्न र खानेकुराको खोजीमा हरेक वर्ष हिउँदे आगन्तुक चरा आउँछन् । दाङमा पाइने चरा र आगन्तुक चराका बारेमा अध्ययन गर्दै आएका लालमणि रेग्मीले कृत्रिम जलाशय, सीमसारसँगै बबई नदी आसपासमा विदेशी आगन्तुक चराको उपस्थिति लोभ लाग्दो रहेको बताए । नेपालमा चीन, पूर्वी युरोप, मङ्गोलिया, रुस, साइबेरिया तथा कोरियालगायतका ठाउँबाट चिसो छल्न चरा नेपाल आउने गरेका छन् । तीमध्ये धेरैजसो चरा दाङका जलाशयमा भेटिन्छन् । चरा असोज तथा कात्तिकमा आइपुग्ने र बढीमा छ महिनासम्म बस्ने गरेको चरा विज्ञ चिरञ्जीवी खनालले बताए । दाङमा २८ प्रजातिका जलपक्षी पाइने गरेको जलपक्षी तथा वन्यजन्तु संरक्षणकर्मी खनालले बताए । घोराहीका नगर प्रमुख नरुलाल चौधरी कुनै समय सुकेका ठाउँमा पनि अहिले जलमग्न भएको बताउन्छन् । कृत्रिम जलाशयले गर्दा चराको बासस्थान भएको उको भनाइ छ । त्यसका कारण बाहिरी देशबाटसमेत चरा आउने गरेका छन् । कृतिम ताललाई भोलिका दिनमा अझै प्रवर्द्धन गर्दै जलपक्षीको पनि संरक्षणमा लाग्ने उनी बताउन्छन् । जलाशयमा जम्मा भएको पानीको सहयोगबाट स्थानीयले सिँचाइ, माछापालन, तरकारीखेती, फलफूलखेती समेत गरिरहेको उनको भनाइ छ । खासगरी सुक्खा हुँदै गएको घोराहीलाई जोगाउनसँगै सिँचाइ सुविधा पुगेको उनी बताउन्छन् । घोराहीका विभिन्न वडामा अहिले ४० बढी जलाशय निर्माण गरिएको छ । यी जलाशयले घोराहीको विकास र समृद्धिका लागि सहयोग पुऱ्याउने समेत अपेक्षा गरिएको छ । नेपाल पंछीविद् संघका अनुसार गत वर्ष गरिएको जलपक्षी गणनामा देशभरका १८ प्रमुख सिमसार क्षेत्र अन्तर्गत ८४ साना क्षेत्रमा ७९ प्रजातीका ६३ हजार ९ सय जलपक्षी छन् । जानकारका अनुसार संसारमा चराका १० हजार प्रजाति छन् भने त्यसको झण्डै नौ प्रतिशत नेपालमा पाइन्छन् । ती चराको संरक्षण गरेर बाह्य पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सकिने भए पनि नेपालमा जलपछीको गणनाबाहेक अरु काम हुन नसकेको विज्ञहरू बताउँछन् ।

-रासस

अब जनतालाई समृद्ध बनाउने अभियानको थालनी गर्नुपर्छ : प्रचण्ड

गुल्मी, फागुन १/नेकपा माओवादी केन्द्रका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'ले अब जनतालाई समृद्ध बनाउने अभियानको थालनी गर्नुपर्ने बताएका छन् । गुल्मीको धुर्कोट गाउँपालिका बर्बोटमा निर्मित सहिद शमशेर स्मृति पार्क समुद्घाटन तथा सहिदहरुको शालिक अनावरण कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले यस्तो बताएका हुन् ।

अध्यक्ष प्रचण्डले अब जनतालाई समृद्ध र देशलाई आत्मनिर्भर बनाउने अभियानको थालनी गर्न आवश्यक रहेको औल्याए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

हरेक दिन नै प्रेममय होस्

प्रेम दिवस अर्थात् भ्यालेन्टाइन्स डेलाई प्रेम जोडीहरूको महत्वपूर्ण दिनको रूपमा हेरिन्छ । जोडी खोज्दै गरेका तथा प्रेम प्रस्ताव राख्ने मनसाय बनाएकाहरूका लागि पनि प्रणय दिवस उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । विशेषगरी १४ फेब्रुअरी अर्थात् आजको दिन संसारभरिकै जोडीहरूले एकअर्काबीच प्रेम साटासाट गर्छन् । उनीहरुका लागि यो दिन उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिन्छ । यो दिवस आफैमा एक रोमान्टिक र प्रेममय दिन हो । यो दिवसलाई रोज डे, प्रपोज डे, चकलेट डे, टेडी डे, प्रमिस डे, हग डे, किस डे र भ्यालेण्टाइन डे भनेर प्रेम सप्ताहकै रूपमा मनाउने चलन छ । यसको प्रभाव अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पर्दै गर्दा नेपालमा पनि भित्रिएको धेरै वर्ष भइसक्यो । धेरैजसो युवायुवतीहरू कहिले प्रेम दिवस आउला र आफ्नो प्रेमको प्रस्ताव आफ्नो प्रेमीलाई राखूँला भन्दै यो दिनलाई कुरीराखेका हुन्छन् । प्रेम गर्नका लागि कुनै सीमितता हुँदैन । समग्रमा भन्दा प्रणय दिवस एउटा बाँच्ने आधारशिला नै हो । जीवनमा आफूलाई प्रेम गर्नेहरु र आफूले प्रेम गरिनेहरु भएन भने जिउनुमा कुनै सार्थकता हुँदैन ।

प्रेम दुई विपरीत लिङ्गीबीच मात्रै होइन, प्रेम त परिवारसँग हुन्छ, साथीहरुसँग हुन्छ, आफ्ना प्रियजनहरुसँग पनि हुन्छ । त्यसैले त प्रेमले मानिसलाई एक किसिमको बाँच्ने ऊर्जा दिन्छ । तर अचेल सबैमा प्रेम सहज र सस्तो भएको छ । प्रेमलाई अहिलेका युवाहरूले टाइमपास गर्ने माध्यम बनाएका छन् । मन लागेका बेला प्रेमको नाटक रच्यो नलाग्दा त्यसैलाई बलिको बोका बनाउने गर्न थालिएको छ । तर यसो हुनु गलत हो । साँचो प्रेममा त्याग हुन्छ, विश्वास हुन्छ । माया प्रेमले जीवनलाई नै रंगीन बनाउँछ, जीवनका गोरेटोहरूको पाइला चाल्न सहज बनाउँछ । एक अर्काबीचको माया प्रेमले जीवनका योजना र हरेक क्षेत्रका सफलताका लागि बाटो खुल्छ । युवा पुस्तामा बढेको गलत अभिप्रायको प्रेम लहरको परिणाम गलत हुन्छ । त्यसैले प्रेमलाई सकारात्मक रुपमा लिन आवश्यक छ । आधुनिकता र देखावटीपन बढ्दो छ, माया प्रदर्शन गर्नेहरूको होड नै चलेको छ । गर्लफ्रेन्ड र ब्याइ फ्रेन्ड बनाउने त फेसन नै चलेको छ । त्यसैले, यसलाई सही तरिकाले मनाउनुपर्छ । भद्दा प्रदर्शन र अश्लीलताबाट बचाउनुपर्छ । माया प्रदर्शन गरेर होइन, साथीको मन, व्यवहारबाट जित्नुपर्छ । विश्वासपूर्ण रूपमा आफ्नो भावना व्यक्त गर्नुपर्छ । अरूको लहलहैमा लागेर होइन, सही तरिकाले मनाउनुपर्छ । तब मात्र प्रेम दिवसको सार्थकता हुन्छ । प्रेम त्यस्तो बनोस्, भोलिका समयमा जीवनलाई फर्केर नियाल्दा पश्चाताप होइन, खुसी र सन्तुष्टि फिँजाउन पाइयोस्, जहाँ एक मनले अर्को मनको कदर गरेको होस् । वर्षमा एक दिन मात्र प्रेम होइन हरेक दिन प्रेममय बनोस् । सबैमा प्रणय दिवसको शुभकामना !

Opinion @ Social Network

पलमै जिन्दगि टुङ्गिएको थाहा हुदैन
मान्छेहरू भोलिको लागि सैर्ष गर्छन्।

(राहुल सेवाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Rahula.Sewa

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

विश्वविद्यालयका आँसु पुछौँ

डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

> *उपकुलपतिमा नियुक्त व्यक्ति निष्पक्ष हुने र आफ्ना योजना निर्धक्कका साथ कसैसँग नझुकी कार्यान्वनय गर्ने परिपाटीको पनि अन्त्य भइसकेको छ । यस्तै हुँदै जाने हो भने उच्चशिक्षा हासिल गर्न विदेश पलायन हुनेहरूलाई नेपालमै रोक्ने भन्ने कुरा पनि दिवास्वप्नमात्रै हुने निश्चित छ ।*

नेपालका विश्वविद्यालयहरू वर्तमान समयमा धरधर्ती रोइरहेका छन् । यो वा त्यो विश्वविद्यालय होइन कि सबै विश्वविद्यालयहरू एउटा न एउटा समस्यामा रुमल्लिन बाध्य भइरहेका छन् । निर्बाध चलेको र सबै समस्याबाट मुक्त भनेर देखाउन लायकको कुनै विश्वविद्यालय छैन । विश्वविद्यालयहरू यसरी पीडामा गुज्रिन परेको आवश्यकीय समस्या र आफैं सिर्जित समस्याबाट नभई स्वार्थप्रेरित र नियोजित हथकण्डाहरूका कारण हो । विश्वविद्यालय बनाउने नाममा निहित स्वार्थलाई प्राथमिकतामा राखेर चलाइएका कदमहरूबाट विश्वविद्यालयहरू हल न चलको स्थितिमा पुगेका छन् । विश्वविद्यालय राजनीतिक स्वार्थ पूरा गर्ने थलो किमार्थ होइन । विश्वविद्यालयहरू आफ्ना पक्षधरको रोजीरोटी चलाउन वा सत्ता निकटस्थको इच्छा मनोकामना पूर्ण गर्न स्थापित संस्थाहरू पनि होइनन् । राजनीतिक दलहरूको क्रीडामैदान त झन् हुँदै होइनन् । विश्वविद्यालयअन्तर्गतका निकायलाई चोक्टा चोक्टामा बाँडेर दलीय संगठनहरूका खेलाडीका मनोरथ सफल बनाउन खोलिएका शैक्षिक निकाय विश्वविद्यालय पक्कै होइनन् तर नेपालमा विश्वविद्यालयहरूलाई यस्तै-यस्तै स्वरूपमा बदल्ने क्रम निरन्तर चलाइँदा मर्यादाको उच्चतहमा रहनुपर्ने संस्थाहरू धराशायी हुँदै गएका छन् । विश्वविद्यालय सुधार्ने कुरा सरकारबाट आए । राजनीतिक हस्तक्षेपले विश्वविद्यालयहरू बिग्रिए भन्दै योग्यताका आधारमा पदाधिकारीहरूको चयन गर्ने नीति सरकारले लियो । उपकुलपति चयनमा चलाइएको प्रक्रियामा सबैलाई सन्तुष्टि मिले पनि नमिले पनि प्रतिस्पर्धा गराएर उपकुलपति चयन गरिएको सन्देश दिने प्रयास सरकारबाट भयो । चाहे प्रचण्ड प्रधानमन्त्री रहँदा होस् या वर्तमान प्रधानमन्त्री केपी ओलीले नै किन नहोस्, उपकुलपतिका रिक्त पद आवेदन आफवान गरेर पूर्ति गरे । यसरी पूर्ति गर्ने प्रक्रिया उपकुलपति पदका लागि उचित हो कि होइन भन्ने अलग्गै बहसको विषय हो तर राजनीतिक गन्ध नदिएको देखाउने प्रयत्न सरकारबाट गरियो । अर्कोतिर विश्वविद्यालयलाई अग्रगामी दिशामा अगाडि बढाउने नाममा विश्वविद्यालयभित्र प्राध्यापकका दर्जनौं संघ संगठनहरू क्रियाशील छन् । कर्मचारीहरूका त्यस्तै संघ संगठनहरू नहुने कुरै भएन । झन् विद्यार्थी त त्यसै पनि स्वतन्त्र हुने नै भए । देशमा भएका राजनीतिक दलैपिच्छेका विद्यार्थी संगठनहरू विश्वविद्यालयहरूलाई बेथितितर्फ उन्मुख हुन नदिने भन्दै तँछाड मछाड गरिरहेकै छन् । सबै संगठनहरूले आफैंलाई अब्बल घोषित गर्दछन् र विश्वविद्यालयको सबैभन्दा ठूलो हितैषी आफैं रहेका दावा गरिरहन्छन् र पनि नेपालका विश्वविद्यालयले प्रगतिको बाटो समात्न सकेको देख्न पाइएको छैन । कुनै संगठन लोकतन्त्रको हिमायती, कुनै संगठन लोकतन्त्रका माध्यमबाट साम्यवादतर्फ समाजलाई उन्मुख गराउन क्रियाशील, कुनै संगठन महान् एवं क्रान्तिकारी । यस्तै-यस्तै विशेषण स्थापित संघ संगठनहरू आ-आफैंले आफैंलाई दिएको देखिन्छ । विद्यार्थी हित र विश्वविद्यालयको उन्नतिमा सर्वाधिक क्रियाशील भनेर पदवी सबैले आफैंले आफैंलाई दिने गरेका छन् । यस्ता संगठनहरू भएका ठाउँमा दिन दुईगुणा रात चौगुणा विश्वविद्यालयहरू माथितर्फ दौडिनुपर्ने हो तर मिनेटैपिच्छे विश्वविद्यालय तल झर्नबाहेक केही हुने गरेको पाइँदैन । विश्वविद्यालयको यस्तो दुर्दशा हुनुको मूलकारण सक्षम र योग्यलाई भन्दा आफ्नालाई प्राथमिकता दिने गर्नाले नै हो । सत्तामा पुगेका राजनीतिक दलहरूले विश्वविद्यालयलाई कार्यकर्ताको भर्तीकेन्द्र बनाउने क्रियाकलापले नै विश्वविद्यालयहरूले यस्तो दुर्नियति भोग्नु परेको हो भन्नेमा कुनै शंका छैन । राजनीतिक दलहरूको भागबण्डाको मूलकेन्द्र विश्वविद्यालयलाई बनाइनु नै उच्चशिक्षा प्रदायक संस्थाहरूको अधोगतिको मुख्य कारक हो भन्न पनि सकिन्छ । दलहरूले आ-आफ्ना भ्रातृसंस्थालाई उचालेर दलीय स्वार्थ पूरा गर्न खोज्ने र विश्वविद्यालयकै तलब भत्ता खानेहरूले पनि विश्वविद्यालयभन्दा माथि दललाई देख्ने गर्नाले विश्वविद्यालयहरूले आफ्ना उद्देश्य पूरा गर्न सकेका छैनन् । कांग्रेस समर्थक उपकुलपति भए एमाले समर्थक रजिष्ट्रार हुनैपर्ने भन्ने न कुनै कानुनमा लेखिएको छ न विश्वविद्यालयको ऐनमा नै तोकिएको छ । एमालेको उपकुलपति भएका ठाउँमा कांग्रेसलाई रजिष्ट्रार भनेर पनि कुनै शास्त्रमा उल्लेख छैन । कांग्रेस र एमालेकाले उपकुलपति र रजिष्ट्रार पद बाँडेर खाए भने माओवादीले शिक्षाध्यक्ष पाउनै पर्दछ भन्ने पनि कतै उल्लेख गरिए जस्तो लाग्दैन । राजनीतिक दलका आधारमा डीन, डाइरेक्टर, क्याम्पस प्रमुख आदि पदहरू बरोबर भाग लाएर खानु भनेर कुनै धार्मिक ग्रन्थमा वर्णन गरेको पनि भेटिँदैन तर विगत केही वर्षहरूदेखि नेपालका विश्वविद्यालयहरूमा यस्तै परम्परा स्थापित गरिएको छ र यसैका कारण विश्वविद्यालय धुरुधुरु रोइरहेका छन् । प्राध्यापक पदमा पुगेकाले मात्रै बस्न सुहाउने पदमा उपप्राध्यापकलाई राजनीति दलले वा राजनीतिक दलको भ्रातृसंस्थाले सिफारिस गर्ने र नियुक्ति दिनेले उसैलाई पद सुम्पने बानी विश्वविद्यालयलाई परिसकेको छ । विद्यावारिधि उपाधि प्राप्त व्यक्तिमात्रै नियुक्त हुनुपर्ने ठाउँमा एउटा लेख पनि नलेखेकालाई नियुक्ति दिएको पनि पाइएकै छ । विश्वविद्यालय सेवा आयोगको कुनै पनि परीक्षा उत्तीर्ण नगरेकाले विश्वविद्यालयको सबैभन्दा ठूलो प्राज्ञिक पद ओगटेको पनि नौलो होइन । यस्ता विकृतिहरू हटाएर विश्वविद्यालय नयाँ गतिमा अगाडि दौडनुपर्ने हो तर त्यस्तो सम्भावना अझै देखिन सकेको छैन । मेरिटोक्रेसीको नाटकबाट चयन भएका उपकुलपतिहरूले पनि विश्वविद्यालयलाई अग्रगति दिने सम्भावना क्षीण हुँदै गएको छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा गरिएका डीन, डाइरेक्टर तथा क्याम्पस प्रमुखहरूको नियुक्तिले विश्वविद्यालयहरूका सबै सम्भावनालाई बन्द जस्तै गरिदिएको छ । कतिपय पदहरूमा त वरिष्ठता र योग्यताको क्रम पालना गरिए जस्तो देखिन्छ भने अत्यधिक स्थानमा दलीय संगठनहरूका सिफारिशमा विद्यावारिधि गरेका प्राध्यापकलाई मिल्काएर उपप्राध्यापकलाई अवसर दिइएको छ । भागबण्डाको खेती यसरी चल्दै जाने हो भने विश्वविद्यालयहरू सुधारको परिकल्पना गर्नै सकिँदैन । नेताको नातेदार भए अयोग्य साबित भएकाले पनि अवसर पाउने, दलीय संगठनहरूको चाटुकार भए विश्वविद्यालय बुझाइका सन्दर्भमा शून्य भए पनि उही अब्बल ठहरिने, अध्ययन अध्यापनमा निकै कमजोर भए पनि चाकडी चाप्लुसीमा प्रखर भए उही योग्य ठहरिने परिपाटीले विश्वविद्यालयमा निरन्तरता पाइरहेको छ र यसको अन्त्य अहिल्यै होला जस्तो पनि देखिएको छैन । यसैगरी विश्वविद्यालयहरू सञ्चालन गरिरहने र विश्वविद्यालय डुबाउने यस्ता प्रवृत्तिहरूको अन्त्य गर्न कोही अग्रसर नहुने हो भने अझै कति वर्ष विश्वविद्यालयले दुर्दिन बेहोर्नुपर्ने हो कसैले भन्न सक्दैन । उपकुलपति नियुक्त भएर हाजिर गर्न नपाउँदै विश्वविद्यालयहरूमा दशवटा ताला झुण्डने गर्दछन् । आफ्ना पक्षका पदाधिकारीहरू एक वर्षसम्म दिउसै सिरानी हालेर सुत्दा मौन रहेका संगठनहरू अर्को पक्षधर पदाधिकारी आउने बित्तिकै सल्बलाउन थाल्दछन् । प्राध्यापक र विद्यार्थी एकैठाउँमा बसेर ताला लगाउने संगठनहरू पनि छन् र त्यस्ता संगठनले अर्कोलाई पनि त्यस्तै देख्दछन् । सबै संघ संगठनहरू एकै ठाउँमा बसेर विश्वविद्यालय सुधार्न प्रयत्न गरिएको कतै देखिँदैन । राजनीतिक आस्थाका आधारमा पदाधिकारीहरूले अवसर सिर्जना गर्न प्रयत्न गर्ने र त्यसैमा संघ संगठनहरूले विरोध र समर्थनको बाटो समाउनेमात्रै हुने गरेको छ । विद्यार्थीले विद्यार्थीकै आवाज बोल्नुपर्ने हो । प्राध्यापकहरूले पठनपाठन र प्राध्यापकहरूका हितका कुरा सोच्नुपर्ने हो । कर्मचारीले तोकिएका जिम्मेवारी लिएर कर्मचारीकै पक्षमा आवाज उठाउनुपर्ने हो तर नेपालका विश्वविद्यालयहरूले अचम्मका विडम्बनाहरू बोक्नुपरेको देखिन्छ । विश्वविद्यालयमा क्रियाशील संघ संगठनहरूलाई विश्वविद्यालय सुधार्ने पदाधिकारीभन्दा पनि दलको प्रतिनिधि चाहिएको प्रष्टै हुन्छ । डीन, डाइरेक्टर, परीक्षा नियन्त्रक आदि पदहरूमा नियुक्ति दिलाउन विद्यार्थी संगठनहरूले तालाबन्दी गर्ने परम्परा नौलो हुनै छाडिसकेको छ । उपयुक्त पात्र उपकुलपति चयन गर्ने र उसैलाई विश्वविद्यालयको सम्पूर्ण जिम्मेवारी दिने प्रचलन हराइसकेको छ । उपकुलपतिमा नियुक्त व्यक्ति निष्पक्ष हुने र आफ्ना योजना निर्धक्कका साथ कसैसँग नझुकी कार्यान्वनय गर्ने परिपाटीको पनि अन्त्य भइसकेको छ । विश्वविद्यालय दलहरूको भाग लाउने संस्था होइन भन्दै वरिष्ठता, योग्यता र क्षमतालाई प्रश्रय दिनसक्ने व्यक्ति उपकुलपति चयन हुने दिन पनि आउला जस्तो लाग्नै छाडिसकेको छ । यस्तै हुँदै जाने हो भने उच्चशिक्षा हासिल गर्न विदेश पलायन हुनेहरूलाई नेपालमै रोक्ने भन्ने कुरा पनि दिवास्वप्नमात्रै हुने निश्चित छ । भोलिको नेपाल भनेको ल्याप्चेहरू मात्रै बस्ने देश बन्ने सम्भावना बढ्दै जान्छ । विश्वविद्यालयहरू सुधार्नै पर्दछ । यसको जिम्मेवारी अर्कोका काँधमा मात्रै पन्छाउने गर्न हुँदैहुँदैन । विशेषगरी विश्वविद्यालयमा संलग्न प्राध्यापक र कर्मचारीहरूको विशेष दायित्व हुन्छ । विद्यार्थी उचालेर स्वार्थ पूरा गर्न खोज्नेहरू सच्चिन जरुरी छ । राजनीतिक दलहरूले पनि उपकुलपति या पदाधिकारीहरूले गलत कदम नचाल्दासम्म उसलाई स्वतन्त्र छाड्ने बानीको विकास गर्नैपर्दछ । विश्वविद्यालय तेरो या मेरो कसैको होइन । यो त भोलिका हाम्रा सन्ततिले उपयुक्त शिक्षा लिन पाउने स्थलका रूपमा विकसित गरेर हामीले छाड्न सक्नुपर्दछ । यसका लागि माथि उल्लेख गरिएका सँगै पहिलो कुरो तालाबन्दीको अन्त्य आवश्यक छ । एमालेको भ्रातृ संगठन अनेरास्ववियुले त केही समयअघि अब विश्वविद्यालयहरूमा तालाबन्दी नगर्ने घोषणा गरेको थियो र यो घोषणाले निरन्तरता पाओस् भनेर कामना गर्नुपर्दछ । त्यस्तै सबै संगठनहरूले यसको अनुकरण गर्दा संगठन स्वयंको गरिमा बढ्छ नै । पसलमा पच्चीस रुपैयाँमा ताला किन्ने र विश्वविद्यालय भरिमा एकजना मात्रै प्राध्यापक र पाँचजना विद्यार्थी भएकाले पनि ताला लगाउने क्रम चलिरहेरुनुबाहेक केही विकल्प बाँकी रहँदैन । विश्वविद्यालयको जुनसुकै निकायमा ताला लागे पनि तत्काल फोड्ने नीति सरकारले पनि लिनै पर्ने देखिएको छ ।

-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 हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपुर 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
रेयूकाई 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 नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
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 : जोश र उत्साहले भरपुर रहनुहुनेछ । कलात्मक वा रचनात्मक क्षेत्रमा विकास हुनेछ।	**तुला** : यवसायमा मनग्य लाभ रहनेछ। शुभ सूचना मिल्नाले मन प्रसन्न रहनेछ।
वृष : वैदेशिक यात्राको प्रयास सफल र हुनेछ। कार्यक्षेत्रमा नसोचेको लाभ मिल्नेछ।	**वृश्चिक** : खानपानमा ध्यान दिनुहोस्। प्रेमका लागि समय उपयुक्त रहनेछ।
मिथुन : कार्यक्षेत्रमा हतारमा कुनै निर्णय नलिनुहोला। नयाँ कार्य प्रारम्भ नगरौं।	**धनु** : राजनीतिक क्षेत्रमा प्रभाव बढ्नेछ। प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।
कर्कट : जीवनसाथीको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोस्। कानुनी आवेदन नदिनुहोस्।	**मकर** : नसोचेको काम सम्पादन हुनेछ। छरछिमेकीसँगको मनमुटाव सुल्झिनेछ।
सिंह : अनावश्यक खर्चमा नियन्त्रण गर्नुहोस्। अनलाइन धोका हुन सक्ला।	**कुम्भ** : अशान्ति र छटपटी व्याप्त हुनेछ । प्रेममा बाधाका साथै मन कमजोर रहनेछ ।
कन्या : ठूलो कार्यहरूमा हात नहालौं। व्यापार व्यवसायमा मनग्य लाभ मिल्नेछ ।	**मीन** : राजनैतिक कार्यमा सफलता मिल्ला । कीर्तिमानी काम गर्ने समय छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

कालो कफी : ठिक्क खाए अमृत, बढी खाए विष

के तपाई कफीको शौखिन हुनहुन्छ ? तपाईंको दिन कफीबाट सुरु हुन्छ ? यसको मिठासबारे तपाई पक्कै जानकार हुनहुन्छ होला । सायद, कतिलाई थाहा नहुन पनि सक्छ, कफी ठिक्क खाए अमृत र बढी खाए विषसरह हो । कफीमा हुने एन्टिअक्सिडेन्ट र क्याफिनजन्य तत्वले शरीरलाई फाइदा पु¥याउने अध्ययन, अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । तर, यही कफी धेरै पिएमा शरीरका लागि हानिकारक पनि हुनसक्छ । नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित अध्ययनअनुसार कफीले मुड सुधार गर्ने, एकाग्रता बढाउने र क्यान्सरको जोखिम कम गर्ने काम गर्छ। विशेषगरी कालो कफी कलेजो र मस्तिष्कका लागि निकै लाभदायक हुने जानकारहरु बताउँछन् ।

मस्तिष्कका लागि खुराक : वीर अस्पतालको स्नायु रोग विभागीय प्रमुख तथा स्नायु रोग विशेषज्ञ प्रा.डा. राजीव झाका अनुसार कफी मस्तिष्कका लागि खुराक जतिकै उपयोगी पेय हो। 'कालो कफीले दिमागलाई सतर्क राख्छ, एकाग्रता बढाउँछ र स्नायु रोगजस्तै अल्जाइमर र पार्किन्सनको जोखिम घटाउन सहयोग गर्छ' डा. झा भन्छन्, 'यसमा पाइने क्याफिनले न्यूरोट्रान्समिटरलाई उत्तेजित गर्छ, जसले मानसिक थकान कम गर्न मद्दत गर्छ ।' त्यति मात्र नभएर यसले मस्तिष्कको समस्या अल्जाइमर र पार्किन्सनको जोखिम कम पार्ने उनको भनाइ छ । कफीमा के त्यस्तो तत्व हुन्छ, जसले मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाउँछ ? भन्ने प्रश्नमा डा. झा भन्छन्–कफीमा पाइने क्याफिनले स्नायुहरूलाई उत्तेजित पारी दिमागलाई सचेत बनाउँछ । शरीरलाई थकान गराउने एडेनोसिन नामक न्यूरोट्रान्समिटर प्रवाहलाई रोकेर स्फूर्त अनुभव गराउँछ । कफीले डोपामाइन र सेरोटिन जस्तो दिमागलाई खुसी हुने हर्मोनलाई पनि सक्रिय पार्ने डा.झाको भनाइ छ । स्नायुको गतिविधि बढाई एकाग्रता सुधार गर्ने र कुनै कुराको निर्णय गर्ने क्षमता बढाउने तागत क्याफिनमा हुने उनी बताउँछन् । हार्डवर्ड विश्वविद्यालयको अध्ययन अनुसार कफीमा हुने क्याफिनमा डोपामाइन उत्पादन गर्ने कोषलाई सुरक्षा दिने उर्जा हुन्छ । जसले गर्दा बुढ्यौलीमा हुने पार्किसन्स रोगको जोखिम कम हुन्छ । मस्तिष्क स्वस्थ र तगडा राख्ने होइन । यसले कलेजो सम्बन्धित रोगहरुको जोखिम कम गर्ने अध्ययनहरुले देखाएको छ ।

कलेजो स्वास्थ्य सुधार्छ : जोन्स हप्किन्सको एक रिपोर्ट अनुसार यदि नियमित रूपमा दुईदेखि तीन कप कफी पिएमा यसले कलेजो रोग भएमा त्यसको क्रमश: सुधार गर्दै लाने र यस सम्बन्धी रोग लाग्ने जोखिम कम हुने देखाएको छ । पेट तथा कलेजो रोग विशेषज्ञ डा.अखिलेश कश्यप पनि कालो कफी दैनिक पिउँदा कलेजो स्वस्थ्य हुने कुरामा सहमत छन् । 'यदि कफीबाट स्वाद र फाइदा पनि उठाउन चाहनुहुन्छ भने दूधसहितको कफीको सट्टा कालो कफी पिउने बानी बसाल्न सकिन्छ' डा. कश्यप भन्छन्, 'कालो कफीले कलेजोलाई सुधार मात्र गर्दैन । कलेजोको इन्जाइमहरूलाई सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ ।' यसलाई समर्थन गर्ने अध्ययनहरू पनि छन् । जनरल अफ क्लिनिकल एण्ड एक्सपेरिमेन्टल हेपाटोलोजी मा प्रकाशित अनुसन्धानको रिपोर्टअनुसार यदि नियमित रूपमा मध्यम मात्रामा कालो कफी पिउने बानी बसालियो भने कलेजोसँग सम्बन्धित गम्भीर रोग फाइब्रोसिस र सिरोसिसको जोखिम कम हुनसक्छ । कफीमा कलेजोको इन्जाइमहरू सुधार गर्ने क्षमता हुन्छ । जसकारण दुई कप मात्र कालो कफी पिएमा यसले कलेजोलाई गाल्ने तत्वहरू कमजोर पार्दै लाने उनी बताउँछन् ।

कफी सीमित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ : फाइदा गर्छ भन्दैमा कफीको मात्रा बढाउँदै जाने वा निरन्तर सेवन हानिकारक पनि हुनसक्ने हुँदा सावधान भई पिउन चिकित्सक सुझाव दिन्छन् । कफीको सही मात्राले फाइदा गर्छ, तर अत्याधिक सेवन विषसरह बन्नसक्छ । दैनिक दुई कप बिना चिनीको कफी खाँदा फरक पर्दैन । बानी प¥यो भन्दैमा ३ देखि ४ कपभन्दा बढी कफी पिउनाले कलेजो र मस्तिष्कमा नकारात्मक असर पर्ने डा. कश्यप बताउँछन् । 'यदि कफीको मात्रा हदभन्दा बढी भयो भने यसले रक्तचाप बढाउने, निद्रा नलाग्ने, मुटुको ढुकढुकी बढाउने र पाचनसम्बन्धी समस्या निम्त्याउने खतरा रहन्छ' डा. कश्यप भन्छन् 'बढी कफी सेवनले मस्तिष्कमा असर गर्न सक्छ । अनिद्रा, एन्जाइटी (चिन्ता) र डिहाइड्रेसन जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन् ।' कफीको सही मात्रा अपनाउनु जरुरी रहेको डा. झा बताउछन ।

कफीको बढ्दो चलन, सजगता जरुरी: नेपालमा पछिल्लो समय कफी सेवन गर्नेको संख्या उल्लेख्य रूपमा बढिरहेको छ । विशेषगरी युवा पुस्ता कफीलाई स्टाइल र लाइफस्टाइलसँग जोडेर हेर्ने गर्छन् । आजभोलि धेरैको बिहानको साथी बन्ने गरेको छ । थकाइ मेटाउने, उर्जावान महसुस गराउने र जागरण बढाउने भएकाले कफीप्रति आकर्षण बढ्दो छ । डा. अखिलेशका अनुसार कफी पिउने चलन बढे पनि सही मात्रा मात्रै फाइदाजनक हुन्छ भन्ने कमैलाई जानकारी छ । सही मात्रा पहिल्याउन सके कफीले फाइदा नै गर्छ । डा. कश्यप भन्छन्, 'नेपालमा पछिल्लो समय जंक फूड र मदिरा सेवनसँगै कलेजोसम्बन्धी रोग बढ्दो क्रममा छ। यदि कलेजोलाई जोगाउने हो भने, मदिराको सट्टा कालो कफी रोज्नु राम्रो विकल्प हुनसक्छ'

कालो कफीको लत र त्यसले गर्ने बेफाइदा : कफीमा हुने निकोटिन र क्याफिनले लत बसाउन सक्छ । यसको निरन्तर सेवनले शरीरलाई क्याफिनको आवश्यकता महसुस हुन थाल्छ, जुन एक प्रकारको लत भन्न सकिने स्नायु रोग विशेषज्ञ डा. झा बताउँछन् । उदाहरण दिँदै उनले भने–एकदम राम्रो काम गर्ने व्यक्तिले उर्जाकै लागि अत्यधिक कफी लिन थालेमा त्यो काम गर्न पनि गाह्रो बनिदिन्छ । किनकी क्याफिनको मात्रा बढेमा मुटु हल्लिएको अनुभव हुन्छ । यसले एकैछिनमा कमजोर पार्न सक्छ । कफी कलेजोका लागि फाइदाजनक भए पनि अत्यधिक सेवन गर्न थाले यसले मिर्गौला र कलेजोको समस्या बढाउन थाल्ने डा. अखिलेश बताउँछन् । त्यस्तै, गर्भवती महिलाहरूले पनि धेरै कफी सेवन गर्न नहुने र उच्च रक्तचाप र मुटु रोगका बिरामीहरूले पनि अत्यधिक सेवनबाट बच्न उनको सुझाव छ ।

–अनलाइन खबर डटकम

सलादमा कागती र नुन मिसाउनु हानिकारक

सलाद खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । विशेषगरी गर्मी मौसममा सकेसम्म धेरै सलाद खाने सल्लाह स्वास्थ्य विज्ञहरूले दिने गरेका छन् । तर सलादमा केही त्यस्ता चिजहरु छन् जुन मिसाउँदा क्षति बढी हुन्छ । बेलुका खानाअघि सलाद खानु फाइदाजनक हुन्छ ।

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरु पनि सलाद खानु फाइदाजनक रहेको नै बताउँछन् । जाडो मौसममा चुकन्दर, गाजरलगायत अन्य मौसमी तरकारी सलादमा समावेश गर्नुपर्छ भने गर्मी मौसममा काँक्रो, टमाटरजस्ता अन्य तरकारीहरू समावेश गर्नुपर्छ । सलादमा सबै प्रकारका तरकारीहरू समावेश गर्नु पनि हानिकारक हुन सक्छ । धेरै मानिसहरु सलाद खाँदा पनि कागतीको प्रयोग गर्छन् । तर सलादमा कागती मिसाउने कि नपर्ने भन्ने प्रश्न हो । सलादलाई स्वादिष्ट बनाउनको लागि यसको साथमा केही चीजहरू प्रयोग गरिन्छ, जुन शरीरको लागि हानिकारक हुन सक्छ । आयुर्वेदमा पनि सलादमा कागती र नुन नमिलाउन भनिएको छ । यसले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्दैन । यद्यपि यो सत्य हो कि कागतीमा भिटामिन सी राम्रो मात्रामा पाइन्छ। त्यसैले यसलाई एन्टिअक्सिडेन्ट पनि मानिन्छ । तर सलाद र टमाटरमा कागती मिसाएर कहिल्यै खानुहुँदैन, यो हानिकारक हुन सक्छ । तसर्थ, यदि तपाई पनि सलादमा कागती र नुन थपेर स्वाद बढाउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाइँ यसबाट बच्नुपर्छ । यसबाहेक सलादमा नुन मिसाउनु हुँदैन । वास्तवमा नुनमा सोडियम हुन्छ । यो शरीरका लागि बिल्कुलै राम्रो होइन । किनभने शरीरमा सोडियमको मात्रा बढी भएमा रक्तचापको जोखिम बढ्न सक्छ । यसबाहेक डाक्टरहरूले खानामा नुन मिसाउन पनि निषेध गर्छन्। स्वास्थ्य विज्ञहरुका अनुसार यसले हड्डीलाई पनि कमजोर बनाउन सक्छ । हो, शरीरमा जति धेरै सोडियम हुन्छ, त्यति नै फदयाघातको जोखिम बढ्छ । त्यसैले सलादमा नुन र कागती मिसाउनु हुँदैन । हामी तपाईलाई बताउन सक्छौं कि यो स्वास्थ्य को लागी धेरै खतरनाक हुन सक्छ ।

–हाम्रा कुरा डटकम

मौसम परिवर्तनसँगै बिरामी बढ्दो, जोगिने कसरी ?

जाडो सकिएर गर्मीको मौसम सुरु हुँदैछ । यस्तो मौसममा सामान्यतया रुघाखोकी, घाँटी खसखसाउनेदेखि श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या बढ्ने गर्छन् । यसका साथै ज्वरो आउने, फ्लु हुने समस्या पनि देखिन्छ । अहिले मौसम परिवर्तनका कारण अस्पतालमा आउने बिरामीको संख्या बढ्न थालेको छ । काठमाडौँको टेकुस्थित शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवारोग अस्पतालमा महिना दिन पहिला दैनिक ५ देखि ६ सय जना बिरामी आउने गरेकोमा हाल सरदर ९ सय जना आउने गरेका छन् । मौसम परिवर्तनका कारण देखिने स्वास्थ्य समस्याका बिरामी बढेको अस्पतालका निर्देशक डा. युवानिधी बसौला बताउँछन् । 'महिनादिन अगाडि दैनिक ५ देखि ६ सय जना बिरामी ओपीडीमा आउने गरेका थिए,' उनले भने, 'आजभोलि दैनिक ८ सयदेखि ९ सय जनाको हाराहारीमा आउने गरेका छन् । यस्ता बिरामी बढीजसो रुघाखोकी, स्याँ–स्याँ हुनेजस्ता समस्या लिएर आउने गरेका छन् ।' त्रिभुवन विश्वविद्यालय शिक्षण अस्पताल महाराजगञ्जका इन्टर्न तथा अखिल नेपाल राष्ट्रिय स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, चिकित्सा विद्यार्थी राष्ट्रिय कमिटीका अध्यक्ष डा. पुष्पराज भामले अस्पतालमा सामान्य अवस्थाको तुलनामा अहिले बिरामीको चाप बढेको बताए । 'एउटा त, मौसम परिवर्तनले इमर्जेन्सीमा आउने बिरामीको भिड बढेको छ,' उनले भने, 'अर्को कारण भनेको हिउँदमा प्राय: पहाडबाट तराईमा झर्नेको संख्या बढ्छ र काठमाडौँमा घुमघामका लागि आउनेहरू पनि ओपीडीमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउने भएकाले संख्या बढेको हो ।' डा. भामका अनुसार इमर्जेन्सीमा आउने दमका बिरामी बढी छन् भने सामान्य परीक्षणका लागि ओपीडीमा आउने बिरामीको संख्या बढी छ । अस्पतालमा सामान्य अवस्थाभन्दा बिरामीको केही भिड बढेको तर यकिन तथ्याङ्क अझै आउन बाँकी रहेको वीर अस्पतालकी नर्स सविता दाहाल बताउँछिन् । 'गत महिनाभन्दा बिरामीको भिड बढ्दै छ,' उनले भनिन्, 'तर हाल के कति बढेको छ भनेर यो महिनाको तथ्यांक साताभरमा आउँछ, त्यसपछि थाहा हुन्छ ।' अहिले बिस्तारै जाडो घट्दै गर्मी सुरु हुन लाग्दै छ । बिहान बेलुका अलिकति जाडो हुने, दिउँसो गर्मी भइराख्ने र चर्को घाम लाग्ने भइरहेको छ । एकै दिन दुई विपरीत खालको मौसम हुने भएकाले पनि बिरामी बढेको चिकित्सकहरू बताउँछन् । मौसममा आएको परिवर्तनले शरीर अस्वस्थ हुने गरेको ग्रान्डी इन्टरनेसनल अस्पतालका कन्सल्टनेन्ट फिजिसियन डा. अमित गौली बताउँछन् । 'शरीरलाई हाइड्रेड गर्नुपर्छ । दैनिक साढे दुई लिटरदेखि साढे तीन लिटर पानी पिउनुपर्छ,' उनले भने, 'जाडो हट्यो भन्दै मानिसहरूले न्यानो कपडा लगाउन छाड्छन् । खाइरहेको औषधि पनि पूरा मात्रा नखाने गर्छन् । यस्तो गर्नु भएन ।' जाडो भइरहेको समयमा अलिकति गर्मी सुरु हुँदा शरीरलाई वातावरणसँग घुलमिल हुन समय लाग्छ । यस्तोमा रोगप्रतिरोध क्षमता कमजोर भएर रोग लाग्ने सम्भावना भएकाले सतर्कता अपनाउनुपर्ने डा. गौलीले बताए । 'जाडोमा अपनाउनु पर्ने रहनसहन, खानपिन पूर्ण रूपमा गर्मी नहुँदासम्म अपनाउनुपर्ने हुन्छ,' उनले भने, 'यस्तो बेला शरीरलाई खानपिन तथा पानीको मात्रा परिपूर्ति गर्नुपर्ने हुन्छ ।' श्वासप्रश्वासलाई राम्रो बनाउन भिटामिनयुक्त खाद्यवस्तु खान चिकित्सक सुझाव दिन्छन् । जसका लागि फलफूलहरू, साग खानुपर्ने उनीहरूको भनाइ छ । सूर्तीजन्य पदार्थ सेवन, मद्यपान तथा धूम्रपान नगर्न पनि चिकित्सक सुझाउँछन् । डा. गौलीका अनुसार दैनिक २० मिनेट वा साताको पाँच दिन व्यायाम गर्नुपर्छ । शरीरलाई न्यानो बनाइराख्नुपर्छ । जसका लागि शरीरका सबै अंग ढाक्ने पहिरन लगाउनुपर्ने हुन्छ । यी सबै विषयलाई ध्यान दिन सके मौसम प्रतिकूलताबाट जोगिन सकिने उनको भनाइ छ ।

–रातोपाटी डटकम

तीन प्रकारका तेल जसको प्रयोगले अनुहारमा देखिन्छ चमक

हामी अनुहारमा धेरै रासायनिक उत्पादनहरू प्रयोग गर्छौं तर कहिलेकाहीँ छालामा प्राकृतिक चीजहरूको प्रभाव झन बढी राम्रो हुन जान्छ । प्राकृतिक चीजहरूले छालालाई भित्रबाट सुधार्ने काम गर्छ, यी छाला सम्बन्धी समस्याहरू कम गर्न प्रभावकारी हुन्छन् र छालालाई केमिकलले हुने क्षतिबाट बचाउँछ ।

यहाँ उल्लेख गरिएको तेलहरू तिनीहरूको एन्टी एजिंग गुणहरूको लागि परिचित छन् । यी तेलबाट छालालाई राम्रो मात्रामा एन्टि अक्सिडेन्ट पनि प्राप्त हुन्छ । जसले छालालाई फ्री रेडिकलले हुने क्षतिबाट जोगाउँछ । साथै, छालामा चाउरीपना कम देखिन्छ, छालामा नमी रहन्छ, कोलाजेन बढाउन मद्दत गर्दछ, सूजन कम हुन्छ र छालालाई बाह्य तत्वहरूबाट पनि सुरक्षित राख्छ ।

नरिवल तेल : लौरिक एसिडले भरपूर नरिवलको तेलले छालालाई सूजनबाट टाढा राख्छ र एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू पनि दिन्छ । यो तेललाई अनुहारमा लगाउनाले छालामा एन्टी एजिङ गुण प्राप्त हुन्छ । नरिवलको तेलमा भिटामिन ई र फ्याटी एसिड पनि हुन्छ। यस तेलको प्रयोगले आँखा मुनि कालो दाग, चाउरी र फाइन लाइनको समस्या कम हुन्छ । नरिवलको तेलले राम्रो मोइस्चराइजरको काम गर्छ। सुख्खा छाला भएकाहरूले यो तेल अनुहारमा रातभर लगाउन सक्छन्। तर, तैलीय छाला भएका मानिसहरूले यो तेललाई आफ्नो अनुहारमा लामो समयसम्म राख्नबाट जोगिनुपर्छ, अन्यथा उनीहरूले छिद्रहरू बन्द हुने समस्याको सामना गर्न सक्छ।

बदाम तेल : बदामको तेललाई हल्का तेलहरूमा गनिन्छ । यो तेलले छालालाई भिटामिन ई जस्ता एन्टी अक्सिडेन्टहरू प्रदान गर्दछ, जसले एन्टी एजिङ बूस्टरको रूपमा काम गर्छ । फ्याटी एसिडको उपस्थितिको कारण बदामको तेलले छालालाई हाइड्रेटेड राख्छ र यसले अनुहारलाई चम्किलो बनाउँछ। बदामको तेलको प्रभाव डार्क सर्कल र दाग कम गर्नमा पनि गरिन्छ । दिनहुँ पूरै अनुहारमा ३ देखि ४ थोपा बदामको तेल लगाउन सकिन्छ ।

जैतूनको तेल : जैतुनको तेल अनुहारमा लगाउनाले छालालाई एक मात्र होइन, धेरै फाइदा हुन्छ । यसबाट बुढेसकालको प्रक्रियालाई सुस्त बनाउन सकिन्छ, छाला राम्ररी सफा हुन्छ, छालामा नमी देखा पर्छ, छाला सुख्खा हुन्छ, छालामा चमक आउन थाल्छ, डन्डिफोरको हुने सम्भावना कम हुन्छ र वातावरणबाट हुने क्षति पनि कम हुन थाल्छ । दिनको एक पटक अनुहारमा जैतूनको तेल लगाउनुहोस्। यसलाई केही समयपछि धोएर हटाउन सकिन्छ । यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तपाईं यसलाई रातभर पनि लगाउन सक्नुहुन्छ ।

–डिसी नेपाल डटकम

रानीमहल क्षेत्रको विकासमा दुई प्रदेश सरकारको प्रतिबद्धता

पाल्पा, फागुन १/पाल्पाको ऐतिहासिक पर्यटकीयस्थल रानीमहल क्षेत्रको विकासका लागि लुम्बिनी र गण्डकी प्रदेश सरकारले साझा प्रतिबद्धता जनाएका छन् । रानीमहलमा बुधबार बसेको दुई प्रदेशको समन्वयात्मक बैठकमा लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्य र गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री सुरेन्द्रराज पाण्डेले रानीमहलको प्रवर्द्धन र संरक्षण तथा यस क्षेत्रमा जलाशय सहितको पर्यटकीय पूर्वाधार विकास गर्न संयुक्त कार्य गर्ने विषयमा साझा प्रतिवद्धता जनाएका हुन् ।

रानीमहलको पर्यटकीय विकासका लागि जलाशयसिहतको पर्यटकीय पूर्वाधार निर्माण आवश्यक रहेको ठहर गर्दै दुवै प्रदेश सरकारले संयुक्त रुपमा काम गर्ने प्रतिबद्धता जनाए । स्थानीय सरकार एक्लैले रानीमहल क्षेत्रको पर्यटकीय विकास, प्रवर्द्धन र संरक्षण गर्न नसकिरहेका बेला दुई प्रदेश सरकारले भने यहाँको प्रवर्द्धन र संरक्षणका लागि संयुक्त रुपमा गर्ने गरी सहमत भएका हुन् । स्याङ्जाको कालीगण्डकी गाउँपालिका-७ मिर्मीस्थित आँधिमुहानमा रहेको कालीगण्डकी जलविद्युत आयोजनाको बाँध क्षेत्रदेखि रानीमहल हुँदै बग्ने तल्लो तटीय क्षेत्रमा पानीको बहाव एवं परिमाणलाई बढाउन सम्बन्धित आयोजनामार्फत संघीय सरकारको सम्बद्ध मन्त्रालयमा सिफारिस गरिने सहमति पत्रमा उल्लेख छ । गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री पाण्डेले सहमतिपछि साझा गरिएका कुराहरूमा एकसाथ अघि बढ्ने बताए । उनले दुवै प्रदेशका प्राकृतिक, ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा धार्मिक सम्पदामा आधारित पर्यटनको एकीकृत विकास गर्न आफुहरुले साझा कार्यक्रम बनाएर अगाडि बढ्ने बताए । रानीमहल क्षेत्र लुम्बिनीको मात्र नभई समग्र देशकै गहना भएकाले यसको प्रवर्द्धन र सम्वर्द्धनमा दुवै सरकारले बजेटमा समेटेर काम गर्ने योजना रहेको लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री आचार्यले सुनाए । तत्कालिन जनरल खड्ग शमशेरले आफ्नी रानी तेजकुमारीको सम्झनामा वि.स. १९५१ देखि ५४ सालसम्म यो महल बनाएका हुन् । तानसेन नगरपालिका-१३ स्थित रानीमहल संघीय सरकारले स्थानीय सरकार मातहत रहने गरी २०७७ फागुन १० गते हस्तान्तरण गरेको थियो । यसको संरक्षण गर्न १० वर्षका लागि तानसेन नगरपालिकालाई हस्तान्तरण भए पनि प्रर्याप्त मात्रमा काम हुन सकेको छैन । रानीमहल क्षेत्रको वृहत्त विकासका लागि स्थानीय सरकार एक्लैले सम्भव नरहेको तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले बताए । उनले भने 'हामीसँग भएको सिमित स्रोत र साधानले सकेसम्म रानीमहलको विकास र प्रवर्द्धन गर्ने प्रयास गरेका छौं तर पनि यसको वृहत्तर विकासका लागि ठूलो बजेट चाहिन्छ, हामीसँग त्यस्तो बजेट छैन् ।' दुवै प्रदेश सरकारले यहाँको विकासमा सघाउने बताएकाले अब भने केही गर्न सकिने प्रमुख श्रेष्ठले विश्वास व्यक्त गरे ।

खेलकुद समाचार

ब्ल्याक बुल्स पोखरा गोल्डकपको फाइनलमा

काठमाडौं, फागुन १/थ्री स्टार क्लबलाई हराउँदै उज्बेकिस्तानको ब्ल्याक बुल्स एफसी पोखरा गोल्डकप फुटबलको फाइनलमा पुगेको छ । पोखरा रङ्गशालामा बिहीबार भएको दोस्रो सेमिफाइनलमा ब्ल्याक बुल्सले थ्री स्टारलाई ४-० गोलले हरायो । अब ब्ल्याक बुल्सले उपाधिका लागि विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबसँग खेल्नेछ । बुधबार भएको पहिलो सेमिफाइनलमा चर्च ब्वाइज युनाइटेडलाई हराउँदै पुलिस फाइनलमा पुगेको थियो । फाइनल खेल पर्सि शनिवार हुनेछ । २४औं संस्करणको विजेताले १२ लाख १ हजार र उपविजेताले ६ लाख १ हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन् ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से एकल अंकले घट्यो

पाल्पा, फागुन १/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक एकल अंकले घटेर बन्द भएको छ । नेप्से ७ रु दशमलव २६ अंकले घटेको हो ।

नेप्से घटेसँगै २ हजार ६ सय ७८रु दशमलव ४७ विन्दुमा बन्द भएको छ । बुधबार नेप्से ७ दशमलव २६ अंकले घटेको थियो । कुल ७६ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने १६२ कम्पनीको सेयर मूल्य घट्यो । कुल ६ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । सोही अवधिमा ७८ हजार ८ सय ३५ पटकको सेयर किनबेचबाट ७ अर्ब ९२ करोड १३ लाख रुपैयाँको कारोबार भएको छ । कुल १ करोड ५८ लाख ७५ हजार १ सय ५२ कित्ता सेयर किनबेच भयो । कुल १३ उपसमूहमध्ये फाइनान्स र माइक्रोफाइनान्स उपसमूह मात्रै बढ्यो । अन्य उपसमूहहरु घट्यो । सामान्य अंकले घटेको बजारमा तीन कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । मातृभूमि लघुवित्त वित्तीय संस्था,कुमारी सवल योजना,गार्डियन माइक्रो लाइफ इन्स्योरेन्सको सेयर १० प्रतिशतले बढेको हो । यसैगरी पोखरा फाइनान्सको ९ दशमलव ९८ र बराही हाइड्रोपावरको ६ दशमलव ७७ प्रतिशतले बढ्यो । न्यादी हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले भने यसदिन सर्वाधिक गुमाए । सो कम्पनीको सेयर १० प्रतिशतले घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा एनआरएन इन्फ्रास्टक्चर एण्ड डेभलपमेन्ट शीर्ष स्थानमा रह्यो । सो कम्पनीले ३४ करोड १४ लाख ७५ हजार १७४ रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार गऱ्यो । यसैगरी सीईडीबी होल्डिंक्सको २६ करोडको सेयर कारोबार हुँदा राधी विद्युतको २० करोड,सिन्धा विकास बैंक र सेन्ट्रल फाइनान्सको १९/१९ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कारोबारमा आएकामध्ये ७६ वटा स्टक्सको मात्रै मूल्य बढ्यो । १ सय ६२ वटा स्टक्सको मूल्य घट्दा ६ वटाको स्थिर रह्यो । तीनवटा समूहको उपसूचक बढ्दा बाँकी १० वटाको सूचक नकारात्मक देखिए ।

अब जनतालाई समृद्ध बनाउने अभियानको...

...उनले जनतामा समृद्धि नहुँदासम्म लोकतन्त्र र गणतन्त्रले सार्थकता नपाउने भन्दै अब समृद्धितर्फ पाइला चाल्नुपर्ने बेला आएको बताए । जनयुद्ध र जनआन्दोलनको बलमा संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापना भएपछि मुलुकमा एक चरणको राजनीतिक क्रान्ति संस्थागत भएको उल्लेख गर्दै अध्यक्ष प्रचण्डले भने 'एकथरिले मुलुकमा केही भएका छैन भन्ने गरेका छन् त्यसो होइन, गणतन्त्र स्थापनापछि धेरै क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन देखिएको छ,। ' हजारौं युवाहरू विदेश जाने र रेमिट्यान्सबाट देश चलाउने अवस्था रहेको उल्लेख गर्दै उनले देशभित्रै रोजगारी सृष्टि गरेर विदेश जान बाध्य युवाहरूलाई पुन: स्वदेशकै फर्काउने गरी सबै तहका सरकारले योजना बनाउनुपर्ने र त्यसमा पनि मूलत: कृषि उत्पादन वृद्धिका लागि स्थानीय सरकारले योजनाबद्ध पहल थाल्नुपर्ने बताए । स्थानीय तहबाट उत्पादन वृद्धिका कार्यक्रम सुरु गर्ने गरी पार्टीले योजनाबद्ध पहल थालेको उल्लेख गर्दै अध्यक्ष प्रचण्डले भर्खरै सम्पन्न केन्द्रीय समिति बैठकको राजनीतिक प्रतिवेदनमै स्थानीय विशेषतामा आधारित उत्पादन वृद्धिका कार्यक्रममार्फत राष्ट्रिय आत्मनिर्भर अर्थतन्त्रको विकासलाई जोड दिएको बताए ।

फोहोरमैलाको उचित व्यवस्थापन गरौं ।

-घरवरिपरी तथा सार्वजनिक स्थानमा फोहोर नफालौं,
-फोहोरलाई डस्विन वा फोहोर संकलन केन्द्रमा मात्रै फालौं,
-सकेसम्म प्लास्टिक प्रयोग नगरौं,
-प्लास्टिक तथा अन्य फोहरलाई नजलाऔं,
-कुहिने, नकुहिने र पुन:प्रयोग गर्न मिल्ने गरी छुट्टाछुट्टै भाडामा फोहोर राखौं ।
फोहोरमैला व्यवस्थापनमा स्थानीय तहलाई सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

पाठेघरको मुखको क्यान्सर बिरुद्ध एच.पि. भी. खोप अभियान २०८१ सम्बन्धी सूचना

नेपालमा हरेक दिन ४ जना महिलाहरुको पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट मृत्यु हुन्छ भन्ने तथ्याङ्क छ । महिलाहरुमा हुने विभिन्न क्यान्सर मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर महिलाहरुको मृत्युको प्रमुख कारण हो, तर किशोर अवस्थामै रोग विरुद्धको एच.पि.भी. खोप लगाए यो रोग लाग्नबाट बच्न सकिन्छ ।
यसैलाई ध्यानमा राखेर नेपाल सरकारले देशभर यही माघ २२ गतेदेखि फागुन ६ गतेसम्म एच.पि.भी. खोप सञ्चालन गरेको छ । पाल्पाको **बगनासकाली गाउँपालिका** मा पनि यही माघ २९ गतेदेखि फागुन ३ गतेसम्म खोप दिन लागिएको जानकारी गराईन्छ । यस खोप अभियानमा विद्यालय जाने कक्षा ६ देखि १० सम्मका सम्पूर्ण छात्राहरु र विद्यालय नजाने १० वर्षदेखि १४ वर्ष उमेर सम्मका किशोरीहरुलाई विद्यालय केन्द्रीत खोप केन्द्रहरूबाट पाठेघरको मुखको क्यान्सरविरुद्धको खोप दिइँदै छ । त्यसैले आ-आफ्नो विद्यालय वा नजिकैको खोप केन्द्रमा गई खोप लगाउनुहुन अनुरोध गर्दछौं ।
अभियानमा छुट भएका किशोरीहरूले अभियानको अन्तिम दिन नजिकैको स्वास्थ संस्थाबाट पनि यो खोप लिन सक्ने छन् । थप जानकारीको लागि नजिकैको स्वास्थ संस्था, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवीका वा वडाका जनप्रतिनिधिहरुलाई सम्पर्क गर्न सकिने छ ।

अनुरोधक
बगनासकाली गाउँपालिका स्वास्थ्य शाखा, चिर्तुङ्गधारा, पाल्पा

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:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई