स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

दुई दशकअघिको चर्चित सिरियल 'मदनबहादुर-हरिबहादुर'मा अभिनेता हरिवंश आचार्यले निर्वाह गरेको हरिबहादुरको चरित्र निकै रुचाइएको थियो । अझै पनि हरिवंशलाई यही चरित्रका कारण धेरैले सम्झने गर्छन् । अब उनले हरिबहादुरको चरित्र फिल्ममा पनि निभाउने भएका छन् । त्यो फिल्मको नाम हो, 'हरिबहादुरको जुत्ता' । बुधबार यो शीर्षकमा फिल्म बन्न लागेको जानकारी गराइयो ।

आजको विचार...

गीता अधिकारी

मौलिक...

(दुई पेजमा)

अभिनेता पल शाहले फिल्ममा 'रोमान्टिक लभर ब्वाईको छवि' बनाएका छन् । पहिलो फिल्म 'नाइँ नभन्नू ल ४'देखि उनी रोमान्टिक भूमिकामा देखिँदै आएका छन् । र, यो नै उनको 'कम्फर्ट जोन' बनेको छ । तर, यही आजबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'रावायण'बाट उनी आफ्नो 'छवि' बदल्न खोज्दैछन् । किनकि, यसमा उनी एक्सन भूमिकामा छन्। त्यसमा पनि दोहोरो चरित्र छ । यसमा उनी राघव र कान्छाको चरित्रमा छन् । जसमध्ये एउटा नकारात्मक र अर्को सकारात्मक चरित्र हो ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ५२ ❒ २०८१ भदौ २१ गते शुक्रबार 6 September 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

आज तिज : महादेवको उपासना गरेर मनाइँदै

स्वास्थ्यको ख्याल गरेर व्रत बस्न सुझाव

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, भदौ २०/हिन्दु नारीहरुले आज हरितालिका तिज मनाउँदैछन् । हरेक वर्ष भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन निराहार व्रत बसी महादेवको पूजा आराधना गरी धुमधामका साथ यो पर्व मनाइन्छ ।

सत्ययुगमा हिमालय पुत्री पार्वतीले आजैको दिन निराहार व्रत बसी महादेव पति पाउने वरदान पाएकीले आजको दिनमा व्रत बस्दा मनोकांक्षा पूरा हुने धार्मिक विश्वास छ । महादेव स्वामी पाउने पार्वतीको इच्छा विपरीत पिता हिमालयले उनको विवाह विष्णुसँग गरिदिन खोजेपछि सखीहरुलाई समस्या सुनाउँदा उनलाई हरण गरी लुकाएर राखेको धर्मशास्त्रमा उल्लेख पाइन्छ । सखीहरूले लुकाएकै ठाउँमा पार्वतीले निराहार व्रत गरी भाद्र शुक्ल तृतीयाको दिन महादेवलाई प्राप्त गरेको र त्यही समयदेखि हरितालिका तिजको व्रतको प्रचलन शुरु भएको मान्यता छ । नारीहरुले तिजमा नाचगान गरेर रमाइलो पनि गर्छन् ।

विहीबार दर खाएर पहिलो दिनको तिज मनाएका महिला दिदीबहिनीहरु आज तिजको निराहार व्रत बस्दै छन् । महिलाका लागि यो व्रत सबैभन्दा उत्तम व्रतका रूपमा लिइन्छ । यो व्रतले महिलालाई अखण्ड सौभाग्य प्राप्त हुने विश्वास गरिएको छ । विवाह भइसकेका महिलाले आफ्ना पतिको सुख, समृद्धि र दीर्घायुका लागि र आफ्नो सौभाग्यका लागि पनि

यो व्रत बस्छन् । त्यस्तै विवाह नभइसकेका महिलाले भने आफूले चिताए जस्तै राम्रो र असल पति पाइयोस् भन्ने उद्देश्यले यो व्रत बस्छन् ।

यो दिन रातो सारीमा सजिएर हुलमा हुल महिला विभिन्न स्थानका शिव मन्दिरमा पूजा गर्न जान्छन् । त्यहीँ बाटोघाटोमा नै नाचेर गाएर रमाइलो पनि गर्छन् । यो दिन महिलाले एक किसिमले स्वच्छन्दरूपमा निर्धक्क भएर नाच्ने र आ-आफ्ना मनका कुरा पोखेर गीत गाउने गर्छन् । यो दिन दिनभर व्रत बसेर महादेवको पूजा गरेर रातमा पनि महादेव र पार्वतीको बालुवाको मूर्ति बनाएर विशेषरूपमा पूजा गर्छन् ।

यो व्रत गर्नाले पति दीर्घजीवनको फल पाइन्छ भनि शास्त्रमा उल्लेख छ । स्वास्थ्यको ख्यालै नगरी व्रत बस्न नहुने चिकित्सकहरुको सुझाव छ । ब्लडप्रेसर राम्रो भएका र कुनै दीर्घरोग नभएकाहरु मात्र व्रत बस्नु उपयुक्त हुने चिकित्सकहरुको भनाई छ । उनीहरुका अनुसार पानी नखाई कसैले पनि व्रत बस्नुहुँदैन । मधुमेहको औषधि लिइरहेकाहरूले व्रत बस्न हुँदैन । केही नखाँदा उनीहरू ढल्ने जोखिम हुन्छ । सुगर लो भयो भने चर्को पसिना, मुटु भड्किने, आँखा धमिलो हुने हुन्छ । जसको रक्तचाप पहिल्यै लो छ, उनीहरूले केही पनि नखाई व्रत बस्दा शरीरमा नुनको मात्रा र जलवियोजन भएर अझै प्रेसर लो भएर ढल्ने सम्भावना हुने चिकित्सकहरुको भनाई छ ।

बदलियो दर खाने चलन, हराउदै मौलिकता

विहीबार दर खाएर तिजको पहिलो दिन मनाइएको छ । समयमा बिवाहित नारीहरु माईती घर जाने आमाले पकाएको दर खाने र माईतीको आगनमा तिजका गीतहरु गाएर नाचगान गरेर यो पर्वलाई हर्ष उत्साहका साथ मनाउने गर्दछन् । सबै नेपालीहरुले धुमधामका साथ मनाउने पर्वमा खाने दरका परिकारमा भने बिस्तारै परिर्वतन आएको छ । केही समय पहिलेसम्म तिजको बेलामा खाने दरका परिकार र पछिल्ला वर्षहरुमा खाने तिजको दरमा फरकपन देखिएको छ । तिजको दर भन्न बितिकै घिउँमा पकाएको खाजा, खिर, बटुका भरी दुध, घिउ, दही, तामाको अचार, आलु, बोडी सिमीको तरकारी सम्झना आउथ्यो । माइतिको आगनमा जम्मा भएर दर खाने चलन थियो तर अहिले त दर भन्न बित्तिकै मासु भातमा सिमित हुन थालेको छ ।

धेरै ठाउँमा दर खाने कार्यक्रमहरु आयोजना हुन्छन । प्राय ठाउँमा दिदीबहिनीहरु जम्मा हुने ठूला ठूला होटलहरुमा दर खाने कार्यक्रमको आयोजना गर्ने, मासु भात खाने अनि स्पिकर बजाएर नाच्ने चलनले कतै तिज पर्वको महत्व नै विस्तारै हराउँदै जाने त हैन भन्ने चिन्ता बढ्न थालेको छ । -बाँकी अन्तिम पेजमा

संक्षिप्त समाचार

पोखरीमा डुबेर तीन जनाको मृत्यु

पाल्पा, भदौ २०/धनुषाको लक्ष्मीनिया गाउँपालिका-७ कुम्हरौरास्थित पोखरीमा डुबेर ३ जना बालकको मृत्यु भएको छ ।

केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार पोखरीमा डुबेर सोही ठाउँ दिलिप साहको छोरा ७ वर्षीय आयुस कुमार साह, सबैला नगरपालिका-१ का परशुराम साहको छोरा १२ वर्षीय सुशान्त प्रसाद साह र महोत्तरी बर्दिबास नगरपालिका-६ बस्ने सरोज कुमार साहको छोरा ९ वर्षीय आदित्य साहको मृत्यु भएको हो ।

डुबेर अशक्त भएका आयुष र आदित्यको सेन्ट्रल अस्पताल लक्ष्मीनियामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो भने सुशान्तको जानकी हेल्थ केयर जनकपुर हुँदै प्रादेशिक अस्पताल जनकपुरमा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । घटनाको विषयमा थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

आज लुम्बिनी प्रदेशमा सार्वजनिक बिदा

बुटवल, भदौ २०/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले महिलाहरूको पर्व हरितालिका तिजको दिन आज (शुक्रबार) सार्वजनिक बिदा दिएको छ ।

लुम्बिनी प्रदेशका आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयका उपसचिव राजेन्द्रप्रसाद पन्थीले एक विज्ञप्ति सार्वजनिक गर्दै हरितालिका तिजको अवसरमा सार्वजनिक बिदा दिइएको जानकारी दिएका हुन् । उनले जारी गरेको विज्ञप्तिमा भनिएको छ- 'लुम्बिनी प्रदेश सरकार (मन्त्रिपरिषद्) को मिति २०८०/१२/२० गतेको निणर्यानुसार मिति २०८१/०५/२१ गते शुक्रबारका दिन हरितालिका (तिज) व्रतको अवसरमा लुम्बिनी प्रदेशभर सार्वजनिक बिदा दिने निर्णय भएको ब्यहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।'

पाल्पामा एचआइभी संक्रमण रोकथामका लागि प्रेप सेवा सुरु

समन्वय र सचेतीकरणका लागि सरोकारवालाहरुसँग छलफल

पाल्पा, भदौ २०/जिल्लामा एचआइभी संक्रमण रोकथामका लागि प्रि–एक्सपोजर प्रोफाइलेक्सिस (प्रेप) सेवा सुरु भएको छ । नेपाल परिवार नियोजन संघ पाल्पा शाखाले एचआइभी संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुलाई लक्षित गरी सेवा सुरु गरेको हो ।

एचआइभी संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्ति, यौनकर्मीहरू, समलिंगी पुरुष, ट्रान्सजेन्डर व्यक्ति वा संक्रमितहरुकको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सेवा सुरु गरिएको संघका कोषध्यक्ष माधवप्रसाद अर्यालले बताए । एचआइभी संक्रमण नभएका तर जोखिममा भएका व्यक्तिहरुलाई एचआइभी संक्रमणबाट जोगाउनका निम्ति एचआइभीको औषधी प्रयोग गरिने बिधि प्रेप हो । एचआइभीका लागि उच्च जोखिममा रहेका र एचआइभी संक्रमण नभएका व्यक्तिहरुले मात्र प्रेप लिनुपर्छ । उच्च जोखिममा रहेका वर्गहरुमा एचआइभी संक्रमितसँग यौन सम्पर्क राख्नेहरु, कण्डम प्रयोग नगर्नेहरु,

भाइरल लोड सप्रेस नभएको यौन साथीसँग यौन सम्पर्क राख्नेहरु, पैसा वा जिन्सी सामानको सट्टामा यौन सम्पर्क राख्नेहरु र सुईबाट लागु पदार्थ प्रयोग गर्नेहरु पर्दछन् । प्राय: यौन रोगका लक्षणहरु देखिइरहने व्यक्तिहरुले पनि एचआइभीबाट बच्न प्रेप लिन सक्छन् । संघले जिल्लामा पहिलो पटक यो सेवा सुरु गरेकाले सेवाका बारेमा जानकारी गराउन र समन्वयका लागि जिल्लाका सरोकारवाहरुसँग बसेर छलफल तथा सचेतीकरण कार्यक्रम गरेको छ । कार्यक्रममा सेवाको बारेमा जानकारी गराउँदै संघका शाखा प्रमुख सोवाकान्त न्यौपानेले प्रेपको नियमित रूपमा सेवन गर्दा ९९ प्रतिशत संक्रमित हुने सम्भावना कम हुने बताए । यो सेवाबाट पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँची, स्याङ्जा, पर्वत लगायतका जिल्लाका नागरिकहरु लाभान्वित हुने उनले जानकरी दिए । कार्यक्रममा वरिष्ठ मेडिकल अधिकृत राकेशलाल बज्राचार्यले प्रेप केवल एचआइभी संक्रमणको सुरक्षाका लागि मात्र हुने भएकोले अन्य यौनजन्य रोगबाट बच्न नसकिने बताए । उनले यो एक प्रकारको औषधि भएकाले दैनिक रुपमा एक गोली सेवन गर्नुपर्ने उल्लेख गरे । डा. बज्राचार्यले भने 'प्रेप औषधि खानुभन्दा अगाडि र प्रयोग गरिरहेको समयमा नियमित रुपमा एचआइभी परीक्षण गर्नुका साथै चिकित्सकहरुसँग परामर्श लिनुपर्दछ ।' कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समिति पाल्पाका प्रमुख टंकनाथ खनालले संघले सुरु गर्न लागेको सेवा महत्वपूर्ण रहेको भन्दै प्रभावकारी रुपमा सञ्चालन गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले एचआइभी संक्रमित समुदायमा खुल्न नचाहने अवस्थामा उनीहरुबाट जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुको सुरक्षाका लागि सञ्चालित सेवा आफैमा चुनौतीपूर्ण रहेको बताए । इमान्दार भएर जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुले सेवा लिएमा संक्रमणको दर कम हुनेमा प्रमुख खनालले विश्वास व्यक्त गरे । उनले कार्यान्वयनमा सबैले सहयोग पुर्‍याउन आग्रह गरे । -बाँकी अन्तिम पेजमा

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

स्वास्थ्यको ख्याल गरेर मात्र तिजको व्रत बसौं

भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिनमा मनाइने हरितालिका तीज पर्व आज देवादिदेव महादेवको पूजा आराधना गरी मनाइँदैछ । भाद्र शुक्ल तृतीयामा व्रत बसी शिव पार्वतीको पूजा, उपासना गरेमा पारिवारिक सुख, शान्ति र कल्याणको प्राप्ति हुने धार्मिक विश्वास छ ।

विहीबार दर खाएर पहिलो दिनको तिज मनाएका महिला दिदीबहिनीहरु आज तिजको निराहार व्रत बस्दै छन् । महिलाका लागि यो व्रत सबैभन्दा उत्तम व्रतका रुपमा लिइन्छ । यो व्रतले महिलालाई अखण्ड सौभाग्य प्राप्त हुने विश्वास गरिएको छ । तिजको अवसरमा 'अविवाहितले सुयोग्य वर पाऊँ, विवाहितले आफ्ना पतिबाट पार्वतीले झैं माया पाऊँ, जीवनभर दाम्पत्य जीवनको सुखभोग गर्न पाऊँ र विधवा महिलाले अर्को जन्ममा सुयोग्य पति पाऊँ र वैधव्य जीवन बिताउनु नपरोस्' भन्ने मनोकामनाका साथ व्रत बस्ने गर्दछन् । व्रत बस्नु धार्मिक दृष्टिकोणले राम्रै मानिए पनि आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल नगरी भोकभोकै व्रत बस्नु चाहि शारीरिक हिसावले राम्रो मानिदैन् । तिजको एकदिनअघि दरमा मीठा–मीठा परिकार, मासु तथा मिठाईं खाने चलन छ । एकदिन क्यालोरीयुक्त खाना खाएर भोलिपल्ट खाना नखाँदा भोक लाग्दैन । अघिल्लो दिन खाएको खानाले ८–९ घण्टा कभर गर्छ । तैपनि ग्यास्ट्रिकका रोगीले भोकै बस्दा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ । महिलाहरू तिजका दिन पानी पनि नपिई व्रत बसेर नाचगान गर्छन् । यसरी नाचगान गर्दा शरीरबाट पसिना निस्कन्छ । जसले गर्दा शरीरमा पानीको मात्रा कम भएर डिहाइड्रेसन हुन्छ र कतिपय महिला मन्दिरमा लाइन बस्दाबस्दै बेहोस हुन्छन् । धर्मका नाममा आफ्नो शरीरलाई दुःख दिनुहुँदैन । मधुमेहका बिरामीले पनि व्रत बस्नुहुँदैन । यस्ता बिरामीले व्रत बस्दा रगतमा सुगरको मात्रा कम हुन गई हाइपोग्ल्यासिमिया हुन सक्छ । बिरामी अचेत भएर कोमामा समेत जान सक्छन् । त्यसैले मधुमेहका बिरामीले पटक–पटक खाइरहनुपर्छ । यस्ता बिरामी लामो समय भोकै बस्दा स्वास्थ्यमा असर पर्छ । यसैगरी उच्च रक्तचाप भएकाहरूले पनि पानी नपिई व्रत बस्दा डिहाइड्रेसन हुन्छ । शरीरमा एक किसिमको हार्मोन रिलिज भएर रिस उठ्छ । यस्ता बिरामीले भरसक व्रत बस्नु राम्रो हुँदैन । यसर्थ स्वास्थ्यको ख्याल गरेर मात्र तिजको व्रत बसौं । तिज पर्व देश विदेशमा रहेका सबै महिला समुदायमा सुखद् रहोस्, सबैमा हार्दिक शुभकामना !

Opinion @ Social Network

यो फेदबाट पलाएको भन्दा,
टुप्पाबाट पलायको मान्छेहरु धेरै घमण्ड हुदा रहेछ्न।
(आकाश तामाङकोफेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/tmg.aakash)

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

मौलिक पर्वमा विकृतिको छायाँ

गीता अधिकारी

तीज नेपाली महिलाहरूको आफ्ना भावना पोख्ने पर्वको रूपमा परिचित थियो र छ । तर, पछिल्लो समयमा आएर महिलाहरूको भावना पोख्नेभन्दा व्यवसायिक हुँदै गएको छ । परिवर्तन हुनु नराम्रो कुरो त होइन तर यसको भावनालाई आत्मसाथ गर्न सक्नुपर्छ ।

हरेक वर्षजस्तै यसवर्ष पनि तीज नेपालीहरूको घर-आँगन आएको छ । यो हिन्दु नारीहरूको महत्वपूर्ण चाडको पर्व हो । यो चाड भाद्रशुक्ल द्वितीयादेखि पञ्चमीसम्म लगातार चार दिन मनाइन्छ । तर, पछिल्ला दिनहरूमा यो चाड हाम्रा अन्य चाडभन्दा लामो हुँदै गएको हो कि भन्ने भान हुनथालेको गुनासो सुन्न थालिएको छ । तीजमा खासगरी भगवान् शिवको आराधना गरिन्छ भने छोरीचेलीलाई घरमा बोलाएर मीठो खुवाउने प्रचलन रहँदै आएको छ । यसको अर्को मौलिक पक्ष भनेको नाचगान र मनोरञ्जन पनि हो । हिन्दु महिलाहरूद्वारा स्वतन्त्र तथा आनन्दमय रूपमा मनाइने तीज अन्य धर्म र जातजातिका नेपाली महिलाहरूले पनि हर्षोल्लासका साथ मनाउन थालेका छन् ।

नेपालका प्रायः सबै समुदायका महिलाले मनाउने साझा पर्वका रूपमा विकास भइरहेको छ तीज । बहुसांस्कृतिक पर्वका रूपमा विकसित भइरहेको तीज अब हिन्दु महिलाहरूमा मात्र सीमित नरही, सबै जातजातिका महिलाले मनाउने साझा पर्वका रूपमा विकसित भइरहेको छ । नेपालीहरूका ठूला चाड दशैं र तिहार पछिको तेस्रो ठूलो चाडका रूपमा स्थापित हुँदै गएको छ तीज । यो चाड मुख्य रूपले नेपालभर मनाइन्छ भने भारतका कुनै-कुनै प्रान्तमा पनि मनाउने गरेको पाइन्छ । तीजनजिकिँदै जाँदा बजारमा तीजसम्बन्धी गीतको चर्चा भइरहेको छ । तीजको सवल पक्ष भनेको गीतसंगीत हो । यो अवसरमा युट्युबमा तीज गीतले भरिएका छन् भने टेलिभजन, एफ रेडियोमा तीज गीतले महत्व पाइरहेका छन् । सबैतिर तीजमय बन्न थालेको छ । काठमाडौंका पाटी प्यालेस, प्रज्ञा भवन, राष्ट्रिय सभा गृह, यूएन पार्क, कृष्ण मन्दिर र अन्य मठ मन्दिरमा महिलाहरूले तीजका गीतमा कम्मर मर्काइ-मर्काइ नाचेको हेर्न पाइन्छ । काठमाडौंका विभिन्न ट्रेड सेन्टरमा तीज महोत्सव मेला नै लाग्ने गर्दछ । यस्तो मेला देशका अन्य शहरमा पनि लागेको पाइन्छ । तीज विशेष कार्यक्रम भइरहेका छन् । विभिन्न संघसंस्था तथा समूहको आयोजनामा यस्ता कार्यक्रम हुने गर्दछन् । तीज गीतका लागि लक्षित अवार्डहरू पनि भइरहका छन् । तीज आउन तीन महिनाअघिबाटै अन्य गीतलाई पन्छाएर म्युजिक कम्पनीहरू तीजका गीत बजारमा ल्याउन लागि पर्ने गर्दछन् । तीजका गीत धेरै बजारमा आउनु राम्रो हो । यसको भावना र मर्मलाई बुझेरमात्र गीत लेखन कार्यहोस् । तीजका गीतलाई रत्यौली नबनाइयोस् । गाईजात्रे गीत नबनाइयोस् । आफ्नो मौलिकपन कायम राख्न सकेनौ भने हाम्रो आफ्नो पहिचान नै खतरामा पर्नजान्छ भन्ने जस्ता आवाज हरेक वर्ष जस्तै यस वर्ष पनि सुनिए । तीज हो कि रत्यौली ? जस्ता प्रश्न हामीमाझ तेर्सिरहेका छन् । धार्मिक आस्था, संस्कारमा रहेर मानाइने तीज समयको मागअनुसार सही रूपमा परिमार्जन हनुपर्नेमा पवित्र धार्मिक संस्कारमा विकृति भित्रिन लाग्यो भन्ने सबैको चासो र चिन्ताले पनि होला यस्ता प्रश्न उठने गरेको । धर्म, संस्कृति जोगाउने नाममा आडम्बर सम्भ्रान्त समाजले भित्र्याएका तडकभडक जस्ता विकराल विकृतिलाई हटाउने प्रयत्न गर्नु सभ्य र सचेत नारीको कर्तव्य हो ।

तीज नेपाली महिलाहरूको आफ्ना भावना पोख्ने पर्वको रूपमा परिचित थियो र छ । तर, पछिल्लो समयमा आएर महिलाहरूको भावना पोख्नेभन्दा व्यवसायिक हुँदै गएको छ । परिवर्तन हुनु नराम्रो कुरो त होइन तर यसको भावनालाई आत्मसाथ गर्न सक्नुपर्छ । वर्तमान पुस्ताको जिम्मेवारी भनेको हाम्रा भाषा, साहित्य, कला र संस्कृतिलाई भावी पुस्तालाई जस्ताको तस्तै हस्तान्तरण गर्नु हो । तीज पर्व नजिकिँदै गर्दा बजारमा तीज गीतको मूल मर्मबाट बाहिरिएर तयार पारिएका कतिपय गीतले तीजको मौसमी बजार पाए पनि यस्ता गीत मौसमीमात्र हुन् । परम्परागत सौन्दर्य गुमाएर 'झाम्रे' जस्तै भए कतिपय गीत भन्ने यसैसँग सम्बिन्धितको गुनासो आएको छ । यतिबेला जताततै तीजमय छ । जता गए पनि तीजकै रौनक छ । तर यो पर्वलाई कति हामीले सीमाभन्दा बढी त गरिरहेका छैन भन्ने देखिन्छ । दर खाने नाममा रेष्टुरेन्टमा गएर दारु खाने र भद्दा गीतमा भद्दा डान्स गर्नुलाई कसरी तीज भन्ने होला र ? तीज गीत त हाम्रो मौलिक संस्कृतिको धरोहर हो । तर, हिजोआज मूल मर्मतिर छैनैं कि जस्तो लाग्छ, पारिवारिकजस्तो छैन, बरू कतै उट्पट्याङ जस्तो भएको छ ।

लोग्ने विदेश छ भनेर टोलमा फुईं लाउँछे,
फेरि किन त्यसका बाजे तीन महिने सुई लाउँछे ।
यस्ता गीतलाई कसरी तीज गीत भन्ने ?

'विस्ताराले पोल्यो, ठेल न बुढी ठेल, नाइटो छेडी नत्थी लाउँछु ल, बालेन जस्तो केटा पाए पोइल गइदिन्छु, चेयर्स बियर, टिकटकमा भाइरल हल्लाएरै हो' जस्ता द्विअर्थी र सिधै अश्लीलता व्यक्त हुने शब्द राखेर गीत निकाल्ने र भाइरल हुन खोज्ने प्रवृत्तिले तीज गीतको महत्वलाई ओझेल पार्दै गएको छ । अपाच्य शब्दको प्रयोग र त्यहीअनुसारको वेषभूषामा छायांकन भएका गीतका भिडियोले तीजको मौलिकतामाथि प्रहार गरेको छ । यसको विधान खल्बलिँदै गएकोमा चिन्ता व्यक्त गर्न थालिएको छ ।

तीज गीत घटनाप्रद हुने हुँदा यस गीतले घटना खोज्नेभन्दा पनि क्षणिक र सस्तो रमाइलो विषयवस्तु हावी भइरहेको कतिपय पुराना सर्जक गुनासो व्यक्त गर्नुहुन्छ । उहाँहरूका अनुसार 'आज भोलिका तीज गीतको पौराणिक मान्यता, घटना, विषयवस्तुसँग जोडिएको र युग सुहाउँदो, चेतना जागृत गर्ने खालका, समसामयिक विषयवस्तु तीज गीतमा उठान भएको पाइँदैन । त्यस्तै वर्षभरिका आफ्ना दु:ख, पीरवेदना र चोटहरू सार्वजनिक गर्ने माध्यम बन्थ्यो तीज, महिलाका कुण्ठित सिर्जनाबाहिर आउँथे, समकालीन नेपाली समाजको अवस्था चित्रित गर्थे तीजका गीतहरूले तर अहिले त्यस्तो छैन गीत । अहिले सस्तो र अभद्र मायाप्रेमको विषयले ठाउँ पाएको छ तीजका गीतमा ।' हाम्रो संस्कृति र परम्परा पृथक छ । यसको जगेर्नामा हामी सबै लाग्नुपर्छ । तीजमा महिलाहरूले आफूले भोगेका सामाजिक बन्धन, पारिवारिक हिंसा र अत्याचारप्रति कटु व्यंग्य तथा विद्रोहका स्वरहरू तीजका गीतमा सुनिने भए पनि विगत केही वर्षदेखि त्यस्ता गीतभन्दा क्षणिक रमाइला गीतले बजार पाएका छन् । पछिल्लो समयमा तीज गीतको मौलिक र शास्त्रीय परम्परामा ह्रास आएको छ । तीज नारीहरूको पर्व हो गीत पनि त्यस्तै झल्किने खालका हुनुपर्थ्यो । तीजका गीत अन्धविश्वास, हिंसा, विसंगतपूर्ण व्यवहारका विरुद्ध र समानतामूलक समाज निर्माणका लागि हुनुपर्छ । तीजलाई महिलाहरूको चाडको रूपमा चिनिए पनि अहिले आएर पुरुषहरूले पनि तीज गीत गाउन थालेका छन् । तीज गीत र दोहोरी गीतमा फरक छुट्याउन गाह्रो भएको छ । गीत गाउने र चर्चा बटुल्ने नाममा अभद्र, अमर्यादित र छाडा गीतसंगीतले प्रश्रय पाउनु हुँदैन । तीजका गीतमा खासगरी माइतीघर र घरको बिम्ब पाइने गरे पनि अहिले भने युवायुवतीको प्रेमका गीतहरू बढी पाइने गरेको पाइन्छ । यो समयको माग हुनसक्छ । समय सधैं एकनासको त हुँदैन नि भन्दै समयको मागनुसार गीतसंगीतको बजारमा परिवर्तन आएको केही सर्जकहरू दाबी गर्नुहुन्छ । उहाँहरू भन्नुहुन्छ, 'दर्शक श्रोताले मन पराए भने भल्गर र अश्लील भए पनि केही फरक पर्दैन । फेरि हाम्रो गीतसंगीतको कुनै नियम, सीमा र परिधि पनि त हुँदैन' उत्तेजक गीत र भिडियोतर्फ आकर्षण बढ्नु समयको माग हो कि विकृति ? त्यस्तै तीजमा सन्देशमूलक गीतहरू नआएका भने होइन तर चर्चा भने उट्पट्याङ गीतहरूको बढी भएको पाइन्छ । हरेक वर्ष तीजको अवसर पारेर सयौं गीत बजारमा आउने गर्छन् । पछिल्लो समय काठमाडौं बाहिर पोखरा, बुटबलबाट पनि थुप्रै गीत सार्वजनिक हुने गरेका छन् । हरेक वर्ष सयौंको संख्यामा नयाँनयाँ गीत बजारमा आए पनि स केही साल पहिले गुञ्जने तीजका गीतहरू आज पनि उत्तिकै कर्णप्रिय छन् जसले आमनेपाली नारीहरूको वेदनालाई एकमुष्ठ रूपमा सम्बोधन गरेका छन् । तर आज माया-पिरती, बिछोड र मिलनबाहेक कुनै सन्देश गीतहरूले दिएको उतिसारो पाइँदैन । अझ द्विअर्थी र भल्गर गीतको चर्चा बढी हुने गर्दछ । आधुनिकताको नाममा आफ्नो रीतिरिवाज, धर्मकर्म अनी अनुशासित परम्परालाई कुल्चँदै गए नेपाली र नेपालको अस्तित्व कता जाला ? तीज मनाइरहँदा सर्जकहरूले यसतर्फ सोच्न जरुरी छ । परम्परागत रूपमा चल्दै आएको तीज पछिल्लो समयमा भड्किलो बन्दै गएको भन्ने आवज उठन थालेका छन् । कतिपय महिलाले यसलाई मनोरञ्जनका रूपमा लिने गर्दछन् । बाध्यतात्मक रूपमा मनाउनुपर्ने पनि छ कतिपयलाई । एक महिनाअघिदेखि चहल पहल सुरु भएको छ । कतिपयले यसलाई रोक्नुपर्छ भन्ने गरेका छन् । महँगो पहिरन, अनावश्यक गरगहनाको प्रदर्शन वास्तवमा विकृति हो । तीजका अवसरमा पहिरनका लागि महँगा कपडा, गहनाको खरिद र प्रदर्शन पनि विकृतिकै रूपमा देखिन्छन् । परम्पराको असल पक्षको जगेर्ना गर्नु राम्रो हो तर यसलाई थप विकृति र भड्किलो बनाउनु अझ जडतामा जानु समग्र समाज तथा स्वयं वर्षौंदेखि पिछडिएका महिलाको उन्नतिका लागि बाधक बनिरहेकोतर्फ सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ । राजनीतिक क्षेत्रमा जतिसुकै परिवर्तन भए तापनि पछिल्ला वर्षमा हामी बढ्दो महिला हिंसाका बीचमा तीज मनाई रहेका छौं । बोक्सी, दाइजोको नाममा हुने महिलामाथिको यातना र हिंसा, बलात्कार महिलामाथिको दुर्व्यवहार आदि सामाजिक जीवनका नियमित घटना बनिरहेका छन् । महिलाका भनिएका तीजजस्ता पर्व यस्ता घटनाका विरुद्ध केन्द्रित हुन जरुरी छ । तबमात्र यस्ता पर्व मनाएको सार्थकता हुनेछ । यस पर्वको अवसरमा महिलाले यही संकल्प लिनु जरुरी छ । हरितालिका तीज-२०८१ को अवसरमा सम्पूर्ण दिदी-बहिनीमा हार्दिक मंगलमय शुभकामना ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९	मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्स न.**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४५०	परासी ०७८-५२०१२५	न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : सामाजिक क्षेत्रको भ्रमण हुनसक्छ । रोकिएका काम पुन: सुरु हुन सक्छ ।	**तुला** : मित्रको सहयोगले कार्य सम्पन्न हुनेछ । प्रेममा सफलता पाउनुहुनेछ ।
वृष : यात्रामा ध्यान दिनुहोला । काम बिगार्न चाहनेहरू अगाडि बढ्न सक्छन्।	**वृश्चिक** : कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ। भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ ।
मिथुन : बोलीवचनमा प्रशंसा मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा संलग्न भइनेछ ।	**धनु** : जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ । परोपकारी कार्यमा संलग्न भइनेछ।
कर्कट : परदेशी घर फर्कने योग छ । परिवारमा रमाइलो वातावरण छाउनेछ।	**मकर** : समय मध्यम खालको छ । आज ठूलो लगानी गर्नु उपयुक्त छैन ।
सिंह : नाताकुटुम्बको आगमन हुने छ। आफ्नो क्षमताको प्रदर्शन गर्ने अवसर जुट्ला।	**कुम्भ** : हाँसखेल र मनोरञ्जनपूर्ण समय हो । प्राविधिक कार्यमा लगाव बढ्नेछ।
कन्या : मसिना काममा समय खर्चनु पर्नेछ । आम्दानीमा कमी आउनेछ ।	**मीन** : शेयर बजारले साथ दिनेछ । सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

शरीरमा क्याल्सियमको कमी पुरा गर्ने यी खाना

हाम्रो उचित विकास र स्वस्थ रहनका लागि शरीरमा सबै पोषक तत्वहरू हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। यी विभिन्न पोषक तत्वहरूले शरीरमा थुप्रै कामहरू गर्दछन्, जसको कारण हामीलाई हाम्रो दैनिक कार्यहरू पूरा गर्न मद्दत गर्दछ । क्याल्सियम यी पोषक तत्वहरू मध्ये एक हो । हाम्रो हड्डीका लागि यो अपरिहार्य छ । हाम्रो शरीरलाई मांसपेशीहरू चलाउनको लागि क्याल्सियम चाहिन्छ । हाम्रो मस्तिष्क र शरीरको प्रत्येक भाग बिच सन्देशहरू बोक्न स्नायुहरू चाहिन्छ । क्याल्सियमले तपाईंको शरीरमा रगत आपूर्ति गर्न रक्तनलीहरूलाई विस्तार गर्न मद्दत गर्दछ । यसले शरीरमा धेरै प्रकार्यहरूलाई असर गर्ने हर्मोनहरू जारी गर्न मद्दत गर्दछ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा क्याल्सियमको कमीले धेरै समस्या निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ, तपाईले आफ्नो आहारमा केही खानेकुराहरू (क्याल्सियम युक्त खाद्य पदार्थहरू) समावेश गरेर यसको कमीलाई हटाउन सक्नुहुन्छ । आउनुहोस् जानौं केही यस्ता खानेकुराका बारेमा

बदाम : बदाम मस्तिष्कको स्वास्थ्य सुधार गर्नका लागि प्रभावकारी हुन्छ । यो क्याल्सियमको कमीलाई हटाउन पनि धेरै प्रभावकारी हुन्छ । हरेक दिन आफ्नो आहारमा एक मुट्ठी बदाम समावेश गर्नाले तपाईले स्वस्थ बोसो र फाइबरको साथमा प्रशस्त क्याल्सियम प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

ब्रोकाउली : शरीरमा क्याल्सियमको कमीलाई हटाउनको लागि तपाईले आफ्नो आहारमा ब्रोकाउली पनि समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । फाइबरको ठूलो स्रोत हुनुको अलावा, ब्रोकाउलीमा क्याल्सियम पनि हुन्छ, जुन हड्डीको स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण छ ।

सुन्तला : भिटामिन सीले भरपूर सुन्तलाले तपाईंको शरीरमा क्याल्सियमको कमीलाई पनि हटाउन सक्छ । यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुका साथै क्याल्सियम प्रदान गर्न पनि सहयोगी हुन्छ ।

सार्डिन : यी साना माछाहरू क्याल्सियमको उत्कृष्ट स्रोत हुन् । आहारमा यी समावेश गर्नाले हड्डीको लागि आवश्यक खनिज आपूर्ति गर्दछ ।

पालक : तपाईंको आहारमा आइरनयुक्त पालक समावेश गर्नाले धेरै स्वास्थ्य लाभहरू प्रदान गर्दछ । साथै, यसमा क्याल्सियम पनि प्रशस्त हुन्छ, जसका कारण तपाईले यसलाई आफ्नो आहारमा समावेश गरेर यसको फाइदा उठाउन सक्नुहुन्छ ।

चिया सिड्स : आफ्नो आहारमा पोषक तत्त्वले भरिपूर्ण चिया सिड्सहरू समावेश गर्नाले शरीरमा क्याल्सियमको मात्रा मात्र बढाउँदैन, तर ओमेगा-घ फ्याटी एसिड र फाइबर पनि प्रदान गर्दछ ।

सेतो सिमी : सेतो सिमी क्याल्सियमको एक उत्कृष्ट स्रोत हो जुन तपाईले आफ्नो आहारमा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

अस्वीकरण (म्ष्कअबिष्भच) : यो सामग्री हामीले एजेन्सीबाट लिएका हौं । यसलाई पूर्ण ठानेर यहाँ बताइए बमोजिम आफैं अभ्यास नगर्नुहोला, यसलाई आधार मानेर एकपटक सम्बन्धित विषयको चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोला ।

-रातोपाटी डटकम

तिजको दर र व्रत बस्दा के कुरामा ध्यान दिनैपर्छ ?

तीजको व्रत बस्ने अघिल्लो दिन दर खाने परम्परा छ । भोलिपल्ट तीजको दिन केही पनि नखाई व्रत बस्ने भएकाले शरीरलाई चाहिने पोषक तत्वको कमी नहोस् भनेर अघिल्लो राति दर खाने चलन चलेको हो । अहिले दरखाने परम्परागत तरिकामा परिवर्तन आउन थालेको छ । तीजको अघिल्लो दिन खाइने दर अहिले काम गर्ने ठाउँ, साथी, नातागोता वा संघसंस्था सबै ठाउँमा सम्मानपूर्वक दर खुवाइने गरिएको छ । तर पनि दर खाने भनेको तीजको व्रत बस्ने पहिलो दिन नै हो ।

दरमा के खाने, के नखाने ?

दर व्रतको एक दिनअघि खाइने भएकाले त्यो खानेकुरा भोलिपल्ट व्रत बस्न सजिलो हुने खालको हुनुपर्छ । पाचन प्रकियामा असर नगर्ने हुनुपर्छ । त्यसैले दरमा क्यालोरी, चिल्लो र मसला कम भएको खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ । साथै फाइबर र प्रोटिनयुक्त खानेकुरा जस्तो तरकारी, फलफूल, सम्पूर्ण अन्न हुनुपर्छ । दर खाने दिन बढी चिल्लो, पिरो खाना खाने र भोलिपल्ट केही नखाई व्रत बस्ने गर्दा पेटको समस्या तथा ग्लुकोजको मात्रा कम भएर व्रतको दिन स्वास्थ्य समस्या नै निम्तिन सक्छ । दरमा धेरै थरीका परिकार समावेश हुन्छन् । दरको दिन परिकार तयार गर्ने क्रममा तेल तथा मसलामा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ । सकेसम्म घरमै परिकार तयार बनाएर खाँदा राम्रो हुन्छ । भोलिपल्ट व्रत बस्नुपर्ने भएकाले बढी चिल्लो, पिरो र तारेका खानेकुरा खानु हुँदैन । धार्मिक रुपमा दर खाने दिनमा माछामासु नखाने चलन छ । तर यो स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि राम्रो हो । माछामासु पच्न धेरै समय लाग्छ, त्यसैले व्रत बस्ने अघिल्लो दिन माछामासु नखानु नै राम्रो हो । एकैपटक धेरै खानेकुरा र राति अबेरसम्म खाने बानी राम्रो होइन दरका नाममा अघिल्लो दिन अत्यधिक खाने र भोलिपल्ट पानी समेत नखाई व्रत खस्दा स्वास्थ्यमा झनै असर पर्न सक्छ । भोलिपल्ट व्रत बस्ने भएकाले अघिल्लो दिन चिल्लो ढकनी, गुलियो मिठाई, मासु लगायत खानेकुरा एकैचोटि खाने र राति अबेर १२ बजेसम्म खाने गरेको पनि पाइन्छ । हामीले खाएको खानेकुरा पच्न नै तीन-चार घण्टा लाग्छ । राति अबेरसम्म खानेकुरा खाएर सुत्दा खानेकुरा राम्ररी पच्न पाउँदैन र पाचन सम्बन्धी समस्या निम्तिन सक्छ ।

दीर्घरोग भएकाहरुले ध्यान दिनुपर्ने कुरा : पछिल्लो समय महिलामा मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थाइराइड लगायत समस्या पनि देखिएकाले तीजको दरका नाममा जथाभावी रुपमा अत्यधिक खानेकुरा खानु हुँदैन । दर खानु भन्दा पहिला आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाबारे सचेत हुनुपर्छ । एक दिन व्रत लिंदा शरीरलाई असर त गर्दैन तर अघिल्लो दिन खाने दर जथाभावी रुपमा खाँदा चाहिं असर पर्न सक्छ । मधुमेहमा कसैले इन्सुलिन प्रयोग गरिरहेका छन् भने व्रत नबस्नु नै राम्रो हुन्छ । मधुमेहको औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिले व्रत बस्ने हो भने पानी, फलफूल, ड्राइफ्रुट लगायत खानेकुरा खाएर बस्नुपर्छ । मधुमेह भएका व्यक्ति व्रत बस्दा रिङ्गटा लाग्ने, आँखा धमिलो हुने, शरीर गलेको जस्तो हुने र टाउको दुख्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन् भने शरीरमा सुगर लेबल कम भएको हुन्छ । यस्तोमा ग्लुकोज पानी खानुपर्छ र त्यसपछि ठोस खानेकुरा खानुपर्छ ।

व्रत बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो तर तरिका जान्नुपर्छ : समय-समयमा व्रत बस्नाले पाचन प्रणालीमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने हुँदा खाना पच्न सहज हुन्छ । केही दिनको अन्तरालमा पेट खाली राख्दा पेट र आन्द्रामा भार कम हुन्छ । पेट खाली राख्दा पेट र आन्द्रामा आवश्यक पर्ने ऊर्जा शरीरका अन्य अंगमा खर्च गर्न सक्छ । कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या नभएको व्यक्तिले दर खाने दिनमा आठ बजेभित्र खाना खाने र भोलिपल्ट पूरै व्रत बसेर पर्सिपल्ट मात्र खाना खाँदा ३६ घण्टा व्रत बस्दा शरीर 'अटोफेगी' हुन्छ । अटोफेजी भनेको रिसाइकल गर्ने प्रक्रिया हो, जुन शरीरभित्र हुन्छ । यस अन्तर्गत पुराना कोषिकाहरु नष्ट हुन्छन् र आवश्यक भागले ऊर्जा उत्पादन गर्छन् वा नयाँ कोषिकाहरु सिर्जना गर्छन् ।

-अनलाइन खबर डटकम

रक्तचाप नियन्त्रणको महत्व

डा.माधव अधिकारी

उच्च रक्तचापलाई हाइपरटेन्सन पनि भनिन्छ । बदलिँदो जीवशैली, प्याकिङ गरेको खानेकुरा, प्रशोधित खाद्यपदार्थ, व्यस्त जीवनशैली, निहित स्वार्थबाट प्रेरित भई सम्पत्ति र प्रगतिको होडबाजीले तपाईं हामी सबैलाई हाइपरटेन्सन बनाउँछ । सन् २०२४ को नाराले सबैजनाले समय समयमै रक्तचाप मापन गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई पैरवी गर्दै यस वर्षको विश्व रक्तचाप दिवस मनाइयो । यस लेखमा सो बारे विवेचना गर्ने प्रयास गरिएको छ । हाम्रो समुदायमा दुई दशक पहिले मोटो हुनु वा मोटाउनुलाई सम्पन्नता वा शुभ सूचकको रूपमा लिइन्थ्यो । आफ्नो साथीलाई वा आफन्तलाई केही समयको अन्तरालपछि भेट हुँदा आहा तपाईं त मोटाउनु भएछ भनियो भने उनी खुशी पनि हुन्थे तर आज यो एउटा रोगको रूपमै हेरिन्छ । चालीस वर्ष पुगिसकेका मोटा मानिसहरूले समयमै आफ्नो मोटोपनलाई नघटाएमा उच्च रक्तचाप, सुगर तथा मुटुसम्बन्धी रोगहरू लाग्ने बढी सम्भावना हुन्छ, किनकि जब हामी अनावश्यक रूपले मोटाउँछौं तब हाम्रो शरीरमा बोसो जम्मा हुन सुरु गर्दछ । जसले गर्दा कोलिस्ट्रोल बढी भई उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा अन्य रोग पनि हुन जान्छ । तरुण, वयस्क तथा वृद्धका लागि विश्वव्यापी चिकित्सा मापदण्ड अनुसार रगतको चाप औसत रक्तचाप सिस्टोलिक रक्तचाप १२० र डायस्टोलिक रक्तचाप ८० मिलिमिटर मरकरी मानिन्छ । यो सबैभन्दा सन्तुलित रक्तचाप हो । सबै व्यक्तिमा स्वस्थ्य अवस्थामा पनि सामान्यतया रगतको चाप घटबढ भई रक्तचाप, फेरबदल हुने मुख्य कारक तत्व यी हुन्, सिस्टोलिक रक्तचाप यसको दुई कारक तत्व छन् । धमनीका भित्ताहरू मोटो एवं कडा हुनु यसमा विभिन्न खाले अंग गत रोग, सरुवा रोग वा एलर्जीमा रगत प्रवाह गराउने धमनीहरूमा विकार उत्पन्न हुन्छ, बेलाबेलामा त्यस्ता साना शिराहरू आफैं पनि भिन्न वा संयुक्त रूपमा विकृत हुन सक्छ । शिरा समष्टिगत रूपमा खुम्चिन गई साँघुरो भई रगतको भार शरीरमा विकेन्द्रित हुँदैन । अत: केन्द्रीकृत हुन्छ । जब रगत केन्द्रीकृत हुन्छ, तब त्यसको चाप बढ्न जाँदा केन्द्रीय रक्त प्रणालीमा रगतको चाप सामान्यभन्दा बढ्न जान्छ र उच्च रक्तचाप हुन्छ । फदयको स्पन्दनमा फदयबाट प्रवाहित रगतको मात्रामा वृद्धि, शरीरमा रगत बहने नलीबाहेक रगतको भण्डार रहेको हुन्छ । औसत ४-५ लिटरसम्म रगतको मात्रामध्ये एक चौथाईमात्र प्रवाहमा आएको हुन्छ । सो भण्डार रगतको आयतन कतिपय तपसिलमा उल्लेखित रोग जस्तै शिरा र धमनीबीचको समागम, ग्रन्थीको रोग, मुटुको अत्यधिक सक्रिय अवस्था, ज्वरो, मानसिक तनाव, महाधमनी कारक तत्वले उच्च रक्तचाप हुन्छ, यसको अलावा उच्च रक्तचाप हुने कारक तत्वमा मृगौलाजन्य रोग पनि एक हो । यसमा दीर्घकालीन मूत्रनलीको रोग, सक्रिय र दीर्घकालीन रोग, मृगौलामा धेरै गाँठागुठी हुनु, मृगौला खराब हुनु आदि कारणले पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । अन्तरग्रन्थीको कारणले पनि उच्च रक्तचाप बढाउनमा मुख्य भूमिका खेल्छ । जस्तै यसको कारक तत्व मुखबाट खाइने विभिन्न हानिकारक पदार्थ, एडिनल ग्रन्थिको कर्टिकल तहको अत्यधिक सक्रियता हुँदा उच्च रक्तचाप हुन्छ । स्नायुजन्यले पनि उच्च रक्तचाप बढाउन प्रत्यक्ष भूमिका खेलेको पाइन्छ । जस्तै : मानसिक तनावमध्ये मष्तिस्कमा असन्तुलन यस्तो उच्च अवस्थामा पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । यस्तै उच्च रक्तचाप हुने अन्य कारणमा शिरामा विकास पैदा रगतका नलीहरू कमजोर रगतमा क्याल्सियमको मात्रामा बढी एलर्जी, पिनास आदि भएमा उच्च रक्तचाप हुन्छ । यी माथि उल्लेखितबाहेक उच्च रक्तचाप हुन केही अझै कारक तत्वहरू पत्ता लाग्न नसकेको कुरा सो सम्बन्धित अध्ययन तथा अनुसन्धानमा लागेका वैज्ञानिकहरू व्यक्त गर्छन् । उच्च रक्तचापको अलावा मानव शरीरमा निम्न रक्तचाप पनि एक प्रकारको रोग हो । गाउँ तथा शहरका मानिसमा निम्न रक्तचाप पाइन्छ । निम्न रक्तचापको सीमा पराकाष्ठा भएमा पनि दिमागमा सेतो धर्सा हुन्छ, सो एक किसिमको ब्रेन स्ट्रोक नै हो, सो बाट पक्षाघात देखा पर्दछ । यो पनि मष्तिष्कमा रक्तिम स्ट्रोक जस्तै ज्यादै घातक हुन्छ । नियन्त्रित रक्तचापका लागि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार आहार विहार गरी चल्न आवश्यक हुन्छ । उच्च रक्तचापको खास कारण नभए स्वास्थ्यकर्मीले प्राइमरी हाइपरटेन्सन भनेर वर्गीकरण गरेका छन् । यसलाई मद्दत पुऱ्याउने तपसिलका जोखिमहरू छन् ।

जीवनशैली : धेरै नुन सेवन गर्नु, पर्याप्त मात्रामा फलफूल सब्जी नखानु, मदिरा तथा धुम्रपान सेवन गर्नु, धेरै मोटो हुनु आदिले उच्च रक्तचाप हुनसक्छ । वंशाणुगत कारणबाट पनि उच्च रक्तचाप हुन्छ । आफ्नो वंशमा उच्च रक्तचाप भएपछि पनि त्यो देखा पर्दछ ।

जातीय : कुनै खास जातिमा उच्च रक्तचाप हुन्छ । अफ्रिका क्यारेबियन र दक्षिण एसियाका केही जातीय समुदायका मानिसमा अरूलाई भन्दा बढी उच्च रक्तचाप हुने जोखिम रहन्छ ।

उमेर : अस्वस्थकर जीवनशैली निरन्तर हुँदा उमेर बढ्दै जाँदा पनि उच्च रक्तचाप हुन सक्छ । उच्च रक्तचाप हुन सक्ने अन्तरनिहित कारणले पनि हुन्छ । यी कारणहरूलाई सेकेन्डरी हाइपरटेन्सन भनेर वर्गीकरण गरिन्छ । मिर्गौला रोग, मधुमेह, मिर्गौलामा आपूर्ति गर्ने आर्टरी साँघुरिएमा, हार्मोनको अवस्था जस्तै कुसिङ सिन्ड्रोम, शरीरको टिस्यु असर गर्ने अवस्था जस्तै लुपस, परिवार नियोजनका चक्की, दर्दनाशक औषधि जस्तै : आइब्रुफिन आदि हुन् । विज्ञान तथा प्रविधिको क्षेत्रमा आएको अकल्पनीय विकासले गर्दा मानव जीवनशैलीमा व्यापक परिवर्तन देखापरेका हुन् । त्यसकारण मानव समाज सदैव संघर्षमय जीवन र अशान्ति, बेरोजगारको प्रदुषणमय वातावरण, अस्वस्थ राजनीतिक तनावबाट निहित स्वार्थले भयभित छन् । सो फलस्वरूप मानवको स्वास्थ्य मनस्थितिमा आघात परी उच्च रक्तचाप र न्यून रक्तचापबाट ग्रसित हुन पुगेका छन् । अत: स्वस्थ भई देश विकास गर्न सदैव गुणस्तरीय जीवन बिताउनु अति आवश्यक छ । सोका लागि निहित स्वार्थ आजैदेखि त्याग्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । यसैमा देश र हामी सबैको हित छैन र ?

उच्च रक्तचाप नियन्त्रणका निम्न उपायहरू : शरीरको तौल, उचाइ र रक्तचाप जान्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । ४० वर्ष उमेर नाघेपछि समय समयमा रक्तचाप नापी स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्कमा रहनुपर्दछ ।

खाना र जीवनशैलीमा सुधार गर्नुपर्दछ । त्यसका लागि नुन कम खाने, दिनमा ६ ग्राम बढी नुन खानु हुँदैन । फलफूल र सब्जी खाऔं । क्रियाशील होऔं । हप्ताको पाँच दिन दैनिक १ घण्टा व्यायाम गर्ने उद्देश्य राख्नुपर्छ । त्यसका लागि विभिन्न खेलकुद, व्यायाम तथा हिँडडुल गर्नु जरुरी छ । मदिरा तथा धुम्रपानको प्रयोग नगरौं । दैनिक चार लिटरभन्दा बढी पानी पिऔं । गुणस्तरीय जीवन बिताउन, राम्रोसँग स्वास्थ्य परीक्षण गर्नु, चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औषधि सेवन गर्ने, नुन, चिल्लो पदार्थ सेवन गर्न कम गर्नु, निहित स्वार्थ त्याग्नु, सकेसम्म हलुका शाकाहारी खाना खानु, सदैव हँसिलो रहनु, मेथीको साग वा मेथीको टुसा उमारेर खानु, सक्रिय जीवनयापन गर्नु, व्यायाम गर्नु, दैनिक तीन किलोमिटर हिँड्नु, बेरोजगार नरहने, स्वच्छ वातावरणमा रहने, अस्वस्थ राजनीति नगर्ने, अनैतिक कार्यमा नलाग्ने, सदैव स्वच्छ विचार भयो भने तपाईं हाम्रो स्वास्थ्य गुणस्तरीय हुन्छ । सारा रोगको उपज मानिस आफैं हो किनकि मानिसहरूको चालचलन, व्यवहार, खानपिन, सोच विचार आदि जीवनसँग सम्बन्धित विषयको प्रकृति फरक भएका कारण विभिन्न रोगबाट मानव शरीर ग्रसित हुन पुगेको हो । विज्ञानको विकाससँगै विनासका विभिन्न समस्या पनि व्यहोर्नु परेकाले विज्ञान विकासमा मात्र लगाऊ, विनाशमा होइन, सबै नेपालीले गुणस्तरीय जीवन बिताउन सक्ने वातावरण सिर्जना गरौं ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

शैक्षिक गुणस्तरमा ध्यान दिऔं : मुख्यमन्त्री आचार्य

हाम्रा संवाददाता

अर्घाखाँची, भदौ २०/लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले शैक्षिक गुणस्तरमा ध्यान दिनुपर्ने बताएका छन् । अर्घाखाँचीको शितगंगा नगरपालिकामा रहेको ज्योती भविश्वर बहुमुखी क्याम्पसको स्थलगत अनुगमनमा पुगेका उनले सामुदायिक क्याम्पसहरुलाई शैक्षिक गुणस्तर सुधार ध्यान दिन आग्रह गरेका हुन् ।

मुख्यमन्त्री आचार्यले विद्यालय तथा क्याम्पसस्तरको शैक्षिक गुणस्तर खस्कदै गएकाले त्यसतर्फ ध्यान दिनुपर्नेमा जोड दिए । उनले भौतिक संरचना सुधार भन्दा पनि शैक्षिक गुणस्तर सुधारतर्फ विशेष चासो देखाउनुपर्ने बताए ।

मुख्यमन्त्री आचार्यले भने 'भौतिक संरचना सुधार हुन्छन् , बन्दै जान्छन् । तर, शैक्षिक गुणस्तर खस्कियो भने सुधार गर्न गाह्रो हुन्छ ।' गाउँकै स्कुल र कलेजमा शैक्षिक गुणस्तर राम्रो बनाउनुपर्ने र छोराछोरी पढाउनकै लागि सहरमा डेरा गरी बस्न, बसाइँसराई गर्नुपर्ने बाध्यतालाई अन्त्य गर्नुपर्नेमा स्कुल व्यवस्थापन समिति, क्याम्पस सञ्चालक समिति र शिक्षक सबै लाग्नुपर्ने उनले बताए । लुम्बिनी प्रदेश सरकारले क्याम्पसको भवन निर्माणका लागि आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा ५० लाख बजेट विनियोजन गरेको थियो । सो बजेटबाट क्याम्सको भौतिक पूर्वाधार निर्माणको काम अघि बढेको छ । सोही भवनमा तला थप्न र कक्षा कोठा निर्माण गर्न विश्वविद्यालय अनुदान आयोगबाट समेत ४६ लाख ७१ हजार बजेट प्राप्त भएको थियो । अहिले क्याम्पसमा पठनपाठनको लागि कक्षा कोठाको अभाव नभए पनि बाँकी पूर्वाधार निर्माण गर्न प्रदेश र स्थानीय सरकारले ध्यान दिनुपर्ने क्याम्पस प्रमुख विष्णु भट्टराईले बताए । प्रदेश सरकारले क्याम्पसलाई आवश्यक पर्ने पूर्वाधारहरुमा लगानी गर्ने प्रतिबद्धता मुख्यमन्त्री आचार्यले व्यक्त गरे ।

आज तिज : महादेवको...

...अझ दरको नाउमा मैना दिन अघिदेखि ठूलो धनरासी खर्च गरेर होटलहरुमा कार्यक्रम गर्ने महङ्गा महङ्गा गहना कपडाहरु लगाएर प्रदर्शन गर्ने गरेर यो पर्वलाई बिस्तारै भड्किलो गरी मनाउने चलन बढेर गएको छ । अझ पछिल्ला वर्षका तिजका गीतमा मौलिकता हराउन थालेको छ । नेपाली समाजमा आधुनिकताको प्रभावले यस्ता गीतमा मौलिकताको अभाव देखिएको छ । घरपरिवारसँगै बसी सुन्न र हेर्न नसकिने खालका तिजका गीतले अहिले प्रश्रय पाइरहेकै छन् । समाजले पचाउन नसकेका छाडा प्रकृतिका गीतहरु बजारमा एकपछि अर्को सार्वजनिक भइरहेकै छन् । पाल्पा तानसेन भगवती टोलकी ६५ वर्षीया मनकला न्यौपानेलाई पुराना भाकाका गीत अहिले पनि सम्झनामै छन् । उनी भन्छिन् 'हाम्रा पालामा चेलीबेटीले भोगेका दुःख, दर्दका गीतहरु गाइन्थ्यो, चेलीले वर्षदिन भरी भोगेका पीडालाई गीतको माध्यमबाट सुनाउने गर्दथे, तिजका गीतमा कति मीठा शब्द राखिएको हुन्थ्यो, तर अहिले सुन्न पनि नसक्ने खालका गीत छन् ।' अर्की पवित्रा कार्कीलाई पनि तिजका गीत बज्यो कि रमाइलो लाग्ने गर्छ तर हिजोआजका गीत सुन्दा भने उनलाई रिस उठेर आउन्छ । विगतका दिनमा गाउँघरमा साथी सहेली, फुपू अमजु, ठूलीआमा, सानीआमा सबै महिला दिदीबहिनी एकै ठाउँमा जम्मा भई दुःखसुखका गीत गाएर, नाचेर वर्षभरिका पीडा भुल्ने गरेको कार्कीको अनुभव छ ।

पाल्पामा एचआइभी...

...स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाका निमित्त प्रमुख विश्वनाथ न्यौपानेले प्रेपका धेरै फाइदाहरू रहेको उल्लेख गरे । उनले विशेषगरी एचआइभी संक्रमणको जोखिमलाई कम गर्न सेवाले सघाउने भएकाले सेवा बारे जनचेतना जगाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

पाल्पामा अहिले पनि करिब तीन सय ५० बढी एचआइभी संक्रमित रहेकोमा अधिकांशले औषधि सेवन गर्ने गरेको र ती संक्रमितको सम्पर्कमा रहेका व्यक्तिहरुलाई मात्र सेवा लिने वातावरण बनाउन सके संक्रमण न्यूनीकरण हुने प्रमुख न्यौपानेले विश्वास व्यक्त गरे ।

कार्यक्रममा जिल्लाका राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्ले, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष रेखीराम राना, युनाइटेड मिसन अस्पतालका निर्देशक डाक्टर रचेल कारख, लुम्बिनी मेडिकल कलेज सामुदायिक चिकित्सा विभाग प्रमुख डाक्टर समता नेपाल लगायतले सेवालाई प्रभावकारी बनाउन सबैले आ-आफ्नो ठाउँबाट सहयोग गर्नुपर्ने बताए ।

संघका कोषाध्यक्ष माधवप्रसाद अर्यालको अध्यक्षता, शाखा प्रमुख सोवाकान्त न्यौपानेको सहजीकरण तथा सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । नेपाल परिवार नियोजन संघले राष्ट्रिय एड्स तथा यौन रोग नियन्त्रण केन्द्रको समन्वयमा पाल्पा र सुनसरीमा पहिलो पटक यो सेवा सुरु गरेको हो ।

खेलकुद समाचार

पलेशाले पाउने भइन ६५ लाख

काठमाडौं, भदौ २०/प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले पारा ओलिम्पिक्समा नेपाललाई ऐतिहासिक कांस्य पदक दिलाउन सफल पलेशा गोवर्धनलाई सरकारले पुरस्कार राशीको कर कट्टा नगर्ने घोषणा गरेका छन् । प्रधानमन्त्री निवास बालुवाटारमा बुधबार आयोजित बधाई तथा सम्मान कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री ओलीले पुरस्कारमा कर नकटाइ ६५ लाख रुपैयाँ दिने बताए ।

पेरिस पारालिम्पिक्स २०२४ अन्तर्गत यही भदौ १४ गते शुक्रवार सम्पन्न के-४४ अन्तर्गत महिला ५७ केजी तौल समूहको प्रतिस्पर्धामा पलेशाले सर्वियाकी मारिजा मिचेभलाई पराजित गर्दै कांस्य जितेकी थिइन् । उनी पारालिम्पिक्समा पदक जित्ने पहिलो नेपाली खेलाडी बनेकी हुन् । काठमाण्डौ महानगरले पनि उनलाई ५ लाख रुपैयाँसहित सम्मान गरेको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से परिसूचक ओरालो यात्रामा

पाल्पा, भदौ २०/ शेयर बजार बिहीबार पनि घटेको छ । बुधबार ९० अंकभन्दा धेरैले घटेको शेयर बजार परिसूचक नेप्से १२ दशमलव १० अंकले घटेर दुई हजार सात सय २७ दशमलव ३६ विन्दुमा झरेको छ ।

बिहीबार माइक्रोफाइनान्स र व्यापार बाहेक सबै समूहको शेयर घटेकोमा बीमा समूहको शेयर उच्च अंकले ओरालो लागेको छ । बिहीबार नेपाल फाइनान्स कम्पनीको शेयर सबैभन्दा धेरै झण्डै नौ प्रतिशतले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन आत्मनिर्भर लघुवित्त कम्पनीको शेयर बने १० प्रतिशतले बढेको छ । सो अवधिमा कारोबार रकम पनि घटेको छ । तीन सय १६ वटा कम्पनीका दुई करोड एक लाख कित्ता शेयर नौ अर्ब ६५ करोड रुपैयाँमा कारोबार भएका छन् । सबैभन्दा धेरै नेपाल फाइनान्सको ४० करोड रुपैयाँको शेयर किनबेच भयो ।

लिलाम बिक्री गर्ने बारेको सूचना

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशित मिति :२०८१/०५/२१)

नेपाल परिवार नियोजन संघ पाल्पा शाखाको कार्यालयमा रहेका पुराना प्रयोगमा नरहेका कार्यालय सामग्रीहरु जहाँ जे जस्तो अवस्थामा छन् सोही अवस्थामा लिलाम बढाबढ प्रक्रियाद्धारा विकि गरिने भएको हुँदा इच्छुक सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

लिलाम विकि गर्ने सामानहरु :

1. Audio Visual Equipment's 2. Ambulance Mahindra DI 3. Electric Items 4. Others Misc Items 5. Mobile Phones 6. Computers Parts 7. Furniture and accessories 8. Air conditions 9. Motorcycle 10. Medical Equipment's 11. Vehicle Tyres, Tubes, Batteries 12. Inverter Batteries.

विस्तृत विवरण तथा सामाग्रीहरुको सुची र भौतिक अवस्था कार्यालयको लेखाशाखामा सम्पर्क राखि हेर्न र पाप्त गर्न सकिनेछ ।

विस्तृत जानकारीको लागि कार्यालय समय नेपाल परिवार नियोजन संघ पाल्पा शाखाको कार्यालयको लेखा शाखामा बुझ्न सकिने छ ।

लिलाम विकि हुने मितिः २०८१ असोज १४ गते दिउँसो १५ बजे ।

नेपाल परिवार नियोजन संघ
तानसेन–६, पाल्पा
फोन नं. ०७५५२०७२३

सामाजिक सञ्जालको रचनात्मक प्रयोग गरौं

- सामाजिक सञ्जालमा प्राप्त भएका सूचनाको सत्यता बुझेर मात्र विश्वास गरौं,
- सामाजिक सञ्जालमा आउने झूठा वा भ्रामक सूचनाले अफवाह फैलाउन सक्छ,
- विश्वसनीय स्रोतबाट प्राप्त जानकारीलाई मात्र विश्वास गरौं,
- सामाजिक सञ्जालको प्रयोग ज्ञान प्राप्त गर्न र सूचना आदानप्रदान गर्ने गरौं,
- सामाजिक सञ्जाललाई सकारात्मक र रचनात्मक रुपमा प्रयोग गरौं,
- सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले मानसिक तथा शारीरिक समस्या देखापर्न सक्छ, सतर्क रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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