स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

फिल्म 'परदेशी २'बाट अभिनेता बनेका गायक प्रकाश सपूत अब फिल्म 'वसन्त'बाट निर्देशकको परिचय थप्दैछन्। गत बैशाखमा उनले एक टिजर भिडियोमार्फत् फिल्मको घोषणा गरेका थिए। शनिबारदेखि उनले आफ्नो गृहजिल्ला बागलुङबाट छायांकन सुरु गरेका छन्। छायांकनभन्दा अगाडि त्यहाँको धार्मिक स्थल कालिका मन्दिरमा फिल्मको मुहूर्त गरिएको थियो। प्रकाशसहित अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का लगायतले क्यामेरा, स्क्रिप्ट र क्ल्याप बोर्ड पूजा गरेका थिए।

आजको विचार...

महामानव...

(दुई पेजमा)

पुष्कर अथक रेग्मी

संविधान दिवसको विदा पारेर आगामी असोज ३ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'खुस्मा' यतिबेला 'रुकुम मैकोट' गीतका कारण चर्चामा छ। १२ दिनमा युट्युबमा लगभग ३० लाखले गीत हेरिसकेका छन् भने यसमा सयौंको संख्यामा टिकटक र रिल्सहरु बनेका छन्। सेलिब्रेटीहरुले समेत यो गीतमा भिडियो बनाइरहेका छन्। जसले गर्दा फिल्मको लोभलाग्दो रुपमा हाइप बनेको छ। यही गीतका कारण फिल्मको विदेशमा समेत माग बढ्न थालेको छ। यसैबीच, जापान र दक्षिण कोरियाका लागि फिल्मको प्रदर्शन अधिकार बिक्री गरिएको छ।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक ५५ ❐ २०८१ भदौ २४ गते सोमबार 9 September 2024, Monday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

आँधीका कारण नौ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

हा लोङ, भियतनाम, २३ भदौ/दक्षिणी चीन र फिलिपिन्समा आएको यागी नाम दिइएको आँधीका कारण भएका विभिन्न दुर्घटनामा भियतनाममा आइतबारसम्ममा कम्तीमा नौ जनाको मृत्यु भएको छ ।

आँधीका कारण भियतनामको विभिन्न तटीय क्षेत्रमा भवनका छाना उडाएको, डुङ्गा डुबाएको र पहिरो गएको बताइएको छ । उत्तरी भियतनामको पहाडी क्षेत्र होआ बिन्ह प्रान्तमा आइतबार बिहान गएको पहिरोमा परी चार जनाको मृत्यु भएको छ । स्थानीय अधिकारीलाई उद्धृत गर्दै भिएनएक्सप्रेसले भनेको छ, 'यागीले ल्याएको केही घण्टाको भारी वर्षापछि मध्यराततिर पहिरो गई एक घरलाई पुरेको छ । घटनामा ५१ वर्षीय एक पुरूषले भागेर ज्यान बचाउन सफल भएको तर उनकी श्रीमती, छोरी र दुई नातिनातिना पुरिएका थिए । उत्तरी भियतनाममा शनिबार १४९ किलोमिटर प्रतिघण्टाको रफ्तारमा आएको आँधीले भौतिक संरचनामा व्यापक क्षति गर्नुका साथै ठाउँठाउँमा रूखहरू ढालेको छ । शनिबार हुरीले घरका छानालाई उडाएर टाढाटाढासम्म पुऱ्याएको र हुरूका कारण भएका दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको विपद व्यवस्थापन अधिकारीले बताएका छन् । हाई डुओङ प्रान्तमा शुक्रबार आएको हावाहुरीका कारण एउटा रुख ढलेर एक व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो ।

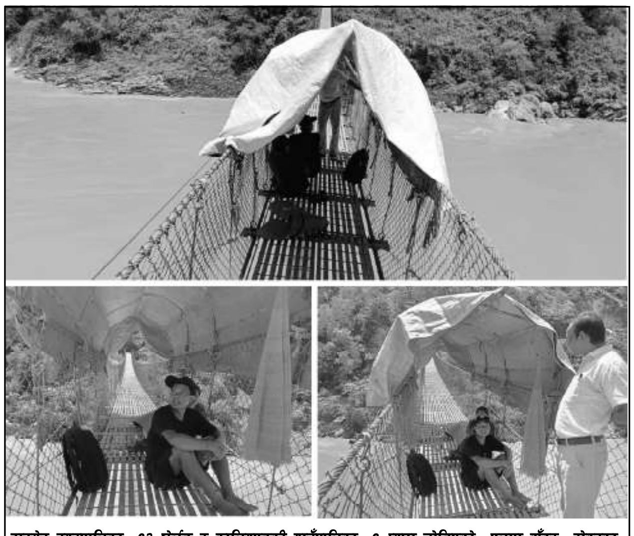
बाली जोगाउनै किसानलाई मुस्किल

बाँदर धपाउन पुलमा पाल टाँगेर 'ड्युटी'

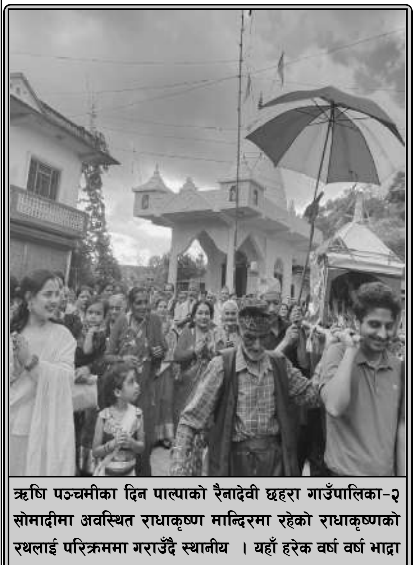
रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, भदौ २३/स्याङ्जाको कालीगण्डकी गाउँपालिका-१ प्युघाका किसानलाई बाली जोगाउनै मुस्किल पर्ने गरेको छ । बारीमा मकै पाक्न लागेको समयमा नजिकैका जंगलबाट बाँदरको समूह आएर बालीनाली सखाप पार्न थालेपछि बाली जोगाउन यहाँका किसानलाई मुस्किल पर्ने गरेको हो । पाल्पातिर पर्ने खेतका किसानले मकै स्याहारिसकेकाले बाँदर अहिले पारी प्युघातर्फ जाने गरेकाले त्यहाँका किसानलाई बाली जोगाउन हम्मे हम्मे भएको छ ।

तानसेनतिरको छेर्लुङ्गका फाँटहरुमा किसानले मकै भित्र्याई सकेकाले बाँदर छेर्लुङ्ग र प्युघा जोडिएको पुल हुँदै पारी स्याङ्गजा पुग्ने गर्दछन् । जसले गर्दा पुल नजिकैका किसान बाँदर आतंकबाट आजित भएका छन् । बाँदरले बालीनाली सखाप पार्न थालेपछि यहाँका किसान पुलमा पाल राखेर दिनभर आलोपालो ड्युटी गर्न थालेका छन् । प्युघाका ६५ घरपरिवार आलोपालो गरी विहानदेखि साँझासम्म पुलमै बस्ने गर्दछन् । मकै पाक्न लागेको समयमा बाँदरको समूह आएर बारीका मकै खाने गरेपछि आफुहरु पुलमा पाल टाँगेर ड्युटी गर्ने गरेको किसान चन्द्रबहादुर सारु बताउँछन् । बारीमा जब मकै हुर्केर घोका हाल्न थाल्छ, तब हुल बाँधेर बाँदर गाउँ बस्ने गरेको उनको गुनासो छ । सुरुसुरुमा धपाएर भाग्ने बाँदर अहिले मान्छेसँग डराउन पनि छोडिसकेका छन् । '३-४ वर्षअघि बाँदरहरु खासै देखिन्थेनन् । जब यहाँ छेर्लुङ्ग र प्युघा जोड्ने पुल बन्यो तब बारीमा बाँदर पस्न थाले,' सारु सुनाउँछन्, 'अहिले त बाँदर गाउँमै छिरे । गाउँमा छिरेका बाँदरले केही बाँकी छोडेनन् ।' अरुबेला खासै दुख नदिए पनि मकै फल्न थालेदेखि बाँदरको संख्या पनि एकाएक बढ्ने गरेको उनको गुनासो छ । मकै थन्काउनेबेला बाँदरले सखाप नै पार्न थालेपछि यहाँका किसानले ३ वर्षदेखि पालैपालो पुलमा ड्युटी गर्दै आएका हुन् । बाँदर हेर्न यहाँका ६५ घरले साउन पहिलो सातादेखि भदौ अन्तिमसम्मको समयतालिका नै प्रकाशन गरेर पालो बाँडेका छन् । यसरी उनीहरुले पालोअनुसार बाँदर धपाउन थालेको ३ वर्ष भयो । दिनमा दुई घर परिवारका किसान विहानै साढे ४ बजे पुलमा पुग्छन् । पुलमा पानी ओत्ने र घाम छेक्ने त्रिपाल राखेर दिनभर बाँदरको चौकीदार बनेर बस्छन् । खाना, नास्ता समेत परिवारले उनीहरुलाई उही पुलमै पुऱ्याइदिन्छन् । दिनभर पुलमै बसेर साँझ ७ बजे मात्र उनीहरु घर फर्कन्छन् । 'विहान ४ बजेपछि पुलमा नपुगे बाँदर बारीमा पसिसक्छन्' किसान सारुले भने 'विहान ४: ३० मा हामी त्यही पुग्छौं, दिनभर पुलमै बस्छौं, साँझा बाँदर बास बसेपछि मात्र घर फर्कन्छौं ।' *-बाँकी अन्तिम पेजमा*

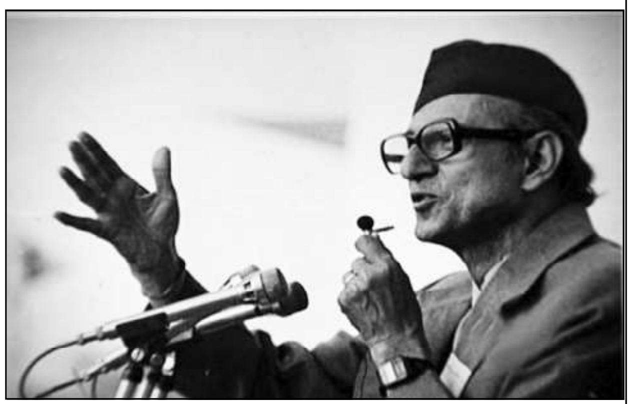


तानसेन नगरपालिका -१३ छेर्लुङ र कालिगण्डकी गाउँपालिका -१ प्युघा जोडिएको पुलमा बाँदर रोक्नका लागि पुलमा त्रिपाल टाँगेर बसेका किसानहरु । तस्वीर : किशोर भट्टराई /एनजेडी



ऋषि पञ्चमीका दिन पाल्पाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-२ सोमादीमा अवस्थित राधाकृष्ण मान्दिरमा रहेको राधाकृष्णको रथलाई परिक्रममा गराउँदै स्थानीय । यहाँ हरेक वर्ष वर्ष भाद्रा शुक्ल पञ्चमीका दिन विधि पूर्वक महिलाहरूले ऋषि पञ्चमीको पुजा गरि भक्तजनको उपस्थितिमा राधाकृष्णको रथयात्रा निकाल्ने गरिन्छ । ***तस्वीर : मुकुन्द पोखरेल/ एनजेडी***

आज बीपी जयन्ती, सम्झनामा काँग्रेसले देशभर कार्यक्रम गर्दै



पाल्पा, भदौ २३/नेपालको राजनीति र साहित्यमा महतवपूर्ण योगदान दिएका पहिलो जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री बीपी कोइरालाको जन्मजयन्ती विभिन्न कार्यक्रम गरी आज देशभर मनाइँदैछ । नेपाली काँग्रेस, पार्टीका भातृ संस्था/शुभेच्छुक संस्थाहरुले कोइरालाको सम्झनामा विभिन्न कार्यक्रम गरी जन्मजयन्ती मनाउन लागेका हुन् ।

नेपालमा प्रजातन्त्रको स्थापनाका लागि कठोर संघर्ष गरेका कोइरालाको विसं १९७१ भदौ २४ गते जन्म भएको थियो । जहानियाँ राणा शासनको विरोधमा उनका पिता कृष्णप्रसाद कोइरालाले गरिब किसानले पहिरेको कपडा राणा प्रधानमन्त्री चन्द्रशम्शेरलाई पार्सल गरी पठाएपछि कोइराला परिवार भारत निर्वासनमा जानुपरेको थियो ।

भारत निर्वासनमै बीपीले भारतको स्वतन्त्रता संग्राममा पनि भाग लिए । भारत स्वतन्त्र भएपछि नेपालमा प्रजातन्त्र स्थापनाका लागि सहज हुन्छ भन्ने सोचले उनी त्यो आन्दोलनमा सक्रिय बने । भारत निर्वासनकै क्रममा जहानियाँ राणा शासनको अन्त गर्न विसं २००३ मा बीपीको नेतृत्वमा नेपाली राष्ट्रिय काँग्रेस स्थापना भएको थियो ।

प्रजातन्त्र स्थापनाको मुख्य लक्ष्य लिएर सुवर्ण शम्शेरको नेतृत्वमा विसं २००६ मा स्थापना भएको नेपाल प्रजातन्त्र काँग्रेसका बीच एकता भएपछि विसं २००७ को क्रान्ति सफल भयो । क्रान्तिको सफलतापछि मोहन शम्शेरको नेतृत्वमा बनेको राणा-कांग्रेस सरकारमा बीपी गृहमन्त्री बने ।

विसं २०१५ को आम निर्वाचनमा कांग्रेसले दुईतिहाइ बहुमत प्राप्त गरेपछि प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री बनेका कोइरालाले नेपालमा राष्ट्रियता, प्रजातन्त्र र समाजवाद स्थापनाका लागि राजनीतिक नेतृत्व प्रदान गरेका थिए । *-बाँकी अन्तिम पेजमा*

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

जनचेतना

सम्पादकीय

साक्षरता अभियानको सार्थकता

अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवस आइतबार नेपालसहित विश्वर नै मनाइएको छ । विश्वमा कोही पनि निरक्षर नरहुन् भन्ने उद्देश्यका साथ हरेक वर्षको सेप्टेम्बर ८ तारिखलाई अन्तर्राष्ट्रिय साक्षरता दिवसका रूपमा मनाउने गरिन्छ । यो दिवस अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा मनाइरहँदा विश्वका ६० मुलुकको साक्षरता प्रतिशत अझै पनि ९५ भन्दा तल रहेको पाइन्छ । यो अत्यन्त दु:खको कुरा हो । हाल नेपालमा १५–६० वर्ष उमेर समूहको साक्षरता प्रतिशत ८५ प्रतिशत रहेको दावी गरिएको छ ।

२०६५ सालमा सरकारले साक्षरता अभियान नै सञ्चालन गरेको थियो । यो निकै सकारात्मक पक्ष थियो तर त्यसबाट खासै उपलब्धि हासिल हुन सकेन । नेपाल सरकारले आफ्नो हरेक नीति तथा कार्यक्रममा वर्षेनी 'साक्षर नेपाल' घोषणा गर्ने प्राथमिकताका साथ भन्दै आएको १६ वर्ष विते पनि अझै पनि 'साक्षर नेपाल' घोषणा हुन नसक्नु विडम्वनाको विषय हो । २०६५ देखि नै मुलुकलाई दुई वर्षभित्र साक्षर नेपाल घोषणा गरिने भन्दै शिक्षा मन्त्रालयले साक्षर नेपाल अभियान नै चलाउँदै आएको छ । तर, त्यो दुई वर्ष कहिले आउने हो, कुनै अत्तोपत्तो छैन । दुई वर्ष अघि पनि सरकारले २०८०/८१ भित्र नेपाललाई साक्षर घोषणा गर्ने भनेको थियो । तर अहिले पनि अझै १३ जिल्ला साक्षर हुन बाँकी नै छन् । प्रत्येक सरकारले आफ्नो नीति तथा कार्यक्रममा साक्षर नेपाल घोषणा गर्ने नीति प्राथमिकताका साथ राखे पनि त्यो प्रभावकारी भने देखिएको छैन । साक्षर अभियान कार्यक्रमकै लागि सरकारले अर्बौं रकम खर्च गरिसकेको भए पनि त्यसले पूर्णता पाउन सकेको छैन् । हाल नेपालमा ६४ वटा जिल्ला मात्र साक्षर घोषणा भएका छन् ।

अहिले पनि पूर्णसाक्षर जिल्ला घोषणाको क्रम जारी छ तर, साक्षर जिल्ला घोषणाको दौडमा तथ्यांक बढाइएको, साक्षरता घोषणा गरिएअनुसारको सुधार गाउँमा नदेखिएका गुनासा पनि आइरहेकै छन् । सरकारको महत्वाकांक्षी घोषणालाई सार्थक बनाउनकै लागिमात्रै निरक्षरहरुलाई रातारात साक्षर बनाइनु विडम्बनाकै कुरा हो । सरकारले संख्यात्मक भन्दा पनि गुणात्मक पक्षलाई ध्यान दिएर साक्षर अभियान अगाडि बढाउनुपर्छ । त्यसो भयो भने मात्र साक्षरता अभियानले सार्थकता प्राप्त गर्न सक्छ ।

Opinion @ Social Network

असफल मानिसहरुसँग बस्ने गर्नुहोस्,
उनिहरुसँग अहंकार होइन अनुभव हुन्छ !

सुनिल घिमिरेकोफेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/ghimire.sunil)

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

महामानव बी.पी. : जीवनवृत

पुष्कर अथक रेग्मी

विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला अर्थात् बी.पी. कोइराला कुनै साधारण व्यक्ति थिएनन् । उनी महामानव थिए । किनकि उनका पूर्वजहरू नै महामानव थिए ।

बी.पी. कोइरालाका पूर्वजहरूको अध्ययन गर्ने हो भने उनी भगवान् अहिराका वंशज हुन् । भगवान् अङ्गिराका छोरा मौद्गलय र मौद्गलयका छोरा मुद्गलायन थिए । मुद्गलायनका छोरा लम्बोदर र लम्बोदरका छोरा अलाल थिए । अलालका छोरा लाल विए र लालका छोरा लालकर्ण थिए । लालकर्णका छोरा लालचन्द्र र लालचन्द्रका छोरा विशा थिए । विशाका छोरा बशु र बशुका छोरा परम थिए । परमका छोरा दामोदर र दामोदरका छोरा हरिहर थिए । हरिहरका छोरा परशुराम र परशुरामका छोरा जनमेजय थिए । जनमेजयका छोरा विश्वंभर र विश्वंभरका छोरा करुणाकर थिए । करुणाकरका छोरा शिवनिधि र शिवनिधिका छोरा नन्दिकेश्वर थिए । नन्दिकेश्वर यिनै बी.पी. कोइरालाका हजुरबुबा थिए । नन्दिकेश्वरका जेठा छोरा सरदार कालीदास, माहिला छोरा सुब्वा नारायणप्रसाद, साँहिला छोरा हीरालाल र कान्छा छोरा खरदार कृष्णप्रसाद थिए । यिनीहरू भट्ट ब्राह्मण थिए । लमजुङ्गको दुराडाँडाबाट बसाइ सरी पूर्वी नेपालको गोग्राहा आएका थिए । कोइरालाको रुख प्रशस्त हुने फाँटमा बसेकाले यिनीहरूलाई कोइराला भनिएको हो । कृष्णप्रसाद कोइरालाले नै गोग्राहालाई विराटनगर नामकरण गरिदिएका थिए । कृष्णप्रसाद कोइरालाले छ भाइ छोरा जन्माए । उनीहरूको नाम मातृकाप्रसाद कोइराला, विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला, हरिहर कोइराला, केशव कोइराला, तारिणीप्रसाद कोइराला र गिरिजाप्रसाद कोइराला हो । कृष्णप्रसाद कोइरालाका यिनै छोराहरूमध्ये मातृकाप्रसाद कोइराला नेपालको प्रथम नागरिक प्रधानमन्त्री, विश्वेश्वरप्रसाद कोइराला नेपालको प्रथम जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री र गीरिजाप्रसाद कोइराला प्रजातन्त्रको पुनस्थापनापछि नेपालमा पटक-पटक प्रधानमन्त्री भएका थिए ।

'मेरो जन्म एउटा द्विविधामा भएको हो । जन्मने घडीमा मैले अयीपनाको पूरा परिचय दिएँ । ममाथि त्यसदिन बल प्रयोग गरिएको हुनाले हो कि किन हो, म जीवनमा आजसम्म विद्रोही रहें ।' भनि स्वयं बी.पी. कोइरालाले उदगार व्यक्त गरेका छन् । कृष्णाप्रसाद कोइरालाका तीनवटी पत्नीमध्ये कान्छी दिव्या कोइरालाको गर्भबाट शल्यक्रिया गरी वि.सं. १९७१ भाद्र २४ गतेका दिन वाराणसीमा विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको जन्म भएको हो । न्वारनको नाम चूडामणि भए तापनि भगवान् विश्वनायको स्मृतिमा विश्वेश्वरप्रसाद राखियो भने बी.पी. कोइरालाको नामबाट उनी विश्वप्रसिद्ध भए । बी.पी. सानो देशमा जन्मिएका, संसारले मानेका ठूला नेता हुन् । वरिष्ठ ज्योतिषी एवं हस्तरेखाविद् अङ्गिरस न्यौपानेले बी.पी. को जन्म कुण्डली तथा ग्रहदशाको सन्दर्भमा निम्नानुसार व्याख्या विश्लेषण गरेका छन् । मेष राशि र तुला लग्नमा बी.पी. को जन्म भएको थियो । जसले गर्दा स्वगृही शुक्र समेत रहेकाले बाँचुन्जेल चर्चित हुने र मृत्युपछि अमर रहने योग थियो । धनस्थानको कुरा गर्दा धन भए पनि नभए पनि आँटेको काम पूरा गर्न सक्ने र मित्रधन धेरै राख्न सक्ने थियो । शनि र मंगलको पूर्ण दृष्टिको कारणले गर्दा पराक्रमी, आँट, अठोट भएका, कसैसँग नझुक्ने र दाजुभाइलाई समेत हानि पुऱ्याउन सक्ने क्षमता रहेको थियो । गुरुग्रह भने नीच भई बसेको हुनाले परिवारसँग बस्न नपाउने, कारागार तथा प्रवासमा बस्नुपर्ने योग रहेको थियो । राहु ग्रहको प्रभावले हठी स्वभावका, अरूको बुद्धिमा नहिँड्ने र आफ्नै बुद्धिमा हिँड्ने, हिँडाउँने स्वभावका थिए । बुद्धि, विवेक, तीक्ष्ण र दूरगामी प्रभाव पुऱ्याउने भएकाले राजशक्ति एवं सैन्यशक्तिमा वैमनस्यता हुने, छिमेकीसँग समझदारीमा कमी रहने अवस्था थियो । चन्द्रमा उच्च अभिलाषी भएकाले मन चञ्चल, स्त्री र यौनबारे उत्सुक्ता राख्ने, सत्ता प्राप्त गरे पनि स्थिर नहुने योग थियो । जसले गर्दा राजा, स्त्री, वैदेशिक सम्बन्ध राम्रो राख्न सकेनन् । उनीमा गुरुदृष्टि भने पूर्ण रूपमा परेको थियो । अप्रत्यासित मार परे तापनि गुरुकै कारणले ज्यान जाने योगबाट समेत बचायो । जस्तै दु:ख परे तापनि राजा, सेना, कार्यकर्ता, विदेश एवं समयबारे बुझेका र बुझाउन सक्ने स्वभावका थिए । भाग्यस्थानमा शनिग्रह प्रबल भई बसेकोले भाग्यले ठगेर साथ नदिएको र शनि ग्रहकै प्रभावले धर्म कर्ममा विश्वासको अभाव भएको पाइएको थियो ।

कर्म स्थानमा भने बृहस्पतिको पूर्ण दृष्टि परेकोले गुरु विचार दिन सक्ने, नयाँ दर्शन दिन सक्ने, कर्मवादी, नाम उच्च राख्न सक्ने, आत्मबल र विश्वास बलियो रहेको थियो । लाभस्थानमा स्वगृही सूर्य बसेकोले उनी अमर रहे । तर सूर्यको साथमा केतु रहेकाले मित्र धेरै भए तापनि कमजोर विचारका हुने र समस्यामा पर्दा धोका दिने मित्रहरू पनि थिए । धनस्थान, पत्नीस्थान र भाग्यस्थान निकै कमजोर थियो । आफ्नो नाममा धनसम्पति जोर्न नसक्नु, भएको सम्पत्ति पनि सरकारको कब्जामा रहनु, श्रीमतीसँग साथैसँगै बस्न नपाउनु, श्रीमती तथा सन्तानलाई पारिवारिक सुख दिन नसक्नुले गर्दा उनी बाचुञ्जेल भाग्यबाट ठगिइरहे । धर्म र बुद्धिस्थानमा शनि ग्रह र राहु ग्रह रहेको हुँदा उनी धार्मिक परम्परा विरोधी भए । शनि र राहुको खातिर उनलाई लक्ष्मी र भाग्यले ठगेको हो । लग्नको शुक्र सप्तम चन्द्रमा एकादश, सूर्य, द्वादश बुध, तुला लग्नले गर्दा बी.पी. सामान्य परिवारमा जन्मेर पनि राजा महाराजाको हाराहारीमा ठूलो नाम कमाउन सफल भएका छन् । जन्मकुण्डलीअनुसार दूरदशी, संघर्षशील, एकोहोरोपना राख्ने आमत परिवर्तन चाहने, रचनात्मक विचारधारा भएका, सानो हुन सक्ने तर कहिल्यै कसैसँग नझुक्ने, राष्ट्रियता र मातृभूमिका लागि ठूला-ठूला शक्तिलाई समेत चुनौती दिन सक्ने क्षमता भएका अत्यन्त शूर वैभवशाली व्यक्तित्वका धनी थिए बी.पी. कोइराला । मृत्युस्थानमा गुरुको दृष्टि परेको हुँदा क्यान्सर रोगले पीडित भए तापनि लामो समयसम्म उनी बाँचिरहेका थिए । मृत्यु हुनुभन्दा डेढ महिना अघिमात्र शुरु भएको उल्का ग्रहको प्रभावले सुख आउने बेलामा उनलाई बाँच्चन दिएन । बी.पी. को जन्मकुण्डली अनुसार उल्का, राहु र शनि ग्रहको प्रभावले नै मृत्युपछि पनि क्रियाकर्म गर्न दिएन ।

बी.पी. कोइरालाको उमेर तीन वर्षको छँदा श्री ३ चन्द्रशमसेरले पिता कृष्णप्रसाद कोइरालालाई सर्वस्वहरणसहित देशनिकाला गरेका थिए । पन्ध्र वर्षे उमेरमा अंग्रेज विरोधी अभियानमा बनारसको हरिश्चन्द्र स्कूलबाट बी.पी. को पहिलो जेलयात्रा प्रारम्भ भयो । वि.सं. १९८९ मा भारतीय समाजवादी नेता जयप्रकाश नारायण र डा. राम मनोहर लोहियासँगको सम्पर्कबाट 'कांग्रेस सोसलिष्ट पार्टी' को सक्रिय संस्थापक सदस्यता प्राप्ति भयो भने वि.सं १९९१ देखि सूर्यविक्रम ज्ञवालीको प्रेरणास्वरूप नेपाली साहित्य रचना गर्न लागेका बी.पी.ले वि.सं १९९२ मा काशी हिन्दू विश्वविद्यालयबाट राजनीतिशास्त्र र अर्थशास्त्रमा स्नातक उत्तीर्ण गरेका थिए । वि.सं १९९३ माघमा झापा जिल्लाका तत्कालीन बडाहाकिम कमलप्रसाद दाहालकी सुपुत्री सुशीलासँग शुभविवाह भयो । वि.सं. १९९८ मा मजदूर आन्दोलनमा पक्राउ र वि.सं. १९९९ मा 'भारत छोडो' आन्दोलनमा महात्मा गान्धीलाई सघाएबापत तीन वर्षसम्म कारागार जीवन व्यतित गरेका बी.पी.ले वि.सं. २००३ सालमा नेपाली राष्ट्रिय कांग्रेसमार्फत गणेशमान सिंहसँग भेटघाट बढेपछि यसपूर्व घनिष्ठ भइसकेका कृष्णप्रसाद भट्टराईसमेतको त्रिमूर्तिले नेपालबाट राणा शासनको जरैदेखि उन्मूलन गर्ने राजनैतिक पूर्वाधार तय गऱ्यो । गोप्य आन्दोलन छेड्ने तयारीका साथ नेपाल आएका बी.पी. लाई वि.सं. २००५ साल पौष महिनामा गिरफ्तार गरियो । कारागारमा अति नै क्रूर र अमानवीय व्यवहार गरियो । कारागारमा बी.पी. लगातार २९ दिनसम्म आमरण अनसन बसे, जेलमुक्त भएपछि पुन: भारत गए । उदारवादी राणा सुवर्ण शम्सेरको 'नेपाल प्रजातन्त्र कांग्रेस' र बी.पी. को 'नेपाली राष्ट्रिय काँग्रेस'को संमिश्रण गरी 'नेपाली काँग्रेस' को स्थापना बी.पी. कै पहलमा भयो । वि.सं. २००७ साल भदौमा भारत विहारको वैरगनियामा नेपाली काँग्रेसको दुईदिने सम्मेलनपछि विराटनगरबाट आन्दोलन छेडियो । अब भने राणाहरूको सातोपुत्लो उड्न लाग्यो । राणाका फौजको क्षति हुँदै गएपछि मोहन शम्सेरले घुँडा टेके । वि.सं. २००७ साल फागुन ७ गते नेपालमा प्रजातन्त्र आयो । सात सालको मन्त्रीमण्डलमा गृहमन्त्री भएका बी.पी. पन्ध्र सालको प्रथम आम निर्वाचनपछि जननिर्वाचित प्रथम प्रधानमन्त्री भए । राजा महेन्द्रले भन्दा बी.पी. कोइरालाले लोकप्रियता कमाउन थालेपछि वि.सं २०१७ साल पौष १ गते राजाले बी.पी. लाई गिरफ्तार गरी मुलुकमा पञ्चायती व्यवस्था लागू गरे । बी.पी.लाई आठ वर्षसम्म सुन्दरीजल बन्दीगृहमा राखियो । जेल जीवनमा बी.पी.ले आफूलाई साहित्य सिर्जनामा समर्पित गराए । एमनेष्टी इण्टरनेशनलको कडा विरोधपछि बी.पी.लाई जेलमुक्त गरियो र उनी भारतमा गएर बसे । नेपालको राष्ट्रियता र सार्वभौमिकता खतरामा परेको महसुस गरी वि.सं. २०३३ सालमा राष्ट्रिय मेलमिलापको नीति लिएर बी.पी. नेपाल आए । राजद्रोहसम्बन्धी सातवटा मुद्दा बी.पी. माथि लगाइयो । राजा वीरेन्द्र बी.पी. प्रति उदारवादी रहे तापनि षड्यन्त्रकारी दरबारियाहरूले यी दुवैलाई नजिकिन दिएनन् । वि.सं.२०३४ साल ज्येष्ठ २ गते बी.पी. क्यान्सर उपचारको लागि अमेरिकातर्फ लागे । उपचारपछि कार्तिक २३ गते नेपाल फर्कदा विमानस्थलमै गिरफ्तार गरी शितल निवास बन्दीगृहमा राखियो । अदालती मुद्दामा बी.पी. को जित भयो । छत्तीस सालको विद्यार्थी आन्दोलनको कारणले घरमै नजरबन्द गरियो । जनमत संग्रहको सिलसिलामा दुई दशकपछि नेपाली कांग्रेसको चारतारे झण्डा लिएर मुलुकका अनेकौ क्षेत्रमा आयोजित आमसभालाई सम्बोधन गर्न बी.पी. अहोरात्र खटिए । सुनियोजित रूपमै छत्तीस सालमा बहुदलवादीहरूलाई हराइयो। तर पनि बी.पी. हतोत्साही भएनन् । वि.सं. २०३७ साल साउनमा जापानी समाजवादी पार्टीको निमन्त्रणामा जापान र माघ २१ गते अष्ट्रेलियाको सिड्नीमा आयोजित एशियाली प्रशान्त समाजवादी सम्मेलनमा भाग लिन वी.पी.को प्रस्थान भयो । वी.पी. को स्वास्थ्य दिनप्रतिदिन बिग्रदै गएकोले राजा वीरेन्द्रले वी.पी.को सम्पत्ति फिर्ता गरिदिए । देशभित्र 'बी.पी. स्वास्थ्य कोष' र भारत, बेलायत, अमेरिकालगायतका मुलुकमा 'बी.पी. रक्षा समिति' गठन भए । वि.सं. २०३९ साल असार २७ गते राम्रो उपचारको लागि भाइ गिरिजाप्रसाद कोइराला र कान्छा छोरा शशांक कोइरालाको सहगमनसँगै बी.पी.लाई थाइल्याण्ड लगियो । बी.पी. को इच्छा अनुसार नै साउन ६ गते साँझ ५:४० बजे बी.पी.लाई विमानबाट नै नेपाल ल्याइयो। सोही दिन साँझ ७ बजेर १५ मिनेट जाँदा ६८ वर्षको उमेरमा महामानव बी.पी. कोइरालाको संघर्षमय जीवनको अन्त्य भयो ।

(लेखक पाल्पा साहित्य समाजका अध्यक्ष समेत हुन्)

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 अर्घाखॉची ०७७–४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९–५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१–५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१–५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ११५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६–६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१–५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५–५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५–५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला। प्रविधि मार्फत काम अघि बढ्ने छ ।	**तुला** : कला र गलाको प्रभाव बढ्नेछ। विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढ्नेछ ।
वृष : शत्रुमाथि विजय प्राप्त हुने छ । कृषिक्षेत्रका काममा मन जानेछ ।	**वृश्चिक** : मनमा प्रसन्नता छाउनेछ । शुभकार्यको चर्चा पनि चल्नेछ ।
मिथुन : यात्रा सफल नै हुन्छ । मानसम्मान प्राप्त हुने सम्भावना छ ।	**धनु** : मनमा निराशा आउला । प्रेमी प्रेमिकाका बिच खिन्नता बढ्न सक्छ ।
कर्कट : प्रेमीप्रेमिकाका बिच खिन्नता बढ्नेछ । सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ।	**मकर** : राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
सिंह : जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ । मुद्दा मामिला आउन सक्छ ।	**कुम्भ** : सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ । इमित्र वा आफन्तको सहयोग मिल्नेछ ।
कन्या : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ। धर्मकर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ।	**मीन** : डरका कारण काममा दुबिधा उत्पन्न हुन सक्छ ।

शिक्षा

फालिएका बोत्तल बेचेर विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री

फोहरका रूपमा फालिएका बोतल बेचेर दाङको तुलसीपुर उपमहानगरपालिका–७ स्थित बालकल्याण प्रावि डाँडापातुका विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री प्रदान गरिएको छ । तुलसीपुर बजार सफा गर्ने क्रममा भेटिएका बोतल बेचेर त्यहाँ अध्ययनरत विद्यार्थीलाई शैक्षिक सामग्री वितरण गरिइएको हो ।

बजार सफा बनाउनुका साथै त्यसबाट सङ्कलन भएको रकमलाई यस्तै न्यून आर्थिक अवस्था भएकालाई सहयोग गर्ने गरेको सफाइ अभियानको संयोजक निमबहादुर बुढाथोकीले बताए । 'हाम्रो सरसफाइ अभियान एक सय ६४औँ हप्तामा प्रवेश गरेको छ, हामीले लामो समयदेखि तुलसीपुरमा प्रत्येक हप्ता सरसफाइ अभियान सञ्चालन गरिरहेका छौँ', उनले भने, 'यही क्रममा भेटिएका पानीका बोत्तललाई सङ्कलन गरेर यस्तै विपन्न विद्यार्थीलाई सहयोग गर्न थालेका छौँ ।' सोमबार विद्यालयमै पुगेर विद्यार्थीलाई कपी–कलम सहयोग गरिएको हो । त्यो विद्यालयका ५० बढी विद्यार्थीलाई कपी र कलम सहयोग गरिएको हो । सोही विद्यालयमा न्यून आर्थिक अवस्था भएका विद्यार्थी अध्ययन गर्छन् । धेरैजसो विद्यार्थी अभिभावकविहीन बनेका तथा विद्यार्थीदेखि अभिभावक टाढा भएकाहरू अध्ययन गर्ने गरेको विद्यालयका प्रधानाध्यापक हुमबहादुर केसीले बताए । 'यो विद्यालयमा अधिकांश सहाराविहीन र गरीब विद्यार्थी पढ्छन्', उनले भने, 'आर्थिक अवस्था कम्जोर भएकालाई यसरी सहयोग गर्नुले विद्यार्थीमा थप हौसला बढ्ने गर्छ ।' विसं २०४५ मा उक्त विद्यालय स्थापना भएको हो । शिशुदेखि कक्षा ५ सम्म सञ्चालित उक्त विद्यालयमा ८८ विद्यार्थी अध्ययन गर्छन् भने सातजना शिक्षक कार्यरत रहेका छन् । *-रासस*

अटो इन्जिनियरिङ कलेज स्थापनाका लागि सम्भाव्यता

बुटवलको मैनाबगरमा 'अटो इन्जिनियरिङ कलेज' स्थापना गर्ने योजना अगाडि बढाएको छ । बुटवल उपमहानगरपालिका र काठमाडौँ विश्वविद्यालयको सहयोगमा बुटवलमा अटो इन्जिनियरिङ कलेज स्थापनाका लागि सम्भाव्यता अध्ययन गरिएको बुटवल अटो इन्जिनियरिङ एसोसिएसनले जनाएको हो ।

शनिबार बुटवलमा पत्रकार सम्मेलनमा गरेर प्रतिवेदन सार्वजनिक गर्दै एसोसिएसनका अध्यक्ष तुलसीराम न्यौपानेले बुटवलमा सो कलेज स्थापनाका लागि वर्तमान शिक्षा ऐन नै बाधक रहेको बताए । न्यौपानेले बुटवलमा प्राविधिक धारको कलेज आवश्यक रहेको विषयमा बुटवल उपमहानगरपालिकाले पनि पटक पटक आवाज उठाउँदै आएको जिकिर गरे । बुटवलमा रहेको अटो भिलेजमा हाल १ हजार भन्दा बढी व्यवसायीहरू रहेको जनाइएको छ । जसमा ८ हजार भन्दा बढी कर्मचारीहरूले रोजगारी पाएको अटो इन्जिनियरिङ एसोसिएसनको तथ्याङ्क छ । यसमध्ये करिब २० प्रतिशत मात्रै डिप्लोमा लेभलको कोर्स पूरा गरेका दक्ष जनशक्ति रहेका छन् । अन्य सबै अन्य विषय पढेका वा व्यवहारिक सीप, दक्षता भएका जनशक्तिहरूले काम गर्दै आएको बताइएको छ । *-रातोपाटी डटकम*

मधेसमा सरकारीस्तरमा एमबिबिएसको पढाइ हुने

चिकित्सा शिक्षा आयोगले मधेस स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका लागि चिकित्साशास्त्रमा स्नातक (एमबिबिएस) का लागि ५० सिट निर्धारण गरेको छ । यससँगै मधेस प्रदेशमा पहिलोपटक सरकारी तहमा चिकित्साशास्त्रतर्फ उच्च शिक्षाको अध्यापन हुने भएको छ ।

मधेस प्रदेश सरकारका मुख्यमन्त्री एवं प्रतिष्ठानका कुलपति सतिशकुमार सिंहले कार्यकालको पहिलो दिन नै प्रतिष्ठानमा एमबिबिएसको अध्यापन चाँडै सुरु गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेको उनको सचिवालयले जनाएको छ । सोहीअनुरूप मुख्यमन्त्री सिंहले सरकारको नीति तथा कार्यक्रममा यसलाई समेटेका थिए । सोही क्रममा उनले चिकित्सा शिक्षा आयोगका उपाध्यक्ष डा अञ्जनीकुमार झालगायत सम्बद्ध पदाधिकारीलाई भेटी आवश्यक पूर्वाधारलगायत मापदण्ड पूरा भएकाले प्रतिष्ठानलाई एमबिबिएस पढाइका लागि तत्काल सिट निर्धारण गरिदिन आग्रह गरेका थिए । प्रतिष्ठानलाई प्राप्त ५० सिटमध्ये ७५ प्रतिशतमा विद्यार्थीले पूर्ण छात्रवृत्तिमा एमबिबिएस पढ्न पाउनेछन् । *-डिसी नेपाल डटकम*

उत्कृष्ट नतिजाको दबाबले विद्यार्थीमा देखिन सक्छन् समस्या

रामजी आचार्य

विद्यालय तहमा पढ्ने अहिलेका विद्यार्थीहरू आफ्नो घर, विद्यालय, समाज र इष्टमित्रबाट सधैं उत्कृष्ट हुन मनोवैज्ञानिक दबाबमा पर्ने गरेका छन् । उनीहरूमाथि परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याउनुपर्ने, राम्रो कलेजमा भर्ना हुनुपर्ने र कहिल्यै कुनै गल्ती गर्न नहुने र दवाब हुन्छ ।

उत्कृष्ट नतिजाका लागि प्रधानाध्यापक, शिक्षक र अभिभावक विद्यार्थीको मानसिकतासँग खेलिरहेका हुन्छन् । विद्यार्थीलाई दबाबमा पारिरहेका हुन्छन् । केही सकारात्मक दबाबले काम गर्न उत्प्रेरित गर्छ, उत्प्रेरणा आवश्यक पर्छ तर अत्यधिक दबाबले विद्यार्थीको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ । उत्प्रेरणाका नाममा दबाब सिर्जना भएको हुन सक्छ। उत्प्रेरणा र दबाब एउटै होइन । विद्यालय प्रशासन (प्रधानाध्यापक), शिक्षक र अभिभावकले यो तथ्य थाहा पाउन आवश्यक छ ।

हाम्रा विद्यार्थीहरू दैनिक कम्तीमा ६ घन्टा विद्यालयमा बिताउँछन् । कोचिङ वा यस्तै अतिरिक्त कक्षा पनि हुन सक्छ । यस अवस्थामा उनीहरू ११-१२ घन्टासम्म पनि विद्यालयमा बिताउँछन् । विद्यार्थीले हरेक विषयको गृहकार्य पाएको हुन्छ । एउटा विषय पढाउने शिक्षकलाई आफूले दिएको गृहकार्य थोरै जस्तो पनि लाग्न सक्छ तर विद्यार्थीले त सबै विषय (सातवटा) को पाएको हुन्छ । एउटा विषयको गृहकार्य गर्न एक घन्टा लाग्यो भने थप सात घन्टा पढाइको काम हुन्छ । यस्तो भएपछि विद्यार्थीले गृहकार्य पूरा नगर्न सक्छ अनि नगरेकोमा सजायको भागी हुन सक्छ । गृहकार्य नगरेको रिपोर्ट अभिभावककोमा पुग्न सक्छ, प्रधानाध्यापककोमा पुग्न सक्छ । यो परिवेशमा विद्यार्थी चर्को दबाबमा परेको हुन्छ । गृहकार्यले मानसिक दबाब सिर्जना गर्ने पनि पढाइमा लगनशील विद्यार्थीमाथि नै हो। मेरो १५ वर्षजतिको अनुभवले पढाइमा खासै रूचि नभएका र औसतभन्दा कम सिकाइस्तर भएका विद्यार्थी गृहकार्यमा बहानाबाजी गर्छन् ।

यस्ता विद्यार्थीले जानिनँ, भ्याइनँ, बिर्सेछु, कापी छुटेछ इत्यादि बहाना गर्छन् । कहिलेकाहीँ त गृहकार्य नगरेबापत एकदुई झापड पनि पाउँछन् । गृहकार्यको अत्यधिक दबाब भएपछि कतिपय विद्यार्थीहरू बरु सजाय सहनु नै सजिलो ठान्दा रहेछन् । यस्तो मानसिक दबाबमा परेको विद्यार्थीले राम्ररी सिक्न सक्दैन, सिक्नुपर्ने जति सबै सिक्दैन । अब्बल विद्यार्थीले कुनै उचित कारणले गृहकार्य पूरा गर्न सकेन र कक्षामा सजाय पायो भने उसको मानसिकतामा कस्तो प्रभाव पर्ला ! एकै छिन सोचौं त !

विद्यालय तहका विद्यार्थीहरू परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याएर अभिभावक र शिक्षकलाई खुसी पार्ने दबाबमा हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा विद्यार्थीहरू तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनको सिकार हुन सक्छन् । पढाइ र उत्कृष्ट नतिजाको अनुचित दबाबले विद्यार्थीहरूमा निम्न समस्याहरू देखिन सक्छन्-

मनमा सधैं चिन्ता र डर भइरहने

पढाइको अत्यधिक दबाबले विद्यार्थीहरूमा सधैं एक किसिमको चिन्ता र डरको भाव उत्पन्न हुन्छ । हरेक दिन गृहकार्य, प्रोजेक्ट र परीक्षाको चिन्ता हुन्छ ।

विद्यार्थीले धेरै महत्त्वपूर्ण परीक्षा दिनुपरेको समयमा लगातार चिन्ता र डरको सामना गर्नुपरेको हुन्छ । यस अवस्थाले उसको मानसिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ । अधिक दबाबका कारण विद्यार्थीहरूले आत्मसंयम र आत्मविश्वास गुमाउने सम्भावना हुन्छ । मन तनावग्रस्त भएपछि दैनिक जीवनका अन्य क्रियाकलापमा पनि ध्यान दिन गाह्रो हुन्छ । खेलकुद, संगीत वा सामाजिक गतिविधिमा संलग्न हुन नसक्ने हुन सक्छन् । पढाइ र उत्कृष्ट नतिजाको अधिक दबाबले गर्दा साथीहरूसँग समय बिताउन वा मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरूमा समय नपुग्ने हुन्छ । यसले मानसिक स्वास्थ्यमा झन् बढी नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।

निद्रा कम हुने

पढाइको अत्यधिक दबाबले निद्राको गुणस्तरमा असर पर्न सक्छ । निद्रा पातलो हुन सक्छ। बिस्तारै अनिद्राको समस्या देखापर्न सक्छ । गृहकार्यको भारी, परीक्षा तयारी र परियोजना कार्यले राति धेरै अबेरसम्म लाग्नुपर्दा सुत्ने तालिकामा गडबडी भई निद्राको समस्या हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा कक्षाकोठामा आलस्य हुने र सिकाइमा ध्यान केन्द्रित नहुने समस्या हुन्छ । यसो भएपछि सिकाइमा असर पर्छ। परीक्षाको नतिजा झन् खराब हुन सक्छ । निद्रा पूरा नभएपछि थकान महसुस हुने र एकाग्रता नहुने हुन्छ । यस्तो अवस्थामा स्मरण शक्ति कमजोर हुँदै जाने हुन्छ । सिर्जनात्मक क्षमतामा ह्रास हुन्छ ।

थकान र कमजोरी महसुस हुने

निद्रा ठिकै रहेको अवस्थामा पनि नियमित पढाइको र उत्कृष्ट नतिजाको दबाबले विद्यार्थीहरूलाई लगातार थकान र कमजोरी महसुस हुन सक्छ । दिनहुँ गृहकार्यको बोझले मानसिक थकान उत्पन्न हुन्छ । सँगै शारीरिक थकान महसुस भई शरीरमा फूर्ति पनि घट्छ । आलस्य देखापर्छ । शारीरिक व्यायाम र मनोरञ्जनमा पनि ध्यान नजाने हुन्छ ।

यसरी थकित विद्यार्थी कक्षा कोठामा पनि सक्रिय हुन सक्दैन । उसको सहभागिता घट्छ । सक्रिय सहभागिताबिनाको सिकाइ कमजोर हुन्छ, त्यसले उत्कृष्ट नतिजा दिन सक्दैन ।

पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने

नियमित पढाइको र उत्कृष्ट नतिजाको अधिक दबाबले विद्यार्थीको शारीरिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ जसले गर्दा पेट दुख्ने र टाउको दुख्ने समस्या देखा पर्छ । लगातारको मानसिक तनाव र चिन्ताले यस्तो शारीरिक लक्षण देखापर्ने हुन्छ । कतिपय विद्यार्थीमा परीक्षा नजिकै आउँदै गर्दा यस्तो समस्या बढी देखिन्छ ।

आफूलाई कमजोर ठान्ने

उत्कृष्ट नतिजाको दबाबले विद्यार्थीको आत्मविश्वासमा नकारात्मक प्रभाव पर्छ जसले गर्दा आफूलाई कमजोर र अयोग्य ठान्ने समस्या देखापर्छ । विद्यार्थीको शैक्षिक प्रदर्शनी कमजोर हुन्छ ।

यसो भएपछि स्वत: नतिजामा गम्भीर नकारात्मक प्रभाव पर्छ । विद्यार्थीले असफलताको डरले आफूलाई कमजोर महसुस गर्न सक्छ । अभिभावक र शिक्षकसँग डराउने, खुलेर कुरा नगर्ने, सहपाठी साथीभन्दा कमजोर महसुस गर्ने र चिन्तित जस्तो देखिने हुन्छ । आफूलाई कमजोर ठानेपछि कहिलेकाहीँ विद्यार्थीको आत्मसंयममा पनि असर पर्छ र सानो मामिलामा पनि झडंग रिसाउने, झगडा गर्न अघि सर्ने हुन सक्छ ।

समाधानका उपायहरू

अत्यधिक गृहकार्यका साथ पढाइ र उत्कृष्ट नतिजाको दबाबले विद्यालय तहका विद्यार्थीमा देखापर्ने उल्लिखित समस्या समाधानमा मुख्य सरोकारवाला तीन पक्ष प्रधानाध्यापक, विषय शिक्षक र अभिभावकको भूमिका हुन्छ ।

१. तीनै पक्षले विद्यार्थीको आत्मविश्वास बढाउने काम गर्नुपर्छ । सकारात्मक प्रोत्साहनका उपायहरू खोज्नुपर्छ । ससाना सफलताको प्रशंसा गर्दै थप सफलताका लागि प्रेरित गर्नुपर्छ । एकपटकको असफलता नै सबै असफलता होइन, अर्कोपटक सफल हुन सकिन्छ भन्ने प्रेरणा दिनुपर्छ । यसले विद्यार्थीको आत्मविश्वास बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।

२. अधिक दबाबले सिर्जना भएको मानसिक स्वास्थ्य समस्या समाधानमा उल्लिखित तीनै पक्षले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । विद्यार्थीलाई आवश्यक मनोवैज्ञानिक परामर्श उपलब्ध गराउनुपर्छ । आवश्यकताअनुसार आरामको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ । शारीरिक र मानसिक दुबै किसिमको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक निद्रा, मनोरञ्जन, खेल र अन्य सामूहिक गतिविधिका लागि समय मिलाइदिनुपर्छ ।

३. शिक्षकले आफ्नो विषय मात्र सोचेर गृहकार्य दिने नभई सबै विषय सोच्नुपर्छ । गृहकार्यमा भन्दा बढी जोड कक्षा कार्यमा दिनुपर्छ । सबै विषयहरूको गृहकार्यमा सन्तुलन मिलाउन प्रधानाध्यापकले समन्वय गर्न सक्छन् । विषय शिक्षकले गृहकार्य दिँदा पाठ्यपुस्तक हेरेर खुरूखुरू गर्ने खालको भन्दा पनि खोजमा आधारित हुने खालको दिने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसो गर्दा विद्यार्थीमा सिर्जनशीलता बढ्छ ।

४. आवश्यकताअनुसार आराम र नियमित शारीरिक व्यायामका लागि अभिभावकले ध्यान दिनुपर्छ । सन्तुलित आहाराको व्यवस्था गर्नुपर्छ । अभिभावकले समय समयमा प्रधानाध्यापक र विषय शिक्षकसँग भेटेर छलफल र परामर्श गर्नुपर्छ ।

५. विद्यार्थीमा नियमित पढाइ, परीक्षा र उत्कृष्ट नतिजाको दबाबले मानसिक स्वास्थ्य ममस्या देखापरेको अवस्थामा प्रधानाध्याक र विषय शिक्षकले अभिभावकसँग समन्वय गरी समाधानका उपायहरू पहिल्याउनु पर्छ ।

६. प्रधानाध्यापक र विषय शिक्षकले विद्यार्थीले आफ्नो समस्या खुलेर भन्न सक्ने वातावरण दिनुपर्छ ।

७. प्रधानाध्यापक र विषय शिक्षकले विद्यार्थीसँग व्यक्तिगत र सामूहिक छलफल गरेर समस्या सुन्नुपर्छ र समाधान पहिल्याउनुपर्छ ।

-सेतोपाटी डटकम

मनाइयो ऋषिपञ्चमी पर्व, सकियो तिज

सीमा भट्टराई

पाल्पा, भदौ २३/भाद्र शुक्ल पञ्चमीका दिनमा मनाइने ऋषि पञ्चमी आइतबार नारीहरुले सप्त ऋषिको पूजा आराधना गरी मनाएका छन् । महिलाले बिहानै उठेर नजिकको नदी, खोला, ताल, तलैया र पोखरीमा गई ३६५ वटा दतिवनले दाँत माझी, गाईको गोबर, माटो र खरानी लगाई स्नान गर्दै ऋषि पञ्चमी मनाएका हुन् । ऋषि पञ्चमीसँगै चार दिन लामो तिज पर्व पनि समापन भएको छ ।

रजस्वलाका समयमा छोइछुईलगायत कुनै त्रुटि भएको भए ऋषि पञ्चमीको दिन अरुन्धतीसहित सप्तऋषिको पूजा गर्नाले त्यसबाट मुक्ति पाइने धार्मिक विश्वास छ । स्नान गरेपछि अरुन्धतीसहित अत्रि, गौतम, भरद्वाज, जमदग्नि, वशिष्ठ, कश्यप र विश्वामित्रको पूजा गरेका छन् । यसलाई ऋषि पञ्चमीको पूजा लगाउने भनिन्छ । सप्तऋषिको पूजा गर्ने पञ्चमी भएकैले पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमी भनिएको हो । रजस्वला भएका बेलामा अरूलाई छोइछाई गर्दा महिलाको शरीरबाट निस्कने विकृत रजका कीटाणुले नराम्रा रोग निम्त्याउने र त्यसले गर्दा महिलालाई नै पाप लाग्ने भएकाले छुन नहुने र जानी नजानी छोइछाई भएमा यस दिनमा अरुन्धतीसहित सप्तऋषिको पूजा गर्नाले त्यस पापबाट मुक्त भइने धार्मिक विश्वास रही आएको छ ।

यसैकारण यस दिन दतिवन, गाईको गोबर, माटो र खरानी प्रयोग गरी स्नान गरेर पञ्चगव्य सेवन गर्नाले छुवाछूतको दोष निवारण हुन्छ भन्ने शास्त्रीय बचन रहेको संस्कृतिका जानकार तथा पण्डित होमनाथ न्यौपाने बताउँछन् । प्राचीन समयमा इन्द्रले विश्वरूपको शिरलाई तीन टुक्रा पारी हत्या गरेको कारण बह्रमा हत्याको पाप भोग्नुपर्‍यो । हत्याबाट पिरोलिएका इन्द्रले आफ्नो दुःख बह्रमालाई सुनाए । इन्द्रको बह्म हत्या निवारणका लागि बह्माले एक वर्षसम्मको दोष इन्द्रलाई भोग गराई बाँकी दोष पृथ्वी, वृक्ष, जल र स्त्रीमा चार भाग लगाई चारैतिर फ्याँकिदिए ।

यसैकारण उब्जनी नहुने उर्वरभूमि, वृक्षबाट निस्कने खोटो, पानीमा फिँज र स्त्रीमा रज देखिन थालेको धार्मिक विश्वास रहि आएको छ । प्रत्येक वर्ष ऋषि पञ्चमीका दिन गुल्मी र पाल्पाको संगमस्थल रिडीमा स्नान गर्नेहरुको भिड श्रद्धालु महिला भक्तजनको भीड लाग्ने गर्दछ । केही महिलाहरुले भने घरमै पण्डित राखेर ऋषि पञ्चमीको पुजा गरेका छन् ।

बाँदर धपाउन...

...ड्युटीमा खटिनेहरु कही जाल बुन्छन्, कोही नाम्लो, दाम्लो बुनेर दिन विताउने गर्छन् ।

ड्युटीमा नजानेहरुले ८ सय जरिवाना तिर्नुपर्ने किसान सारुले बताए । उनका अनुसार जरिवानाबाट संकलन भएको रकम गाउँकै कोषमा जम्मा हुने छ । 'गाउँमा बसिसकेपछि काम नगरेर भएन, केही न केही त गर्नैपर्‍यो ।

गर्दा पनि बाँदरले बसिखान नदिएपछि के गर्नु त,' ड्युटीमा खटिएका अर्का किसान सूर्य रेस्मीले भने, 'अहिले हामी गाउँका दाजुभाई दिदीबहिनीहरु आलोपालो बाँदरको चौकीदार बसेका छौं ।' आलोपालो बाँदर धपाउन थालेदेखि केही राहत भएको उनको भनाई छ । 'दिउँसो पुलमा आएर बसेनौं भने सताउँछ, पाक्न लागेको मकै बालिमा क्षति पुर्‍याएपछि अहिले हामी गाउँभरका किसान पुलमा बस्न बाध्य छौं' रेस्मीले भने । बाँदर नियन्त्रणमा स्थानीय सरकारले पहल गरिदिनुपर्ने पीडित किसानहरुको भनाई छ ।

आज बीपी जयन्ती...

...प्रधानमन्त्रित्व कालमा उनले बिर्ता उन्मूलन गरी 'जग्गा जोत्नेको हुनुपर्छ' भन्दै किसानको पक्षमा महत्वपूर्ण कार्यक्रम घोषणा गरेका थिए ।

विसं २०१७ पुस १ गते शाही नेपाली सेनाको शक्तिका भरमा जननिर्वाचित सरकार अपदस्त गरिएपछि कोइरालालगायत नेतालाई सिंहदरबारमा बन्दी बनाइएको थियो । एक महिनापछि सेनाको सुन्दरीजल आर्सनलका प्रमुखको सरकारी निवासलाई वरिपरि पर्खालले घेरेर नेता कोइराला, संसद्का प्रथम सभामुख कृष्णप्रसाद भट्टराई, नेता गणेशमान सिंहलगायत मन्त्रीलाई सुन्दरीजल बन्दीगृहमा बन्दी बनाइयो ।

विसं २०२५ मा स्वास्थ्य परीक्षणका लागि जेलमुक्त भएका कोइरालाले आठ वर्षसम्म भारतमा निर्वासित जीवन बिताएका थिए । भारतमा निर्वासित भएर प्रजातन्त्र पुनःस्थापनाका पक्षमा संघर्ष गर्दा राष्ट्रियता कमजोर भएको विश्लेषण गरी आठ वटा ज्यान मुद्दाको प्रवाह नगरी विसं २०३३ पुस १६ गते राष्ट्रिय एकता तथा मेलमिलापको नीति लिई उनी स्वदेश फर्किएका थिए । उनले अपनाएको राष्ट्रिय मेलमिलापको नीति आज पनि मुलुकको राजनीतिमा उत्तिकै सान्दर्भिक छ ।

क्यान्सर रोगले बीपीको विसं २०३९ साउन ६ गते निधन भएको थियो । उनले नेपाली साहित्यका क्षेत्रमा पनि महत्वपूर्ण योगदान पुर्‍याएका छन् । नेपाली साहित्यमा मनोवैज्ञानिक यथार्थवादी धाराका प्रवर्तक कोइरालाका डेढ दर्जन कृति प्रकाशित छन् ।

खेलकुद समाचार

एन्फा महिला लिगमा कोशीको जीत कर्णाली पराजित

काठमाण्डौं, भदौ २३/एन्फा महिला लिग फुटबलमा कोशी प्रदेशले लगातार तेस्रो जीत हात पारेको छ ।

ललितपुरको सातदोबाटोमा रहेको एन्फा कम्प्लेक्सको मैदानमा आइतबार भएको खेलमा कोशीले कर्णाली प्रदेशलाई ४-० गोलले हरायो । कोशीका लागि पूर्णिमा राईले दुई गोल गरिन् भने समीक्षा मगर र प्रतीक्षा राईले समान एक गोल गरिन् । यो जीतसँगै कोशी ३ खेलमा ९ अंक सहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा छ । कर्णाली भने ३ खेलमा १ अंक सहित नवौं स्थानमा छ । प्रतियोगितामा आइतबार दिउँसो सवा ४ बजे बागमती युथ क्लब र नेपाल पुलिस क्लब खेल्दैछन् ।

एन्फा महिला लिग फुटबलमा आइतबार देखि तेस्रो चरणका खेल शुरू भएको हो । अखिल नेपाल फुटबल सै (एन्फा) को आयोजना भइरहेको लिगमा १० वटा टोली सहभागी छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
1X 5 साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सुनको तोलामा १ हजार २ सयले घट्यो

पाल्पा, भदौ २३/नेपाली बजारमा आइतबार सुनको मूल्य घटेको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार तोलामा १ हजार २ सय रुपैयाँले घटेको हो ।

शुक्रबार तोलामा १ लाख ५३ हजार रुपैयाँमा कारोबार भएको छापावाला सुन घटेर १ लाख ५२ हजार १ सय निर्धारण भएको छ । यस्तै चाँदीको मूल्य तोलामा ४५ रुपैयाँले घटेको छ । शुक्रबार प्रतितोला १ हजार ७ सय ९५ रुपैयाँमा कारोबार भएको चाँदी आइतबार १ हजार ७ सय ५० रुपैयाँ निर्धारण भएको छ । सुनको भाउले बढ्ने, घट्ने क्रम अझै जारी छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एकपछि अर्को उचाइ लिएको सुनले नेपालमा पनि नयाँ कीर्तिमान बनाइरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा हुने माग र आपूर्तिले सुनको मूल्य निर्धारण हुन्छ । जब अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा सुनको माग र आपूर्ति बढी प्रभावित हुन्छ, मूल्य पनि उच्च दरमा घटबढ हुन्छ । यतिबेला अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सीमित आपूर्तिबीच सुनको माग उच्च दरले बढ्दा मूल्यमा असर परिरहेको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनको मूल्य बढ्नुको प्रमुख कारण नै अमेरिकाले ब्याजदर कटौती गर्ने सुनिश्चितता गर्नु हो । सुनको मूल्य बढ्दा नेपालबाट बाहिरिने विदेशी मुद्रा बढ्न जान्छ । विदेशी मुद्रा सञ्चिति घटेका बेला यसले नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

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 ।

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