



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अक्सर नेपाली फिल्म हलमा फलप र खुट्टाबगमा सुपरहित हुने गरेका छन्। खुट्टाबगमा निःशुल्क हेर्ने पाइने सुविधा भएकोले प्रायः फिल्मलाई अत्यन्तै ठूलो मिल्ने गरेको छ। जहाँ खुट्टाबगमा ठूलोको सङ्घेरी देखिएका स्थापित कलाकारहरूको फिल्म पनि धेरै छन। यस्तोमा फिल्म 'ऊनको स्टीटर'ले हलसँगै खुट्टाबगमा पनि लोभलाग्दो सफलता पाएको छ। ७०

आजको विचार...
मन...
(दुई पेजमा)
प्रा.डा. सानिकृष्ण अधिकारी

गत गतिरुचता नेपाली फिल्महरूले अपेक्षित व्यापार गर्न नसक्दा फिल्म क्षेत्रमा अन्योलता छाएको छ। यस्तो परिस्थितिमा अब धेरैको आशा मोलि शुरुबार (१६ माघ)बाट प्रदर्शन हुने दुई फिल्म 'आ बाट आमा' र 'द ब्लू लाइट'प्रति देखिन्छ। यी दुवै फिल्ममा स्थापित कलाकारहरूको फटल रहेकोले बक्स अफिस चलानमान हुने अपेक्षा गरिएको छ। बुधबारबाट देशभरका मल्टीप्लेक्सहरूले दुवै फिल्मको शो तालिमका सार्वजनिक गर्दै अग्रिम टिकट बुकिङ सुरु गरिसकेका छन्।

दिनअघि खुट्टाबगमा सित्तु गएको 'ऊनको स्टीटर' यस वर्षको सुपरहित फिल्म हो।
□ वर्ष ३१ अंक १८३ □ शताब्दी २० माघ १६ गते शुक्रबार 30 January 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

सैन्य विमान दुर्घटना हुदाँ दुईको मृत्यु

(रासस/चित्तौड)
बैकक, माघ १५/उत्तरी बाइल्याङको चियाङ माई प्रान्तमा सैन्य प्रशिक्षण अभियानको क्रममा विहीबार विमान दुर्घटना हुँदा दुई जना पाइलटको मृत्यु भएको रोग्यलाई एयर फोर्स (आरटीएएफ) ले जनाएको छ। विड-४१ साईं तोकिएको एटी-९ एटीए विमान चियाङ माई अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट करिब ६० किलोमिटर दक्षिणपश्चिममा रहेको चोम थोङ जिल्लामा स्थानीय समय अनुसार विहान १०:२० मा दुर्घटनामा परेको आरटीएएफका प्रवक्ता चक्रित भस्माभिचार्यले बताएका छन्। दुर्घटनाको समयमा पाइलटहरूले सडाई खोजी र उडार प्रशिक्षण अभ्यास गरिरहेको पुष्टि गर्दै दुर्घटनास्थलको वरपर कुनै नागरिक घाइते वा सम्पत्ति क्षति भएको रिपोर्ट नगरिएको चक्रितले विज्ञप्ति जारी गर्दै जनाएका छन्। अधिकारीहरूले दुर्घटनाको कारण पत्ता लगाउन उड्डयन सुरक्षा मापदण्डहरूको पूर्ण र कडा पालनाका साथ अनुसन्धान गर्ने समेत प्रवक्तले बताएका छन्। वायुसेनाले पाइलटको परिवारप्रति समवेदना व्यक्त गर्दै पूर्ण सहयोग गर्ने बताएको छ।

बिर्सिएका सहिदहरू

आज सच्चा सहिदलाई नक्कली सहिदले विस्थापित मात्र होइन गिज्याइरहेको अवस्था छ। देशका लागि हाकाहाकी ज्यान दिने गंगालाल, शुकुराज, दशरथ र धर्मभक्तजस्ता त आज खोजेर कहाँ पाउनु? विगतमा गणतान्त्रिक आन्दोलनमा सहिद भएका, अझभइ भएका र घाइतेलाई समेत आज तिरछा गरिएको छ।

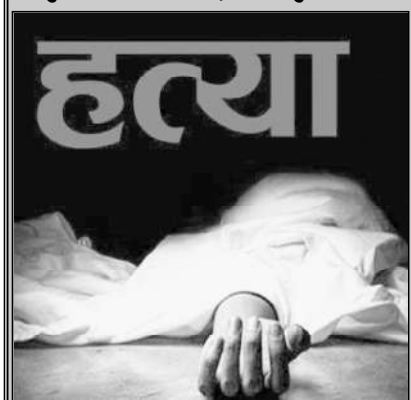
रामचन्द्र रायमाजी

पाश्र्वा, माघ १५/नेपालको प्रजातान्त्रिक इतिहासमा चार अमर सहिदले जहानियाँ राणाशासनको अत्याचारविरुद्ध आवाज उठाएका थिए। नेपालमा अक्सर चार सहिद गंगालाल, दशरथ चन्द, धर्मभक्त र शुकुराज शास्त्रीले देशमा प्रजातन्त्र ल्याउन ठूलो योगदान पुर्याएका छन्। राणाशासनको विरोध गरेको अभियोगमा शुकुराज शास्त्रीलाई १९९५ मंसिर १३ गते पक्राउ गरी १९९७ माघ १० गते टेकु पचलीस्थित खरीको बोटमा फुट्ट्याएर मारियो। धर्मभक्त माथेमालाई १९९७ कात्तिक २ मा पक्राउ गरी माघ १२ गते सिफलमा बकाइनाको रुखमा फुट्ट्याइयो। दशरथ चन्द र गंगालाल श्रेष्ठलाई पनि त्यसै दिन



पक्राउ गरी नरशमशेर राणाले दुवैलाई शोभा भगवतीको दुई लक्ष्मी बाँधी गोली हानेर माघ १४ गते मृत्युदण्ड दिइयो। शुकुराज, दशरथ चन्द र धर्मभक्तलाई राजदोहको अभियोगमा र गंगालाललाई टुँडीखेलको खरिबोट खुलामञ्चमा राणाशासन मुर्दावाद भनी भाषण गरेको अभियोगमा पक्राउ गरी मारिएको थियो। यी चार सहिदको सम्मानमा प्रत्येक वर्ष सहिद स्मृतिमा कार्यक्रम गरिने गरिन्छ। यस वर्ष पनि सहिद स्मृतिमा मनाइएको छ। सहिद स्मृति स्थापना समितिमा आब आब सहिद दिवस हो। हरेक वर्षजस्तै यसपटक पनि 'सहिद दिवस' आएको छ। माघ १० देखि १६ गतेसम्म सहिदलाई सम्झने चलनलाई यसपटक पनि निरन्तरता दिँदै आज देशभर 'सहिद दिवस' मनाइँदै छ। हरेक वर्ष दिवस मनाउने गरिए पनि त्यो औपचारिकतामा सिमित बन्ने गरेको छ। विगतमा सरकारी तवरबाट विविध कार्यक्रमहरू आयोजना गरी दिवसलाई औपचारिकता दिने गरिएता हिनोज्ञान भने ति औपचारिक कार्यक्रमहरू समेत हुन छोडेका छन्। विगतमा जस्तो भव्य रूपमा औपचारिकताका कार्यक्रमहरू नहुँदा दिवसकै उपहास भएको प्रति जिल्लाका सरोकारवालाहरूले चिन्ता व्यक्त गरेका छन्। अधिल्ला वर्षहरूमा यस दिन

बाबुले गरे आफ्नै शिशुको हत्या



गुल्मी, माघ १५/गुल्मीमा आफ्नै बाबुद्वारा तीन महिने शिशुको हत्या भएको छ। इस्मा गाउँपालिका-३ छुन्दीटारका ४६ वर्षीय सन्तबहादुर कुमालले आफ्नो तीन महिने शिशु सुवास कुमालको हत्या गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ। बाबुलाई प्रहरीले विहीबार पक्राउ गरेको छ। उनले शिशुलाई भुईँमा पछारेर हत्या गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी प्रहरी नायब उपरीक्षक गंगाबहादुर सारुले जानकारी दिए। उनका अनुसार

गुल्मीमा ५३ प्रतिशत नागरिक स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध

गुल्मी, माघ १५/छ वर्षको अवधिमा गुल्मीमा ५३ प्रतिशत नागरिक स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रममा आबद्ध बनेका छन्। पछिल्लो समयमा जिल्लामा स्वास्थ्य बिमा गर्ने नागरिकको संख्यामा वृद्धि हुँदै जान थालेको छ। नागरिकले स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमको महत्त्वका बारेमा विस्तारै बुझ्दै जान थालेसँगै स्वास्थ्य बिमाप्रतिको आकर्षण बढ्न थालेको हो। पछिल्लो तथ्याङ्कअनुसार हाल एक लाख ३१ हजार १ सय २७ जना स्वास्थ्य बिमामा आबद्ध बनेका छन्। विमामा आबद्धता हुनेहरूमा ६७ हजार ५ सय १७ महिला र ६३ हजार ६ सय ८ पुरुष रहेका छन्। जिल्लामा रहेका १२ स्थानीय तह मध्येमा संख्याका



आधारमा रेसुङ्गा नगरपालिका स्वास्थ्य बिमा नगर्नेमा सबैभन्दा अगाडि छ। उक्त नगरपालिकामा २४ हजार २ सय १२ व्यक्ति बिमामा आबद्ध भएका छन्। त्यसैगरी रुखेश गाउँपालिकामा १४ हजार २ सय १७ बिमित बनेका छन्। जिल्लामा पालिकाहरूमा रहेको जनसंख्याका आधारमा भने रुखेश गाउँपालिकामा सबैभन्दा धेरै नागरिक बिमित बनेको स्वास्थ्य बिमा बोर्ड गुल्मीका संयोजक तथा दर्ता अधिकारी सुवास छिमिरेले जानकारी दिए।

नागरिक बिमित बनेको स्वास्थ्य बिमा बोर्ड गुल्मीका संयोजक तथा दर्ता अधिकारी सुवास छिमिरेले जानकारी दिए।

नागरिक बिमित बनेको स्वास्थ्य बिमा बोर्ड गुल्मीका संयोजक तथा दर्ता अधिकारी सुवास छिमिरेले जानकारी दिए।

सम्पादकीय

सहिदप्रति सच्चा सम्मान गर

'सहिद' शब्दले सबैको शीर श्रद्धाले निहुरिन्छ । तिनले आफ्नो जीवनको परवाह नगरी मुलुकवासीलाई निरंकुशताबाट मुक्त पार्नुका साथै हकअधिका र स्थापित गर्न संघर्ष गरेका हुन्छन् । तिनकै बलिदानीपूर्ण संघर्षका कारण आज हामी नेपाली स्वतन्त्रता र समानताको उपभोग निधिवक गर्न पाइरहेका छौं । चाहे त्यो २००७ साल, ०४६ वा ६२/३ नै किन नहोस्, वीर-विराङ्गनाको त्याग र तपस्या तथा संघर्षले मुलुकलाई निकास दिएको छ । आज माघ १६ गते देश सहिद दिवस मनाइरहेको छ ।

सहिद दिवसका अवसरमा देश र जनताको लागि जीवनकै आहुँती दिने ति महान सहिदहरूलाई सम्झने र उनीहरूले देखाएको सतमार्गको अनुशरण गर्ने प्रतिवद्धता जनाइन्छ । तर व्यवहारमा सहिदले देखाएको मार्ग अनुशरण नगर्ने तर देखाउनैका लागि वर्षमा एकपटक सम्भन्जेजस्तो गर्ने प्रवृत्तिले सहिद दिवस औपचारिकतामा सीमित हुने गर्दछ । देश र जनताको सुन्दर भविष्यको कामना गर्दै नेपालमा सयौं व्यक्तिले ज्यानको आहुँती दिएता पनि सहिदका केही सपना पूरा भएका छैनन् । माघ १६ गतेलाई सहिद दिवसको रूपमा मनाइन्छ ।

शुक्रराज शास्त्री, धर्मभक्त माथेमा, दशरथ चन्द र गङ्गालाल श्रेष्ठको माघ १० गतेदेखि १५ गतेसम्म फरक-फरक मितिमा हत्या गरिएको थियो ।

सोही दिनको स्मरण गर्दै हरेक वर्ष सहिद सप्ताह समेत मनाउने गरिन्छ । तर कार्यक्रम औपचारिकतामै सिमित बन्न पुग्न दुख्द हो । यसले सहिदको नै अपमान भएको ठहर छ । सहिद स्वयं एउटा जीवन्त इतिहास हो । सहिदहरूको सम्मान गर्नु भनेको उनीहरूले दिएका प्रेरणालाई आत्मसात गर्नु हो । उनीहरूले देखाएका मार्गको अवलम्बन गरी सहिदको सपनालाई मूर्तरूप दिनु नै सहिदहरूप्रति सच्चा सम्मान गरेको ठहर्छ । सहिदहरूको सम्मान गर्ने नाममा उनीहरूको त्याग, तपस्या, बलिदान र असिमित व्यक्तित्वलाई वैचारिक दायरामा सिमित राख्नु त्यो सहिदहरूप्रतिको अपमान हो । जबसम्म सहिदले देखाएको शतमार्गमा हिँड्न र उनीहरूको योगदानको उचित कदर गर्न सकिँदैन तबसम्म सहिद प्रतिको सच्चा सम्मान हुन सक्दैन । तसर्थ निजी र दलगत स्वाच्छाबाट माथि उठेर सच्चा सहिदको सम्मान गर्न जरुरी छ ।

f Opinion @ Socia Network f

बोल सक्थैं तर समयलाई बोल छोडिदिऐं
किन कि सत्य शब्दले होइन समयले देखाउँछ ।

(शर्मिला शर्माको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Sarmila.Sharma)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगभग गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनपेसना दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्हा

प्रहरी कार्यालय

कुटुबल	०३१-४८०२२२
रा.प्र.बायांग कुटुबल	०३१-४८०३४१९
कुटुबल रामनगर	०३१-४८१२३३
भरखवा	०३१-४८०१९९
अर्घाखाँची	०३३-४८१९९९
गुल्मी	०३९-४८०१९९
पारसी	०३८-४८०१९९
तीर्थहवा	०३६-४८००९९
पाप्सा	०३४-४८०४३३, ४८०१९९
अस्पाक रामपुर	०३४-६९१४३४
इस्पाक कार्यालय	
लुम्बिनीसिटी अस्पताल	०३१-४४३४४४, ४४४४४४
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल	०३१-४४४४४४

५४००९
 भिम अस्पताल भैरहवा ०७१-५२०११३
 मिरजअस्पताल पाल्हा ०७१-५२०१११, ५२०४८२
 पिसवत गियोनान्ना पाथ ०७५-५२०४३३
 पाल्हा जिल्हा अस्पताल ०७५-५२०५४४
 लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७४-४११०१
 पिचन्द्र परसी ०७१-५२०१०८
 भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०१६५
 अर्धाखोबी जिल्हा अस्पताल ०७३-५२०२५७
 तमशा जिल्हा अस्पताल ०७१-५२०१०८
 तेलिहवा जिल्हा अस्पताल ०७५-५२००००
 सिद्धान्तायक महिला अस्पताल ०७१-५४४४०४
 कुठवल हस्पताल ०७१-५४४४२२
 लुम्बिनी नर्सिंग होम ०७१-५४४४४४, ५४४४४५

चाणक्यका अनुसार राजा प्रजावत्सल, जितेन्द्रिय, विद्वान् र नीतिज्ञ, न्यायशिर और कडा अनुशासन कायम गर्ने, सरल जीवन भएका र दूरदर्शी हुनुपर्दछ । चाणक्यका समयमा राजा भनिएको भए तापनि यो कुरा शासकहरूका लागि हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ । अहिलेको विरवमा कुनै मलकनमा राजा कै गण्यमित हो कुनै



પ્રા. શાન્તિકૃષ્ણ
અધિકારી

प्रधानमन्त्रीहरू मुख्य शासकका रूपमा रहेका छन् । नेपालका सर्वप्रथम भने हो भने र राष्ट्रपति संवैधानिक एवं आलंकारिक भएका कारण प्रधानमन्त्रीहरूको सत्ता मान्यपद्धत र चाणक्यले उल्लेख गरेका गुप्तरू प्रधानमन्त्रीमा भेटिनुपर्दछ । विगतका प्रधानमन्त्रीहरूमा यी गुप्तरू के नै माझमा थिए भनेर केलाउनु त व्यर्थ नै हुन्छ । तर आमनिर्वाचन संघारमा आइसकेको हुँदा भानी प्रधानमन्त्रीका बारेमा भने मतदाताले विशेष गनुर्पुनै नै हुन्छ । नेपालमा आमनिर्वाचन तर्जिबिंदै जाँदा भानी प्रधानमन्त्रीका बारेको चर्चा पनि बढेका छ । वास्तवमा कानुन र्नु मा सम्पन्न हुने निर्वाचन प्रतिनिधिसभा सदस्यहरूका लागि हो र यी चुनावले प्रत्यक्ष रूपमा प्रधानमन्त्री चयन गर्दछ । आफ्ना प्रसिद्धलाई गगन, बालेन र अजीदलाई नेपाली निर्वाचन क्षेत्रमा होला मतका अन्तरले जित्दामा केरू सौकी प्रधानमन्त्री हुने होइनन् । प्रधानमन्त्री बन्नका लागि प्रतिनिधिसभाबाट उनीहरूलाई समर्थन गर्न १२८ सांसद अनिवार्य चाहिन्छ । त्यसैले कुन दलले र्ने सिट जित्ना भनी छलफल हुनुपर्नेमा व्यक्ति केन्द्रित चर्चाहरू चलिरहेका छन् । यी कुरा नबुझेको कौही छैन र पनि राजनीतिक वृत्तको ध्यान भने कुन राजनीतिक दलको प्रभावको रहना भनेरभन्दा पनि प्रधानमन्त्रीत्व एकोहोरोएको छ । तरफ्ट स्वतन्त्र पार्टीले आफ्नो दलका तर्जिबदाले साह्रैआइ प्रष्टाउनका रूपमा अधि सारोपछि उनको चर्चा एकात्मिक चुलियो । त्यसमाथि नेकपा एमालेले सो दलका अध्यक्ष पनि ओलीलाई भावी प्रधानमन्त्री भनिरहेका बेला बालेन सा ओलीको निवर्तनक्षेत्रमा जानुले राजनीतिमा सहका मचाउनु पुगेको छ । केही समय यी दुई पात्रकै बारेमा चर्चापछिचर्चा चलिरहेका बेला नेपाली कांग्रेसका सम्राटपति गगन थापा उम्मेदवारी दिन सल्लि जानु र कांग्रेसले प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवारका रूपमा अधि सल्लिने राजनीतिको चर्चाको केन्द्र विस्तारित हुनुगरेको छ । इन्डोको बर्षैपरि थुप्रैलेको राजनीतिवादी सलेन अर्जुन भट्टिरोएको छ । निर्वाचनका दिनमा मतपत्रमा छापा लगाउने बेलामा मतदाताको मममुटु काटिपरि भोडिन्छ भने याहा पाउनु र कानुन र्ने पछिका केही दिन चल्ने चर्चा तर अलेख्यमन निश्चित भइसकेको एउटा कुरा के हो भने ओली र बालेनमध्ये एकजना भने आगामी संस्था देखिन थाल्यो । गगन थापाका अलावा प्रधानमन्त्री हुने घोषणा गरिएका मध्ये अर्को एक व्यक्तिमा संस्था सहेनुहुन्छ । हुन त धरातलका हक सत्तापडले पनि प्रधानमन्त्री हुने संस्था देखेका छन् तर उनको दलेन १३८ सांसद जिताउनुमा या व्यक्तिको

समर्थन पाउन सक्ना भन्ने अहिले कसैले अनुमान गरेर जस्तो लाग्दैन । प्रधानमन्त्रीको उम्मेदवारमा जोषिम मोलनसके हिम्मत हुनैपर्दछ । यस हिसाबले देवद अहिले गगन थापा र बालेन साहने दुवै जोषिम मोलेका छन् । स्वतन्त्र उम्मेदवार हुँदासमेत अमरश सिल्ले गगन थापा जिको ठाउँमा आफूले लगातार निर्वाचन जित्ने आफूको कास्माडी क्षेत्र नं. ४ लाई छाडेर मधेसतिर जानु गगनको दुई हिम्मत हो । अलिकति मात्रै तलमाथि पत्रमा भने मुलुक, काँप्ति र लोकतन्त्रमा यी युवाहरूको मात्रै नभई गगनकै सपनामा समेत तृपारपाउन हुनसक्दछ भने बाहा नपाएका गगन पक्षे होइनन् र पनि त्यहाँ जालाई सबैले मान्नेपर्दछ । त्यस्तै ओलीको सभै भनेर चिपिएको ठाउँमा बालेन जानु पनि ससानो लड हो भन्न मिल्दैन । गगन सल्लाही गएपछि एकाएक नेपाली कांग्रेसका प्रथम नहर आफ्नो देशको पछि को छ । त्यसको प्रभाव सल्लाहीमा मात्रै नभएर समग्र मधेसमा पर्न थालेको छ । नेपाली कांग्रेसले मधेसमाथि विश्रस्ता गर्दछ र मधेसका जनताले नेपाली कांग्रेसलाई प्रशंसामा पाटी ग्रन्धनु भने प्रभावति गगन त्यहाँ लगेका हुन भने सकिन्छ र पछिल्लो समयमा बढ्दै गएको समर्थनले गुणाउला जस्तो विश्रस्तालाई सार्थक तुल्याउला जस्तो देखिएको पनि छ । आफूले राजनीतिक जीवनलाई धरापमा राखेर नेपाली कांग्रेसका साख बडाउउन चालेका यी कदमलाई काँचोसहले मात्रै भएभए समस्त लोकतन्त्रवादीहरूले प्रशंसा गर्न थालेको सुनिन्छ । गगनलाई पनि थाहा छ कि मधेसमा मात्रै भएभए नेपाली कांग्रेसको सरकार गठन गर्न पहाड र हिमालका क्षेत्रहरूमा समेत कांग्रेसको बर्चस्व स्थापित हुनुपर्दछ । तराई, पहाड र हिमालको एकपति भूमि नेपालमा लोकतन्त्रवादीहरूको थिर उठे राहन सबैतिरबाट कांग्रेसको प्रतिनिधित्व हुनैपर्दछ भन्ने पनि गगनले बुर्नेकै छन् र उनलाई मनास, बाचा, कर्मण्यो साथ दिँदै आफूका उपसमापति विषयकाकाश शर्मामेत यथावत टाँटा छैनन् । कांग्रेसलाई जनताको पाटी बनाउने अभियानका साथ अधि बढेका नवतन्त्रवादीहरूको कसम चढ्छन्, त्यो हेर्न बाँकी नै छ । विश्रवकाश त यसपटका उम्मेदवार छैनन् तर गगनले भने आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रबाट कुनैद निकालेर पूर्व-पश्चिम प्रप्रण गर्नसके भने नेपाली कांग्रेसलाई त्यति धेरै कठिन पर्ला जस्तो देखिँदैन । चाणक्यले भनेका अधिकांश गुप्तरू गगनमा भेटिन्छन् । कतिपय विषयमा केही तलमाथि होला तर समग्रमा हेर्दा सँगै गगनहरूको अधि अंश रहेकै पाइन्छ । विचार्यी राजनीतिवादी नै लोकतन्त्र रहँदै आफ्नो गगन आफ्नै थिले करामा त त्यो

हरे शंका गुनुपेन्द्र भन्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको छ तर उनको भ्रमता भने आधुनिकजननयुद्धको क्रमैको र्देशितपल्ले प्रमाणित गर्नेछ । गगन एक्नैले सबै गुनै त पडकै होइन तर अलिसेसम सन्दी दारा ललारेका विवरप्रकाश, गुरुराज, देवराज, प्रदीप पौडेल आदिको साथ रडेका कारण नेपाली कोरैको दावालाई बलियै रूपमा हेरिएको छ । बालेन जहाँ जाउछु, त्यसै देखिएको भोजले बाबु नलाई पछि सबल उम्मेदवारकै रूपमा देखाएको छ । उम्मेदवारि दातां गुनै हाता होत् या सुदूरपश्चिातर बाँदा होत्, उनलाई अक्थरि युवहरूको गैरेको स्वागत हेर्दा उनि कसै दृष्टिगोचरेको कमजोर देखिदैनन् । माया यति हो कि बालेन एक्नैले जितेर उनी प्रधानमन्त्री हुने होइलन् र उनले आफूलाई समाहित गरेको पाटी राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीले कति सिट जितलक्यस भन्ने नै महत्त्वपूर्ण प्रश्न हो । यो पुराताको र्देशितपल्ले हुँदा पुरानो विरासत भक्तानुन यो पाटी कति सफल हुन्छ, त्यसैमा भर पर्दछ । चाणक्यले बलाएका गुल्हमासा बालेन यी तीनजनाका बीचमा सबैभन्दा कमजोर देखिन्छन् तर नेपालका मतदाताहरूमा उम्मेदवारको चरित्र, अनुशासन, इतिहास, नैतिकता आदिको मूल्यांकन गर्ने परिपाटी नबसेका कारण यसै कही भन्न सकिने अवस्था छैन । पुरानाभया व्यक्तिदेखि एकाको व्यवहार र बाको विविध गर्दा अपनाएका शैलीहरूले व्यक्तिो चरित्रलाई उजागर गर्दछ । बालेनले देखाउँदै आएका शैलीलाई भन पुरानोहरूको संस्था कति छ र तिनको प्रभावले चुनवामा कतिको असर गर्दछ, त्यो हेर्नाले कही समय प्रतीक्षा गर्नुपर्ने भएको छ । प्रधानमन्त्री हुने भनिएका कोषी ओली अखिले कही छुट्यामा पर्ना जस्ता देखाए पनि उनको पार्टी संगठन कमजोर छैन । नेपाली कोषको जसो मातम भेटेद पार्टीले होइन र त्यसो किल्मा भिरेका सम्वन्धर सितिमिति उसका मस हुँदैनन् । ओलीको कठोरमा पनि गलगलाई जस्तै पुर् देश भ्रमण गरेर आफैलेलाई ठूलो पार्टी बनाउनुपर्ने जिम्मेवारी छ । आफू एक्नै जितेर ओलीलाई पुर्बत र साई कम सांसद-एकाका भए भए पनि देशी विदेशी शक्तिहरूलाई गाली गरेर र अश्वशको पदमा आसीन पड्हरन ओलीलाई सहज हुनेछ । चाणक्यले भनेका कुहाहमा भाषणका दुर्बल हेर्दा बाबिनेभन्दा धेरै भ्रमजस्तो देखिए पनि ओलीले आफूलाई बालेन पछि गरेदु कुरा छन् । सरसती ईर्दा बालेन फलामको च्यूरा चपाउन भाषा गए । पछिल्लो समयको युवाहरूको राजनीतिप्रतिको बुझाईले नभै बालेनको कान्छा भ्राता मस ओलीका लागि पनि हुण्ठो चपाएसह नै छ । सेविकाको राजनीति नेपालको प्रसिद्ध गान्धि भएको छ । यो पनिप्रशोध

गरेका छैनन् । कथं कदाचित् रवि नै प्रधानमन्त्री हुनुपर्छ भने भावना रीकका समर्थकहरूमा ललएर तसमाथि यो भने बालेनका लागि यसभन्दा ठूलो कुराग्राधात गर छैने हुँदैन । ओली प्रधानमन्त्रीमा बारचरार टेउनेछ भान्छे हुन् । गगन र बालेन नयाँ पाटी छ । गगनले स्वार्थकुलतात र जनताप्रतिको जवाफदेईतालाई जनताले मूल्यांकन गर्दछन् भने गगनका समर्थकहरूलाई विवरास छ । कांरैकोस कोभापत भएपछि उनले बाँडेका टिटहरूमा शक्तिशाली नयाँ अनुहार परेका कारण पनि गगनले परिवर्तनलाई आत्मसास गर्दछन् भने ठाण्ठिको छ । पुराना नेताहरूको सिफारिशमा केही त्यस्तै अपवादका पात्रहरू पुर्नलाई भोलिका दिनमा गगनले सचाईदै जान्छन् भने आशा गर्नेहरू प्रशस्तै देखिएका छन् । शेरचहादुर देउवाका अति विवरासकाहरू रूपमा जिनिएका र उनीहरूकै गलत सल्लाहका कारण नेपाली कोषलाई कमजोर बनाउँदै गेलोका पात्रहरू समेत टिटबाट उचलित गरिएको देखा उत्साहित हुनेहरू पनि धेरै नै छन् । बालेनले पनि पार्च बर्ष मेयर गरेर जनताको सेवा गर्न मतदाताले दिएको समर्थनलाई बेवास्ता गरेको आरोप छ । उनले आफ्नो अवसरको कही मात्रै वाता गुनै रहेछन् र भोलि पनि बीसमा जनतालाई अक्षयारोमा छाडिदिने त होइनन् । प्रश्न पनि उठेको छ । मेयर हुँदै जनताले भेटन नपएका बालेन प्रधानमन्त्री भएपछि कसरी सहज होला । भन्नेहरू पनि भेटिएका छन् । जेजो आन्दोलनपछि प्रधानमन्त्री हुनका लागि बोलाउनु फोन गर्नेहरूको समेत फोन नउठाउने र उनी नै दिन दिरसमस समर्थकवित्तिले हुनेले प्रधानमन्त्री भए भने के गर्लाय् भन्नेहरू पनि छन् । सारमा के हो भने प्रधानमन्त्री बलाप्री हुनैपर्छ । देशहितले बुजेको र परराष्ट्र सम्बन्धलाई बलियो बनाउन सक्ने हुनुपर्छ । बालनामा कसने नयाँ थरपाय बुकेर आवश्यक कदम चाल्ने थरपाय हुनुपर्छ । प्रधानमन्त्री हुने हो । अष्टाध्वारिरेगोरी र सुशासन कायम गर्नसक्ने व्यक्ति नै उच्च पदमा आसीन हुनुपर्छ । दुईजना समज्य व्यक्तिहरूको गैरे ठाउँमा सबै बोल्न नहुने अपशब्द चित्त नबुक्ने सार्वाजनिक रूपमा बोल्ने व्यक्ति प्रधानमन्त्री हुने भने के होला भनै सेबलाई लागेकै छ । देशभरिका सबै राजनीतिगत कलहरूलाई भने होइन कि छिक्की राष्ट्रपत्तिका साथै मतिराष्ट्रलाई समेत तयामान भन्नेहरूबाट देश चल्छ भने लहर व्याउन कसिएहरूको पनि जनता ठुलै देखिएको छ । यतौ संकेतपूर्ण अवस्थामा मतदाताहरू सचेत भए अति जरुरी छ ।

न-विषयवाय राखन नरक्न

-इहिमालय टाइम्स डटकम

अस्पताल

महानगरपालिका कार्यालय
चौमपुर ०७५-६९१५१५
महानगरपालिका कार्यालय

सिद्धार्थवाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०

सुभाष चंद्र बोस १९०७-१९४५
सेफाई भैरवरा ०३१-५२६६७३, १८४३०२२४६४
परासी ०३८-५२०१२५

कुलकर्णी सुभाष चंद्र बोस ०३२-१९४५
बृदवल जेत्ति १८४७१२९६४
न्यू एक्ता क्लब तानेली : ०३५-५२२२००
प्रहलाद शिरोडकर संत साधना : ०३५-५२२२०५

सिंह : नाकरी वा पशामा सकारात्मक परिणाम र पदोन्नतिको योग बनेको छ।
कुम्भ : सामाजिक सहयोग फाइदाजनक रहनेछ। प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।
कन्या : मानसिक शान्तिमा ध्यान दिन
मीन : कमान्ते अवसर प्राप्त हुन सक्छ।

लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-४४०३

लम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४९, ५४५६४९

रेडक्रस पोस्मिया ०७३-२२०६००
रेडक्रस तैलिया ०७३-५६००७५

आवश्यक छ। अनावश्यक यात्रा नगर्नु होला।



गर्भावस्थामा हुने तनावले बच्चालाई प्रभाव पार्छ ?



गर्भावस्थामा समयमा महिलाहरूमा मुड स्विङ्स, चिडचिडाहट, उदासी वा स्वाद जस्ता भावनात्मक उतारचढाव धेरै सामान्य हुन्छन् । यो हर्मोन परिवर्तन विशेष गरी इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोनको स्तरमा तीव्र वृद्धिका कारण हुन्छ । यस्ता हल्का र अस्थायी भावनात्मक परिवर्तनले सामान्यतया बच्चाको हानि पुग्दैन । तर निरन्तर वा अत्यधिक तनाव, चिन्ता, डिप्रेसन वा उच्च स्तरको स्ट्रेस हर्मोन 'कोर्टिसोल' ले बच्चाको विकासमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

गर्भावस्थामा बढी भावुक हुनु वा खुल्का कारणहरू : गर्भावस्थामा इस्ट्रोजन र प्रोजेस्टेरोन हर्मोनको स्तर छिटो बढ्दा मस्तिष्कमा रासायनिक सन्तुलन बिग्रन्छ, जसले स-साना कुरामा पनि भावुक बनाउँछ । यो बेला शारीरिक थकावट पनि बढ्छ । गर्भावस्थामा बढ्छ, निद्रा कम हुन्छ, थकावट आदि समस्या पनि देखा पर्छ । बच्चाको स्वास्थ्य, चिन्ता, परिवारको दबाव, आर्थिक समस्या वा विगतका तनावपूर्ण घटना जस्ता मनोवैज्ञानिक कारणले पनि महिलाहरू इमोसनल हुन्छन् । होस्टा-होस्टे रनु, कुनै कारणबना रुन मन लाग्नु, चिडचिडाहट, मुड स्विङ्स आदि । यी धेरैजसो महिलाहरू देखिन्छन् र सामान्य मानिन्छन् ।

गर्भवती महिला रनु वा तनावले बच्चाको हानि पार्छ ? कहिलेकाहीँ हल्का रनु वा भावनात्मक

उतारचढावले बच्चाको हानि गर्दैन । यो प्राकृतिक र स्वाभाविक हो । तर निरन्तर उच्च तनावले समस्या निम्त्याउँछ । तनावले आमाको शरीरमा कोर्टिसोल 'स्ट्रेस हर्मोन' को स्तर बढाउँछ । यो हर्मोन प्लासेन्टा अर्थात् सालमाफर्त बच्चासम्म पुग्न सक्छ र बच्चाको विकासलाई प्रभावित गर्छ । यसले बच्चाको मस्तिष्क विकासमा असर गर्छ । हिप्पोक्याम्पस र अमिग्डाला जस्ता भागहरू प्रभावित हुन्छन्, जसले भावनात्मक नियन्त्रण, स्मरण र तनाव प्रतिक्रियामा समस्या निम्त्याउँछ ।

जन्मपछि दीर्घकालीन प्रभावको रूपमा बच्चाको बढी चिन्ता, डिप्रेसन, भावनात्मक कमजोरी, निद्रा समस्या, डर वा अत्यधिक व्यवहारका समस्या देखिन सक्छ । समयपूर्व जन्मने, कम तौल, बच्चाको वृद्धि सुस्त हुनुजस्ता शारीरिक प्रभाव पनि देखा पर्छ । साथै बच्चाको रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर हुने, पछि गएर मोटोपन, पाचन समस्या वा अन्य स्वास्थ्य समस्या देखिन सक्छ । गर्भावस्थामा सुरुवाती चरणमा उच्च कोर्टिसोलले विकास सुस्त बनाउँछ, जबकि अन्तिम चरणमा यसले केही सकारात्मक प्रभाव पनि पार्न सक्छ जस्तै छिटो विकास, तर समग्रमा उच्च तनाव हानिकारक नै हुन्छ ।

सामान्य तथा चिन्ताजनक बलसा कहिलेकाहीँ रनु, थोरै चिन्ता, मुड स्विङ्स, हल्का रिस वा भावुकता यो गर्भावस्थामा सामान्य समस्या हो, त्यसैले यसमा खासै चिन्ता लिनु पर्दैन । हरेक

दिन धेरै रनु, निरन्तर उदासीपन देखिनु, चिन्ता वा नकारात्मक विचार आउनु, निद्रा अत्यधिक कम वा बढी हुनु, केही गर्न मन नलाग्नु, थोका कम हुनु र आत्महत्या गर्ने वा आफूलाई हानि गर्ने विचार आउनु जस्ता देखियो भने यसलाई गम्भीर रूपमा लिनुपर्छ । यफ लक्षणहरू प्रेनाटल डिप्रेसन वा एन्जाइटी डिप्रेसन हुन सक्छ, जसलाई उपचार गर्न सकिन्छ ।

तनाव नियन्त्रण गर्ने प्रभावकारी तरिकाहरू

-दिनमा १०-२० मिनेट डाक्टरको सल्लाहमा हल्का हिँडाइ, योग, गहिरो श्वास लिने र फाल्ने अभ्यास र ध्यान गर्ने ।

-जीवनसाथी, परिवार वा साथीसँग खुल्ला रूपमा कुराकानी गर्नुपर्छ । आत्मा भावना सेयर गर्नुपर्छ । भावना दबाउनु हुँदैन ।

-दैनिक ७ देखि ९ घण्टा राम्रो निद्रा, स्वस्थ खाना 'फलफूल, तरकारी, प्रोटीन' र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ ।

-किताब पढ्ने, संगीत सुन्ने, आर्ट/क्राफ्ट गर्ने जस्ता सकारात्मक क्रियाकलाप गरेर प्रकृतिमा समय बिताउनुपर्छ । सोसल मिडियाको प्रयोग कम गरेर नकारात्मक समाचारबाट टाढा रहनुपर्छ ।

-यदि नियन्त्रण गर्ने गाह्रो भए चिकित्सक, मनोचिकित्सक वा काउन्सिलरसँग परामर्श लिनुपर्छ । केही अवस्थामा औषधि सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

-बलसाइन बबर उटकम

मोबाइल टाउको नजिक राखेर सुत्नु हुन्छ ?

राम्रो निद्रा राम्रो स्वास्थ्यको लागि आवश्यक हुन्छ । निद्रा केवल आराम गर्ने समय मात्र होइन, शरीरको मर्मत र निको पार्ने समय पनि हो । त्यसैले, राम्रोसँग सुत्नु महत्त्वपूर्ण छ । यद्यपि, कहिलेकाहीँ हामी अनजानमा केही सामान्य गल्तीहरू गर्छौं जसले निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ तर स्वास्थ्यलाई पनि खतरामा पार्छ । प्रसिद्ध आयुर्वेदिक पोषणविद् श्वेता शाहले यस्ता पाँच गल्तीहरू सूचीबद्ध गरेकी छन् । उनी भनिन्छन् कि सुत्दा यी पाँच गल्तीहरूबाट बच्नु महत्त्वपूर्ण छ ।

नम्बर १: पेटको बलमा सुत्ने:

धेरै मानिसहरूको पेटको बलमा सुत्ने बानी हुन्छ, तर यो एक अस्वस्थ अभ्यास मानिन्छ । पोषणविद्ले पेटको बलमा सुत्नु बायुमार्गमा दबाव पार्छ, जसले सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ र शरीरलाई पर्याप्त अक्सिजन प्राप्त गर्नबाट रोक्छ भनी बताउँछन् । त्यसकारण, पेटको बलमा सुत्नुबाट बच्नुहोस् । बायाँ बलमा सुत्नु उत्तम मानिन्छ । यसले श्वासप्रश्वास प्रणाली र मुटुमा कम तनाव दिन्छ, जसले गर्दा राम्रो निद्रा लाग्छ ।

नम्बर २: बारम्बार निद्राको चक्की खेप्न गर्ने

बुझ निद्राको समस्या उत्पन्न हुन्छ, धेरै सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अपाण्ड हल्का आफ्नो फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो पनि धेरै गलत हो । श्वेता शाह बताउँछिन् कि यस्ता शह बढाउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,

नम्बर ३- रात र दिवो खाना

राति अखेर खाना खाने र भारी खाना खानेले पनि निद्रालाई असर गर्छ । यसले शरीरलाई खाना पचाउन कडा परिश्रम गर्छ, जसले तपाईंको निद्रालाई पनि असर गर्छ । खराब पाचनले खराब निद्रा निद्रा निम्त्याउँछ । त्यसैले, सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अपाण्ड हल्का खाना खाने प्रयास गर्नुहोस् र बेनुकाको खाना समात्न गर्नुहोस् ।

नम्बर ४ - टाउको नजिक मोबाइल फोन राखेर सुत्ने

आजकल, मानिसहरू आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो बानी पनि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । श्वेता शाह बताउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,

नम्बर ५- टाउको नजिक मोबाइल फोन राखेर सुत्ने

आजकल, मानिसहरू आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो बानी पनि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । श्वेता शाह बताउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,



राति अखेर खाना खाने र भारी खाना खानेले पनि निद्रालाई असर गर्छ । यसले शरीरलाई खाना पचाउन कडा परिश्रम गर्छ, जसले तपाईंको निद्रालाई पनि असर गर्छ । खराब पाचनले खराब निद्रा निद्रा निम्त्याउँछ । त्यसैले, सुत्नुभन्दा २-३ घण्टा अपाण्ड हल्का खाना खाने प्रयास गर्नुहोस् र बेनुकाको खाना समात्न गर्नुहोस् ।

नम्बर ५ - टाउको नजिक मोबाइल फोन राखेर सुत्ने

आजकल, मानिसहरू आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो बानी पनि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । श्वेता शाह बताउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,

नम्बर ६- टाउको नजिक मोबाइल फोन राखेर सुत्ने

आजकल, मानिसहरू आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो बानी पनि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । श्वेता शाह बताउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,

नम्बर ७- टाउको नजिक मोबाइल फोन राखेर सुत्ने

आजकल, मानिसहरू आफ्नो मोबाइल फोन प्रयोग गर्दा निद्राउँछन् र त्यसपछि आफ्नो फोन आफ्नो तक्रियाको छेउमा राख्छन् । यो बानी पनि अत्यन्त हानिकारक हुन सक्छ । श्वेता शाह बताउँछिन् कि आफ्नो फोन आफ्नो टाउको नजिक राखेर सुत्नु निद्रामा बाधा पुग्न सक्छ र विकिरण र नीलो प्रकाशको कारण तनाव बढ्न सक्छ । यसबाहेक, आइडल फोनको नोटिफिकेशन र कलहरूले पनि गहिरो निद्रामा बाधा पुऱ्याउन सक्छ । त्यसैले,

सधैँ आफ्नो मोबाइल फोन टाढा राख्नुहोस् र सम्भव भएमा साइलेन्ट मोडमा राख्नुहोस् ।

नम्बर ५- टिभी खोलेर सुत्ने

धेरै मानिसहरू राति टिभी हेर्दै सुत्छन् । प्रायः टिभी खोलेरै छोडिन्छ । यो बानीले निद्रामा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । रिक्कनको प्रकाश र आवाजले दिमागलाई पूर्ण रूपमा आराम गर्नबाट रोक्छ । यसले मुटुको धड्कन, श्वासप्रश्वास र निद्राको गुणस्तरमा असर पार्न सक्छ । त्यसैले, सुत्नुअघि सधैँ टिभी बन्द गर्नुहोस्, कोठा शान्त र पूर्ण रूपमा अँध्यारो राख्नुहोस् । एक आयुर्वेदिक पोषणविद् भन्छन् कि निद्रा हाम्रो स्वास्थ्यको लागि धेरै मूल्यवान छ । यदि हामीले यी साना बानीहरू सुधार गर्छौं भने, हामी राम्रो निद्राउनेछौं, हाम्रो शरीर स्वस्थ हुनेछ, र हाम्रो ऊर्जा पनि बढ्छ । त्यसैले, यी गल्तीहरू चर्चाउनुहोस् र आउँदैछिन् स्वस्थ निद्रा बानीहरू अपनाउनुहोस् ।

-डिबी नेपान उटकम

किन हुन्छ बुद्धौलीमा स्मरण शक्ति कमजोर ?



उमेर बढ्दै जाँदा हरेक मानिसको स्मरण शक्ति घट्दै जान्छ । यसो हुनुको मुख्य कारण मस्तिष्कको कुनै एक भाग वा एउटै जीव मात्र नभई समयक्रमसँगै मस्तिष्कको संरचनामा हुने परिवर्तन र स्मरण शक्तिमा देखिने प्रभावको स्पष्ट चित्र प्रस्तुत गरेको छ । अध्ययनले देखाएको छ । हजारौँ स्वस्थ वयस्कका एमआरआई स्क्यान र स्मरण शक्ति परीक्षणको विश्लेषण गर्दा, मस्तिष्कको ऊतक क्षमिर्दै जाँदा स्मरण शक्ति भन्दा तीव्र रूपमा घट्ने देखिएको छ । यद्यपि हिप्पोक्याम्पस स्मरण शक्तिसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोडिएको महत्त्वपूर्ण मस्तिष्क भाग हो । तर अध्ययनले देखाएअनुसार स्मरण शक्ति ह्रासमा मस्तिष्कका अन्य धेरै भागहरूको पनि भूमिका रहेको छ । यसले कुनै एक स्थानमा मात्र शक्ति नभई मस्तिष्कभर फैलिएको संवेदनशीलता रहेको संकेत गर्छ । १३ ओटा छुट्टैछुट्टै दीर्घकालीन अध्ययनबाट सङ्कलन गरिएको तथ्यांक प्रयोग गरी गरिएको यस अनुसन्धानमा ३ हजार ७०० भन्दा बढी स्वस्थ व्यक्तिका १० हजारभन्दा धेरै एमआरआई स्क्यान

र १३ हजारभन्दा बढी स्मरणशक्ति परीक्षण समावेश गरिएका थिए । अध्ययनले फरक-फरक उमेर समूहमा समयक्रमसँगै मस्तिष्कको संरचनामा हुने परिवर्तन र स्मरण शक्तिमा देखिने प्रभावको स्पष्ट चित्र प्रस्तुत गरेको छ । नतिजाअनुसार, मस्तिष्क क्षमिर्ने प्रक्रिया र स्मरणशक्ति ह्रासबीचको सम्बन्ध सरल वा सिधा रेखामा चल्ने खालको छैन । यो सम्बन्ध उमेर बढ्दै जाँदा भन्ने बलियो हुँदै जान्छ र अल्जाइमर रोगसँग सम्बन्धित जस्ता जीविक जोडिमा ले मात्र यसलाई व्याख्या गर्न सकिने । नेचर कम्युनिकेसन जर्नलमा प्रकाशित "बुद्धौलीमा स्मरण शक्ति ह्रासप्रतिको संवेदनशीलता: मस्तिष्क संरचनागत परिवर्तनको विशाल विश्लेषणबाट उजागर" शीर्षकको यस अध्ययनले स्मरण शक्तिसँग सम्बन्धित मस्तिष्क परिवर्तनहरू कुनै एक भागमा सीमित नरहेको पुष्टि गरेको छ । हिप्पोक्याम्पसमा सबैभन्दा बलियो प्रभाव देखिए पनि, मस्तिष्कका कर्टिकल र सबकर्टिकल क्षेत्रहरूमा पनि उल्लेखनीय सम्बन्ध पाइयो । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, जसको मस्तिष्क संरचना

औसतभन्दा छिटो घट्दै गएको थियो, तिनमा स्मरण शक्ति पनि तीव्र रूपमा घट्नेको देखियो । यसले मस्तिष्क क्षमिर्ने प्रक्रिया निश्चित स्तर पार गरेपछि स्मरण शक्तिमा यसको असर अफ तीव्र रूपमा बढ्ने संकेत गर्छ । अध्ययनका वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. आल्भारो पास्कुअल-वियोनका अनुसार उमेरसँगै देखिने स्मरण शक्ति ह्रास केवल बुद्धौलीको सामान्य परिणाम मात्र होइन, यो व्यक्तिगत संवेदनशीलता र दीर्घकालीन वैदिक प्रक्रियासँग जोडिएको हो । उनका अनुसार यी निष्कर्षहरूले स्मरण शक्ति ह्रास कुनै एक भाग वा जीवको कारण नभई दशकौँसम्म जम्मा हुँदै जाने मस्तिष्क संरचनागत कमजोरीको परिणाम हो भन्ने रेखाउँछ । यसले जोखिममा रहेका बुद्धौलीलाई चाँडै पहिचान गर्न र स्मरणशक्ति जोडाउने व्यक्तिगत उपचार तथा उपायहरू विकास गर्न सहयोग पुर्‍याउन सक्छ । अध्ययनले स्वस्थ बुद्धौली र दीर्घकालीन सञ्ज्ञानात्मक स्वास्थ्य बुझ्न महत्त्वपूर्ण आधार प्रदान गरेको वैज्ञानिकहरूको निष्कर्ष छ ।

-भाषा कुरा उटकम

दही सम्बन्धी भ्रम र यथार्थ: के राति दही खान हुन्छ ?

दहीबारे समाजमा व्याप्त भ्रम र यसको यथार्थ :

१. के राति दही खान हुन्छ ?

यथार्थ: राति दही खान नहुने कुनै नियम छैन । रातिको खाना (डिनर) मा दही खानु सुरक्षित हुन्छ र यो पाचनका लागि पनि राम्रो मानिन्छ । **सावधानी:** धेरै तेल-मसला भएको खाना वा चिनीसँग भने दही नखाना राम्रो हुन्छ ।

२. के दही खाँदा रूघा लाग्छ ?

यथार्थ: दही खाँदा कफ (म्युकस) बढ्दैन र यसले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी कुनै संक्रमण पनि गराउँदैन । दही खाँदा रूघा लाग्छ भन्ने कुराको कुनै वैज्ञानिक आधार छैन । **अपवाद:** यदि कुनैलाई दहीसँग संवेदनशीलता छ भने मात्र असहज हुन सक्छ ।

३. के दही खाँदा तौल बढ्छ ?

यथार्थ: दहीले तौल बढाउँछ भन्नु ठूलो भ्रम हो । यसमा प्रोटीन र प्रोबायोटिक्स प्रशस्त हुन्छ, जसले पेट लामो समयसम्म भरिएको महसुस गराउँछ र



मेटाबोलिजमलाई सहयोग गर्छ । त्यसैले दहीले तौल घटाउन मद्दत गर्छ ।

४. के खानासँग दही खानु हुँदैन ?

यथार्थ: नेपाली खानामा दही पनि साथमै पस्किने चलन छ । खानासँग दही खाँदा यसले रातमा सुगरको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन र शरीरले पोषक तत्वहरू राम्रोसँग लिन मद्दत गर्छ ।

५. पाचनका लागि कस्तो हुन्छ ?

यथार्थ: ताजा दही पाचनका लागि एकदमै राम्रो हुन्छ । यसले आन्द्राको

स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछ । **सावधानी:** धेरै अमिलो वा बासी दही धेरै खानेमा भने पाचनमा समस्या भएकालेलाई गाह्रो हुन सक्छ । **६. के मधुमेह का विचारपीले दही खाए मिल्छ ?** **यथार्थ:** चिनी नराखेको सादा दहीको न्वाइथिमिक इन्डेक्स कम हुन्छ । यसले इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीलाई राम्रो बनाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले मधुमेहका विचारपीले दही खान मिल्छ, तर ठिकै मात्रामा मात्र खानुपर्छ । **-रातोपाटी उटकम**

सुनको भाउ एकैदिन २० हजार ५ सयले बढ्यो



पल्लो, माघ १५/बिहीबार नेपाली बजारमा सुनको मूल्यले ऐतिहासिक रेकर्ड कायम गरेको छ । सुन प्रतिटोला २० हजार ५ सयले बढेर हालसम्मकै उच्च विन्दुमा पुगेको हो ।

नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार बिहीबार सुनको भाउ ३ लाख ३९ हजार ३ सय तोकिएको छ । बुधबार भने घरेलु बजारमा सुन प्रतिटोला ३ लाख १८ हजार ८ सय रूपैयाँमा कारोबार भएको थियो । त्यस्तै बिहीबार चाँदीको भाउ पनि २ सय ५ रूपैयाँले बढेको छ । महासंघका अनुसार बिहीबार चाँदीको भाउ ७ हजार ५ सय ५ रूपैयाँ कायम भएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय

सञ्चारमाध्यमहरूका अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एक औंस सुन पाँच हजार ५ सय ६० र त्यति नै परिमाणको सेतो धातु १ सय २० अमेरिकी डलरमा कारोबार भइरहेको छ । केही दिनयता नेपाली बजारमा सुन र अमेरिकी डलरको मूल्य हरेक दिन उकाँलो लागिरहेको छ । सुन र अमेरिकी डलरको बजार मूल्य/विनिमय दरले हरेक दिन नयाँ रेकर्ड बनाइरहेको छ । त्यसको प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष असर आम उपभोक्ताको खरिद क्षमतासँगै समग्र अर्थतन्त्रमा परेको छ । अकासिँदै सुनको मूल्यले घरेलु बजारमा हालचल ल्याएको छ । अमेरिकी डलरको तुलनामा नेपाली मुद्रा

निर्न्तर कमजोर बनिरहेको अवस्थाबाट मात्र होइन आम नागरिकमा पनि तरंग उब्जाइरहेको छ । यस्तै नेपाली बजारमा चाँदीको अभाव भएको छ । केही दिनयता बजारमा चाँदीको माग बढिरहेको बेला स्टक सिकिएको भन्दै व्यवसायीहरूले चाँदी विक्री गरेका छन् । बैंकले चाँदी विक्री नगरेको र आफूहरूसँग भएको स्टक सिकिएको मागअनुसार चाँदी विक्री गर्न नसकिएको सुन-चाँदी व्यवसायी महासंघले जनाएको छ । बैंकले आफूसँग चाँदी नभएको भन्दै बेचेका छन् । बैंकले नबेचेपछि बजारमा चाँदी अभाव भएको बुझिएको छ ।

खेलकुद समाचार

भलिबल च्याम्पियनसिपमा आर्मी र पुलिस विजयी



काठमाडौं, माघ १५/नेपाल आर्मीले छैटौँ टाइटल कप भलिबल च्याम्पियनसिपमा पुरुषतर्फ पर्वत जिल्ला भलिबल संघलाई पराजित गरेको छ । पोखरामा चलिरहेको च्याम्पियनसिपको छैटौँ दिन बुधबार भएको चौथो तथा अन्तिम खेलमा आर्मीले पर्वतलाई ३-२ सेटले हराएको हो । पहिलो सेट २५-२३ ले आफ्नो फलमा पारेको आर्मीले दोस्रो सेट भने १५-२५ ले गुमायो । तेस्रो सेटमा २५-२२ को जित निकाल्दै अग्रता बनाएको आर्मीले चौथो सेट १३-२५ ले गुमाएपछि खेल पाँचौँ सेटमा पुगेको थियो । निर्णायक पाँचौँ सेटमा आर्मीले २०-१८ को जित निकाल्दै खेल आफ्नो फलमा पार्यो । जितस्ती आर्मीले चार खेलबाट पाँच अंक जोडेको छ । पर्वतले समात चार खेलबाट नौ अंक बनाएको छ । चार खेल खेलेको गण्डकीको पनि नौ अंक छ । त्यस्तै, चार खेल खेलेको पुलिसको सात अंक छ । एपीएफको छ अंक छ भने मालिन्धम अर्काविहीन रहेको छ । बुधबार पुरुषतर्फको अर्को खेलमा नेपाल पुलिस क्लबले एपीएफलाई पराजित गरेको छ । पुलिससँग २५-२२, २८-२६ र २५-१५ को सोभो सेटमा जित निकालेको हो । यस्तै महिलातर्फ टिप-टप न्यू डायमण्ड युथ स्पोर्ट्स क्लबसँग ३-० को सोभो सेटमा पराजित भएसँगै थाइल्याण्ड विन्ध्य प्रतियोगिताबाट बाहिरिएको छ । नेपाल पुलिस क्लब भने फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । न्यू डायमण्डले १२ अंक जोड्दा चार खेलबाट सात अंक जोडेको पुलिसले अन्तिम दुईको यात्रा तय गरेको हो । थाइल्याण्ड विन्ध्यले चार खेलबाट छ अंक जोडेको छ । टाइगर शुभ अफ पोखरा, नेपालको आञ्जनामा भएको च्याम्पियनसिपमा पुरुषतर्फ छ र महिलातर्फ पाँच टोलीको सहभागिता छ ।

अर्थ/कपौरै समाचार

किओस्क मेसिनबाटै बैंक खाता खोल्ने सुविधा



काठमाडौं, माघ १५/ग्लोबल आइएमई बैंक लिमिटेडले शाखा कार्यालयमा रहेको किओस्क मेसिनबाट खाता खोल्न सक्ने सुविधा सार्वजनिक गरेको छ । बैंकले आफ्नो १९औँ वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर किओस्क मेसिनबाट खाता खोल्न सकिने सुविधा ल्याएको हो । बैंकमा खाता खोल्नको लागि ग्राहकहरूले बैंकको काठमाडौँको कमलादीस्थित शाखा कार्यालयमा रहेको किओस्क मेसिनबाटै सहज रूपमा आफ्नो बैंक खाता खोल्न सक्ने छन् । यसरी खाता खोल्ने क्रममा सम्पूर्ण विवरणहरू किओस्क मेसिन मार्फत प्रदान

गर्नुपर्नेछ । तत्पश्चात्, आवश्यक कारवाजातहरू प्रविष्ट गरी खाता नम्बर उपलब्ध गराइनेछ । हालका लागि यो सेवा बैंकको कमलादीमा रहेको डिजिटल युनिभर्सबाट मात्र उपलब्ध रहेको छ । यसअघि, बैंकले बैंकको कमलादीस्थित शाखामा रहेको डिजिटल युनिभर्स मार्फत मेसिनबाटै खाता खोल्न सक्ने सुविधा ल्याएको छ । बैंकले अह र स्थानमा पनि विस्तार गर्दै जाने योजना राखेको छ ।

बिर्सिएका...

...देशमा प्रजातन्त्र न्याउन जीवन उत्सर्ग गरेका सहिदलाई हरेक सरकारले गलत व्याख्या गरेर सहिद घोषणा गर्नुले उनीहरूको अपमान भएको छ । कवि भूपी शेरचन भन्छन्, हृदैन विहान मिर्मिरिमा तारा फरेर नगए, बन्दैन मुलुक दुई-चार सपूत मरेर नगए तर, आजको अवस्था उन्ले भन्नेजस्तो छैन । न देशका लागि मर्नेहरू नै छन्, न सहिद भएकोरूपति नै श्रद्धाभाव व्यक्त गर्ने अरु कोही छन् । आज सच्चा

सहिदलाई नक्की सहिदले विस्थापित मात्र होइन गिज्याइरहेको अवस्था छ । देशका लागि हाकाहाकी ज्यान दिने गंगालाल, शुकुराज, दशरथ र धर्मभक्तजस्ता त आज खोजेर कहाँ पाउनु ? विगतमा गणतान्त्रिक आन्दोलनमा सहिद भएका, अज्ञात भएका र घाइतेलाई समेत आज तिरस्कार गरिएको छ । राणाशासन विरुद्ध बलिदान दिने सहिदको भावनालाई सरकारले कदर गर्नु पर्ने

तानसेन बहुमुखी क्याम्पसमा अध्यापन गराउँदै आएका गम्भीरजंग रायमाझीले बताए । योगदानको कदर हुन नसक्दा सहिदको उपेक्षा भएकोप्रति रायमाझीले चिन्त व्यक्त गरे । राष्ट्रमा प्रजातन्त्र न्याउन, शिक्षाको ज्योति बाल्न आफ्नो जिउज्यानको पर्वाह नगर्ने सहिदको सोधीखोजी गरी अध्ययन अनुसन्धान गर्दै गराउँदै सरकारले उनीहरूको योगदानको उजागर गर्नुपर्ने उनको भनाई छ ।

गुल्मीमा ५३ प्रतिशत नागरिक...

...रुखेन गाउँपालिकामा पछिल्लो समयमा स्वास्थ्य विमा दर्ता अभियानमा नागरिकहरूले सक्रिय सहभागिता जनाएको अध्ययन यद् जवाजीले बताए । उनले यस आर्थिक वर्षमा पालिका भित्र ९० प्रतिशत विमित पुर्‍याउने योजना रहेको बताए । अध्ययन जवाजीले विपन्न तथा असहाय नागरिकलाई स्वास्थ्य विमा कार्यक्रमसँग जोड्ने गरी कार्यक्रमलाई अफ प्रभावकारी ढङ्गले अगाडि बढाइएको जानकारी दिए । त्यसैगरी मुसिकोट नगरपालिकामा आठ हजार २ सय ६१, चन्द्रकोट गाउँपालिकामा छ हजार ५१ सय १७, धुर्कोट गाउँपालिकामा १० हजार ७ सय ३३, छत्रकोट

गाउँपालिकामा १२ हजार ५ सय ७३ र गुल्मीदरबारमा १० हजार ४ सय ३१ जना स्वास्थ्य विमा कार्यक्रममा आबद्ध भएका छन् । त्यसैगरी दुस्मा गाउँपालिकामा सात हजार ७ सय ९०, कालिगण्डकीमा छ हजार ८ सय २१, मदाने गाउँपालिकामा तीन हजार ९ सय ३२, मालिका गाउँपालिकामा आठ हजार ४ सय ५१ र सत्यवती गाउँपालिकामा १६ हजार १ सय ९० जना नागरिक स्वास्थ्य विमामा आबद्ध बनिस्केको बताइएको छ । जिल्लामा छ वर्षको अवधिमा कुल जनसंख्याका आधारमा ५३ प्रतिशत नागरिक स्वास्थ्य विमा कार्यक्रममा आबद्ध बनिस्केको स्वास्थ्य बीमा बोर्डका दर्ता

अधिकारी धिमिरेले बताए । जिल्लामा गुल्मी अस्पताल, जिल्ला अस्था उपचार केन्द्र तम्घास, धुर्कोट आधारभूत अस्पताल, गुल्मीदरबार आधारभूत अस्पताल, शृङ्गा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, रुख प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र र जोहाङ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गरी सातवटा अस्पतालले स्वास्थ्य विमा सेवा उपलब्ध गराउँदै आएका छन् । विगत वर्षहरूको तुलनामा जिल्लामा स्वास्थ्य विमा गर्नेहरूको संख्या बढ्दै गएको दर्ता अधिकारी धिमिरेले बताए । स्वास्थ्य विमा कार्यक्रमका लागि जिल्लामा दुई जना कर्मचारी र १४ जना दर्ता सहयोगी रहेका छन् ।

---राख

वर्गिकृत डिसप्ले

१X५ सडकमा मात्र

वर्गिकृत

डिसप्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

सहिदप्रति सम्मान गरौं

-सहिद राष्ट्रिय गौरव हुन् ।

-सहिदको बलिदान र योगदानको स्मरण गरौं।

-सहिदप्रति सम्मान र समर्पण व्यक्त गरौं।

-सहिदको सपना पूरा गर्न इमान्दार नागरिकको भूमिका निर्वाह गरौं।

-देश प्रेम र एकताको भावना जागृत गराऔं।

-सामाजिक सदभाव, सहिष्णुता र एकता कायम राखौं।

सहिदको सपना साकार गरौं, देश विकासमा सबै नेपाली जुटौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



जपजन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

