स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता विपिन कार्कीलाई पुत्रीलाभ भएको छ । उनकी पत्नी रेस्मा कटुवालले बुधबार बिहान ललितपुरको सुमेरु सिटी अस्पतालमा दोस्रो सन्तानको रुपमा छोरीलाई जन्म दिएकी हुन् । छोरीको जन्मसँगै विपिनले आफ्नो परिवारमा लक्ष्मीको आगमन भएको भन्दै खुसी व्यक्त गरेका छन् । अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि उनी आफ्नो फिल्म 'ऊनको स्वीटर' को बाँकी छायांकनमा फर्किने तयारीमा रहेका छन् ।

आजको विचार...

नेपाली...
(दुई पेजमा)

मिड्मा डण्डु शेर्पा

बलिउड अभिनेत्री राधिका आप्टे आमा बन्ने भएकी छन् । विवाह गरेको १२ वर्षपछि उनी आमा बन्न लाग्नेकी हुन्। उनी हालै आफ्नो आगामी फिल्म 'सिस्टर मिडनाइट' को प्रिमियरमा पुग्नेकी थिइन्। जहाँ उनी बेबी बम्पमा देखिएकी थिइन् । चुकेमा भएको प्रिमियरमा उनी कालो रंगको पहिरन लगाएकी थिइन् । राधिकाले आफ्नो इन्स्टाग्राममा केही तस्बिर सार्वजनिक गरेकी छन् । जुन तस्बिर अहिले सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भइरहेको छ । राधिका आप्टेले २०१२ मा ब्रिटिश म्यूजिक कम्पोजर बेनेडिक्ट टेलरसँग विवाह गरेकी थिइन् ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ८९ ❒ २०८१ कार्तिक २ गते शुक्रबार 18 October 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

मदिरा सेवन गर्दा २० जनाको मृत्यु

(रासस/एएनआई)

सिवान, कार्तिक १/भारतको उत्तरी राज्य बिहारमा विषाक्त मदीरा सेवन गर्दा कम्तीमा २० जनाको मृत्यु भएको छ ।

बिहारको सिवान जिल्लाका एसपी अमितेश कुमारले बिहीबार दिएको जानकारीअनुसार विषाक्त रक्सी पिउँदा २० जनाको ज्यान गएको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

चाप्राका प्रहरी अधिकारी कुमार आशिषले घटनाको थप अनुसन्धानका लागि विशेष अनुसन्धान टोली गठन गरिएको बताएका छन् । उनका अनुसार घटनासँग जोडिएका तीन जनालाई पक्राउ गरिएको छभने आठ जनाविरुद्ध जायरी दर्ता गरिएको छ । मृतकमध्ये एक जनाका आफन्तले अक्टोबर १५ मा विषाक्त मदिरा पिएपछि उनका आफन्तको स्वास्थ्य बिग्रिएको बताएका छन् । विरामीले अक्टोबर १५ मा विषाक्त मदिरा पिएपछि बुधबार साँझ उनीहरूको स्वास्थ्यमा समस्या आएको र अस्पताल ल्याइएको अर्का एक विरामीका आफन्तले बताए ।

सराय नाच : कतै हराउँदै, कतै सरंक्षणमा जुट्दै

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, कार्तिक १/सराय दसैंका बेला पश्चिम नेपालका केही भागमा गरिने मनोरञ्जनात्मक नाच हो । यो गुल्मी, पाल्पा, अर्घाखाँची, कपिलवस्तु, रुपन्देही, दाङका विभिन्न कोट र शक्तिपिठहरूमा नाचिन्छ । यो नाच एकादशीदेखि पूर्णिमासम्म नाचिन्छ । पहाडेहरूको बस्तीमा यो नाच देख्न पाइन्छ । यो एउटा खेल जस्तो पनि हो । पञ्चेबाजासहित मन्दिरमा चढाएका खुकुरी, तरवार र खुँडा नचाई एकापसमा जोडिएर 'वाख्वै, हो' भन्दै नाच खेलिने गरिन्छ ।

कोटघर, दुर्गा र देवीका शक्तिपीठमा हतियार जुधाएर सराय नाच्दै, जमरा र फूलपाती खोला एवं पोखरीमा बगाउँदै दसैंलाई बिदाइ गर्ने गरिन्छ । यस वर्षको दसैंलाई पनि विहीबारदेखि सराय नाचेर विदाई गरिएको छ । विगतमा मौलिक संस्कृतिका रुपमा रहेको यो नाचको बेरलै रौनक हुने गर्थ्यो । नाच हेर्न गाउँभरीका मानिसहरु डाँडा र कोटघरहरुमा पुग्ने गर्थे । तर हिजो आज पाल्पा र गुल्मीमा भने यो

नाच विस्तारै हराउँदै जान थालेको छ । पुराना पुस्ताहरु सकिँदै जाने र भएकाहरु पनि असशक्त हुँदै जानु र नयाँ पुस्ताले त्यसतर्फ चासो नदिदा विस्तारै यो नाच हराउन जान थालेको हो । गुल्मीका अधिकांस ठाउँहरुमा सराय नाच देखाउने गरेको पाइन्छ । यहाँका मुसिकोटको बारुका, मालिका कोट, इस्माको ताल्तुङ, रेसुङ्गाको जैथुम,अर्जै, अमंरपुर, इस्मामैदान, धुर्कोट, चोयगा जस्ता ठाउँहरुमा सराँच हुने गर्दछ । पाल्पाका मुभुङ्ग र अन्य ठाउँहरुमा पनि यो नाच देखाइन्छ तर पछिल्लो समय यी ठाउँहरुमा विस्तारै यो नाच हराउँदै जाने अवस्थामा पुगेको छ । नाच्ने कम र हेर्ने धेरै हुँदै गएका छन् । अहिले सराय नाच हेर्नेको भिड लाग्छ तर नाच्ने मान्छे हुँदैनन् । पहिले -पहिले सराय नाच्न पालो नपाइने ठाउँमा समेत अहिले सरायको गोल पुग्दैन । सराय अधिकांश ठाउँमा संकटमा पर्दै गएको छ भने कतिपय ठाउँमा संरक्षणको प्रयास गरिएको छ । अहिले सराय नाच संकटमा पर्दै जान थालेपछि गुल्मीको इस्मा गाउँपालिका-२ ताल्तुङका युवाहरु भने त्यसको संरक्षणमा जुटेका छन् । बुधबार सराय नाच संस्कृति बचाउन र नयाँ पुस्तालाई जानकारी गराउने उद्देश्यले ताल्तुङमा युवाहरुले नाच प्रर्दशन गरे । मन्दिरमा चढाइएको खुँडा र दसैंको बेलामा राखिएको जमराको माला र धोती पाससहितको एउटै पहिरनमा सराय नाच प्रर्दशन गरिएको थियो । सराय नाच प्रर्दशनमा युवाहरुको उत्साहपूर्ण सहभागिता रहेको थियो । परापूर्वकालदेखि नाच्न थालिएको सरायले घरबाट टाढा गएकाहरु दसैंका बेलामा घरमा आएका साथीहरू-आफन्तसँग भेट्ने अवसर पनि जुराइदिने गर्दछ । गुल्मीमा खेलिने सराय नाच केही ठाउँमा नयाँ पुस्ताले अनुसरण नगर्दा लोप हुने अवस्थामा पुग्न थालेको छ । गाउँमा नाच्नेभन्दा हेर्ने धेरै देखिने गरेका छन् । युवाहरुको राम्रै उपस्थिति र सहभागिता भए पनि नाच्न अगाडि सर्दैनन् । जसले गर्दा सराय नाच लोप हुने अवस्थामा पुगेको इस्मा -२ रातडाँडाका अर्जुन मल्लले बताए । उनले पुराना पुस्ता सकिँदै जाँदा पुराना कला संस्कृति पनि मेटिदै जाने भएकाले यसको संरक्षणमा सबै लाग्नु पर्ने बताए । सराय नाच रेसुङ्गा नगरपालिकाभित्र पर्ने जैथुमको निकै लोकप्रिय मानिन्छ । तर, पछिल्लो समय यहाँ पनि खेल्ने भन्दा हेर्ने धेरै हुने गरेका छन् । रैनादेवी छहरा गाउँपालिका ५, मुभुङ्गको कटौजेपानीमा दसैं पूर्णिमाको अवसरमा सराय नाच हुने गर्दछ । यहाँ पनि हराउदै जान थालेको नाच संरक्षण गर्न कालिका युवा क्लवका युवाहरु सक्रिय रुपमा लागेका छन् । यहाँका अन्य ठाउँहरुमा भने सराय हराउँदै जान थालेको छ । पछिल्लो समय युवा पुस्ताहरुमा मनोरञ्जनका साधन इन्टरनेट र विकसित प्रविधि भएकाले यस्ता संस्कृति संरक्षणमा कम चासो हुने गरेको हो ।

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु

पाल्पा, कार्तिक १/देशका विभिन्न स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार भरतपुर, धनुषा, सोलुखुम्बुमा भएका सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको हो ।

प्रहरीका अनुसार भरतपुर महानगरपालिका-४ नवदुर्गा चोकमा मोटरसाइकलको कारमा ठक्कर खाइ दुर्घटना हुँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ । प्र-३-०३००१ प २४९६ नम्बरको मोटरसाइकल बा.१ च १०४९ नम्बरको कारमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक सोही महानगरपालिका-५ का ३१ वर्षीय रितेश यादवको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा

लुम्बिनीमा तीनमहिने धर्मदेशना वर्षाबास

लुम्बिनी, कार्तिक १/बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीमा तीनमहिने वर्षाबास तथा धार्मक अनुष्ठानको विहीबार समापन भएको छ । राजकीय बुद्ध विहारमा आयोजित कार्यक्रममा विहारका संरक्षक भिक्षु सागर धम्मले धर्मदेशनासहित वर्षाबासको समापन गरे ।

बर्सातको तीन महिना प्रतिकूल मौसमका कारण धर्मयात्रा गर्न असहज हुने भएका कारण उपासक उपासिकासहित भिक्षुहरु सुरक्षित स्थानमा बसेर धार्मिक अनुष्ठानमा सरिक हुने प्रक्रियालाई वर्षाबास भनिन्छ । लुम्बिनीमा विगत ८ वर्षदेखि स्थानीय समुदायका तर्फबाट वर्षाबास तथा धार्मिक अनुष्ठान कार्यक्रमको संयोजक गठन गरी मनाउँदै आइएको छ । बौद्ध महिला समितिको व्यवस्थापनमा भएको वर्षाबास अवधिभर दैनिक धर्मदेशना, पूजालगायत विभिन्न धार्मिक गतिविधिहरु सञ्चालन गरिएको थियो । राजकीय बुद्ध विहारका संरक्षक भिक्षु धम्मले भगवान् बुद्धले सबै

प्राणीजगतको कल्याणका लागि प्रदान गरेको उपदेशलाई असार पूर्णिमादेखि आश्विन पूर्णिमाको ९० दिनसम्म बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीमा वर्षाबास तथा धार्मिक अनुष्ठान कार्यक्रमको माध्यमबाट उजागर गर्ने काम गरेको बताए । उनले आफूहरुले विगत ८ वर्षदेखि स्थानीयहरुलाई बुद्धको उपदेशसँग जोडेर वर्षाबास अवधिभर पञ्चशिल ग्रहण, बुद्धपूजा र धर्मदेशनामा सरिक गराएको बताए । भिक्षु धम्मले लुम्बिनी धार्मिक पर्यटकीयस्थल भएकाले यहाँ धार्मिक अनुष्ठानका कार्यक्रमहरु बढाउनुपर्नेमा जोड दिए ।

कार्यक्रममा लुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिकाका उपप्रमुख कल्पना हरिजन, लुम्बिनी बौद्ध विश्व विद्यालयका उपप्राध्यापक भिक्षु सिरी वजिर, लुम्बिनी होटल संघ नेपालका वरिष्ठ उपाध्यक्ष लीलामणि शर्मा, संयोजक मिरा सापकोटा गौतम, सहसंयोजक सिर्जना पँगेनी लगायतले बोल्दै लुम्बिनीका स्थानीयलाई जोड्दै आध्यात्मिक केन्द्रका रुपमा विकास गर्नुपर्नेमा जोड दिए ।

असार पूर्णिमादेखि सुरु भएको आठौँ चरणको वर्षाबासको चिवरदान कार्यक्रम भने कात्तिक ४ गते हुने छ । राजकीय बुद्ध विहारमा हालसम्म आठ जना संयोजक भएर वर्षाबास तथा धर्मिक अनुष्ठान कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको छ । विसं २०७४ मा टीका कटेल, विसं २०७५ मा विष्णुकुमारी बस्याल, विसं २०७६ मा राजकुमारी गुरुङ (गुरुआमा), विसं २०७७ मा मञ्जु ढकाल, विसं २०७८ मा राधिका न्यौपाने, विसं २०७९ मा माया भुसाल, विसं २०८० मा माया गुरुङ र विसं २०८१ मा मिरा सापकोटा गौतमले संयोजकको भूमिका निर्वाह गरेका थिए । *-रासस*

पा.वि.हु.व.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.व.नं. १९/०५१/०५२

नव जनचेतना

सम्पादकीय

डेंगी बढ्दो छ, सतर्क रहौं

देशभर डेंगी संक्रमण तीव्र रुपमा फैलिरहेको छ । ईपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा (ईडिसिडी) को पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार डेंगी संक्रमितको संख्या १५ हजार पाँच ५५ पुगेको छ । डेंगी संक्रमणबाट हालसम्म नौ जनाले ज्यान गुमाइसकेका छन् । डेंगी संक्रमण मुलुकका ७६ जिल्लासम्म फैली सकेको छ । संक्रमण अब कम होला भन्ने बेलामा थप बढ्दै जानु दुखद् हो । सरकारले नियन्त्रणमा चासो नदिदा संक्रमण दर बढ्दै जानु विडम्वनाको कुरा हो ।

विगतमा डेंगीकै कारण मानिसहरूको ज्यान गएकाले अहिले फैलिरहेको संक्रमणलाई सरकार र नागरिक दुवैले चिन्ताका रूपमा लिनुपर्छ । यसको रोकथाम र नियन्त्रणका निम्ति हर उपाय अपनाउनुपर्छ । संक्रमितमध्ये अधिकांशमा १०४-१०५ डिग्रीसम्म कडा ज्वरो आउने, टाउको, पेट र जीउ दुख्ने, खान मन नलाग्ने, वाकवाकी, बान्ता हुने, एकदमै कमजोरी अनुभव हुने जस्ता लक्षण देखिने गरेका छन् । चिकित्सकहरूका अनुसार आँखाका गेडी दुख्ने, हाडजोर्नी, मांसपेशी र ढाड दुख्ने, रिँगटा लाग्ने, श्वासप्रश्वासमा समस्या आउने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तस्राव हुने, बेहोस हुने जस्ता समस्या पनि देखिन सक्छन् । प्रभावित क्षेत्रका बासिन्दाले यी लक्षणलाई सामान्य ठानेर हेलचेक्याईं गर्नु हुँदैन, अविलम्ब स्वास्थ्य संस्था पुगेर परीक्षण गराउनुपर्छ । यो रोगको उपचार सम्भव छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार छिटो रोग पत्ता लगाई उचित चिकित्सकीय हेरचाह पुऱ्याउन सके मृत्युदर १ प्रतिशतभन्दा कम हुन्छ । डेंगी भाइरस एडिस एजिप्टाई लामखुट्टे र एल्बोपिक्टस जातका पोथी लामखुट्टेबाट सर्छ । प्रायः दिउँसो टोक्ने यी लामखुट्टेले नै चिकनगुनियाँ, यलो फिभर, जिका संक्रमणसमेत फैलाउँछन् । यो रोग मानिसबाट मानिसमा सर्दैन । संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेको लामखुट्टेले स्वस्थ व्यक्तिमा सार्छ । घाम उदाएको २ घण्टादेखि र घाम अस्ताउनुभन्दा २ घण्टा अगाडिसम्म यो लामखुट्टे बढी सक्रिय हुन्छ । त्यसैले उक्त अवधिमा बढी सतर्कता अपनाउनुपर्छ । संक्रमणबाट बच्ने एउटै उपाय, यो रोग सार्ने लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु हो । यसर्थ डेंगी संक्रमण नियन्त्रणका लागि सरकार र आम नागरिकले सतर्कता अपनाउन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

चाहनाले सबै चिज आफ्नो हुँदैन, हरेक मुस्कुराउत खुसी हुँदैन ।
इच्छा त छन् तर, कहिले समय र कहिले भाग्य सही हुँदैन ।।
(प्रमिला मगरको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/parmila.magar)

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 अतूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

नेपाली राजनीतिक इतिहासमा युवाको भूमिका र अबको बाटो

मिङमा डण्डु शेर्पा

नेपाली राजनीतिक इतिहासलाई अध्ययन गर्दा नेपाली युवाको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र निर्णायक देखिन्छ । नेपाली युवाले प्रत्येक क्रान्तिकारी घटनामा अग्रसर भएर नेतृत्वदायी भूमिका निभाएका छन् । उनीहरूको साहस, जोस र परिवर्तनको आकांक्षाले नेपाली समाजलाई रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियामा ठोस प्रभाव पारेको छ ।

नेपाली राजनीतिक इतिहासलाई अध्ययन गर्दा नेपाली युवाको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र निर्णायक देखिन्छ । नेपाली युवाले प्रत्येक क्रान्तिकारी घटनामा अग्रसर भएर नेतृत्वदायी भूमिका निभाएका छन् । उनीहरूको साहस, जोस र परिवर्तनको आकांक्षाले नेपाली समाजलाई रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियामा ठोस प्रभाव पारेको छ ।

यहाँ नेपाली राजनीतिक आन्दोलनमा युवाको भूमिकाको ऐतिहासिक विकासक्रम र अबको बाटोबारे विस्तृत चर्चा गरिएको छ ।

- सात सालको क्रान्ति

२००७ सालमा भएको क्रान्ति नेपाली युवाको राजनीतिक सचेतनाको प्रारम्भिक चरण थियो । यस क्रान्तिले राणाशासनको अन्त्य गर्दै लोकतन्त्रको स्थापनाका लागि आधारशिला तयार गऱ्यो । यसमा कम्युनिस्ट विचारधारा प्रभावशाली थियो, जसले समाजलाई शोषणमुक्त बनाउन युवालाई आकर्षित गऱ्यो । यस अवधिमा विद्यार्थी विशेष गरी काठमाडौँका युवाहरू क्रान्तिको अग्रमोर्चामा थिए । उनीहरूले गोप्य रूपमा बैठक, पर्चा वितरण र जनचेतना अभियान सञ्चालन गरेर ठूलो भूमिका निर्वाह गरे ।

२०१७ सालको विद्रोह र भूमिगत आन्दोलन

राजा महेन्द्रले २०१७ सालमा संसदीय व्यवस्थालाई खारेज गरी पञ्चायती व्यवस्था लागु गरेपछि नेपाली युवाले भूमिगत रूपमा विद्रोहको योजना बनाए ।

यो समयमा कम्युनिस्ट पार्टीहरूमा ठुलो संख्यामा युवाहरू प्रवेश गरे र गोप्य रूपमा विभिन्न संगठनको स्थापना गरे । युवाले विभिन्न स्थानमा जनचेतना अभियान, सामूहिक विरोध प्रदर्शन र जनतालाई उत्प्रेरित गर्ने काम गरे । विद्रोह र भूमिगत आन्दोलनमा संलग्न युवा-कार्यकर्ताले संगठन निर्माण, क्रान्तिकारी विचारधाराको प्रचार-प्रसार र नेतृत्व विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेले ।

- जनमत संग्रह

राजा महेन्द्रद्वारा स्थापित पञ्चायती व्यवस्थाविरुद्ध २०३६ सालमा भएको जनमत संग्रहमा युवाहरूको भूमिका निर्णायक थियो । कम्युनिस्ट पार्टीहरूद्वारा आयोजित जनमत संग्रह अभियानमा युवाले आफ्नो साहस र शक्ति प्रदर्शन गरे । बहुदलीय प्रजातन्त्रको पक्षमा जनमत बनाउन युवा कार्यकर्ताले गाउँ-गाउँमा प्रचार अभियान चलाए । संगठित विरोध प्रदर्शन गरेर जनतालाई राजनीतिक रूपमा सचेत बनाउने कार्यमा संलग्न भए । यसले पञ्चायती व्यवस्थाको आधारलाई कमजोर बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्यायो ।

- जनआन्दोलन

२०४६ सालको जनआन्दोलन नेपाली युवाका लागि एउटा निर्णायक मोड हो । यस आन्दोलनका क्रममा युवाले प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापनाका लागि अग्रपंक्तिमा रहेर संघर्ष गरे । यस आन्दोलनमा विद्यार्थी संघहरू, युवा संगठनहरू र अन्य क्रान्तिकारी समूह व्यापक रूपमा संलग्न भए । यस आन्दोलनले पञ्चायती शासनलाई अन्त्य गर्दै बहुदलीय प्रजातन्त्रको पुनर्स्थापना गऱ्यो, जसमा युवाको भूमिका इतिहासमा अमर रह्यो ।

- दशवर्षे माओवादी जनयुद्ध

२०५२ सालमा सुरु भएको माओवादी जनयुद्धमा पनि युवाको भूमिका अत्यन्त महत्त्वपूर्ण रह्यो । सशस्त्र विद्रोह गर्न माओवादी पार्टीले युवालाई आकर्षित गरेको थियो । युवाहरूले जनमुक्ति सेना, जनमिलिसिया र विभिन्न जनसंगठनमा संलग्न भएर संघर्षको अग्रपंक्तिमा भूमिका खेले । उनीहरूले सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक समानताका लागि लडे । परिणामतः निरंकुश राजतन्त्रात्मक व्यवस्थाको अन्त्य गरी संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको स्थापनामा महत्त्वपूर्ण योगदान पुगेको छ ।

- दोस्रो जनआन्दोलन

दोस्रो जनआन्दोलन (२०६२/६३) मा युवाले गणतन्त्रको स्थापनाका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेले । यस आन्दोलनका क्रममा युवाले विरोध प्रदर्शन, आम हडताल र जनचेतना अभियानमा व्यापक रूपमा संलग्न भएर सक्रिय भूमिका निभाए । यस आन्दोलनले नेपालमा गणतन्त्रको स्थापनाको आधार तयार गऱ्यो । यस आन्दोलनपछि देशमा निरंकुश राजतन्त्रको अन्त्य भयो र संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको युग सुरु भयो । यो परिवर्तनको प्रक्रिया र संविधान निर्माणको अवधिमा युवा कम्युनिस्ट कार्यकर्ताले सक्रिय भूमिका खेले ।

संविधानसभा निर्वाचन (२०६४ र २०७०) मा युवा उम्मेदवारको महत्त्वपूर्ण सहभागिता रह्यो । युवा नेताले संविधान निर्माणको प्रक्रियामा आफ्नो विचारधारालाई प्रभावकारी ढंगले प्रस्तुत गरे ।

- संविधानको कार्यान्वयन

नयाँ संविधानको कार्यान्वयनपछि संघीय प्रणालीको स्थापना भयो । यस प्रणालीलाई संस्थागत गर्न युवा नेताले महत्त्वपूर्ण योगदान दिए । स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारमा युवा जनप्रतिनिधिको भूमिका उल्लेखनीय रह्यो । युवाहरूले स्थानीय विकास, सुशासन र समाज सुधारमा अग्रणी भूमिका खेल्न थाले । उनीहरू विभिन्न जनसंगठन र पार्टी एकाइमा संगठित भई समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन लागिपरे ।

- अबको बाटो

१) प्राप्त उपलब्धिको संस्थागत र व्यवस्थाको रक्षा

प्राप्त उपलब्धिको संस्थागत गर्दै व्यवस्था रक्षाका लागि युवाको भूमिका महत्त्वपूर्ण छ, किनभने युवाशक्ति समाजको मेरुदण्ड हो । युवाले सामाजिक न्याय, विधिको शासन र समतामूलक समाजको निर्माणमा विशेष भूमिका निर्वाह गर्न सक्छन् । युवाले आफ्नो ऊर्जालाई सकारात्मक दिशामा प्रयोग गरेर समाज र देशको समग्र विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छन् ।

२) रोजगारी सिर्जना

बेरोजगारीको समस्याले गर्दा धेरै युवा विदेश पलायन भइरहेका छन् । स्वदेशमै रोजगारीका अवसर सिर्जना गरेर युवालाई देशमै रोक्ने काम गर्नुपर्छ । सरकारले सहकारी, कृषि, पर्यटन र साना उद्यमको प्रवर्धन गरेर युवालाई आत्मनिर्भर बनाउन सघाउनुपर्छ ।

३) आर्थिक विकासमा योगदान

उद्यमशीलता र नवप्रवर्तन : युवाहरूले नयाँ व्यावसायिक अवसरहरूको पहिचान गर्दै उद्यमशीलता विकासमा ध्यान दिनुपर्छ । स्टार्टअप, कृषि उद्योग, हरित प्रविधि र नवप्रवर्तनात्मक परियोजनामा संलग्न भएर अर्थतन्त्रलाई सबल बनाउन सकिन्छ ।

कृषि र ग्रामीण विकास : कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण र विविधीकरणमा युवाले नेतृत्व गर्नुपर्छ । नयाँ कृषि प्रविधिहरू, जैविक खेती र सहकारी प्रणालीलाई प्रवर्द्धन गरेर ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउन आवश्यक छ ।

स्वदेशी उत्पादनलाई प्राथमिकता : आयातमा निर्भरता कम गर्न र स्वदेशी उत्पादनलाई प्राथमिकता दिन युवाले अभियान चलाउनुपर्छ । यसले रोजगारी सिर्जना गर्न र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई सुदृढ बनाउन सहयोग पुऱ्याउँछ ।

४) शिक्षा र सीप विकास

गुणस्तरीय शिक्षा : युवाहरूले गुणस्तरीय शिक्षा प्राप्त गर्न र यसलाई सबैका लागि उपलब्ध गराउन दबाब दिनुपर्छ । प्राविधिक शिक्षा, वैज्ञानिक अनुसन्धान र व्यावसायिक प्रशिक्षणलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

सीपयुक्त युवाशक्ति : युवाका लागि रोजगारोन्मुख सीप प्रशिक्षण कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्नुपर्नेछ । सीपयुक्त युवाशक्तिले देशको विभिन्न क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

५) सामाजिक न्याय र समानता

समानतामूलक समाज निर्माण : युवाले जातीय, लैंगिक र सामाजिक विभाजनलाई अन्त्य गर्न संघर्ष गर्नुपर्छ । सबैका लागि समान अवसर, समान न्याय र समान अधिकार सुनिश्चित गर्नुपर्ने दायित्व युवालाई छ ।

गरिबी निवारण र सामाजिक सुरक्षामा ध्यान : गरिबी निवारणका कार्यक्रममा सहभागी भई सामाजिक सुरक्षा योजनालाई सुदृढ बनाउन युवाले भूमिका खेल्नुपर्छ । सामाजिक सुरक्षाका लागि सञ्चालित परियोजनामा सक्रिय भूमिका निभाउनुपर्छ ।

६) राजनीतिक सुधार र सुशासन

सुदृढ लोकतन्त्र : युवाले लोकतन्त्रको संस्थागत विकासका लागि भूमिका खेल्नुपर्छ । राजनीतिक भ्रष्टाचार र अस्थिरता अन्त्य गर्न र सुशासन सुनिश्चित गर्न युवा नेतृत्व आवश्यक छ ।

संघीयताको सुदृढीकरण : संघीयता सफल बनाउन प्रदेश र स्थानीय सरकारमा युवाको सक्रिय सहभागिता आवश्यक छ । संघीय शासन प्रणालीको प्रभावकारितामा सुधार गर्न युवाले योगदान पुऱ्याउनुपर्छ ।

७) पर्यावरण संरक्षण

दिगो विकासका लागि युवाले हरित अर्थतन्त्रको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । वन संरक्षण, जलस्रोतको व्यवस्थापन र वातावरणीय जागरूकता अभियानमा संलग्न भई प्राकृतिक स्रोतहरूको संरक्षण गर्नुपर्छ ।

जलवायु परिवर्तनको सामना : जलवायु परिवर्तनको असरलाई कम गर्न र पर्यावरणीय संकटलाई सामना गर्न युवा नेतृत्व आवश्यक छ । यसका लागि नवीनतम प्रविधि र नवाचारको उपयोग गर्नुपर्छ ।

८) सांस्कृतिक पुनर्जागरण

संस्कृति संरक्षण : नेपाली सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा युवाले भूमिका खेल्नुपर्छ । स्थानीय कला, भाषा र संस्कृति जगेर्ना गर्दै राष्ट्रिय पहिचानको विकास गर्नुपर्छ ।

सामाजिक एकता र समन्वय : विभिन्न सांस्कृतिक समूहहरूबिच आपसी समझदारी र समन्वयलाई बढावा दिन युवाहरू अग्रसर हुनुपर्छ । नेपाली युवाले देशलाई समृद्ध बनाउन बहुआयामिक भूमिका खेल्नुपर्छ । आर्थिक विकास, शिक्षा, सामाजिक न्याय, सुशासन, पर्यावरणीय दिगोपन र सांस्कृतिक पुनर्जागरणमा युवाको नेतृत्व महत्त्वपूर्ण हुनुपर्छ ।

(लेखक नेकपा माओवादी केन्द्र, केन्द्रीय समितिका वैकल्पिक केन्द्रीय सदस्य हुन् ।)

-रातोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय				
बुटवल	०७१-५४०२२२	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१७०४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
स.प्र.क्याम्प बुटवल	१७८७०४३४६९	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०११३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
बुटवल रामनगर	०७१-५४१२३३	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१८९	मेट्रिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
भैरहवा	०७१-५२०१९९	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
अर्घाखाँची	०७७-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
गुल्मी	०७९-५२०१९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रसास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१४६
पराशी	०७८-५२०१९९	पिचन्द्र पराशी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्सहरु**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१७५८
भैरहवा	०७१-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रेडरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-९९०१०२
तौलिहवा	०७६-५६०७९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवह्द ०७९-५७७०९९
पाल्पा	०७५-५२०४३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०११८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२७८४०
इछना रामपुर	०७५-१९९५५५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२९६७३,९८४७२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९४
अस्पताल कार्यालय		सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०	पराशी ०७८-५२०१२५	न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल	०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०९००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल	०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नसिंङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टेइन्टी.:९८२७७६२४७,९८५७७६७५०४

दैनिक राशिफल

मेष : आज कुनै कुराले मन प्रसन्न रहने छ । नयाँ र शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।	**तुला** : बन्धु बान्धवबाट सहयोग मिल्ने छ । प्रेमका सफलता प्राप्त हुनेछ ।
वृष : मन सम्हाल्न आवश्यक हुनेछ । सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ ।	**वृश्चिक** : दुष्ट व्यक्तिको सङ्गतले आत्मघाती काम गर्न पगिएला ।
मिथुन : घर परिवार तथा आफन्तबीचको सम्बन्धमा सुधार भएर जानेछ ।	**धनु** : माया प्रेममा सामीप्यता बढेर जाने छ । शुभ समाचार सुन्न पाइएला ।
कर्कट : इनाम कमाउने बेला छ । परिवारमा सुख सन्तोष छाउनेछ ।	**मकर** : अधुरो काम बन्नेछ । धार्मिक र सांस्कृतिक कार्यमा सरिक भइनेछ ।
सिंह : आज मनमा उत्साह छाउने छ । कला प्रभाव बढ्नेछ ।	**कुम्भ** : शुभ समाचार सुन्न पाइएला, तर शेयर बजारमा घाटा होला ।
कन्या : मन खिन्न हुने स्थिति आउने छ । कार्य सम्पादनमा सहजता नमिल्ला ।	**मीन** : जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्ने डर छ । स्वास्थ्यप्रति सजग रहनु होला ।

रचनात्मक चर्चा

नक्कली तेलमा खाना पकाउँदै त हुनुहुन्न, कसरी चिन्ने ?

हामी हरेक दिन खाना पकाउन धेरै प्रकारका तेलहरू प्रयोग गर्छौं। कोहीले रिफाइन गरेको तेल, कोही जैतुनको तेल र धेरैले तोरीको तेल प्रयोग गर्छन्। तोरीको तेलमा तरकारी, मासु र माछा पकाउँदा अचम्मको स्वाद आउँछ । तोरीको तेल वर्षौंदेखि प्रयोग हुँदै आएको छ। तर, आजभोलि खाद्यवस्तुमा यति धेरै मिसावट भइरहेको छ कि तपाईंलाई थाहा हुँदैन के स्वस्थ्यकर के हो ? कतिपयले घ्यूमा अन्धाधुन्ध मिसावट गरिरहेका छन्, तोरीको तेल पनि यसबाट अछुतो छैन । अब तोरीको तेल बढी प्रयोग गर्नेहरूले तोरीको तेल सक्कली हो कि नक्कली भनेर थाहा पाउनु पर्छ ।

बसली वा नक्कली तोरीको तेल कसरी चिन्ने ?

- यदि तपाईं तोरीको तेल प्रयोग गर्नुहुन्छ भने त्यसको शुद्धता पहिचान गर्न तेलको भाँडालाई फ्रिजमा राख्नुहोस् । यदि यसमा पामको तेल छ भने, यो बोतलको फेदमा जमेर बस्छ। तोरीको तेल माथि रहनेछ। वास्तवमा, पामको तेल चिसो ठाउँमा जम्छ । तोरीको तेलमा यस्तो हुँदैन ।
- खुट्टा र हातमा तोरीको तेल लगाउनुहोस् । यदि हात र खुट्टामा रग्दा रङ्ग देखा पऱ्यो भने, त्यसमा मिसावट भएको बुझ्नुहोस् । शुद्ध तोरीको तेलमा रङ वा रासायनिक गन्ध हुँदैन, तर त्यहाँ तिखो गन्ध हुन्छ ।
- ब्यारोमिटर परीक्षण पनि गर्न सक्छ । यदि तेल वास्तविक छ भने ब्यारोमिटर रिडिङ ५८ देखि ६० बिचमा हुन सक्छ । यदि रिडिङ यो भन्दा बढी छ भने यो तेल नक्कली हो । तेलमा अन्य सस्तो तेल मिसाइएको हुन सक्छ ।
- तोरीको तेलमा नाइट्रिक एसिड मिलाएर हेर्नुहोस् । यदि रङ परिवर्तन भयो भने नक्कली हो, अन्यथा तेल शुद्ध र वास्तविक हो । मिसावट भएको तेलमा नाइट्रिक एसिड थप्दा रङमा परिवर्तन देखिन सक्छ । एउटा कचौरामा तोरीको तेल र केही थोपा नाइट्रिक एसिड हालेर यो परीक्षण गर्न सकिन्छ ।
- भाँडामा तेल तताउँदा त्यसबाट निस्कने धुवाँमा ध्यान दिनुहोस् र गन्ध महसुस गर्नुहोस् । यदि बलियो धुवाँ बाहिर निस्कन्छ र आँखा जल्यो भने तेल वास्तविक हुन सक्छ । तोरीको तेलको गन्ध कडा र तिखो हुन्छ । नक्कली तेलको गन्ध धेरै बलियो हुँदैन । त्यसमा केही मिसावट भएको छ ।
- शुद्ध तोरीको तेलको रङ सुनौलो र गाढा पहेँलो हुन्छ, यसमा चमक हुन्छ। नक्कली तेलको रङ पातलो हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

दसैं लगत्तै किन अस्पतालमा कोलेस्टेरोलको बिरामी बढ्छ ?

दशैंलाई हामीले खाने र पिउने चाड भनेर बुझेका छौं । त्यही भएर यसबेला मनलाग्दी खाइन्छ । माछामासु, मदिरा त दशैंमा अनिवार्य जस्तै छ । अरुबेला नपिउनेले पनि 'चाडपर्व त हो नि' भनेर पिउने गर्छन् । पियक्कडलाई त अझ राम्रो बहाना नै भयो । उनीहरु बिहानदेखि मध्यरातसम्म बसेर पिउँछन् । त्यसमाथि सितन पनि चाहियो । तारेको, भुटेको, मसलेदार, पिरो, अमिलो मासु । दालमोठ, चिप्स । अधिकांशको बानी के हुन्छ भने रक्सी पिएपछि चुरोटको सर्को लिने । यस्ता खानाले तुरुन्त त असर नदेखिन सक्छ । तर, जाडो याम सुरु भएसँगै अस्पतालमा बिरामीको चाप बढ्न थाल्छ । उनीहरुमध्ये अधिकांशमा कोलेस्टेरोलको समस्या देखिन्छ । आखिर किन उनीहरुमा खराब कोलेस्टेरोल बढ्यो ? यसको पछाडि उही दशैंको अनियन्त्रित खानपान एउटा कारण हुनेगर्छ । कोलेस्टेरोल बढेर के हुन्छ ? यो किन बढ्छ ? यसलाई सामान्य भाषामा बुझौं । कोलेस्टेरोल भनेको हाम्रो शरीरमा हुने चिल्लो पदार्थको तह हो । रगतको नलीहरूमा राम्ररी रक्त प्रवाह गर्न र शरीरको कोषको बनोटमा कोलेस्टेरोलको आवश्यक्ता हुन्छ ।

तर, रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा चाहिने भन्दा बढी भयो भने रक्तनली, कलेजो र मुटुमा जम्मा हुन्छ । रगत नलीमा जम्मा भएर रगतको नली साँघुरिन्छ । यही कारण रक्त प्रवाह राम्ररी हुँदैन । यसले के गर्छ भने, पक्षघात, ह्दयाघात र मुटु रोगको जोखिम बढ्न सक्छ । यस्तो समस्या धेरैजसो मुटुका समस्या भएकाहरु, उच्च रक्तचाप भएकाहरुमा देखिन्छ । तर, अरुमा पनि नदेखिने भन्ने होइन । कोलेस्टेरोल यस्तो समस्या हो, जसको पूर्व संकेत केहीपनि मिल्दैन । यसले अचानक समस्यामा पार्छ । यसको सामान्य लक्षण कसै कसैमा देखिन सक्छ । जस्तो आँखा आसपासमा सेतो दाग देखिनु, घाँटीको पछाडि कालो दाग देखिनु । यद्यपि धेरैजसो अवस्थामा परीक्षण नगरी यो समस्या खासै पत्ता लाग्दैन । जब समस्या बढ्छ त्यसलाई सम्हाल्न कठिन हुन्छ । त्यसैले यस्तो समस्या आउनुअघि नै रोकथामको उपाय खोज्नु उपयुक्त हुन्छ ।

अब के गर्ने त ?

समस्या आउनु भन्दा अगाडि नै सर्तक रहनु र आवश्यक सावधानी अपनाउनुपर्छ । यसका लागि केही सर्त पालना गर्नुपर्छ ।

- रातो मासुको सेवन कम गर्ने । रातो मासुको विकल्पमा सेतो मासु, माछाको सेवन गर्न सकिन्छ ।
- घिउ, नौनी, चीज एवं पशुजन्य बोसो धेरै नखाने ।
- कोलेस्टेरोल भित्र ट्राईग्लिसिराईड हुन्छ । कार्बोहाइड्रेटले ट्राईग्लिसिराईडको मात्रा बढाउने हुँदा त्यस्ता खानेकुरा सकभर कम खाने ।
- गुलियो परिकारमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा बढी हुने भएकोले त्यस्ता खानेकुरा सकेसम्म कम खाने ।

-मुटु रोग तथा कोलेस्ट्रोल लेभल उच्च हुनेको हकमा त्यस सम्बन्धी औषधि नियमित रुपमा खाने ।

-मासुको तुलनामा फलफूल, हरिया सागसब्जी अधिक मात्रामा सेवन गर्ने ।

-बोसो तथा छालायुक्त मासुको सेवन कम मात्रामा गर्ने ।

-पुरा निद्रा सुत्ने ।

-जाँड, रक्सीको सेवन नगर्ने । गर्ने नै भए पनि एकदमै कम मात्रामा सेवन गर्ने ।

-रेसादार तथा फाइबरयुक्त खानेकुरा अधिक मात्रामा सेवन गर्ने ।

-खानपानसँगै व्यायाममा पनि ध्यान दिनुपर्छ । कम्तीमा हप्तामो पाँच दिन ३० देखी ४५ मिनेट फटाफट हिँड्नुपर्छ ।

मेडिकल इमर्जेन्सीको अवस्था

जथाभावी रक्सी र मासु खाँदा कोलेस्टेरोल त बढ्ने नै भयो । त्यसबाहेक घाँटीमा हड्डी अड्किएर अस्पताल आउनेहरु पनि धेरै हुन्छन् । रक्सी खाएको बेला मान्छे सचेत र सर्तक हुँदैनन् ।

त्यसबेला उनीहरुले मासुसँगै हड्डी खाँदा घाँटीमा अड्किएको घटना धेरै देखिन्छ । यो भनेको मेडिकल इमर्जेन्सी हो । यस्तो स्थितीमा तत्काल उपचार गरिएन भने ज्यानै जान सक्छ । यसैगरी मुटुको समस्या भएका, उच्च रक्तचाप भएका, जसले रगत पातलो बनाउने औषधि खाइरहेका हुन्छन्, उनीहरु पनि अनियन्त्रित खानाले जोखिममा पर्न सक्छन् ।

-जनजाइन खबर डटकम

महिलामा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम

पुरुषको तुलनामा महिलामा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम बढी हुने अध्ययनले देखाएको छ ।

महिलाहरुमा विभिन्न मनोसामाजिक कारणले गर्दा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम पुरुषको तुलनामा बढी रहेको अध्ययनहरुले देखाएको परोपकार प्रसुती तथा स्त्रीरोग अतालका निर्देशक डा. श्रीप्रसाद अधिकारीले बताए । गर्भवती र सुत्केरी महिला आमाको स्वास्थ्यलाई मध्यनजर गरी मानसिक स्वास्थ्य (ओपिडी) सेवा र नवजात शिशुमा हुनसक्ने मेटाबोलिक रोग पत्ता लगाउन गरिने न्युबर्न स्क्रिनिङ सेवाको शुभारम्भ कार्यक्रममा बोल्दै उनले गर्भधारण गरेका र सुत्केरी महिलाहरुलाई मानसिक तनाव, उदासिनता जस्ता मानसिक समस्याहरुको जोखिम अझ बढी हुने बताए । उनकाअनुसार विकसित देशहरुमा करिव १० प्रतिशत सुत्केरी महिलाहरुमा मानसिक समस्या देखिने गरेको छ । नेपाल जस्ता न्युन आय भएका देशहरुमा २० प्रतिशत महिलाहरुलाई गर्भवती, सुत्केरी अवस्थामा मानसिक समस्या हुने अध्ययनले देखाएको निर्देशक डा. अधिकारीले बताए । उनले सुत्केरी पश्चाद् एक वर्षभित्र मृत्यु हुने महिलाहरुमध्ये २० प्रतिशतको मृत्यु आत्महत्याबाट हुने गरेको बताए । उनले नेपालको अवस्थामा २०९८, २००८ र २०२१ को मातृ मृत्यु सम्बन्धी अध्ययनहरुमा प्रजनन उमेरका महिलाहरुको मृत्युको मुख्य कारणमध्ये आत्महत्याबाट हुने गरेको बताए । सन् २०२१ को जनगणनासँगै गरिएको अध्ययनले कुलमातृ मृत्युमध्ये ६ प्रतिशत मृत्यु जानिजानि गरिएको आत्महत्यबाट हुने गरेको तथ्यांकले देखाएको बताए । उनले गर्भवती, सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याले महिलाको मात्रै नभएर बच्चाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक वृद्धि विकास र गुणस्तरीय जीवनयापनमा नकारात्मक असर गर्ने डा. अधिकारीले बताए । स्वास्थ्यको शारीरिक पक्षलाई बढी प्राथमिकता दिने परिपाटी समाज, मानसिक समस्याप्रतिको नकारात्मक धारणा र मानवीय तथा भौतिक श्रोत, साधन अभाव जस्ता मुख्य कारणले गर्दा हालसम्म गर्भवती, सुत्केरीमा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याको विषय ओझेलमा परेको बताए ।

उनले भने, 'महिलाहरुमा विभिन्न मनोसामाजिक कारणले गर्दा मानसिक स्वास्थ्य समस्याको जोखिम पुरुषको तुलनामा बढी रहेको अध्ययनहरुले देखाएको छ । त्यसमाथि गर्भधारण रहेका, सुत्केरी महिलाहरुलाई मानसिक तनाव, उदासिनता जस्ता मानसिक समस्याहरुको जोखिम अझ बढी हुन्छ । विकसित देशहरुको तथ्यांक हेर्ने हो भने करिव १० प्रतिशत सुत्केरी महिलाहरुमा मानसिक समस्या देखिने गरेको छ भने नेपाल जस्ता न्युन आय भएका देशहरुमा २० प्रतिशत महिलाहरुलाई गर्भवती, सुत्केरी अवस्थामा यस्ता मानसिक समस्या हुने देखाएको छ । सुत्केरी पश्चाद् एक वर्षभित्र मृत्यु हुने महिलाहरुमध्ये २० प्रतिशतको मृत्यु आत्महत्याबाट हुने गरेको छ ।

नेपालको अवस्था हेर्ने हो भने २०९८, २००८ र २०२१ को मातृ मृत्यु सम्बन्धी अध्ययनहरुमा प्रजनन उमेरका महिलाहरुको मृत्युको मुख्य कारणमध्ये आत्महत्या पर्दछ । सन् २०२१ को जनगणनासँगै गरिएको अध्ययनले कुलमातृ मृत्युमध्ये ६ प्रतिशत मृत्यु जानिजानि गरिएको आत्महत्यबाट हुने गरेको तथ्यांकले देखाउँछ । गर्भवती, सुत्केरी अवस्थामा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याले महिलाको मात्रै नभएर बच्चाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक वृद्धि विकास र गुणस्तरीय जीवनयापनमा नकारात्मक असर पर्दछ । स्वास्थ्यको शारीरिक पक्षलाई बढी प्राथमिकता दिने परिपाटी समाज रहेको मानसिक समस्याप्रतिको नकारात्मक धारणा र मानवीय तथा भौतिक श्रोत, साधन अभाव जस्ता मुख्य कारणले गर्दा हालसम्म गर्भवती, सुत्केरीमा हुने मानसिक स्वास्थ्य समस्याको विषय ओझेलमा परेको देखिन्छ ।'

उनले मानसिक समस्याहरुको समयमै पहिचान गरे भएका साधन श्रोतबाट उपचार सम्भव रहेको बताए । नवजात शिशु जन्मिएको केही दिनभित्र गरिने ब्लड स्पट टेस्टलाई न्यु बर्न स्क्यानिङ टेस्ट भनिन्छ । यो जाँच गर्दा शिशुको कुरकुच्चामा प्रिक गरी थोरै मात्रामा रगत निकाले विशेष प्रकारको फिल्टर पेपरमा राखि मेसिनमा जाँच गरिन्छ ।

उक्त जाँचबाट मेटाबोलिक डिजेज पत्ता लगाउन सकिन्छ । मेटाबोलिक डिजेज एउटा वंशाणुगत रोग हो । जसले गर्दा बच्चा जन्मिदा सामान्य देखिए पनि केही दिनपछि शिशुमा समस्याहरु देखापर्दै जाने र अन्त्यमा मृत्यु हने भएकाले समयमा नै परीक्षण गराइ रोगको पहिचान गर्नसके मृत्युबाट बचाउन सकिने चिकित्सकहरु बताउँछन् । परोपकार प्रसुती तथा स्त्री रोग अस्पतालमा २०७८ साल मंसिरदेखि २०७९ साल वैशाखसम्म (६ महिना) ८ सय नवजात शिशुहरुमा गरिएको सर्वेक्षणमा १३ जना शिशुहरुमा विभिन्न किसिमको वंशाणुगत रोगहरु देखिएको निर्देशक अधिकारीले बताए । २०८१ साउनदेखि अस्पतालमा हालसम्म २०५ जना शिशुहरुको परीक्षण गरेको बताए । *-हिमालय टाइम्स डटकम*

प्रत्येक वर्ष आँखा जचाउन आग्रह

तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठानले बच्चा जन्मिएपछि, विद्यालय भर्ना गर्नुअघि र प्रत्येक वर्ष अनिवार्य रुपमा बच्चाको आँखा जचाउन सुझाव दिएको छ । प्रतिष्ठानले आँखा रातो, डेढो, देख्न धमिलो भएमा तथा आँखा दुखेमा, चिप्रा लाग्ने, आँसु बग्ने, आँखा सामान्यभन्दा सानो वा ठूलो भएमा पनि जति सक्दो छिटो नजिकैको आँखा केन्द्र वा अस्पतालमा गई जाँच गराउन सुझाव दिएको हो विश्व दृष्टि दिवसका अवसरमा प्रतिष्ठानले आँखाको कालो भागमा सेतो देखिएमा, चोट पटक लागेमा साथै समय अगावै बच्चा जन्मिएमा र कम तौल जन्मिएमा पनि आँखा केन्द्रमा गई परीक्षण गराउन सबै अभिभावकलाई आग्रह गरेको छ । यस वर्षको आँखा दिवसको नारा 'बालबालिकाको आँखालाई माया गरौं' भन्ने थियो । यस नाराले बालबालिकाको आँखा स्वास्थ्यमा सरोकार राख्ने सबै पक्षलाई समुदाय स्तरमै जनचेतना जगाउन, बाल आँखा स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिन र नीतिगत तहमा पैरवी गर्न सहयोग पुग्ने प्रतिष्ठाले विश्वास लिएको छ । पछिल्लो समय बढ्दो डिजिटल स्क्रिनहरुको प्रयोग र घट्दो बाह्य गतिविधिका कारण बालबालिकाहरुको आँखामा विभिन्न समस्याहरु बढिरहेकाले विश्व स्वास्थ्य संगठनले समेत सन् २०५० सम्ममा विश्वको करिब ५० प्रतिशत जनसङ्ख्यामा दृष्टिदोषको समस्या देखिनसक्ने पूर्वानुमान गरेको प्रतिष्ठानको भनाइ छ । त्यसको रोकथाम तथा न्यूनीकरणका लागि सबै पक्षहरुले सहकार्य गर्दै समुदायस्तरमै जनचेतना अविवृद्धि गर्न आवश्यक रहेको सुझाव छ । बच्चाहरूमा हुनसक्ने दृष्टि कमजोरीलाई बेलैमा उपचार नगर्दा उनीहरुको शिक्षामा गम्भीर असर पर्न भएकाले उपचार पहुँच र चश्मा प्रयोगले बालबालिकाहरुको अध्ययन क्षमतामा हुने जोखिम ४४ प्रतिशतले घटाउन सकिने प्रतिष्ठानले जनाएको छ । विश्वमा करिब चार करोड ५० लाख बालबालिकामा दृष्टि समस्या रहेकामा त्यसमध्ये धेरै बालबालिका आँखा उपचार सेवाबाट बन्चित रहेको जनाइएको छ । नेपालमा करिब ११ लाख बालबालिकामा विभिन्न किसिमका दृष्टिदोषको समस्या रहेकामा करिब सात लाख बालबालिकामा उपचारको पहुँच नरहेको पनि प्रतिष्ठानले बताएको छ ।*-हाम्राकुरा डटकम*

कार्तिक स्नान र आकाशदीप प्रज्वलन सुरु

पाल्पा, कार्तिक १/प्रत्येक वर्ष आश्विन शुक्ल पूर्णिमाका दिन शुरु हुने कार्तिक स्नान, आकाशदीपदान विहीबारदेखि शुरु गरिएको छ । आश्विन शुक्ल प्रतिपदाबाट सुरु भएको दुर्गापक्ष समाप्त भएसँगै कार्तिक स्नान, आकाशदीपदान शुरु भएको हो ।

आश्विन शुक्ल पूर्णिमाको दिन महालक्ष्मीको रातीभरि जाग्राम बसेर पूजाआराधना गरेपछि औपचारिक रूपमा बडा दसैं सकिएको छ । बडा दसैंको समापनसँगै कोजाग्रत पूर्णिमाबाटै कार्तिक स्नान र आकाशदीप एक महिनासम्म प्रन्वलन गरिन्छ । कार्तिक स्नानसहित आकाशदीपदान गरेमा सौभाग्य, सम्पत्ति एवं श्रेय प्राप्ति हुने धार्मिक विश्वास छ । आकाशदीपदान पाएसम्म बाँस, नपाएमा पलाँस, खयर, पीपल आदिको लिङ्गो ठड्याएर बालिन्छ ।

आकाशदीपदान भगवान् विष्णुलाई समर्पण गरी बालिन्छ । आश्विन शुक्ल पूर्णिमादेखि कार्तिक शुक्ल पूर्णिमासम्म कार्तिक स्नान गरी घर-घरमा विशेषरुपमा गरिने तुलसी पूजाबाट मनोकामना पूरा हुने धार्मिक विश्वास छ । तुलसी पूजा सूर्योदयअघि नै गरिसक्नुपर्ने मान्यता छ । आश्विन शुक्ल पूर्णिमादेखि कार्तिक स्नान गरे महापातकबाट पनि मुक्त भइने धार्मिक विश्वास रहेको नेपाल पञ्चाङ्ग निर्णायक समितिले जनाको छ । कार्तिक स्नान गर्नेले कार्तिक शुक्ल पूर्णिमासम्म दुई दल भएका मास, मुगी, मुसुरो, चना, भटमास आदि अन्न खान नहुने शास्त्रीय मान्यता छ ।

योसँगै आश्विन शुक्लपक्ष कोजाग्रत पूर्णिमाका दिनदेखि कार्तिक शुक्ल पूर्णिमासम्म प्रसिद्ध नदी, त्रिवेणी, महत्वपूर्ण तलाउ तथा तीर्थस्थलमा स्नान गरिन्छ । एक महिनासम्म कार्तिक स्नान गरि आकाशदिप दान गर्ने कार्यको सुरु हुन्छ । शास्त्रअनुसार कार्तिक स्नान गर्दा ब्रह्ममुहूर्तमा गर्नु उत्तम रहने मानिन्छ ।

छुट्टाछुट्टै सवारी...

...उक्त मोटरसाइकल ना.२५ प ५७९९ नम्बरको मोटरसाइकलसँग ठक्कर खाई कारमा समेत ठोक्किएर दुर्घटना भएको थियो । साथै ना. २५ प ५७९९ नम्बरको मोटरसाइकल चालक र कार चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै धनुषाको गणेशमान चारनाथ नगरपालिका-७ गोदारस्थित सडकमा झापाबाट काठमाडौंतर्फ आउँदै गरेको बा.५ ख ३६२७ नम्बरको हाईस अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा हाईसमा सवार तेह्रथुम आठराई गाउँपालिका-२ बस्ने ४९ वर्षीय बासु देब गौतमको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको ट्रमा सेन्टर अस्पताल काठमाडौंमा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । हाईस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

यस्तै सोलुखुम्बुको खुम्बु पासाङल्हामु गाउँपालिका-१ थामडाँडास्थित सडकमा पैयाबाट खरिखोलातर्फ जाँदै गरेको प्र १-०७-००१ त ००१८ नम्बरको ट्याक्टर सडकबाट करिब ५ सय मिटर तल खसेर दुर्घटना हुँदा चालक ओखलढुङ्गा सिद्धिचरण नगरपालिका-७ गुन्सा बस्ने २४ वर्षीय मिङमा दावा शेर्पाको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको खरिखोला सामुदायिक अस्पतालमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

१५ दिने दावी विरोध सम्बन्धी सूचना

मिति : २०८१/०७/०२

प्रस्तुत विषयमा बगनासकाली गाउँपालिका वडा नं. ९ चापपानी स्थायी ठेगाना भई तानसेन नगरपालिका वडा नं. ७ बासटारीस्थित टिकाराम तिमिल्सिनाकी नातीबुहारी कृष्णप्रसाद तिमिल्सिनाको बुहारी विष्णु तिमिल्सिनाको नाममा दर्ता कायम रहेको कित्ता नं. ८७२ क्षेत्रफल ०-५-०-० को जग्गामा घर बनाउन लागेको र पूर्वको कि.नं. ८७५ को संधीयार युवराज न्यौपाने, दक्षिण तर्फ बाटो, पश्चिमको कि.नं. ८७३ संधीयार ईश्वर पछाई क्षेत्री, उत्तर तर्फ कि.नं. ३३ को संधियार राजिब बहादुर मुनडकर्मी सम्पर्कमा नआएकाले उक्त हाम्रो जग्गामा घर निर्माणको लागि नक्सा पास हुन नसकेकाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । जग्गाधनी विष्णु तिमिल्सिनाले प्रकाशित गरेको सूचना मितिले १५ दिनभित्र सधीयारहरु युवराज न्यौपान, ईश्वर पछाई क्षेत्री र राजिब बहादुर मुनडकर्मीको कुनै दावी विरोध रहेमा स-प्रमाण सहित तानसेन नगरपालिका कार्यालयको नक्सा शाखामा दावी विरोध गर्न आउनुहुन सादर अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा सोही बमोजिम नाप नक्सा तथा निर्माण कार्य सूचारु हुने यसै सूचनाबाट जानकारी गराइन्छ ।

इति सम्वत २०८१ साल कार्तिक ०२ गते रोज ६ शुभम्...।

खेलकुद समाचार

ब्याटर आन्द्रेस गौस अनुबन्ध

काठमाडौं, कार्तिक १/नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को टोली पोखरा एभेन्जर्सले अमेरिकाका विकेटकिपर ब्याटर आन्द्रेस गौसलाई अनुबन्ध गरेको छ । उनी एनपिएलमा आबद्ध हुने पहिलो विदेशी खेलाडी बनेका छन् । दायाँ हाते ब्याटर गौसले उमेर समूहमा दक्षिण अफ्रिकाका लागि खेलेका थिए । उनले अमेरिकाबाट २० अन्तर्राष्ट्रिय खेलमा पाँच सय ९८ रन बनाएका छन् ।

गौसले सन् २०२४ मा क्यानाडासँगको खेलमा डेब्यु गर्दै अमेरिकाको प्रतिनिधित्व गरेका थिए । पहिलो पटक नेपालमा लिग खेल्न लागेका गौसले आफू उत्साहित रहेको बताएका छन् ।यसअघि पोखरा एभेन्जर्सले इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) मा चेन्नई सुपर किङ्गसको प्रतिनिधित्व गरिसकेका राजिव कुमारलाई मुख्य प्रशिक्षकमा नियुक्त गरेको थियो । पोखराको मार्की खेलाडीका रूपमा नेपाल राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीका ओपनर कुशल भुर्तेल रहेका छन् । एनपीएल आउँदो मंसिर १५ देखि पुस ६ गतेसम्म हुँदैछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

शिक्षक आवश्यकता

मिति : २०८१/०७/०१

प्रस्तुत विषयमा तानसेन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय तानसेन पाल्पाको च.नं. ५९६ मिति २०८१/०७/०१ को प्राप्त अनुमतिपत्र र मिति २०८१/०६/०९ को यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकको निर्णय बमोजिम नेपाल सरकारको आ.व. ०८१/८२ को सशर्त अनुदानबाट तलब भत्ता खुवाउने गरी यस विद्यालयमा माध्यमिक तहको शिक्षण सिकाइ सहयोग अनुदानको कोटामा गणित विषयको शिक्षक पदपुर्तिका लागि विज्ञापन गरिएको छ । इच्छुक तथा योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरुबाट देहायको विवरण अनुसारको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञापन नं. : ०१/०८१/०८२, **पद :** शिक्षक, **पद संख्या :** १ जना,
विषय : गणित, **तह :** मा.वि. तृतीय, **नियुक्तीको किसिम :** अनुदान
शैक्षिक योग्यता : वि.एड. वा सो सरह (मूल विषय गणित)
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
तलब स्केल : प्रचलित नियम अनुसार, **दरखास्त दस्तुर :** रु. १०००/-
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०७/१५ गते (कार्तिक १५ गते सार्वजनिक विदा भएतापनि विद्यालय प्रशासन खुल्ला रहनेछ ।)
सम्पर्क मिति : २०८१/०७/२० गते मंगलबार ।
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिनेछ । **परीक्षाको किसिम :** लिखित र मौखिक वा दुवै, **आवश्यक कागजातहरू :** शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरु, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्र, अध्यापन अनुमति प्रमाणपत्र र बायोडाटा र निवेदन ।
अनलाइन दरखास्त : विद्यालयको इमेल bhusaldanda02@gmail.com मा दरखास्त पठाउन सकिनेछ । अनलाइन दरखास्त दिने उम्मेदवारले भुसलडाँडा मा.वि.को नाममा रहेको राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकको खाता नम्बर ३०३०१००००३५२२००१ मा रकम जम्मा गरी भौचर समेत मेल गर्नु पर्नेछ । सम्पर्क नं.: ०७५५२१७८४ (विद्यालय), ९८४७०४३३१९ (अध्यक्ष), ९८४७०२८५४८ (प्र.अ.), ९८५७०६०९८५ (स.प्र.अ) ९८५७०४७२९८ (लेखापाल)

श्री भुसलडाँडा माध्यमिक विद्यालय
तानसेन-१, भुसलडाँडा, पाल्पा

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अंकले बढ्यो

पाल्पा, कार्तिक १/साताको अन्तिम कारोबार दिन सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले बढेको छ । विहीबार नेप्से २ दशमलव ४७ अंकले बढेको हो ।

नेप्से बढेसँगै २ हजार ७ सय ४५ दशमलव ३६ विन्दुमा पुगेको छ । दसैं बिदापछि गत मंगलबारदेखि खुलेको सेयर बजार लगातार बढिरहेको छ । ठूला कम्पनीको शेयर कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक एक दशमलव ३१ अंकले उकालो लागेर चार सय ९५ दशमलव ३० मा पुगेको छ । कारोबार भएका १३ उपसमूहमध्ये सात उपसमूहको शेयर मूल्य उकालो लागदा छ उपसमूहको शेयर मूल्यमा भने गिरावट आएको छ । कूल एक करोड ८८ लाख सात हजार चार सय ९२ कित्ता शेयर सात अर्ब १९ करोड २७ लाख ९२ हजार एक सय ६६ मूल्यमा कारोबार भएको छ । नेप्सेका अनुसार, गुडविल फाइनान्स सात दशमलव ६३, एनआइसी एशिया सेलेक्ट फण्ड छ दशमलव १९, सनराइज ब्ल्यूचिप फण्ड छ दशमलव १४, समाज लघुवित्त पाँच दशमलव १२ र रावा इनर्जीका लगानीकर्ताले पाँच दशमलव १२ प्रतिशतले कमाएका छन् ।

यस्तै, अप्पर स्याङ्गे हाइड्रोपावर पाँच दशमलव १९, मिड सोलु हाइड्रोपावर पाँच दशमलव शुन्य तीन, सामुदायिक लघुवित्त चार दशमलव ४७, नेपाल एसबिआई बैंकको ऋणपत्र तीन दशमलव ८८ र सर्पोट माइक्रोफाइनान्सका लगानीकर्ताले तीन दशमलव ४१ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

मोबाईलको लतबाट बालबालिकालाई बचाऔं

मोबाईलको लतबाटः

- निद्रा ढिलो लाग्ने, पातलो हुने र पटक-पटक ब्युझने समस्या हुनसक्छ,
- मोबाईल देखाएर खाना खुवाउनाले पोषण तथा पाचनप्रणाली सम्बन्धी समस्या आउन सक्छ,
- मोबाईलको लत लागेका बालबालिकामा एकोहोरो हुने, रिसाउने, झर्किने, रुने, दोहोरो कुरा नगर्ने लगायतका समस्या देखिन सक्छन्,
- लामो समय मोबाईल हेर्ने बालबालिकामा निद्रा लाग्ने हार्मोन उत्सर्जनमा समस्या हुन सक्छ,
- मोबाईलले बालबालिकाको मस्तिष्क विकासमा असर पुर्याउन सक्छ ।

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