स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री साम्राज्ञी आरएल शाहले विशाल खरेलसँग इन्गेजमेन्ट गरेपछि यतिबेला उनको व्यापक आलोचना भइरहेको छ। विशाल पहिल्यै विवाहित र एक बच्चाको बाबु समेत रहेको थाहा हुँदाहुँदै सम्बन्ध अघि बढाएको, अरुको परिवार तोड्ने काम गरेको जस्ता आरोप उनीमाथि लागेका छन्। यसबारे उनले बुधबार इन्स्टाग्राममा एक पोस्टमार्फत स्पष्टीकरण दिइसकेकी छन्।

आजको विचार...

कति...
(दुई पेजमा)

विजयमणि पौडेल

स्व. निर्देशक शिव रेग्मीकी भान्जी एकता पौडेलको डेब्यु निर्देशकीय फिल्म "हर्ष" भोलि शुक्रबारबाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा छ। वंश (उत्तराधिकारी)को विषयलाई मुख्य कथावस्तु बनाइएको यो फिल्मको बुधबार साँझ ललितपुरको लबिम हलमा प्रिमियर कलाकारहरुको अभिनयसम्मको प्रशंसा गरे। लामो समयपछि प्रिमियरमा उपस्थित भएकी अभिनेत्री निरुता सिंहले एकताले पहिलो फिल्मबाट नै निर्देशनमा राम्रो सम्भावना देखाएको बताइन्।

❒ वर्ष ३१ अंक १२१ ❒ २०८२ मंसिर १२ गते शुक्रबार 28 November 2025, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

जेनजी आन्दोलनका सहिद: 'सहिद घोषणा मात्रै होइन, न्याय पनि चाहिन्छ'

प्रेमनारायण आचार्य/रासस —— **अर्घाखाँची,** मङ्सिर ११/समयको पाना फेरिँदै गए पनि जेनजी आन्दोलनका क्रममा सहिद भएका व्यक्तिहरुको परिवारको मनमा लागेको घाउ भने अझै पनि रगताम्य छ । आफ्नो परिवारको सदस्य गुमाउनु पर्दाको पीडा एकातिर छ भने उनीहरुको बलिदानीअनुसार राज्यमा परिवर्तन आउँदैन कि भन्ने चिन्ता पनि उत्तिकै रहेको छ । जेनजी आन्दोलनका क्रममा गत भदौ २३ गते काठमाडौँको बानेश्वरमा प्रहरीको गोली लागेर मृत्यु भएका अर्घाखाँची भूमिकास्थान नगरपालिका-४ धारापानीका माधव सारु मगरको परिवारमा पनि यो पीडा र चिन्ता रहेको पाइन्छ ।

परिवारले छोरा गुमाएको दु:खमाथि सरकारले दिएको प्रतीक्षाको बोझ बोकिरहेका छन् । औपचारिक रूपमा सहिद घोषणा भएको सुन्दा एकछिन मन बलियो बने पनि खोइ त त्यो सम्मानसँगै आउने जिम्मेवारी ? परिवार आज पनि यही प्रश्नले तड्पिएको छ ।

बीस वर्षीय सहिद माधव सारू मगरको परिवार आज पनि न्यायको प्रतीक्षामा छ । सहिद माधव सामान्य किसान परिवारका सम्भावना बोकेका युवा थिए । बुटवलको कान्ति माविबाट १२ कक्षा पास गरेपछि भविष्य खोज्दै काठमाडौँ धाए । पढाइमा अब्बल, सबैसँग सहज बोल्ने, अनुशासित र सक्रिय युवाका रूपमा टोल-समुदायमा सबैले चिन्थे उनलाई । बढ्दो भ्रष्टाचार, राज्य संयन्त्रको बेथिति र युवापुस्ताको भविष्यसँग खेलवाड भइरहेको अनुभूति गर्दा माधव जेनजी आन्दोलनमा सहभागी भएका थिए । परिवर्तनका लागि सडकमा उत्रने निर्णय उनको अन्तिम यात्राको कारण बन्न पुग्यो । आन्दोलनका क्रममा हाम्रो परिवारको सदस्य गुमेको छ, त्यसको पीडा हामीलाई छँदैछ, राज्यले जति सुकै गरे पनि त्यसको पूर्ति पारिवारिक हिसाबले हुन सक्दैन माधवका बुबा चन्द्र भन्छन्, "तैपनि राज्यले सम्झेको छ, सहिद घोषणा गरेको छ र केही क्षतिपूर्ति पनि दिएको छ, त्यसका लागि हामी आभार व्यक्त गर्न चाहन्छौँ तर त्योभन्दा अझ बढी हाम्रो अपेक्षा के हो भने अहिले युवा पुस्ताले जुन खालका आवाजहरू सडकमा उठाएको थियो- राज्यमा व्याप्त भ्रष्टाचार, बेथिति, निराशा, बेरोजगारीको विकराल र बढ्दो समस्या, यो देशमा केही पनि सम्भव छैन भनेर युवाहरू विदेश पलायन पनि भइरहेका थिए । अब त्यो खालको आवाज फेरि अर्को पुस्ताले उठाउनु नपरोस् ।"

पछिल्ला नौ वर्ष कतारमा काम गरिरहेका माधवका बुबा चन्द्रबहादुर छोराको मृत्युको खबर पाएलगत्तै स्वदेश फर्किए । सरकारबाट सहिद परिवारको पुन:स्थापनाबारे स्पष्ट योजना आउन ढिलाइ भएपछि घरको आर्थिक भारले थिचिएर उनी फेरि विदेशिन बाध्य भए । रोजगारीको लागि र घरमा रहेका श्रीमती तथा छोरा, छोरी पाल्नका लागि केही दिनअघि फेरि रोजगारीको लागि कतारमा गए । परिवारमा अहिले श्रीमती, १२ वर्षीय छोरा र १० वर्षीया छोरी छन् । छोराले कक्षा ७ मा र छोरीले कक्षा ५ मा अध्ययन गरिरहेका छन् । आन्दोलनमा सहभागी हुनु अपराध थिएन, तर निहत्था युवामाथि गोली चलाउने अधिकारी आजसम्म कारबाही बाहिर रहेको परिवारको गुनासो छ । माधवकी आमा मधु सारु भने अझै पनि शोकबाट उठ्न सकेनन् । उनी भन्छन्, "घरमा माधवको कोठा, किताब र गीत बजाउने बानी सबै उस्तै छन्, तर माधव मात्र छैनन् ।" उनको मौनता र आँसु घरैभरि छ । पीडाको प्रत्यक्ष प्रमाण बनेर बसेको छ । पुत्र शोकको पीडा सहँदै आमा मधु भन्छिन्, "देशका लागि जसले ज्यान दियो, त्यहीका परिवारलाई देशले बचाउन सक्दैन भने हामीले कसरी गर्व गर्ने ?" उनको गुनासो छ । परिवारको जेठो छोरा माधव परिवारकै मुख्य सहारा थिए । बुटवलको कान्ति माध्यमिक विद्यालयबाट १२ कक्षा पास गरी रोजगारी र पढाइका लागि काठमाडौँ गएका उनी परिवर्तन, सुशासन र प्रणाली सुधारको सपना बोकेर जेनजी आन्दोलनमा सहभागी भएका थिए । तर निहत्था आन्दोलनकारी माथि गोली प्रयोग हुँदा उनको कलिलो उमेरमै जीवन समाप्त भयो । उनका साथी पुस्कर पौडेल भन्छन्, माधव एउटा व्यक्ति मात्र होइन, युवापुस्ताको पीडा र आक्रोशको प्रतिनिधि थिए । उनको मृत्युले परिवर्तन खोज्ने पुस्ता कति असुरक्षित छ भन्ने सन्देश दिएको छ । जबसम्म उनीहरुको योगदानको सम्मान हुँदैन, सहिदको आत्मा शान्त हुँदैन ।" माधवको बलिदानलाई अर्थपूर्ण बनाउन राज्यले पारदर्शी छानबिन, दोषीमाथि कारबाही र सहिद परिवारको पुन:स्थापनामा गम्भीरता देखाउन ढिलाइ गर्नुहुँदैन उनी भन्छन् ।

संक्षिप्त समाचार

श्रीलङ्कामा भारी वर्षाका कारण ३१ को मृत्यु

(रासस/एएफपी) —— **कोलम्बो,** मंसिर ११/श्रीलङ्कामा हाल आएको भारी वर्षा र पहिरोका कारण ३१ जनाको मृत्यु हुनुका साथै १४ बेपत्ता जना भएको विपद् व्यवस्थापन केन्द्र (डिएमसी) ले बिहीबार जनाएको छ । केन्द्रका अनुसार बाढीका कारण हजारौ मानिसहरु विस्थापित भएका छन् । डिएमसी केन्द्रको पछिल्लो प्रतिवेदन अनुसार, चरम मौसमी प्रकोपले १७ वटा जिल्लाहरूमा असर गरेको छ भने एक हजार १५८ परिवारका करिव चार हजार व्यक्तिहरू प्रभावित भएका छन् । डिएमसीले १० जना घाइते भएको, तीनवटा घर पूर्ण रूपमा ध्वस्त भएको र ३८१ वटा घर आंशिक रूपमा क्षतिग्रस्त भएको जनाउदै कम्तिमा १३१ जनालाई अस्थायी सुरक्षित केन्द्रमा सारिएको उल्लेख गरेको छ । डिएमसीका अनुसार वाढीका कारण पुर्ण प्रभावित बदुल्ला जिल्लामा सबै भन्दा बढी १८ जनाको मृत्यु भएको छ भने केगालेमा ७ र नुवारा एलियामा ४ जनाको मृत्यु भएको छ । निरन्तरको वर्षाले मध्य र पाहाडी क्षेत्रहरूमा थप बाढी र पहिरो निम्त्याई सडक बन्द हुन सक्ने चेतावनी अधिकारीहरूले दिएका छन् । मौसमी अवस्था बिग्रँदै जाँदा परीक्षा विभागले बिहीबार, शुक्रबार र शनिबारका लागि निर्धारित विश्वविद्यालयका परीक्षाहरू स्थगित गर्ने घोषणा गरेको छ ।

एचआईभी/एड्स रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

-असुरक्षित यौन सम्पर्कबाट जोगिऔं,
-यौन सम्पर्क गर्दा कण्डम प्रयोग गरौं,
-विषाणुरहित रगत तथा सुई प्रयोग गरौं,
-लागु औषधको दुर्व्यसन वा कुलतबाट टाढा रहौं,
-समय-समयमा एचआईभी/एड्सलगायतको परीक्षण गरौं,
-एड्स संक्रमित व्यक्तिलाई सम्मान र माया गरौं,
-एड्स असुरक्षित यौन सम्पर्क वा विषाणुयुक्त सुईको कारणले सर्ने रोग हो,
-यौन रोगका कुनै लक्षण देखिए उपचार तथा परामर्शका लागि चिकित्सकसंग सम्पर्क गरौं ।
सावधानी अपनाऔं, स्वस्थ रहौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

धरौटी बुझाएर रिहा भए पूर्वसभामुख महरा

पाल्पा, मंसिर ११/सुन तस्करीको आरोपमा पुर्पक्षमा थुनामा रहेका पूर्वसभामुख कृष्णबहादुर महरा तोकिएको धरौटी बुझाएर रिहा भएका छन् । उच्च अदालत पाटनले पूर्वसभामुख कृष्णबहादुर महरालाई २० लाख धरौटीमा छाड्न आदेश दिएको हो ।

न्यायाधीशद्वय अर्जुनप्रसाद कोइराला र तेजेन्द्रप्रसाद शर्मा सापकोटाको संयुक्त इजलासले महरालाई २० लाख धरौटीमा रिहा गर्न आदेश दिएको उच्च अदालत पाटनका सूचना अधिकारी पार्वती हितानले जानकारी दिइन् । प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सीआईबी) ले महरालाई गत असोज २६ गते पक्राउ गरेको थियो । 'ब्रेक सु' मा लुकाएर ल्याइएको ६१ किलो सुन तस्करी मुद्दामा अनुसन्धान गर्न सिआईबीले उनलाई पक्राउ गरेको थियो । मुल अभियोग र पहिलो पुरक अभियोगको समेत प्रमाणहरुको विश्लेषण गरी फैसला भइसकेको, बयान तथा प्रमाणले समेत उनलाई तत्काल थुनामा राख्न पर्ने कुनै कारण नदेखिएको उल्लेख उच्चले गरेको थियो । यसअघि २९ असोज मा काठमाडौं जिल्ला अदालतले गरेको आदेश उल्टाउँदै उनलाई २० लाख धरौटीमा छाड्न अदालतले आदेश दियो । उनलाई गत असोज २६ गते सीआईबीले पक्राउ गरेको थियो । १० पुस २०७९ मा फ्लाई दुबईको फ्लाइटनम्बर एफजेट०५८७ नम्बरमार्फत तस्करी भएको ९ किलो सुनमा उनको संलग्क्नता रहेको दाबी गर्दै मुद्दा चलाइएको थियो । उच्चले मुलुकी फौजदारी कार्यविधि संहिता २०७४ को दफा ६७ बमोजिम थुनामा पठाउने गरी भएको जिल्लाको आदेश नमिलेको भन्दै बदर गरिदिएको हो ।

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

जनचेतना

सम्पादकीय

लैंगिक हिंसा अन्त्यको चुनौती

लिङ्गका आधारमा गरिने हिंसा नै लैगिक हिंसा हो लिंगका आधारमा शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, सांस्कृतिक, यौनिक र आर्थिक रुपमा लैगिक हिंसा हुने गर्दछ । महिला, पुरुष वा अन्य लिंगी भएकै कारण हुने हिंसा हो, लैगिक हिंसा । यो विश्वकै चुनौतीका रुपमा रहेको छ । लैगिक हिंसाको कुरा गर्दा महिला उपर बढी नै मात्रामा हिंसा हुने गरेको छ । यो हिंसा विभिन्न रुपमा देखा परेको छ । महिलालाई कुटपिट, जबरजस्ती, गर्भपतन गर्न लगाउनु, कामको बोझ थपेर दु:ख दिनु वा शारीरिक रुपमा घाउ, चोटपटक वा क्षति पुग्ने गरी गरिने हिंसा शारीरिक हिंसा हो । शारीरिक यातनाको डर, धाक, धम्की दिने, त्रासपूर्ण व्यवहार गर्ने, गालीगलौज गर्ने, अपशब्द बोल्ने, अरूका अगाडि होच्याउने, तिरस्कार गर्ने, झुठा बात लगाउने, घरबाट निकाला गर्ने, इच्छाविपरीत काम गर्न लगाउने साथै वैचारिक, धार्मिक, सांस्कृतिक तथा परम्पराका आधारमा गरिने भेदभावलाई मानसिक हिंसाका रुपमा लिइएको छ ।

लैगिक हिंसा घरभित्र र सार्वजनिकस्थल गरी दुवै स्थानमा घट्ने गरेको पाइन्छ । प्राय:जसो लैगिक हिंसाका घटनाहरू घरमै हुने गरेका छन् । विद्यालयमा, विद्यालयबाट घर फर्कदै गर्दा, गाईबस्तु चराउन जाँदा र कुनै घटना त अपहरण गरेर जंगलमा लगी बलात्कार गर्ने गरेको पनि पाइन्छ । महिलाले आफ्नो कार्यस्थलमा पनि हिंसा भोग्नु परेको हुन्छ । महिलाहरू आफन्त तथा घनिष्ट व्यक्तिहरू खासगरी आफ्नै श्रीमान्, सासु, ससुरा, परिवारका अन्य सदस्य र सहकर्मीबाटै हिंसाको खतरामा रहेका हुन्छन् । आजको एक्काइसौं शताब्दीमा पनि परापूर्वकालदेखि चलिआएका रुढिवादी सोच, गलत परम्परा, विभेदलगायतका कारण महिलाउपर हुने हिंसाको क्रम रोकिएको छैन । यही कुरालाई मध्यनजर राख्दै महिला समानता कायम राख्न र सबैखाले लैगिक हिंसा अन्त्यका लागि विश्वव्यापी रुपमा लैगिक हिंसाविरुद्धको अभियान सञ्चालन गर्ने गरिन्छ । नोभेम्बर २५ देखि डिसेम्बर १० सम्म विभिन्न कार्यक्रमकासाथ लैगिक हिंसाविरुद्धको १६ दिने अभियान सञ्चालन गर्ने गरिन्छ । यस वर्ष चलिरहेको छ । नेपाल सरकारको २०७५ कात्तिक १० गतेको निर्णय अनुसार हरेक वर्ष यो अभियान मनाउने गर्छ । महिलाविरुद्ध हुने सबै प्रकारका भेदभाव उन्मूलन गर्ने महासन्धिलाई नेपालले सन् १९९१ मा अनुमोदन गरिसकेको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले यसै अभियानकै क्रममा सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदन अनुसार प्रत्येक १० मिनेटमा विश्वका कुनै न कुनै स्थानमा एक महिलाको हत्या हुने गरेको छ । यो सबैका लागि चिन्ताको विषय हो । तसर्थ चुनौतीको रुपमा रहेको लैङ्गिक हिंसा अन्त्य गर्न सबै मिलेर सामाजिक जागरण ल्याउन जरुरी छ ।

Opinion @ Socia Network

पैसा नै सबैथोक होइन नभन प्रदेशिले
पैसाकै लागि जिन्दगिमा सबै कुरा गुमाएको हुन्छन ।
(निषा आलेको ***फेसबुक स्टाटसबाट*** *www.facebook.com/Nisha.Ale)*

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

कति अरूलाई मात्र गाली गर्ने ?

विजयमणि पौडेल

एक घन्टा मात्र सामाजिक सञ्जाल स्क्रोल गर्दै हेर्ने हो भने यस्तो लाग्छ – हामी एक रणमैदानमा छौं । मिडियाका हेडलाइनहरू हेर्‍यो – एकले अर्कोलाई गाली गरिरहेका छौं । एकले अर्कोलाई विषवमन गरिरहेका हौं, तुच्छ वचनले सत्तोसराप गरिरहेका छौं । मनको कुन्ठा र भडास सार्वजनिक रूपमा पोखिरहेका छौं । कतिपयले प्रतिशोधको भाषा बोलिरहेका छौं । यो सबै देख्दा लाग्छ – के हामी साँच्चै नै जस्तो लेख्छौं र बोल्छौं, त्यस्तै हौं र ? कि हामी सामाजिक सञ्जालमा देखिने आफ्नै व्यक्तित्वभन्दा फरक छौं ? यसबारे केही समय अगाडि सेतोपाटीका प्रधान सम्पादक अमित ढकालले गहिरो सामाजिक विश्लेषण गर्नुभएको थियो । मेरो एउटा साथीले सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गरेको सामग्री सम्झिन्छु । एउटा घटनाले उसलाई कसैप्रति रिस उठ्यो र घृणा पैदा भयो । त्यही आवेगमा उसले सामाजिक सञ्जालमा गालीगलौज गर्दै पोस्ट गर्‍यो । एक घन्टामा त ऊ शान्त भइसक्यो। तर धेरै दिनसम्म उसको पोस्टमा मानिसहरू पक्ष र विपक्षमा गाली पोखिरहेका थिए । एउटा व्यक्तिको क्षणिक आवेग केही नसोचीकन जस्ताको त्यस्तै सामाजिक सञ्जालमा पोखिँदा त्यसले अरू धेरैको 'आवेग' लाई पनि उत्प्रेरित गर्ने रहेछ । यहाँ रिस वा आक्रोश गलत भन्न खोजेको होइन । व्यक्तिगत र सामाजिक स्वास्थ्यका लागि पनि रिस अभिव्यक्त गर्नु आवश्यक छ । मनोचिकित्सकहरूका अनुसार रिस दबाएर राख्नु हुँदैन । लोकतान्त्रिक समाजका लागि पनि विभिन्न मुद्दाहरूमा नागरिकको आक्रोश अपरिहार्य छ । समाजको समग्र हित प्रतिकूल हुने मुद्दामा नागरिक आक्रोशित नहुने हो भने शासन सत्तामा बस्नेहरू मनोमानी गरिरहने छन् ।

हामीले सामूहिक आक्रोशको बलबाट विद्रोह हुँदै परिवर्तन भएको पनि देखेका छौं । तर व्यक्तिगत र सामाजिक स्वास्थ्यका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा हो – रिस कसरी पोख्ने र कहाँ पोख्ने ? रिसलाई कसरी व्यवस्थापन गर्ने ? व्यक्तिगत स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्नेहरू भन्छन् – व्यायाम र योग गर, ध्यान गर, खेलकुदमा भाग लेऊ, स्वस्थ खानेकुरा खाऊ, प्रकृतिको नजिक जाऊ, घामको न्यानो र बतासको चीसो महसुस गर, सिर्जनात्मक काममा पनि सहभागी होऊ, दैनिकी लेख, आदि । ध्यान सिकाउनेहरू भन्छन् – आफूलाई अवलोकन गर, रिसको स्रोत चिन । रिसको लक्षणमा होइन, कारणमा समाधान खोज । ग्रामीण क्षेत्रहरूमा एकअर्कासँग संवाद गर्ने वा रिस लगायत अन्य संवेग अरूलाई अभिव्यक्त गर्ने अभ्यास मलाई रोचक लाग्छ। सामाजिक सञ्जाल प्रयोग कम गर्ने वा नगर्ने पुस्तामा कतिपय ठाउँमा यो अझै अस्तित्वमा देखिन्छ । अँगेनो वरिपरि वा आँगनमा बसेर मानिसहरू परिवार र छिमेकीसँग मनका दु:ख पोख्छन् । मेलापात र चौतारामा पनि विभिन्न समूहमा आफ्ना कुरा अभिव्यक्त गर्छन् । एकपटक मेरो बुबाआमालाई एउटा छिमेकीसँग रिस उठ्यो । सुरूमा उहाँहरूले आफ्नै परिवारभित्र रिस पोख्नुभयो, छिमेकीको कुरा काट्नुभया यो समयमा उहाँहरूलाई जस्तो महसुस भएको थियो, त्यस्तै स्वरूपमा रिस निस्कियो । रिस व्यक्त गरेपछि केही क्षणमा उहाँहरूलाई महसुस भयो – छिमेकीको नराम्रो व्यवहारको केही कारण पनि होला । केही दिनमा आफ्नो बारीमा फलेको कागती बोकेर ती छिमेकी घर आए । बुबाआमाले सधैंझैं स्वागत गर्नुभयो, चिया दिनुभयो । कुराकानीकै बीचमा आफूलाई चित्त नबुझेको कुरा नम्र भएर भन्नुभयो । छिमेकीले पनि जिस्किँदै आफूलाई चित्त नबुझेको कुरा सुनाए । सायद छिमेकीले पनि घरमा बुबाआमाको कुरा काटेर आएका होलान् । एउटा सानो घटनाले पैदा भएको दुई छिमेकी बीचको द्वन्द्व त्यहीँ सकियो । एकछिन कल्पना गरौं त, मेरा बुबाआमा र ती छिमेकीले मुखमा जे आउँछ, त्यही शब्द प्रयोग गरेर गालीगलौजमा ओर्लेका भए ? आफूसँग संवाद नगरीकन अरूका अगाडि गएको भए ? एक अर्काबीच अलिकति पनि करूणा भाव नराखेको भए ? सायद गाउँको हरेक घरको हरेक घरसँग बोलीचाली बन्द हुन्थ्यो । आजको दिनमा कल्पना गरौं त, छिमेकीसँग संवाद नगरी सामाजिक सञ्जालमा स्ट्याटस हाल्दा के होला ? आजभोलि हामी देख्छौं, कतिपय अवस्थामा यस्तै नै भइरहेको छ । कुनै व्यक्ति वा संस्थाबारे केही सुनियो, त्यसलाई सामाजिक सञ्जालमा हालिहाल्यो । त्यो सही हो कि गलत हो थाहा छैन, त्यसको प्रमाण थाहा छैन । तर, बोलिहाल्यो, लेखिहाल्यो । त्यसले सम्बन्धित व्यक्तिको जीवनमा पार्ने प्रभावको मतलब छैन । परिवार र व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य र त्यसले निम्त्याउने चुनौतीहरूबारे मतलब छैन । यस्तो आधारभूत मानवीयताबाट पनि हामी चुकिरहेका छौं । एउटा खेलाडीले केही खेलमा नराम्रो खेल्यो, त्यसलाई लखेट्न थालिहाल्यो । एउटा नेताले एउटा परिवेशमा केही बोल्यो, उसलाई घृणा गर्न सुरू गरिहाल्यो । पृष्ठभूमि नहेरी मीठो र चर्को बोलेकै भरमा कसैको देवत्वकरण गरिहाल्यो । आरोप लागेकै भरमा कसैलाई दानवीकरण गरिहाल्यो। कुनै जात, धर्म वा भूगोलमा जन्मेकै आधारमा कसैको राष्ट्रियतामाथि प्रश्न गर्न थालिहाल्यो । सबै सरकारी कर्मचारीलाई भ्रष्ट देखिहाल्यो । सबै गैरसरकारी क्षेत्रकालाई विदेशी दलाल देखिहाल्यो । सबै निजी क्षेत्रकालाई शोषक देखिहाल्यो । यो प्रवृत्तिमा धेरैले दोष लगाएको देखिन्छ – रातारात भाइरल हुने लोभले सामान्य मानवता र नैतिकता पनि ख्याल नगर्ने कन्टेन्ट क्रिएटरहरूलाई । तर यो तीतो यथार्थ हो । यस्तो विषवमनको अग्रपंक्तिमा छौं राजनीतिकर्मीहरू, मिडियाकर्मीहरू, वरिष्ठ 'विद्वान'हरू । पक्कै हरेक क्षेत्रमा इमानदार भएर उत्कृष्ट व्यावसायिक धर्म निर्वाह गर्नेहरू छन्, तर ती अपवाद हुन् । निकृष्ट तहको सार्वजनिक गालीगलौज र घृणा नयाँ पुस्ताले अर्को ग्रहबाट सिकेको होइन । आफ्नो देशकै अग्रज विचार निर्माण गर्ने व्यक्तिहरूबाट सिकेको हो । हाम्रा राजनीतिक दलका नेतृत्व हेरौं त, कतिपय स्थानमा उनीहरूले बोलेको सुन्दा लाज लाग्छ । उनीहरूको भाषण विश्लेषण गर्दा स्पष्ट हुन्छ, देशको अवस्था आज किन यस्तो भयो । राजनीतिमा जे पनि जायज हुन्छ भन्ने सोचबाट उनीहरू माथि उठ्न सकेनन् । सत्ता र शक्तिका लागि घाँटी जोड्न तयार हुनेहरू फरक कित्तामा हुने बित्तिकै सामान्य लोकाचार र शिष्टताको पनि ख्याल नगरी गालीगलौजमा ओर्लिए । उनीहरूको गालीगलौज पछिल्ला पुस्ताका नेताले सिके । भुइँतहका कार्यकर्तामा पनि प्रवाह भयो । अनि समग्र समाजमा फैलियो । केही आशा भएका पुराना र नयाँ दलका नेताहरू पनि त्यही भीडमा मिसिए । मत नमिलेको बेला तुच्छ वचनले प्रहार गर्न कोही पछि परेनन् । राजनीति बाहिर हुँदा प्रमाण बिना नबोल्नेहरू पनि राजनीतिमा पुगेपछि अनुमानको भरमा लाञ्छना लगाउन थाले । यदि देशको कानुन कार्यान्वयन व्यवस्था सुदृढ हुन्थ्यो र राजनीतिकर्मीलाई पनि आम नागरिक जस्तै कानुन लाग्थ्यो भने हाम्रा अधिकांश राजनीतिकर्मी चरित्र हत्या, गालीगलौज, मानहानि र सामाजिक सदभाव खलबल्याउने अपराधको मुद्दा खेपिरहेका हुन्थे । राजनीतिकर्मीको मनमानीलाई मिडियाले झनै टेवा दियो । धेरै हेडलाइनहरू राजनीतिकर्मीले 'के गरे' भन्दा पनि 'के बोले' मा सीमित भए । उनीहरूले जे भने पनि मिडियाले खुरूखुरू ठूलो अक्षरमा छापिदिए । समाचारका सबभन्दा अगाडि देखाइदिए, सुनाइदिए । यसबाट राजनीतिकर्मीहरू झनै उत्प्रेरित भए हेडलाइन दिन, भाइरल क्लिप दिन' कतिपय मिडियाले पत्रकारिताको सामान्य आचारसंहिता र सिद्धान्त अंगिकार नगरेको लेखोटलाई पनि समाचार भनेर छापिदिए । अनि 'बौद्धिक' र 'विज्ञ' भनिनेहरू पनि राजनीतिजस्तै विभिन्न ध्रुवमा बाँडिए । कोही राजनीतिकर्मीहरूको चाकरी र विरोधमा उत्रिए । कोही षडयन्त्रका सिद्धान्तहरू रच्दै समाजलाई भयभित बनाउने अभियानमा लागे । विज्ञ र बौद्धिक त ती हुन् जसले अभ्यास र अनुसन्धानको आधारमा आफ्नो विचार प्रस्तुत गर्छन् । सुस्त भएको समाजलाई गति दिन्छन् । नैराश्यमा आशा दिन्छन् । भविष्यको वैज्ञानिक दिशा देखाउँछन् । समाज भाँड्ने होइन जोड्ने गरी सन्तुलित विचार दिन्छन् । तर हामीकहाँ सामाजिक सञ्जाल र मिडियामा देखिने कैयौं 'बौद्धिक' र 'विज्ञ' हरू अफवाह फैलाउने दौडको सबभन्दा अगाडि देखिन्छन् । पक्कै पनि देशको माया सबैलाई लाग्ला । हामी सबै चाहन्छौं सबैको प्रगति भएको हेर्न, । देशको समृद्धिमा योगदान दिने रहेर सबैमा होला । तर अहिलेको उत्तेजनाको छालले हामीलाई कतै पुर्‍याउँदैन । अहिलेकै गतिमा अगाडि बढिरहने हो भने हामी आजको दिनभन्दा बढी विषाक्त समाज बनाउँदै जानेछौं । हरेकको शत्रु हामी हरेक हुनेछौं । गलत सूचना, मानहानि, चरित्र हत्या आदि नियन्त्रण गर्न यथोचित कानुनको पनि पक्कै भूमिका हुन्छ । तर हामी सबैको सहकार्य र प्रतिबद्धता बिना त्यो दिगो हुँदैन । यो प्रक्रियाको सुरूआत हुन्छ आफूले आफैलाई हेरेर । हामी गौतम बुद्ध नेपालमा जन्मिएका हुन् भनेर गजक्क पर्छौं, विदेशीको अगाडि धाक लगाउँछौं । बुद्धकै दुइटा पाठ अनुशरण गरेर सुरू गरौं न । एउटा, अरूलाई हेर्नु अगाडि आफूले आफैलाई नियालौं आफूलाई बुझौं अर्को, सबैप्रति करूणा भाव राखौं अरूको पीडा महसुस गर्ने तागत राखौं अपराध गर्नेलाई कानुनले स्वतन्त्र भएर सजाय दिनैपर्छ ।

मानिसको रूपमा भने एकले अर्कोप्रति करूणा देखाऔं यस पहलमा सबभन्दा महत्त्वपूर्ण भूमिका छ समाजलाई वैचारिक अगुवाई गर्नेहरूको – राजनीतिकर्मी, पत्रकार, बौद्धिक व्यक्ति र शिक्षकहरूको । समाजमा सबभन्दा ठूलो प्रभाव त तपाईंहरूकै छ। तपाईंहरू पनि मानिस हो, रिस उठ्छ होला, कसैप्रति घृणाको भाव आउँछ होला। शक्ति र सत्तामा पुग्ने स्वाभाविक रहर होला । तर कृपया मनमा आउने सबै नकारात्मक कुरा सार्वजनिक रूपमा नबोलिदिनुहोस् तथ्य र तथ्यांक बिना कसैको कसैको चरित्र हत्या नगरिदिनुहोस् सार्वजनिक मञ्चमा आफ्ना कट्टर विरोधीहरूलाई पनि निकृष्ट तरिकाले होच्याएर नबोलिदिनुहोस् कुनै मुद्दामा गुण र दोषका आधारमा आफ्नो विचार राख्नुहोला । पुरानो दलका राजनीतिकर्मीहरू इमानदार भएर आफूलाई प्रश्न गरिदिनुहोस् न – हामीले के गर्‍यौं जसले गर्दा देश यस्तो भयो ? हाम्रो शासनबाट देशले के पायो ? के गुमायो ? नयाँ राजनीतिकर्मीहरू पनि इमानदार भएर आफूलाई प्रश्न गरिदिनुहोस् न – हामीले खडा गरेको नयाँ दलको संरचना पनि पुरानैको जस्तो त छैन? पुरानोबाट हामी के सिक्छौं ? के सिक्दैनौं ? कतै सार्वजनिक मञ्चमा केही विचार राख्नु अगाडि प्रश्न गरौं न – मैले पृष्ठभूमि नबुझीकन कसैमाथि टिप्पणी गर्दैछु कि? मेरो बोलीले कुनै निर्दोषको जीवन तहसनहस बनाइदिन्छ कि ? मैले 'लाइक, कमेन्ट र सेयर' का लागि कुनै गलत कुरा त प्रवर्द्धन गरिरहेको त छैन ? अनि हाम्रो राजनीति, प्रशासन, व्यवसाय, पत्रकारिता, शिक्षा तथा सबै क्षेत्रको शिक्षण र प्रशिक्षणमा दुइटा कुरा अनिवार्य गरौं न – आफूलाई चिन्ने र बुझ्ने सीप र अरूप्रति करूणा भाव राख्ने सोच । अगुवाहरूले आफ्नो व्यवहार परिवर्तन गर्दै, शिक्षण र प्रशिक्षणमा नयाँपन अपनाउने हो भने बिस्तारै समाज त परिवर्तन भइहाल्छ नि !

-सेतोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४५०
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.
रेटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल 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 : यात्रा सुखमय र राम्रो रहनेछ। विद्यार्थीहरूको अध्ययनमा रुचि बढ्नेछ।	**तुला** : नयाँ निर्णयहरूबाट लाभ मिल्नेछ। पहिला लिएका ऋणहरूबाट मुक्ति मिल्नेछ।
वृष : बोलीले रोकिएका कार्य बन्नेछन्। आर्थिक पक्ष सामान्य रहनेछ।	**वृश्चिक** : भविष्यमा प्रतिष्ठा कमाउन सकिनेछ।संसाधन संग्रह गर्ने योग छ।
मिथुन : स्वादिष्ट भोजनको आनन्द मिल्नेछ। नयाँ कार्यको प्रस्ताव आउनेछ।	**धनु** : शुभ समाचार सुन्न पाइएला। निजी सम्पर्कले व्यावसायिक लाभ रहनेछ।
कर्कट : स्थितिमा सुधारको प्रयास असफल रहनेछ। यात्रा सुखमय र राम्रो रहनेछ।	**मकर** : समाजमा मान प्रतिष्ठा बढ्नेछ। धार्मिक कार्यहरूमा व्यस्तता बढ्नेछ।
सिंह : महत्वकांक्षी योजनाहरू प्रारम्भ हुनेछन्। सन्तानको प्रगतिले मन प्रसन्न रहनेछ।	**कुम्भ** : शरीरमा थकान महसुस हुनेछ। उच्च अध्ययनको लागि प्रोत्साहन मिल्नेछ।
कन्या : परोपकारी कार्यमा प्रवृत्त भइनेछ। शुभचिन्तकहरुको सहयोग मिल्लेछ।	**मीन** : शेयर बजारबाट मनग्य लाभ आर्जन हुनेछ। प्रियजन प्रति आत्मीयता बढ्नेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

घ्यू खाँदा तौल बढ्छ कि घट्छ ?

पराठा होस् वा दाल, जाउलो होस् कि हलुवा, सेल होस् वा रोटी घिउ बिना अधिकांश खानेकुराको स्वाद अपूर्ण हुन्छ । कतिपय मानिस घ्यूलाई शुद्ध ऊर्जाको स्रोत मान्छन् भने कतिपयले तौल बढाउने फ्याटी फूड सम्झेर यसबाट टाढै रहने गर्छन् । त्यसो भए घ्यू हाम्रो स्वास्थ्यको लागि लाभदायिक छ कि छैन ? के घ्यूले मोटोपन निम्त्याउँछ, वा सही तरिकाले खाँदा तौल घटाउन पनि मद्दत गर्छ कि गर्दैन ? यस प्रश्नको उत्तर हामीले आयुर्वेद र हालैका अध्ययनहरूमा पाउन सक्छौं । घ्यूमा ओमेगा फ्याटी एसिडको साथमा भिटामिन ए, डी, ई र के हुन्छ । यो सजिलै पचाउन सकिने फ्याटको स्रोत हो । यसले शरीरलाई ऊर्जा, मानसिक शान्ति र हार्मोनल सन्तुलन प्रदान गर्न मद्दत गर्छ ।

के भन्छ आयुर्वेद ?

आयुर्वेदमा घ्यूलाई 'सात्त्विक आहार' मानिन्छ । यसले अग्नि (पाचन आगो)लाई बलियो बनाउने विश्वास गरिन्छ । यसले मेटाबोलिजम सुधार गर्छ र शरीरमा जम्मा भएको खराब बोसो कम गर्न पनि मद्दत गर्छ ।

यस्ता छन् घ्यू खानुका फाइदा

-पाचन सुधार गर्छ ।

-कब्जियत र एसिडिटी कम गर्छ ।

-मनलाई शान्त राखेर निद्रामा सुधार गर्छ ।

-छालालाई पोषण दिन्छ ।

कुनै व्यक्तिले घ्यूलाई आफ्नो प्रकृति (वात, पित्त, कफ) र आवश्यकता अनुसार उपयुक्त मात्रामा खान्छ भने यसले तौल घटाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ भनेर आयुर्वेदमा स्पष्ट भनिएको छ ।

आधुनिक अध्ययनले के भन्छ ?

घ्यूमा रहेको कन्जुगेटेड लिनोलिक एसिड (सीएलए)ले बोसोलाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्न मद्दत गर्छ, जसले बोसो भण्डारण घटाउन सक्ने केही वैज्ञानिक अनुसन्धानमा पाइएको छ । सन्तुलित मात्रामा घ्यूको सेवन गर्नाले पेटको बोसो नियन्त्रण गर्न र इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधार गर्न मद्दत गर्छ भनेर केही अध्ययनहरूले पत्ता पनि लगाएका छन् । यो मधुमेहको लागि पनि लाभदायक हुन सक्छ । तर घ्यूमा प्रचुर मात्रामा क्यालोरी पाइन्छ । एक चम्चा घ्यूमा लगभग १२० क्यालोरी हुन्छ । यसको अर्थ धेरै घिउ सेवन गर्नाले तौल बढ्छ ।

कति घ्यू खानु सुरक्षित छ ?

सामान्य व्यक्तिहरूले दैनिक १ देखि २ चम्चा घ्यू खान सक्छन् । सक्रिय जीवनशैली वा कसरत गर्ने व्यक्तिहरूले दिनमा २ देखि ३ चम्चा खान सक्छन् । घ्यू न त तौल बढाउने शत्रु हो न त तौल घटाउने जादुई चक्की । यो पोषणको एक शक्तिशाली स्रोत हो, जसलाई सही मात्रामा, सही समयमा र सही खाना पकाउने शैलीमा खाँदा तौल नियन्त्रणको साथै पाचन सुधार र शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्न मद्दत गर्दछ । *-रातोपाटी डटकम*

नसर्ने रोगले आँखाको समस्या बढाउँदैः अध्ययन

एक अध्ययनले नसर्ने रोगबाट पीडित हुनेमा आँखामा हुने समस्याको जोखिम हुने देखाएको छ । तिलगङ्गा आँखा प्रतिष्ठानले करिब पाँच हजारलाई समेटेर गरेको काठमाडौं केन्द्रित आँखा अध्ययनले नसर्ने रोग भएकामा आँखाको समस्या बढी पाइएको देखाएको हो । अध्ययन आज एक कार्यक्रमकाबीच सार्वजनिक गरिएको हो । अध्ययनअनुसार हाइपरटेन्सन र मधुमेह भएकामा आँखाको समस्या रहेकामा उच्च रक्तचाप भएका सहभागीहरूमध्ये एक प्रतिशतमा 'हाइपरटेन्सिभ रेटिनोप्याथी' थियो भने मधुमेह भएकाहरूमध्ये ७.३ प्रतिशतमा 'डायबेटिक रेटिनोप्याथी' पाइएको छ । रेटिनोप्याथी भन्नाले आँखाको रेटिनामा देखिने समस्या हो जसले अन्धोपना पनि निम्त्याउन सक्छ । अध्ययनले सन् २०२२ देखि २०२४ सम्म काठमाडौं जिल्लामा ४० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिहरूमा देखिने आँखाका रोगहरू, जोखिम कारकहरू, सेवासुविधामा रहेको पहुँच, जनचेतना तथा आँखादानप्रति जनमानसको धारणा जस्ता विषयहरूमा महत्वपूर्ण तथ्यहरू सार्वजनिक गरेको हो । 'एन एपेडिमियोलोजिकल स्टडी अफ ओकुलर डिजिज इन काठमाडौं डिस्ट्रिक्ट अफ नेपाल: काठमाडौं आइ स्टडी' नामक अध्ययनमा चार हजार ९९० जना सहभागी थिए । सहभागीहरूमध्ये ९७.७ प्रतिशत कुनै न कुनै प्रकारको आँखा रोगबाट पीडित रहेको पाइएको थियो । अध्ययनले मोतियाबिन्दु र दृष्टि दोष दृष्टिविहीनता र अन्धोपनका प्रमुख कारणहरू रहेको देखाएको छ जसमा ४१.७ प्रतिशत अन्धोपन मोतियाबिन्दुका कारण थियो र लगभग ८० प्रतिशत दृष्टिविहीनता दृष्टिदोषका कारण थियो । अध्ययनले आँखा दानबारे जानकारी भए तापनि दानमा रुचि कम भएको देखाएको छ । २५२ उत्तरदातामध्ये ५६ प्रतिशत आँखा दानबारे सचेत देखिएका छन्भने ४५ (१७.९ प्रतिशत) उत्तरदाताहरूले मात्र आँखा दानमा रुचि देखाएका छन् । सहभागीहरूको चार हजार ४६७ अर्थात् ९१ प्रतिशतले आँखा स्वास्थ्य परामर्श लिएका थिए जसमध्ये अधिकांश तीन हजार २१४ (७१.९ प्रतिशत) आँखा अस्पताल गएका थिए । परामर्श नलिनेहरूमध्ये धेरैले आवश्यकता महसुस नहुनु, समयको अभाव, वैकल्पिक औषधिमा निर्भरता, साथीको अनुपस्थिति र सहभागीहरूको आर्थिक बाध्यताहरू रहेको बताएका थिए । स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालयका सचिव डा विकास देवकोटाले यो अध्ययनले आँखा स्वास्थ्यमा अझै पनि सचेतना पुग्न नसकेको बताए । उनले यो अध्ययन आँखा स्वास्थ्य सेवाका लागि नीति तथा कार्यान्वयनका लागि प्रभावकारी भूमिका खेल्ने बताए । तिलगङ्गाकी प्रमुख कार्यकारी अधिकृत तथा अध्ययनकी प्रमुख अनुसन्धानकर्ता डा रीता गुरुङले काठमाडौंमा आँखा स्वास्थ्यलाई सुदृढ गर्न व्यापक स्वास्थ्य प्रणालीभित्र आँखा हेरचाहलाई एकीकृत गर्न आवश्यक रहेको बताइन् । *-रासस*

लुम्बिनी प्रदेश सरकार

कृषि तथा भूमि व्यवस्था मन्त्रालय

पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय

भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशु सेवा विज्ञ केन्द्र, पाल्पा

प्रस्ताव आह्वानको सूचना

२०८२/८३ सूचना नं. १

मिति २०८२/८/१२

यस विज्ञ केन्द्रको आ.व.२०८२/८३ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार तपशिलका कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्नुपर्ने भएकोले ईच्छुक कृषक समूह, कृषि सहकारी, कृषि फर्म तथा कम्पनीहरूले यो सुचना प्रकाशन भएको मितिले २१ दिन भित्र यस केन्द्रमा तपशिलका आवश्यक कागजातहरु सहित आवेदन पेश गर्नु हुन सम्बन्धित सबैमा जानकारीको लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ । प्रस्तावनाको साथमा पेश गर्नु पर्ने निवेदन/प्रस्तावनाको ढाँचा,सलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरु र मापदण्ड यस कार्यालयको वेवसाइड **www.vethospalpa.gov.np/vethospalpa.lumbini.gov.no** सूचना पाटीबाट पनि प्राप्त गर्न सकिनेछ । रित नपुगेका वा म्याद नाघि आएका प्रस्तावहरु छनौटका लागि समावेश नहुने व्यहोरा समेत अनुरोध छ ।

क्र.स.	कार्यक्रमको नाम	संचालन हुने स्थान	संचलन गर्न सकिने कृयाकलापहरु	न्यूनतम कार्यक्रम संचालनको मापदण्ड	अनुदानको सिमा
१	डेरि तथा मासु पसल सुधार संख्या-३ ,बजेट रु. ३ लाख	जिल्ला भर	• आवश्यक भौतिक पूर्वाधार निर्माण/ सुधार ,मेशिनरी /औजार/उपकरण तथा सामाग्री र अन्य व्यवस्थापन । •	• डेरि पसल, मासु पसलको हकमा क्रमश १००लिटर दुध र ५० केजी. मासु कारोबार हुनुपर्ने । • भाडामा लिई व्यवसाय संचालन गरेको हकमा कम्तिमा ५ वर्षको करारनामा पेश गर्नु पर्ने । • अनुसूची१८,१९,२०/२१ अनुसारको मापदण्ड पूरा गरेको हुनु पर्ने	प्रति योजना ५० प्रतिशत वा अधिकतम रु. १ लाख अनुदान दिन सकिने ।
२	माछापालनका लागि प्लाष्टिक पोखरी निर्माण संख्या -३ ,बजेट रु. ३ लाख	जिल्ला भर	• प्लाष्टिक पोखरीमा पानीको व्यवस्थापन तथा सिंचाईको लागि मोटर खरिद तथा जडान । • पोखरीमा प्रयोग गरिने प्लाष्टिक खरिद ।	• पानीको श्रोतको रुपमा मूल खोला, कुलो वा नहरको व्यवस्था हुनु पर्ने । • निर्माण गरिने प्लास्टिक पोखरीको जग्गाको स्वामित्व आफ्नै हुनु पर्ने वा ठेक्कामा लिएको भए सम्झौता कम्तिमा ५ वर्षको हुनु पर्ने । • कार्यालयले उपलब्ध गराएको लै-आउट तथा डिजाईन बमोजिम २०० देखि ५०० वर्ग मिटरको पोखरी निर्माण गरी पिँधमा न्युनतम१२० जिलमा २०० Gram per square meter को बहुपत्रिय प्लाष्टिक प्रयोग गर्नु पर्ने । • पोखरीको गहिराई कम्तिमा १.५ मिटर हुनु पर्ने । • पिँधको भागमा बहुपत्रिय प्लाष्टिक माथी कम्तीमा ०.३ मिटर माटो हाल्नु पर्ने । • बहुजातिय कार्प पालन पद्धती अपनाउनु पर्ने ।	-प्रति आयोजना प्रति अनुदान ग्राही रु. १ लाखमा नबढ्ने गरि अधिकतम ५० प्रतिशत अनुदान सहयोग । -पोखरी तथा डिल निर्माणको लागत कृषक स्वयंलेने बेहोर्नु पर्ने छ ।
३.	कृषि सहकारीमार्फ दुग्ध विविधिकरण यन्त्र उपकरणमा सहयोग - १५ लाख	(तिनाउ गाउपालिका -६)	• विबीधिकरण तथा बजारीकरणको लागि आवश्यक पर्ने यन्त्र / उपकरणमा / मेशिनरि सामाग्री खरिद तथा व्यवस्थापन	• दैनिक रुपमा फर्म / कम्पनिको हकमा ५०० लिटर र समुह/सहकारिको हकमा २००० लिटर दुध संकलन गरिरहेको हुनु पर्ने । • बजारिकरणका लागि प्रशोधन तथा विविधीकरण कार्य गरिरहेको हुनु पर्ने ।	फार्म/ कम्पनीको हकमा रु ५ लाख र कृषक समुह/ सहकारीको हकमा रु १० लाखमा नबढ्ने गरि अधिकतम ५० प्रतिशत अनुदान सहयोग ।

संलग्न गर्नु पर्ने कागजातहरू:

१.प्रस्तावकको निवेदन (अनुसूची २३ बमोजिम)

२.दर्ता/नविकरण भएको प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि (समूह/निजी फर्म/कम्पनी/सहकारी)।

३.स्थायी लेखा नम्बर प्रमाण-पत्र तथा गत आर्थिक वर्षको कर चुक्ता प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि।

४.कृषक तथा कृषक समूहको हकमा स्थायी लेखा नम्बर, प्रमाण-पत्रको प्रतिलिपि (छनोट भएमा सम्झौता पूर्व पेश गर्नु पर्ने)।

५.कार्यक्रम सञ्चालनको लागि व्यावसायिक कार्ययोजना सहितको प्रस्ताव (कार्यक्रमको प्रकृति अनुसार) (अनुसूची-२५ बमोजिम)।

६.सम्बन्धित स्थानीय तहको सिफारिस पत्र ।

७.प्रस्ताव स्वीकृत गरी अनुदान माग गर्न गरिएको निर्णयको प्रतिलिपि ।

८.प्रस्ताव पेश गर्नेको नागरिकताको प्रतिलिपि ।

९.निर्माण गरिने पूर्वाधारको हकमा लागत अनुमान तथा नक्सा ।

जग्गा धनी दर्ता प्रमाण-पुर्जाको प्रतिलिपि वा जग्गा भाडामा लिई कार्यक्रम सञ्चालन गर्नेको हकमा १० वर्ष वा तोकिएको अवधिको करार पत्र) ।

(नोटः-उल्लेखित कार्यक्रमहरुमा २० प्रतिशत बजेट कटौति हुन गएमा सोही अनुसार सम्झौता गरि कार्यक्रम सन्चालन हुने छ ।)

सम्पर्कका लागि ९८५७०६०८३६ र ९८४७०६७२६५

कार्यालय प्रमुख

तानसेनमा पाँचौ य:मरी महोत्सव हुँदै

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, मंसिर ११/तानसेको टक्सार टोलमा य:मरी महोत्सव तथा तथा फुड फेस्टिवल हुँदै छ । यही मंसिर १३ गते शनिबार तानसेन नगरपालिका वडा नं ३ टक्सार टोलमा योमरी महोत्सव हुन लागेको हो ।

पछिल्लो समय स्थानीय परिकार, भेषभुषा कला संस्कृती परम्परा संस्कार हराउँदै गएको अवस्थामा पचिहान जोगाउँदै इतिहासबारे युवा पुस्तामा जानकारी गराउन महोत्सव गर्न लागिएको आयोजक मैत्री क्लव टक्सारले जनाएको छ । नेवारी कलासंस्कृति बचाउन, युवा पुस्तामा नेवारी खाना तथा परिकारको बारेमा जानकारी गराउन, टक्सारटोललाई नेवारी कलासंस्कृतिको रुपमा चिनाउन, तानसेनमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरु भित्र्याउने मुख्य उद्देश्यका साथ महोत्सवको आयोजना गरिएको आयोज क्लवकी अध्यक्ष पञ्च शाक्यले जानकारी दिइन । नेवारी चालचलन परम्परा अनुसार मंसिर पूर्णिमामाको दिन नयाँ धान भित्र्याएपछि घरभित्र धानको भकारी बनाउने, धानको भकारीलाई विधिवत रुपमा गशेण, शिव लगायतका भगवानको स्वरुप बनाएर पुजा आजा गर्ने र नयाँ धानको य : मरी बनाएर खाने र खुवाउने चलन रहेकाले नेवारी कलासंस्कृती बचाउन महोत्सवको आयोजना गरिएको महोत्सवका प्रचार संयोजक एवं क्लवका पुर्व अध्यक्ष रिलनमान महर्जनले बताए । य:मरी नेवारी समुदायले मात्र बनाउने र बढी मात्रा खाने प्रचालन रहेको छ । य भनेको नेवारी भाषामा मनपर्ने मरी भनेको रोटी, अर्थात मन पर्ने रोटीको रुपमा नेवारी समुदायमा लिने गरिन्छ । य : मरी चाकु, गुड, खुवा र तिल लाई चामलो पिठो भित्र राखेर पकाईन्छ र तातो खाने गरिन्छ ।महोत्सवमा २५ वटा स्टलहरु रहने, दिउँसो १२ बजे देखी साँझ ८ बजे सम्म फुड फेस्टिवल सञ्चालन हुने पुर्व अध्यक्ष एव आर्थिक विभाग संयोजक तुम्ला बज्राचार्यले बताईन । महोत्सवलाई सफल बनाउन ८ वटा विभिन्न विभागहरु गठन गरी परिचालन गरिएको आयोजक पक्षले पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराएको छ । महोत्सवमा तानसेन नगरपालिका वडा नं ३ ले आर्थिक रुपमा सहयोग गरेको छ । पत्रकार सम्मेलनमा नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेनाले नेवारी कलासंस्कृति बचाउन, पुस्ता हस्तान्तरण गर्न, ऐतिहासिक टक्सारटोलको प्रचार-प्रसार गर्न महोत्सवले ठूलो सहयोग पुग्ने बताए । पाल्पाली मिडियाहरुले य:मरी महोत्सवको प्रचार-प्रसारमा साथ दिने अध्यक्ष तिमिल्सेनाले जोड दिए । क्लवका अध्यक्ष पञ्च शाक्यको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रममा प्रचार विभाग प्रमुख रिलनमान महर्जनको स्वागत र सचिव सुशिला शाक्यको सञ्चालनमा भएको थियो ।

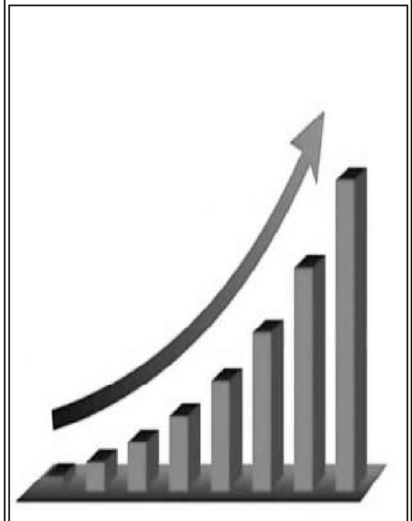
खेलकुद समाचार

लुम्बिनीलाई हराउँदै सुदूर पश्चिमको लगातार जीत

काठमाडौं, मंसिर ११/नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेटमा सुदूरपश्चिम रोयल्सले लगातार चौथो जीत हासिल गरेको छ । बिहीबार भएको पहिलो खेलमा सुदूरपश्चिमले लुम्बिनी लायन्सलाई ७ विकेटले हरायो । लुम्बिनीले दिएको १ सय ४४ रनको लक्ष्य सुदूरपश्चिम रोयल्सले १८ ओभर २ बलमा ३ विकेट गुमाएर भेटायो । सुदूरपश्चिमका विनोद भण्डारीले नटआउट ६९, आरिफ शेखले ३९ रन बनाए । लुम्बिनीका रुबेन ट्रम्पेलमान, अभिशेष गौतम र तिलक भण्डारीले १/१ विकेट लिए । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङ गरेको लुम्बिनी १९ ओभर ४ बलमा १ सय ४३ रन बनाउँदा अलआउट भयो । लुम्बिनीका कप्तान रोहित पौडेलले ३५, दिलिप नाथले ३१ रन बनाए । सुदूरपश्चिमका अविनाश बोहरा र हर्मीत सिंहले ३/३ विकेट लिए । यो जीतसँगै सुदूरपश्चिम ८ अङ्कसहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा छ । लुम्बिनी ४ खेलमा २ अङ्कसहित तालिकाको छैटौं स्थानमा छ । एनपीएलमा आठ वटा फ्रेन्चाइज टोली सहभागी छन् । यही मङ्सिर १ गतेदेखि शुरू भएको दोस्रो संस्करणको एनपीएल आउँदो २७ गतेसम्म चल्नेछ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

शेयर बजार लगातार पाँचौं दिन बढ्यो



पाल्पा, मंसिर ११/शेयर बजार लगातार पाँचौं दिन बढेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार १० दशमलव ४३ अङ्कले बढेर २ हजार ६ सय ७६ दशमलव ०३ विन्दुमा पुगेको छ ।

बिहीबार फाइनान्स, उत्पादन, माइक्रोफाइनान्स, अन्य र व्यापार बाहेक सबै समूहको शेयर बढेकोमा बैंक समूहको शेयर १ दशमलव ४९ प्रतिशतले उकालो लागेको छ । बिहीबार १ सय ३१ वटा कम्पनीको शेयर बढेकोमा १ सय २१ वटाको घटेको छ । यस्तै ६ वटा कम्पनीको शेयर घटबढ भएको छैन । सागर डिस्टिलरी, स्वस्तिक लघुवित्त, झापा इनर्जी, श्रीनगर एग्रिटेक इन्डस्ट्रिज कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले बढेको छ ।

समग्रमा बजार बढेको दिन हिमस्टार ऊर्जा, फर्स्ट माइक्रो फाइनान्स कम्पनीको शेयर भने सबैभन्दा धेरै ७ दशमलव ७८ प्रतिशतले घटेको छ । नेप्से बढे पनि कारोबार रकम भने घटेको छ । बुधबार ६ अर्ब ६९ करोडको कारोबार भएकोमा ३ सय ३३ वटा कम्पनीका १ करोड ४६ लाख कित्ता शेयर ६ अर्ब ६६ करोड रुपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महङ्गी, कागज मसी तथा छपाई सामग्रीको मुल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.**द्वारा प्रकाशित **नवजनचेतना दैनिक**ले २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागु हुने गरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु.५५०/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ७००/-

डिस्प्ले

डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-

अन्य

ठूलो डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
प्वाइन्टर	रु. १०००/-

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक
कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
ता.न.पा.-५, कैलाशनगर पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

बिमालेख हराएको सूचना

यहि मिति २०८२/०७/९ गतेका दिन **एसियन लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनी लिमिटेड**को शान्ता देवि नेपालको नाममा जारी बिमा (पोलिसी) नम्बर ५४०९०००४५२५को बिमालेख गुल्मीदेखि बुटवलतर्फ आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम : शान्ता देवि नेपाल
ठेगाना : साविकको मैनादी-७, पाल्पा
हालको रिब्दीकोट गा.पा-७, पाल्पा
सम्पर्क नं. : ९८६७८८५०१३

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८२/०८/१२

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८२/०७/२४ गतेको निर्णय, मिती २०८२/०८/१० गतेको च.न. ३८३ शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाईको अनुमती पत्र अनुसार विद्यालयमा नि.मा.वि स्तर तृतीय श्रेणीका लागि गणित/विज्ञान विषय करारमा शिक्षक नियुक्त गर्नुपर्ने भएकोले तपसिलको योग्यता पुगेका ईच्छुक नेपाली नागरिकबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपसिल
विज्ञापन नं. : २/२०८२/०८३
पद : शिक्षक
संख्या : १ (एक)
विषय : विज्ञान/गणित, **तह:** निमावि, (तृतीय, श्रेणी)
शैक्षिक योग्यता : विज्ञान र गणित विषय लिई विज्ञान विषयमा कक्षा १२ उत्तीर्ण वा सोसरह
निवेदन दस्तुर : रु.५००/-
उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको
तलब स्केल : नेपाल सरकारले तोके बमोजिम
दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८२/०८/२६ गते
सम्पर्क मिति : २०८२/०८/२६ गते ४ बजे पछि
परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।
परीक्षाको किसिम : लिखित, कक्षा अवलोकन र अन्तर्वार्ता
आवश्यक कागजातहरू : व्यक्तिगत विवरण, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरु, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि
सम्पर्क नं. : ०७५-५२०४२८, ९८५७०६०६५१

श्री देववाणी संस्कृत तथा साधारण माध्यमिक विद्यालय
तानसेन-२, पाल्पा

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

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