स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं

- वनसम्पदाको संरक्षण गरौं,
- खुला ठाउँमा वृक्षरोपण गरौं,
- इनार, कुवा, पोखरी, पानी पँधेरोजस्ता पानीका स्रोतको संरक्षण गरौं,
- भूमिगत पानीको दोहन नगरौं,
- पानीका स्रोतको संरक्षणबारे जनचेतना अभिवृद्धि गरौं,
- खोलानाला, पोखरी, ताल वरिपरि सफा र हराभरा राखौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला, कानुन तथा सञ्चार मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

अभिनेत्री करिश्मा श्रेष्ठले गत फागुनमा प्रदर्शन भएको फिल्म "मायावी"बाट सात वर्षपछि पुनरागमन गरिन्। यो फिल्म व्यावसायिक रुपमा असफल भए पनि उनको अभिनयको निकै प्रशंसा भयो। अब यस वर्षका लागि उनी अभिनीत अन्तिम फिल्म "११:५५" यही शुक्रबार (चैत ८ गते)देखि प्रदर्शनमा आउने तयारीमा छ। फिल्मको टिजर र ट्रेलर हेर्दा उनी "बोल्ड" क्यारेक्टरमा रहेको देखिन्छ। यतिबेला मिडियामा अन्तर्वार्ता दिन भ्याइनभ्याइ रहेकी उनले फिल्ममा आफ्नो "ग्रे" क्यारेक्टर रहेको बताएकी छन्।

आजको विचार...

अमृता अनमोल

कहिले ...
(दुई पेजमा)

अभिनेता सुशील श्रेष्ठले "डू अर डाइ"को रुपमा काम गरेको फिल्म हो, "आउट लः दफा २१९"। गत बिहीबार अर्थात् होलीको दिनबाट प्रदर्शनमा आएको फिल्ममा उनले शरीरलाई नै पीडा हुने गरी थुप्रै दृश्य दिएका छन्।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक २३२ ❐ २०८१ चैत ५ गते मंगलबार 18 March 2025, Tuesday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

आज देशभर स्ववियु निर्वाचन

कतै अवरुद्ध, कतै निर्विरोध

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, चैत ४/राजनीतिको नर्सरी मानिने स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (स्ववियु) निर्वाचन आज देशभरिका अधिकांश क्याम्पसमा हुँदै छ । त्रिभुवन विश्वविद्यालयका ६२ आंगिक र ४ सयभन्दा बढी सामुदायिक क्याम्पसमा निर्वाचन हुन लागेको हो ।

६२ आंगिक मध्ये १४ क्याम्पसमा निर्वाचन प्रक्रिया अवरुद्ध र स्थगित बनेको केन्द्रीय निर्वाचन अनुगमन समितिले जनाएको छ । विद्यार्थी संगठनहरूकै तालाबन्दी र अवरोधले विद्यार्थीको साझा प्रतिनिधि चुन्ने निर्वाचन प्रक्रिया अवरुद्ध हुन पुगेको हो । प्रत्येक दुई/दुई वर्षमा हुने स्ववियु निर्वाचन २०६५ सालदेखि भने नियमित रुपमा हुनसकेको थिएन । विसं २०६५ चैत ६ गते भएको स्ववियु निर्वाचन त्यसपछि २०७३ चैत १५ गते भएको थियो । त्यसपछि २०७९ चैत ५ गते देशभरि नै केही क्याम्पसबाहेकमा स्ववियु निर्वाचन सम्पन्न भएको थियो ।

यस पटक कतिपय क्याम्पसहरुमा अवरोध सिर्जना भएपनि कतिपय क्याम्पसहरुमा निर्विरोध चयन भएका छन् । मनोनयन दर्ता गर्दा एक पदमा एक जनाको मात्रै उम्मेदवारी परेपछि र आपसी समझदारीमा सर्वसम्मत नेतृत्व चयन भएपछि ८२ क्याम्पसहरुमा निर्विरोध चयन भएको हो ।

निर्विरोध भएका क्याम्पसमध्ये यो समाचार तयार पार्दासम्म सबैभन्दा धेरै एमाले निकट विद्यार्थी संगठन अनेरास्ववियुको नेतृत्व छ । ३२ क्याम्पसमा अनेरास्ववियु निर्विरोध निर्वाचित भएको जनाइएको छ । त्यस्तै, निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेस निकट नेविसंघले २८ क्याम्पसमा सर्वसम्मत भएको छ भने नेकपा माओवादी केन्द्र निकट अखिल (क्रान्तिकारी)ले २१ सिट जितेको छ ।

पाल्पाका तीन क्याम्पसमा निर्विरोध

पाल्पाका तीन वटा क्याम्पसमा स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियनको नेतृत्व निर्विरोध निर्वाचित भएको छ । जसमा माडव्य क्याम्पसमा अध्यक्ष सौगात कोइराला, दर्छा क्याम्पस रामपुरको अध्यक्षमा अनिशा कोइराला र उदबुद्ध कलेज पूर्वखोलाको अध्यक्षमा कृष्णा झ्यापुर्लुकको नेतृत्व निर्विरोध भएको हो । यी तीनै क्याम्पसको नेतृत्वमा एमाले निकट विद्यार्थी संगठन अनेरास्ववियु आएको छ ।

सबैभन्दा धेरै मतदाता रहेको त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस तानसेन पाल्पामा ५ वटा संघ संगठन र एउटा समुहले दर्ता गरेका छन् । यहाँ नेपाल विद्यार्थी संघ, अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, (क्रान्तीकारी) अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन (समाजवादी), अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, (छैठौं) र विएसी स्वतन्त्र विद्यार्थी समुहले दर्ता गरेको क्याम्पस प्रमुख टंक प्रसाद पन्थले बताए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

संक्षिप्त समाचार

आँधीका कारण कम्तीमा ४० जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

वासिङ्टन, चैत ४/सप्ताहन्तमा मध्य र दक्षिणी संयुक्त राज्य अमेरिकामा विनाशकारी आँधीबेहरी र हिंसात्मक तूफानले कम्तीमा ४० जनाको मृत्यु भएको र दर्जनौँ घाइते भएको स्थानीय अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

प्रभावित क्षेत्रका स्थानीय समाचार च्यानलहरूले घरहरूको छत च्यातिएको, रुखहरू ढलेका र तीव्र हावाले ट्रकहरू पल्टिएको भिडियो देखाएका छन् । कान्सासमा 'गम्भीर धुलोको आँधी' को समयमा कम दृश्यताका कारण ५० भन्दा बढी सवारी साधन समावेश भएको दुर्घटनामा आठ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रहरीले जनाएको छ । ओक्लाहोमामा राज्यभरि जंगली आगो र तीव्र हावा चल्दा चार जनाको मृत्यु भएको स्थानीय आपत्कालीन व्यवस्थापन विभागले जनाएको छ । "हामी दक्षिण र मध्यपश्चिमका धेरै राज्यलाई असर गरेको गम्भीर आँधीबेहरी र तूफानलाई सक्रिय रूपमा निगरानी गरिरहेका छौँ", राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले ट्रुथ सोसलमा आइतबार पोस्ट गरे । अर्कान्सासमा नेसनल गार्ड सेना तैनाथ गरिएको उनीले बताए । त्यहाँ अधिकारीहरूले आँधीमा तीन जनाको मृत्यु भएको र ३२ जना घाइते भएको बताएका छन् ।

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने उपायहरू

- नून कम भएको स्वस्थ र पोषिलो आहार खाने,
- तौल कम गर्ने र शारीरिक रुपमा सक्रिय रहने,
- सुर्ती तथा मदिराजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने,
- चिकित्सकको सल्लाह पालना गर्ने,
- चिकित्सकले सिफारिस गरेको औषधी नछुटाई खाने,
- आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई मधुमेह, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर), मिर्गौला सम्बन्धी रोगको नियमित जाँच गर्ने गरौं।

स्वस्थ र दीर्घ जीवन बाँचौं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

बगनासकालीकामा नि:शुल्क आँखा शिविर, ४४ सयभन्दा बढी लाभान्वित

शल्यक्रियापछि जेष्ठ नागरिक उत्साहित

पाल्पा, चैत ४/ जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिकाका ग्रामीण क्षेत्रमा सञ्चालन भएको नि:शुल्क आँखा शिविरमा ४४ सयभन्दा बढी सर्वसाधारणले सेवा लिएका छन् । गाउँपालिका भित्रका १० वटा विद्यालय केन्द्रमा चलेको आँखा शिविरमा ४ हजार ४ सय ३ जना सर्वसाधारण लाभान्वित भएका हुन् ।

गाउँपालिकाले पाल्पा लाकौल आँखा अस्पतालको प्राविधिक सहयोगमा यहाँका नागरिकहरुको नि:शुल्क आँखा परीक्षण गरिदिएको हो । शिविरमा विद्यार्थी, जेष्ठ नागरिक र अन्य उमेर समूहका नागरिकले सेवा लिएको गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा

प्रमुख मणीराम अधिकारीले बताए । उनका अनुसार सेवा लिनेमा एक हजार भन्दा बढी जेष्ठ नागरिक रहेका छन् । जसमा ७३ जनालाई मोतिबिन्दुको तत्काल अप्रेसन गर्नु पर्ने भएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

सामाजिक सेवामा सकारात्मक सोँच आवश्यक

सामाजिक विज्ञानको मागमा रहेर विभिन्न मानव जीवन र उनीहरुको व्यवहार तथा सामाजिक समूहको अध्ययन र सोही अनुसार सहयोग र सहकार्य गर्नुलाई सामाजिक सेवा भनिन्छ । सामाजिक कार्यकर्ताहरुले हाम्रो समुदायमा धेरै भूमिकाहरु खेलेका हुन्छन् । समाज रुपान्तरणका लागि उनीहरुले खेलेको भूमिका बिर्सन हुँदैन । यद्यपी अझै पनि सामाजिक कार्यलाई अन्य विषयजस्तै स्वीकार्न नसकिएको अवस्था भने विद्यमान छ । यसो हुनु राम्रो होइन । सामाजिक कार्यकर्ताको भूमिकाको मूल्यांकन गर्न हरेक वर्ष सामाजिक सेवा दिवस मनाउने गरिन्छ । समाजकल्याण परिषद्को स्थापना भएको दिनको अवसर पारेर हरेक वर्ष यो दिवस मनाईंदै आइएको छ । यो दिनले समाज सेवकहरुको कडा परिश्रम र लगनशीलतालाई मान्यता दिन्छ ।

समाज सेवा देश विकासका लागि एउटा मेरुदण्ड र विशुद्ध सेवामूलक काम हो । तर पछिल्लो समय समाज सेवाको नाममा कही कतै ब्रम्हलूट पनि भएको छ । समाजसेवीको नामबाट गलत क्रियाकलाप पनि नभएका हैनन् तर त्यो समाज सेवाको रथ हाक्ने जिम्मा मानिसले लिएका हुन्छन् । समाजसेवा पवित्र कार्य हो भने समाजसेवीको चरित्र तथा दरिद्र मानसिकताबाट समाज सेवामा कालो धब्बा लाग्दछ । जसले गर्दा समाजसेवा गर्ने संस्थाहरु नै बदनाम बन्न पुगेका छन् । यसो हुनु गलत हो । समाजमा निस्वार्थ रुपमा समाज सेवामा लागेका व्यक्तिहरु थुप्रै छन् तर केही बदनीयत भएका व्यक्तिहरुका कारण उनीहरु ओझेलमा पर्नु राम्रो होइन् । निस्वार्थ रुपमा सामाजिक सेवामा समर्पित हुने व्यक्तिहरुको मनोवलाई उच्च बनाइनुपर्छ । सकारात्मक सोँचका साथ गरिने समाज सेवाले सेवा गर्ने र लिने दुबैलाई सन्तुष्ट प्रदान गर्दछ । एक अर्कालाई सहयोग गर्न सक्नेले नसक्नेलाई सहयोग गर्नु, दु:ख र अफठ्यारोमा परेका व्यक्तिलाई सहयोग र राहत प्रदान गर्नु मानवीय तथा परापूर्वकालदेखि नै चल्दै आएको चलन नै हो । तर,समयको गति र विकाससँगै पछिल्लो समयमा सेवाहरु देखावटी र प्रचारमुखी भएका छन् । यसले समाज राष्ट्रलाई हित गर्दैन । तसर्थ सकारात्मक सोँचका साथ सामाजिक सेवामा लाग्नु अहिलेको आवश्यकता हो ।

Opinion @ Social Network

सधैभरि ढुङ्गाको मात्रै दोष हुदैन, कतिपय ठेसहरु आफू हिड्न नजानेरै पनि लागेका हुन्छन । *(माया गाहाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Maya.Gaha)*

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

कहिले होला महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको मूल्याङ्कन ?

अमृता अनमोल

देश विकासशील मुलुकमा रुपान्तरण हुँदैछ । स्वास्थ्यका संरचना गाउँगाउँमा पुगेका छन् । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका अझै घटेको छैन, बरु बढ्दै छ । सन् २०३० सम्म देशले दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ । त्यसमा स्वास्थ्यका धेरै नतिजा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिकामा जोडिएको छ । हाल एक लाख महिला आमा बन्दा एक सय ५१ जनाले ज्यान गुमाउँछन् । सन् २०३० सम्म यो सङ्ख्या घटाएर ७० मा झार्नु छ । हाल शिशु मृत्युदर प्रतिहजार जीवित जन्ममा २१ रहेकामा घटाएर १० बनाउनु छ । बालमृत्युदर प्रतिहजार जीवित जन्ममा २८ जना रहेकामा १२ बनाउनु छ । सस्थागत सुत्केरी ७९ बाट ९० प्रतिशतमा पुऱ्याउने लक्ष्य छ । कुपोषणको दर ३३ बाट १९, पूर्ण खोपको अवस्था ८० प्रतिशतबाट ९५ प्रतिशतमा पुऱ्याउने भनिएको छ ।

रुपन्देहीको सबैभन्दा विकट क्षेत्र हो मर्चवार । मर्चवारको पनि सबैभन्दा दक्षिण सीमाक्षेत्रको गाउँ हो, सम्मरीमाई गाउँपालिका । यही सम्मरीमाई गाउँपालिका-६ मा छ, असुरैना स्वास्थ्यचौकी । असुरैना हेल्थपोष्टमा पुग्नुभयो भने तपाइँले स्वास्थ्यचौकीसँगै देख्नुहुनेछ व्यवस्थित सुत्केरी कुरुवा घर । सुत्केरी हुन आउने महिलाका आफन्त बस्ने ठाउँ नहुँदा समस्या भएपछि २०७९ सालमा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुको अगुवाइमा यो कुरुवा घर बनेको हो । कुरुवा घर बनेपछि असुरैनामा गर्भजाँच गराउन र सुत्केरी हुन आउने महिलाको सङ्ख्या ह्वात्तै बढेको छ । कुरुवा घर बन्नुअघि यहाँ मासिक १० जना मात्रै महिला प्रसूति हुन्थे । अहिले मासिक ४२ जनासम्म महिलाले यही स्वास्थ्यचौकीमा शिशु जन्माएका छन् । गाउँमा घरमै सुत्केरी हुने र उपचारका लागि टाढाका स्वास्थ्य संस्था जाने चलन हटेको छ ।

कसरी बन्यो त सुत्केरी कुरुवा घर?

गाउँपालिकाका पदाधिकारीका अनुसार मुस्लिम समुदायको बाहुल्यता रहेको यस क्षेत्रमा आठ वर्षअघि २४ घण्टे प्रसूति सेवा सुरु भए पनि सुत्केरी हुने महिला आएनन् । कारण बुझ्न स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई घरदैलो गराइयो । सेवा लिन जानेले बस्ने ठाउँ नहुँदा सुत्केरी हुन जान समस्या हुने गुनासो गरे । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले समस्या समाधान गर्न कुरुवा घर बनाउनुपर्ने प्रस्ताव बनाए । उनीहरु आधारभूत स्वास्थ्य परियोजना र सम्मरीमाई गाउँपालिमा गए । सम्मरीमाई गाउँपालिकाले रु आठ लाख र परियोजनाले रु पाँच लाख लगानी गरे । रु १३ लाख लगानीमा एक कोठा, एक भान्सा, शौचालय र स्नान कक्षसहितको चिटिक्कको कुरुवा घर तयार भयो । अहिले असुरैना हेल्थपोष्टमा असुरैनाका मात्र होइन, सम्मरीमाईका अन्य क्षेत्रबाट पनि सुत्केरी हुन आउँछन् । देखिनेगरी परिवर्तन गरेका यहाँका स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु अहिले खुसी हुँदै घरघर पुगेर गर्भवती, सुत्केरी र शिशुको स्वास्थ्योपचारमा खटिएका भेटिन्छन् । तर, उनीहरुका लागि कसैले थप सुविधा दिएको छैन । नि:शुल्क र नि:स्वार्थ सरकारका स्वास्थ्य अभियानमा खट्ने व्यक्ति हुन् महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका । उनीहरुको पारिश्रमिक छैन तर काम र भूमिकाको सीमा छैन । उनीहरुकै कारण धेरै शिशु मृत्युको मुखबाट बचेका छन् भने धेरै आमाले ज्यान जोगाएका छन् । रुपन्देहीको मायादेवी गाउँपालिका-३ की रुक्सना खातुनको कुरा गरौँ । उनी गर्भवती थिइन् । चार महिना सुरु हुँदै थियो, उनी अचेत भइन् । घरमा कोही थिएन । स्वास्थ्य स्वयंसेविका रञ्जना चौधरीले थाहा पाइन् । उनले तत्काल एम्बुलेन्स खोजिन् र कम्हरिया हेल्थपोष्टमा पुऱ्याइन् । तत्काल स्वास्थ्य संस्था पुऱ्याएका कारण उपचारपछि रुक्सना ब्युँतिन् । त्यसपछि लगातार तीन महिना हरेक साता स्वास्थ्य परीक्षण गर्नुपर्ने भयो । रञ्जनाले हरेक हप्ता रुक्सनालाई स्वास्थ्यचौकी पुऱ्याउने र उपचारमा सघाउने काम गरिन् । माघ दोस्रो साता रुक्सनाले सुरक्षित तरिकाबाट स्वस्थ सन्तान जन्माइन् । रञ्जनाको काम अझै सकिएको छैन । उनी अहिले पनि हरेक हप्ता घरमा पुगेर आमा र शिशुको स्वास्थ्य अवस्थाबारे बुझ्छिन् । सो अवस्था स्वास्थ्य चौकीमार्फत स्वास्थ्य कार्यालयमा पठाउँछिन् । रञ्जना १४ वर्षयता यहाँका दुई सय ८० घरपरिवारका महिला, बालबालिकालगायतको आधारभूत स्वास्थ्य र प्रजनन् स्वास्थ्यको सुरक्षा गरिरहेकी छन् । अहिले पनि उनी मातहत ३१ गर्भवती र १३ सुत्केरी महिला र बालबालिका छन् । कामको बोझ जति थपिए पनि उनलाई सुविधा थपिँदैन ।

महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका नेपालको स्वास्थ्य सुधारका मेरुदण्ड हुन् । उनीहरु निरन्तर ग्रामीण भेग र दूरदराजका बस्तीमा मातृशिशु स्वास्थ्य र आधारभूत स्वास्थ्य सुधारमा खटेका छन् । आफूले काम गरेको समुदाय र देशको स्वास्थ्य प्रणालीलाई जोड्ने पुलको काम गरेका छन् । चिकित्सकको पहुँच नहुने ठाउँमा बालस्वास्थ्य, मातृस्वास्थ्य, प्राथमिक उपचार, राष्ट्रिय खोप अभियानहरु सञ्चालन गर्दै आएका छन् । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले गाउँका घरघरमा पुगेर प्राथमिक उपचारसँगै सुरक्षित मातृत्व, परिवार नियोजन, झाडापखाला, श्वासप्रश्वास नियन्त्रण, पोषण र बालस्वास्थ्य सेवा दिन्छन् । खोप अभियानदेखि आधारभूत स्वास्थ्य कार्यक्रमको प्रवर्द्धन गर्छन् । गर्भवतीलाई गर्भजाँच र सुत्करी हुन आफैँले स्वास्थ्य संस्था लैजान्छन् । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाकै कारण देश आधारभूत स्वास्थ्य सुधार गर्न र मातृशिशु मृत्यु घटाउन सफल भएको छ । सुरक्षित सुत्केरी सेवाको पहुँचलाई बढाउन, ठूलाठूला महामारीजन्य रोगविरुद्धको अभियान सफल पार्न सकेको छ । अभियान सफल भएकामा उनीहरुलाई प्रोत्साहन भने गरिएको छैन । स्वास्थ्य अभियानमा नि:स्वार्थ र नि:शुल्क सहयोग गर्न भन्दै तत्कालीन गाविसमा २०४५ र नगरपालिकामा २०५२ सालबाट सरकारले स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु राख्ने नियम बनाएको हो ।

अहिलेसम्म देशभरमा करिब ५२ हजार महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका छन् । देशका हरेक स्थानीय तहका हरेक वडामा एक जना स्वास्थ्य स्वयंसेविका छन् । उनीहरुले गर्भवती र सुत्केरीसहितको 'स्वास्थ्य आमा समूह' गठन गर्छन् । समूहलाई मातृशिशु र आधारभूत स्वास्थ्यबारे पनि सिकाउँछन् । वास्तवमा समाजमा बोल्न नसक्नेको आवाज, हिंड्न नसक्नेको खुट्टा र सुन्न नसक्नेको इशारा हुन् स्वास्थ्य स्वयंसेविका । यद्यपि, महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका मामिलामा 'काम गर ज्याला चाहिँ दिन्नौँ भन्ने राज्यको नीति' छ । यही कारण झण्डै ३६ वर्षअघिदेखि स्वास्थ्य अभियानमा सक्रिय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको काम गर्ने आत्मबल भने गिरेको छ । सरकारले स्वास्थ्यमा करोडौँ लगानी गरेको छ । हरेक वर्ष आधारभूत र महामारीजन्य रोगविरुद्ध स्वास्थ्य अभियान थपिँदै गएका छन् । स्वास्थ्य अभियान थपिँदै जाँदा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कामको बोझ पनि थपिँदै गएको छ । पछिल्लो समय किशोरकिशोरी स्वास्थ्य, वृद्धवृद्धा, मृत्यु दर्ता, बसाइँसराइ र जन्मदर्ताको जिम्मा पनि उनीहरुलाई दिइएको छ । तर, ग्रामीण क्षेत्रका दूरदराजसम्म पुगेर स्वास्थ्य अभियान सम्पन्न गर्ने स्वास्थ्य स्वयंसेविकाका लागि भने सरकार सहयोगी छैन । जीवनभर नि:शुल्क काम गर्दा जीविकोपार्जनमा समस्या छ । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु दिनरात नभनी काममा खट्छन् । जीवनको उर्भर समय स्वास्थ्य अभियानमा बिताउँछन् । तर राज्यले उनीहरुका लागि केही गरेको छैन । महँगीले सीमा नाघेका बेला अभियानमा खट्दा चिया नास्ता खाने रकमसमेत उनीहरुले पाउँदैनन् ।

देश विकासशील मुलुकमा रुपान्तरण हुँदैछ । स्वास्थ्यका संरचना गाउँगाउँमा पुगेका छन् । स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका अझै घटेको छैन, बरु बढ्दै छ । सन् २०३० सम्म देशले दिगो विकासको लक्ष्य हासिल गर्ने प्रतिबद्धता जनाएको छ । त्यसमा स्वास्थ्यका धेरै नतिजा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिकामा जोडिएको छ । हाल एक लाख महिला आमा बन्दा एक सय ५१ जनाले ज्यान गुमाउँछन् । सन् २०३० सम्म यो सङ्ख्या घटाएर ७० मा झार्नु छ । हाल शिशु मृत्युदर प्रतिहजार जीवित जन्ममा २१ रहेकामा घटाएर १० बनाउनु छ । बालमृत्युदर प्रतिहजार जीवित जन्ममा २८ जना रहेकामा १२ बनाउनु छ । सस्थागत सुत्केरी ७९ बाट ९० प्रतिशतमा पुऱ्याउने लक्ष्य छ । कुपोषणको दर ३३ बाट १९, पूर्ण खोपको अवस्था ८० प्रतिशतबाट ९५ प्रतिशतमा पुऱ्याउने भनिएको छ । यी सबै लक्ष्य हासिल गर्न थालिएका हरेक काममा स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरु खटेका छन् । यतिधेरै जिम्मेवारी पाएका स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरुले सैँय सरकारले पोशाकबापत रु १० हजार र यातायातबापत रु १२ हजार दिन्छ । खोप अभियानका दिन रु चार सय यातायात खर्च पाउँछन् । विकटका स्वयंसेविकालाई यो खर्च आउनजान पनि पुग्दैन । सेवाबाट निस्कँदा रु २० हजार प्रोत्साहन भत्ता भनेर दिने गरेको छ । तर बिरामी वा अशक्त नै भए पनि ६० वर्ष पहिला निस्कने स्वास्थ्य स्वयंसेविकाले यो सुविधा पाउँदैनन् । कम्तीमा २० वर्ष सेवा गरेका स्वयंसेविकालाई पनि प्रोत्साहन भत्ता दिनुपर्ने माग उठ्दै आएको छ । महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई प्रोत्साहन गर्न कतिपय स्थानीय तहले साइकल, झोलालगायत वितरण गरेका छन् । सेवा छोड्ने बेलामा केही प्रोत्साहन रकम दिने गरेका छन् । प्रदेश सरकारहरुको भूमिका भने त्यसमा देखिँदैन । स्वयंसेवाका नाममा नि:शुल्क र नि:स्वार्थ स्वास्थ्य अभियानमा खटेका स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई सरकारबाट थप सुविधा र निवृत्तिभरण सुविधा आवश्यक छ । स्वयंसेविकाको कामको मूल्याङ्कन र तीन तहकै सरकारबाट प्रोत्साहन जरुरी देखिन्छ । ***-रासस***

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
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 : नयाँ अवसर प्राप्त हुन सक्छ। पारिवारिक सहयोग मिल्नेछ ।	**तुला** : नयाँ अवसर प्राप्त हुनेछ । मेहनतअनुसार लाभ मिल्नेछ ।
वृष : स्वास्थ्यमा सुधार आउनेछ । काममा आत्मविश्वास बढ्नेछ ।	**वृश्चिक**: शुभ समाचार सुन्न पाइनेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ ।
मिथुन : व्यावसायिक यात्राले लाभ मिल्नेछ। घरमा खुशियाली छाउनेछ।	**धनु** : आत्मविश्वास बढ्नेछ । नोकरी तथा व्यापारमा सफलता मिल्नेछ ।
कर्कट : कामको प्रशंसा प्राप्त हुनेछ। सन्तानबाट सुखद समाचार मिल्नेछ।	**मकर**: आर्थिक पक्ष सबल हुनेछ । पारिवारिक सुख बढ्नेछ ।
सिंह : नयाँ काम वा व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ। पुरानो मित्रसँग भेटघाट हुनेछ।	**कुम्भ** : नयाँ काममा सफलता मिल्नेछ। घरायसी वातावरण सुखद रहनेछ ।
कन्या : मानसिक शान्ति मिल्नेछ। सामाजिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।	**मीन** : मित्र तथा परिवारको साथ सहयोग मिल्नेछ । आर्थिक पक्ष मजबुत हुनेछ ।

विज्ञान/सूचना प्रविधि

स्पेसएक्स यान आईएसएसमा पुग्न सफल

अमेरिकी निजी अन्तरिक्ष कम्पनी स्पेसएक्सको रकेट आइतबार अन्तर्राष्ट्रिय अन्तरिक्ष स्टेसन (आईएसएस) मा सकुशल पुगेको छ ।

नौ महिनाभन्दा बढी समयदेखि आईएसएसमा फसेका दुई अन्तरिक्षयात्रीलाई पृथ्वीमा ल्याउन उक्त यानलाई अन्तरिक्षमा पठाइएको थियो । यानमा १० यात्रीलाई पठाइएको थियो । दुवै यानको भेटपछि उनीहरूले अन्तरिक्षमा फसेका दुई यात्री बुच विल्मोर र सुनीता विलियम्ससँग आपसमा खुसी साटेका छन् । उनीहरूले शून्य गुरुत्वाकर्षणमा आफ्ना समकक्षीलाई अँगालो हालेको टेलिभिजनबाट प्रत्यक्ष प्रसारित फुटेजमा देखाइएको थियो । आफ्नो पहिलो चालक दल यात्रामा परीक्षण गरिरहेको बोइङ स्टारलाइनर अन्तरिक्षयानले उनीहरूलाई पृथ्वीमा फिर्ता उडान गर्न असमर्थ भएपछि विल्मोर र विलियम्स गएको जुनदेखि कक्षीय प्रयोगशालामा फसेका थिए । त्यसपछि विल्मोर र विलियम्सको यात्रा नौ महिनासम्म लम्बिएको हो ।

यो लगभग ६ महिनाको अन्तरिक्षयात्रीका निम्ति मानक आईएसएस रोटेसनभन्दा धेरै लामो भएको छ । तर, यो सन् २०२३ मा नासाका अन्तरिक्षयात्री फ्रान्क रुबियोले बनाएको ३७१ दिनको अमेरिकी अन्तरिक्ष रेकर्ड वा मिर अन्तरिक्ष स्टेसनमा लगातार ४३७ दिन बिताएका रुसी अन्तरिक्षयात्री भ्यालेरी पोल्याकोभको विश्व रेकर्डभन्दा छोटो हो ।

तैपनि, आफ्नो परिवारबाट लामो समयसम्म टाढा रहनुको अनपेक्षित प्रकृतिले उनीहरूप्रतिको चासो र सहानुभूति बढाएको छ । उनीहरूले यति लामो समयका निम्ति अतिरिक्त लुगाफाटा र व्यक्तिगत हेरचाहका सामान समेत साथमा लगेका थिएनन् । *-रासस*

मस्कको स्टारलिङ्क छिर्‍यो भारतमा

एलन मस्कको स्टारलिङ्क कम्पनीले भारतमा स्याटेलाइट इन्टरनेट सेवा सुरु गर्ने भएको छ । यसअघि भारत सरकारले स्टारलिङ्कसमक्ष केही सर्तहरू राखेको छ । सरकारले बन्द नियन्त्रण गर्न देशमै नियन्त्रण केन्द्र स्थापना गर्न माग गरेको छ । यसको अर्थ, यदि यो सेवा कहिल्यै बन्द गर्नु पर्यो भने, यसको नियन्त्रण केन्द्र भारतमा मात्र हुनुपर्ने छ । साथै, डेटा सुरक्षाको लागि, सुरक्षा एजेन्सीहरूलाई कलहरू अवरोध गर्ने अर्थात् डेटा निगरानी गर्ने सुविधा दिनुपर्छ । यसबाहेक, सरकारले उपग्रह मार्फत विदेशमा गरिएका कलहरू सिधै फर्वार्ड गर्नुको सट्टा, स्टारलिङ्कले पहिले भारतमा निर्मित स्टारलिङ्क गेटवेमा ल्याउनुपर्नेछ । त्यसपछि कल टेलिकम च्यानलहरू मार्फत विदेशमा पठाउनुपर्ने छ । मिडिया रिपोर्टका अनुसार, पहिलो दुई सर्तहरू पहिले नै देशका दूरसञ्चार कम्पनीहरू जियो, एयरटेल र भोडाफोन(आइडियामा लागू भइसकेका छन् । रिपोर्टका अनुसार स्टारलिङ्कको स्याटेलाइट कम्युनिकेसन इजाजतपत्र प्रक्रिया लगभग पूरा भइसकेको छ । कम्पनीले भारतमा इन्टरनेट सेवाहरूको लागि जियो र एयरटेलसँग मार्केटिंग र नेटवर्क विस्तार सम्झौता गरिसकेको छ । देशको कुनै पनि भागमा कानून व्यवस्था बिग्रिएमा तुरुन्तै सञ्चार सेवाहरू बन्द गर्न नियन्त्रण केन्द्र आवश्यक हुन्छ । यसमा उपग्रह सेवाहरू पनि समावेश छन् । त्यसैले, भारतमा स्टारलिङ्कको नियन्त्रण केन्द्र निर्माणको माग गरिएको छ । भारतमा स्याटेलाइट इन्टरनेट सेवा प्रदान गर्न, देशका दुई प्रमुख दूरसञ्चार कम्पनीहरू जियो र एयरटेलले स्टारलिङ्कसँग सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेका छन् । सम्झौता अन्तर्गत, स्पेसएक्स र एयरटेलले व्यवसाय, शैक्षिक संस्था, स्वास्थ्य सेवा केन्द्र र दुर्गम क्षेत्रहरूमा स्टारलिङ्क सेवाहरू प्रदान गर्न मिलेर काम गर्नेछन् । एयरटेलको अवस्थित नेटवर्क पूर्वाधारमा स्टारलिङ्क प्रविधिलाई एकीकृत गर्ने सम्भावनाहरूको खोजी गरिनेछ । स्टारलिङ्कले १०० भन्दा बढी देशहरूमा उपग्रह मार्फत इन्टरनेट प्रदान गर्दछ । यसमा पृथ्वीको तल्लो कक्षमा ७ हजारभन्दा बढी उपग्रहहरूको सबैभन्दा ठूलो उपग्रह नेटवर्क छ । स्टारलिङ्क इन्टरनेट मार्फत स्ट्रिमिङ, अनलाइन गेमिङ, भिडियो कलहरू सजिलै गर्न सकिन्छ । यसमा, कम्पनीले राउटर, पावर सप्लाई, केबल र माउन्टिङ ट्राइपड समावेश गर्ने किट प्रदान गर्दछ । उच्च गतिको इन्टरनेटको लागि डिश खुला आकाशमुनि राखिएको राखिने छ । स्टारलिङ्कको एप आईओएस र एन्ड्रोइडमा उपलब्ध छ, जसले सेटअपदेखि अनुगमनसम्म सबै काम गर्छ । जियो र एयरटेल जस्ता कम्पनीहरूले भारतमा फाइबर अप्टिक्स र मोबाइल टावरहरू मार्फत इन्टरनेट प्रदान गर्छन् । स्टारलिङ्क स्याटेलाइट नेटवर्कमा आधारित छ । यसले साना उपग्रहहरू, ग्राउन्ड स्टेशनहरू र प्रयोगकर्ता टर्मिनलहरू मार्फत काम गर्दछ । यसलाई भौतिक पूर्वाधारको आवश्यकता पर्दैन । स्टारलिङ्कका उपग्रहहरू परम्परागत उपग्रह इन्टरनेट सेवाहरू भन्दा पृथ्वीको नजिक ९५५० किमी० छन् । यसले तपाईंलाई छिटो इन्टरनेट दिन्छ । स्टारलिङ्कले १५० एमबीपीएस सम्मको गति प्रदान गर्ने दाबी गर्छ, जुन फाइबर ब्रोडब्यान्ड भन्दा कम छ तर परम्परागत स्याटेलाइट इन्टरनेट भन्दा राम्रो छ । स्टारलिङ्कको सबैभन्दा ठूलो फाइदा भनेको यसले परम्परागत ब्रोडब्यान्ड प्रदायकहरूले आनो सेवा प्रदान गर्न नसक्ने क्षेत्रहरूमा इन्टरनेट सेवा प्रदान गर्न सक्छ । यसमा ग्रामीण क्षेत्रहरू, दुर्गम स्थानहरू, र प्राकृतिक प्रकोपबाट प्रभावित क्षेत्रहरू पनि समावेश छन् । भारतका का धेरै दुर्गम क्षेत्रहरूमा इन्टरनेटको पहुँच छैन। सरकारी तथ्याङ्क अनुसार, मार्च २०२४ सम्ममा ग्रामीण टेलि(घनत्व ५९.१ प्रतिशत थियो । स्टारलिङ्क यी क्षेत्रहरूको लागि गेम चेन्जर साबित हुन सक्छ । दुर्गम क्षेत्रहरूमा अनलाइन शिक्षा र डिजिटल स्वास्थ्य सेवाहरू बढ्नेछन् । स्टारलिङ्क र अन्य स्याटकम सेवाहरू परम्परागत इन्टरनेट कम्पनीहरूका प्रतिस्पर्धी होइनन्, बरु उनीहरूका पूरक हुन् । यद्यपि, तिनीहरूको लागत उच्च छ । स्टारलिङ्क योजनाहरू विद्यमान ब्रोडब्यान्ड योजनाहरू भन्दा १८ गुणा महँगो छन् । यदि भारत सरकारले चाहेमा, डिजिटल इन्डिया योजनामा विश्वव्यापी सेवा दायित्व कोष प्रयोग गरेर मूल्य घटाउन मद्दत गर्न सक्छ । भारतमा अहिले २०२४ को डिसेम्बरसम्मको आँकडा अनुसार जियोका ४६ करोड ५० लाख ग्राहक छन् भने त्यसपछि एयरटेलका २८ करोड, भोडाफोनका साढे १२ करोड र बीएसएनएलका ३ करोड ग्राहक छन् । *-हामा कुरा डटकम*

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु
  बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग
  नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक
  प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन
  आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

प्लेस्टोरमा छिरे उत्तर कोरियाका सरकारी ह्याकर

उत्तर कोरिया सरकारसँग सम्बन्धित ह्याकरहरूको एक समूह एन्ड्रोइडको एपस्टोरमा छिर्न सफल भएको छ ।

उत्तर कोरियाली ह्याकरहरूले गुगल प्लेस्टोरमा एन्ड्रोइड स्पाइवेयर अपलोड गरेका छन् । साइबर सेक्योरिटी कम्पनी लुकआउटका अनुसार ह्याकरले अपलोड गरेका ती सफ्टवेयरलाई कतिपय प्रायेगकर्ताले डाउनलोड समेत गरेका छन् ।

बुधबार प्रकाशित रिपोर्ट अनुसार प्यकउथ नामाकरण गरिएका ती भाइरसयुक्त एपहरू (स्पाइवेयर) उत्तर कोरियाली सरकारसँग सम्बन्धित रहेको विश्वस्त प्रमाण प्राप्त भएको बताइएको छ । तीमध्ये कम्तीमा एउटा स्पाइवेयर एप गुगल प्लेस्टोरबाट १० पटकभन्दा धेरै डाउनलोड भएको पाइएको छ । पछिल्ला केही वर्षयता उत्तर कोरियाली ह्याकरहरूले विश्वभर साइबर आक्रमण तथा क्रिप्टोकरेन्सी चोरी लगायतका कारण चर्चा कमाइरहेका छन् । पछिल्लोपटक उत्तर कोरियाली ह्याकरहरूले क्रिप्टो विनिमय प्लाटफर्म बाइबिटबाट १ अर्ब ४० करोडको इथेरियम क्रिप्टोकरेन्सी चोरी गरेका थिए । क्रिप्टोचोरीको प्रमुख उद्देश्य उत्तर कोरियाको प्रतिबन्धित आणविक कार्यक्रमलाई अझै अघि बढाउनु रहेको छ ।

यद्यपि गुगल प्लेस्टोरमा स्पाइवेयर एप छिराउने उत्तर कोरियाली ह्याकरको नयाँ कदमको उद्देश्य भने खुलेको छैन । लुकआउटका सेक्योरिटी इन्टेलिजेन्स रिसर्चका निर्देशक क्रिस्टोफ हेबेइजेनका अनुसार यी स्पाइवेयरहरू कम मात्रामा डाउनलोड भएको देखिएबाट ती निश्चित मानिसप्रति लक्षित रहेको आँकलन गरिएको छ । रिपोर्ट अनुसार प्लेस्टोरमा छिराइएका ती स्पाइवेयरले प्रयोगकर्ताका विभिन्न संवेदनशील जानकारीहरू व्यापक मात्रामा संकलन गरेका छन्, जसमा एसएमएस, कल विवरण, डिभाइसको लोकेसन डेटा, फाइल तथा फोल्डरहरू, प्रयोगकर्ताले थिचेका की, वाइफाइ नेटवर्कको डिटेल्स तथा फोनमा इन्स्टल गरिएका एपका सूचीहरू रहेका छन् । साथै कोस्पाइले अडियो रेकर्ड गर्नसक्ने, फोनको क्यामेराबाट फोटो लिनसक्ने र फोनको स्क्रिनको स्क्रिनसट समेत लिनसक्ने बताइएको छ । गुगलका प्रवक्ता इद फर्नान्डेजले गुगल प्लेस्टोरमा त्यस्ता स्पाइवेयर फेला परेको तथ्यलाई स्वीकार गर्दै ती सबैलाई हटाइसकिएको दाबी गरेका छन् । साथै उनले गुगल प्लेले त्यस्ता खालका मालवेयरबाट स्वचालित रुपमा एन्ड्रोइड डिभाइसलाई बँचाउने बताएका छन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

मोबाइलको लत : कतै हामी कुकुर त बनिरहेका छैनौं ?

मोबाइलमा नोटिफिकेसन बज्यो । हत्तपत्त निकालेर हेर्नुभयो तर खासै काम लाग्ने सूचना केही पनि फेला पर्दैन । तपाईंलाई यस्तो भइरहेको छ ? फोनबाट केही टाढा हुँदा तपाईंलाई एकप्रकारको बेचैनी महसुस हुन्छ ? यदि त्यसो हो भने, तपाईंले सोचेभन्दा बढी नै समस्या भइसकेको हुनसक्छ अर्थात् तपाईं मोबाइलको लतमा फसिसकेको हुनसक्नुहुन्छ । हालै भएको एक अध्ययनले स्मार्टफोनको लत रूसी वैज्ञानिक इभान पाभ्लोभको कुकुरहरूमाथि गरिएको प्रसिद्ध प्रयोग जस्तै रहेको निष्कर्ष निकालेको छ । हाम्रो दिमागले सूचनाको घन्टीमा दिएको प्रतिक्रिया र पाभ्लोभका कुकुरहरूको व्यवहार उस्तै भएको देखिएको अध्ययनको निष्कर्ष छ । पाभ्लोभको अध्ययनमा एक साधारण घण्टीको आवाजको प्रतिक्रियामा कुकुरहरूलाई र्‍याल निकाल्न सिकाइएको थियो, ठीक त्यस्तै हाम्रो मस्तिष्क पनि नोटिफिकेसनको 'पिङ' सुन्दा स्वचालित रूपमा प्रतिक्रिया दिन थाल्छ । पाभ्लोभका कुकुरहरूले झैं हाम्रो दिमागले अब सूचनाको पूर्वानुमानमा डोपामाइन रिलिज गर्छ । डोपामाइन नामको एकप्रकारको न्यूरोट्रान्समिटर अर्थात् रासायनिक सन्देशवाहकको श्राव डोपामाइन रिलिज हो । बुझ्ने भाषामा भन्दा डोपामाइन श्राव हुनु भनेको हाम्रो दिमागले हामीलाई 'राम्रो महसुस' गराउने रसायन उत्पादन गर्नु हो । तर, डोपामाइनको अत्यधिक रिलिजले एकप्रकारको लत लाग्न सक्छ । उदाहरणका लागि ड्रग्स, अल्कोहल र जुवा जस्ता गतिविधिहरूले डोपामाइनको अत्यधिक रिलिज गर्दछ, जसले लत निम्त्याउँछ । अहिले मोबाइलको आदत पनि यही सूचीमा थपिएको छ । मोबाइलमा कुनै नोटिफिकेसनको आवाज आउनासाथ हामीलाई त्यस्तै केही नयाँ सूचनाको आशा हुन्छ तर मोबाइल चेक गर्दा त्यस्तो देखिदैन । इभान पेट्रोभिच पाभ्लोभ एक रुसी फिजियोलोजिस्ट हुन् । उनले शास्त्रीय अनुबन्धन सम्बन्धी मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त प्रतिपादन गरेका छन्, जसले सिकाइको प्रक्रिया सिकाउँछ ।

स्क्रोलिङको विज्ञान : अष्ट्रेलियामा अमेजन किन्डलले गरेको एक अनुसन्धान अनुसार, स्मार्टफोनले हाम्रो मस्तिष्कलाई गहिरोगरी पुनर्संरचना गरिसकेको छ । अनुसन्धानमा ७८ प्रतिशत सहभागीहरूले घण्टामा कम्तीमा एक पटक आफ्नो फोन जाँच्ने गरेको स्वीकारे, कतिपयले त दिनभरि ५० पटकसम्म फोन अनलक गर्ने गरेको बताए । त्यस्तै, ८६ प्रतिशत व्यक्तिले बेलुका नजिकिँदै जाँदा तनाव महसुस गर्ने बताए, जो निरन्तर स्क्रिन जाँच गर्ने बानीसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएका थिए ।

नोटिफिकेसनले मस्तिष्कलाई कसरी प्रभाव पार्छ ?

न्यूरोसाइन्स विज्ञ डा. मार्क विलियम्सका अनुसार, कुनै पनि नोटिफिकेसन-भाइब्रेशन, पिङ वा स्क्रिन उज्यालो हुने क्रियाले मात्र पनि हाम्रो मस्तिष्कको संज्ञानात्मक नियन्त्रण प्रणालीलाई सक्रिय गरिदिन्छ । 'यो निरन्तरको विचलनले हाम्रो ध्यान सधैं 'हाई अलर्ट' मा राख्छ, जसले गर्दा गहिरोगरी ध्यान दिन कठिन हुन्छ,' उनले भने । पाभ्लोभका कुकुरहरूले घण्टीको आवाज सुन्दा र्‍याल निस्काउने बानी बसाले जस्तै, हाम्रो मस्तिष्कले पनि नोटिफिकेसनको आशामा 'डोपामिन' निकाल्न थाल्छ। परिणामस्वरूप, हामी निरन्तर फोन चेक गर्न बाध्य हुन्छौं- प्राय: त्यहाँ कामलाग्ने सूचना नभए पनि । बिथोलिइरहेको निद्रा अध्ययनले फोनको लतको अर्को डरलाग्दो परिणाम निद्रामा बाधालाई मानेको छ । ६९ प्रतिशत सहभागीहरूले उनीहरू निर्धारित समयभन्दा ढिलो सुत्न जान्छन् किनभने उनीहरू सूचनाहरू जाँच गर्ने, स्क्रोल गर्ने र अर्थहीन ट्याप गर्ने चक्रमा फसिरहेका हुन्छन् । विलियम्सले यी बानीहरूले निद्रालाई मात्र असर नगरेर दीर्घकालीन मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि असर गरिरहेको बताए । 'स्मार्ट फोन र डिजिटल उपकरणहरूसँग निरन्तर संलग्नताले हाम्रो दिमागलाई तीव्र ध्यान भंगका लागि प्रेरित गर्छ, जसले दैनिक जीवनमा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो बनाउँछ। समयसँगै, यसले उत्पादकता घटाउन, चिन्ता बढाउन र अन्तत: मानसिक थकान (बर्नआउट) निम्त्याउन सक्छ ।'

डिजिटल एम्बुसबाट कसरी मुक्ति पाउने ?

विशेषज्ञहरूका अनुसार, स्मार्टफोन लतबाट बच्न निम्न उपाय अपनाउन सकिन्छ : अनावश्यक नोटिफिकेसन बन्द गर्नुहोस् - फोन कम बज्ने भएमा, मस्तिष्कले पनि नोटिफिकेसनको आशा गर्न छोड्छ । फोन नचलाउने समय तोक्नुहोस् - विशेषगरी सुत्नुअगाडि, फोनबाट टाढा यस अध्ययनको नतिजाले पनि हामी पाभ्लोभका कुकुरहरू जस्तै प्रत्येक बीप र बजमा सहज रूपमा प्रतिक्रिया दिन तयार भइरहेको निष्कर्ष निकालेको छ । यदि आदतको अदृश्य डोरीहरूले हामी बाँधिएका छौं भने पनि यसलाई समाउन छाडिदिनुपर्छ । मुक्त हुने दिशातिर अगाडि बढ्नुपर्छ । त्यसो भए के गर्ने ? मोबाइलमा नोटिफिकेसन बज्यो ? हतारिन आवश्यक छैन । केही डुब्नेवाला छैन ।

-डिसी नेपाल डटकम

चिनियाँ चलचित्र लुम्बिनीमा छायांकन गर्नेबारे छलफल

लुम्बिनी, चैत ४/ चिनियाँ कलाकारहरुले बुद्ध र लुम्बिनीसँग सम्बन्धित चलचित्र निर्माण गर्ने विषयमा लुम्बिनी विकास कोषमा छलफल गरेका छन् । 'म कहिल्यै नमरी जीउन चाहन्छु' नामक चलचित्रको एकतिहाई भाग बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीमा छायाङ्कन गर्ने योजना रहेको जनाउँदै निर्माता तथा कलाकारले आज यहाँ छलफल गरेका हुन् ।

उक्त अवसरमा लुम्बिनी विकास कोषका कोषाध्यक्ष ढुण्डिराज भट्टराईले बुद्ध र लुम्बिनीको सकारात्मक प्रचारप्रसार गर्ने गरी चलचित्र निर्माण हुने कुराले लुम्बिनीको प्रवर्द्धन हुने विश्वास व्यक्त गरे । उनले चलचित्रले चीनका नागरिकहरुमा बुद्ध र लुम्बिनीका बारेमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्वास व्यक्त गरे । चलचित्र छायाङ्कनका लागि कानुनले दिएका बिषयमा सहजीकरण गर्ने प्रतिबद्धता जनाए ।

छलफलमा कोषका सूचना तथा जनसम्पर्क प्रमुख डा. हरिध्वज राईले भगवान बुद्धले लुम्बिनी भ्रमण गर्दा जीवनमा भएका पापहरु क्षम्य हुने भनी बौद्धशास्त्रमा लेखेको उल्लेख गर्दै बुद्धको सन्देशलाई सही रुपमा चलचित्रले उठान गर्न सुझाव दिए । लुम्बिनीमा शाक्यमुनी बुद्ध र कपिलवस्तुमा कक्रुछन्द र कनकमणि बुद्धको जन्म भएकाले ती क्षेत्र र बृहत्तर लुम्बिनीलाई समेटेर छायाङ्कन गर्दा अझ प्रभावकारी हुने उनको सुझाव थियो ।

चलचित्रका निर्माता चाउ डिफिङले आफूहरु अहिले प्रारम्भिक जानकारी लिन मात्रै आएको बताउँदै चिनियाँ दूतावास हुँदै लुम्बिनीमा छायाङ्कनका लागि आउने जानकारी गराए । निर्माता चाउसँगै छायाङ्कार डेङ्ग छुङमिनसहितको टिम लुम्बिनी आएको थियो । उनीहरुले चीनबाट चलचित्र छायाङ्कन गरी लुम्बिनीमा सकाउने योजना रहेको चिनियाँ कलाकारहरुको टोलीका सहजकर्ता डा. सागर न्यौपानेले बताए ।

-रासस

आज देशभर स्ववियु...

...यहाँ २ हजारको संख्यामा मतदाता रहेका छन् । यसअघिको स्ववियु निर्वाचनमा सबै संघ संगठनको सयुक्त प्यान निर्वाचित भएको थियो । यसैगरी पाल्पाको दोस्रो ठूलो क्याम्पस सहिद बहुमुखी क्याम्पस रामपुरमा ३ वटा संघ/संगठनले दर्ता गरेका छन् । नेपाल विद्यार्थी संघ, अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, अखिल नेपाल स्वतन्त्र विद्यार्थी युनियन, (क्रान्तीकारी)ले स्ववियु निर्वाचनको लागि दर्ता गरेको क्याम्पस प्रमुख मुरारीराज काफ्लेले बताए । यस अघिको स्ववियुको प्रत्यक्ष निर्वाचनमा सहिद बहुमुखी क्याम्पस रापुरमा नेविसघं र अखिल क्रान्तीकारी गठबन्धन विजयी भएको थियो । क्याम्पसमा करीव ७ सय मतदाता रहेका छन् । यी क्याम्पसहरुमा निर्वाचन हुँदै छ ।

स्ववियु निर्वाचनमा २८ वर्ष उमेर हदबन्दी र मिश्रित निर्वाचन प्रणाली लागू गरिएको छ । त्रिविमा २०१८/१९ सालदेखि प्रत्यक्ष प्रणालीबाट स्ववियु निर्वाचन भएको इतिहास रहेको थियो । विसं २०३० सम्म प्रत्येक वर्ष स्ववियु निर्वाचन हुने गरेकामा २०३६ सालदेखि प्रत्येक दुई/दुई वर्षको अन्तरालमा २०६५ सालसम्म प्रत्यक्ष प्रणाली अनुसार स्ववियु निर्वाचन भएको थियो । विसं २०७३ मा मिश्रित प्रणालीमा आधारित भएको स्ववियु निर्वाचनमा २८ वर्षे उमेर हदबन्दी कायम गरिएको थियो । आज हुने निर्वाचनमा मतदान गर्न बिहान ८ देखि दिउँसो ४ बजेसम्मको समय तय गरिएको छ ।

बगनासकालीकामा नि:शुल्क आँखा शिविर...

...उनीहरु मध्ये १९ जनाको सोमबार अप्रेसन भएको र बाँकीको चैत्र २० गते गरिने प्रमुख अधिकारीले एनजेडीलाई जानकारी दिए । शल्यक्रिया पाल्पामै आँखा अस्पतालका चिकित्सकले गरेका छन् ।

शिविरमा २ हजार २ सय ७८ जना विद्यार्थीले सेवा लिएका छन् । जस मध्ये ८१ जनालाई आँखाको दृष्टिदोषका कारण पावर चस्मा सिफारिस गरिएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख अधिकारीले बताए । शिविरमा अन्य ३ सय ९१ जनालाई पनि आँखाको पावर अनुसार नि:शुल्क चस्मा वितरण गरिएको छ । बिरामीहरूलाई औषधिसमेत नि:शुल्क वितरण गरिएको थियो । चालु आर्थिक वर्षको बजेटमा रकम विनियोजन गरेर पालिका भित्रका नागरिकको आँखाको उपचार नि:शुल्क गर्ने व्यवस्था मिलाइएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख अधिकारीले बताए ।

आँखाको नि:शुल्क अप्रेसन गर्न पाएपछि जेष्ठ नागरिक उत्साहित भएका छन् । तासेनस्थित पाल्पा लाकौल आँखा अस्पतालको उपचार केन्द्रमा सोमबार आँखा शल्यक्रिया गरेपछि गुमेको दृष्टिको ज्योती जस्ताको त्यस्तै फिर्ता पाएकोमा चिर्तुङ्गधाराकी लक्ष्मी ढुंगाना खुसीले दंग देखिएकी थिइन् । उमेरले ८२ वर्ष पुगेकी उनले आँखाले बाटो राम्रो ठम्याउन नसक्दा कयौं पटक भीर-पाखाबाट लडेको, काम बिग्रीएको सुनाइन । अहिले गाउँपालिकाले नि:शुल्क अप्रेस गरिदिएपछि मनमा खुसी छाएको उनको भनाई छ । चिर्तुङ्गधाराकै अमर विक पनि मोतियाविन्दुको शल्यक्रिया गराएपछि उत्साहित भए ।

उनले आर्थिक अभावमा आँखा उपचार गर्न नपाएको बेला गाउँपालिकाले नि:शुल्क रुपमा अप्रेसन सम्मको व्यवस्था मिलाएकोमा खुसी लागेको बताए । पोखराथोककी मैया कुमाल पनि शल्यक्रियापछि खुसी छन् । 'हेर्न आँखामात्रै भएर काम रहेनछ, देख्ने ज्योति नभएपछि, गाह्रो हुँदो रहेछ' कुमालले भनिन् ।

खेलकुद समाचार

पिएम कप: लुम्बिनीको चौथो जित

काठमाडौं, चैत ४/प्रधानमन्त्री कप पुरूष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा लुम्बिनी प्रदेशले चौथो जित निकालेको छ । देउखुरीमा भएको खेलमा लुम्बिनीले प्रदेशलाई ८३ रनले हराएको हो ।

लुम्बिनीले दिएको १५९ रनको लक्ष्य पछ्याएको मधेश २६.५ ओभरमा ७५ रनमा अलआउट भयो । दिपेश दासले २३ रन बनाउँदा हरिशंकर साहले १४ रन बनाए । अन्यले दोहोरो अंकमा रन जोड्न सकेनन् । लुम्बिनीका रमेश कुर्मीले ८ ओभरमा १० रन दिएर ४ विकेट लिए । बिप्राशन केसीले ३ तथा कप्तान देव खनाल र अजय चौहानले १-१ विकेट लिए ।

त्यसअघि टस जितेर पहिले ब्याटिङ गरेको लुम्बिनीले ४६ ओभरमा अलआउट हुँदै १५८ रन बनाएको थियो । आकाश त्रिपाठीले सर्वाधिक ७३ रन बनाए । कृष्ण कार्कीले ३३ तथा कप्तान देव खनालले १६ रन बनाए । मधेशका लागि विशाल पटेलले ५ ओभरमा १३ रन दिएर ३ विकेट लिए । कमल गुप्ताले १० ओभरमा ४२ रन दिएर ३ विकेट लिए । हरिशंकर साह, प्रदिप पासवान र रन्जित कुमारले १-१ विकेट लिए । मधेश प्रदेशले हालसम्म ४ खेल खेल्दा १ जित निकालेको छ भने लुम्बिनीले ५ खेलमा चौथो जित निकालेको हो ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेसँगै कारोबार पनि घट्यो

पाल्पा, चैत ४/सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक सोमबार १० दशमलव १४ अंकले घटेको छ । शून्य दशमलव ३७ प्रतिशतले घटेर २ हजार ७ सय ४ दशमलव ७० विन्दुमा बन्द भएको छ ।

सो अवधिमा ८५ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने १ सय ४५ कम्पनीको घट्यो । १३ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । कुल ५७ हजार ५ सय ८५ पटकको किनबेचबाट ५ अर्ब ४० करोड ८३ लाख रुपैयाँको सेयर कारोबार भएको छ । ९९ लाख ३५ हजार ८७२ कित्ता सेयर किनबेच भए । कारोबारमा वित्त समूह शून्य दशमलव १२, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव १८, लगानी शून्य दशमलव १८ र उत्पादन तथा प्रशोधन समूह शून्य दशमलव ४४ प्रतिशतले बढेको छ, भने अरु सबै समूहको उपसूचक घटेको छ । बैंकिङ शून्य दशमलव २१, विकास बैंक शून्य दशमलव ९२, जलविद्युत् शून्य दशमलव २३, जीवन बिमा शून्य दशमलव ५१, लघुवित्त शून्य दशमलव ०१, निर्जीवन बीमा शून्य दशमलव ०२, व्यापार तीन दशमलव ३८ र अन्य समूह शून्य दशमलव ५६ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबारमा राप्ती हाईड्रो एन्ड जनरल कन्स्ट्रक्सन लिमिटेडको शेयर मूल्य सबैभन्दा धेरै नौ दशमलव ८६ प्रतिशतले बढेको छ । सबैभन्दा धेरै घट्नेमा भने महालक्ष्मी विकास बैंक लिमिटेडको शेयर मूल्य पाँच दशमलव ६३ प्रतिशलते घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा सबैभन्दा धेरै हिमालयन इन्स्योरेन्स लिमिटेडको ४३ करोड ९३ लाख ६८ हजार दुई सय १० बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा भने सबैभन्दा धेरै घलेम्दी हाईड्रो लिमिटेडको पाँच लाख ५३ हजार आठ सय चार कित्ता शेयर किनबेच भएको छ ।

मनको आवाज.............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१४६४, ५२१४६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

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