



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



फिल्म "लाइफ ह्याजेज"को गीत "ब्युटिफुलम" सार्वजनिक गरिएको छ । सार्वजनिक डोमेनबाट लगेको गीतमा एसडी योगीको संगीत, आदर्श सुशीलको शब्द, एसडी योगी र रेखा पुजको स्वर छ । गीतमा अभिनेत्री सुरक्षा पन्त, निवेश श्रेष्ठलगायत देशभक्त छन् । गीतको कोरियोग्राफी किरण थापाले गरेका हुन् ।

फिल्म "लाइफ ह्याजेज"मा निर्माण फिल्म फन रिमेलुसन इन्टरटेन्मेन्टको ब्यानरमा निर्माण भएको हो ।

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

अभिनेत्री प्रियंका कार्की गृहमन्त्रीबाट राजीनामा दिइका सुधन गुरुङको पक्षमा उभिएकी छन् । गुरुङले पदभन्दा नैतिकतालाई रोजेको भन्दै समर्थन गरेकी हुन् । प्रियंकाको कठिन समयमा पनि विचलित नभई नैतिकताको बाटो रोज्नु प्रशंसनीय भएको बताइएको छ ।

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

आजको विचार... विषय... (दुई पेजमा)

संक्षिप्त समाचार

इजरायली आक्रमण पाँच जनाको मृत्यु

(रासस/एएनआई) इजरायल, वैशाख १०/लेबनानको राष्ट्रिय समाचार एजेन्सी (एनएनए) र अल जजिराले उद्घृत गरे अनुसार दक्षिणी लेबनानमा भएको पछिल्लो इजरायली आक्रमणमा एक पत्रकारसहित पाँच जनाको मृत्यु भएको छ । रिपोर्टका अनुसार, सुस्मा दक्षिण लेबनानको एट-टिरी गाउँमा एउटा गाडीलाई लक्षित गरी गरेको इजरायली आक्रमणको कारण गाडी भित्र रहेका दुई जनाको मृत्यु भएको थियो । इजरायली सेनाले दक्षिणी लेबनानमा दुईवटा गाडीलाई लक्षित गरी आक्रमण गरेको बताएको छ । यसैबीच, लेबनानको राष्ट्रिय समाचार एजेन्सीलाई उद्घृत गरी अल जजिराले रिपोर्ट गरे अनुसार, एट-टिरी गाउँको भवनमा भएको हवाई आक्रमणमा एक जना पत्रकारको घाइते भएको केही समय पछि मृत्यु भएको हो । लेबनानका सूचना तथा सञ्चार मन्त्री पल मोर्कसेले पत्रकारहरूमाथि भएको इजरायली आक्रमणको निन्दा गर्नु भएको छ । सामाजिक सञ्जालमा मोर्कसेले पत्रकारहरूको सुरक्षा र कामको स्वतन्त्रताको र्याम्पटी तुल्याई सुनिश्चित गर्ने आवश्यकतालाई पुष्टि गर्दै यस घटनाको जिम्मेवार इजरायल भएको बताएका छन् । यस अघि, इजरायली डिफेन्स फोर्स (आईडीएफ) ले हिज्बुल्लाहले युद्धविराम उल्लेन गरेको दाबी गरेपछि दक्षिणी लेबनानमा आफ्नो सेना र बायुसेनाले आक्रमण गरेको बताएका थिए । आईडीएफले विज्ञापित जारी गर्दै दक्षिणी लेबनानको सालुकी क्षेत्रमा घटना भएको बताएको छ, जहाँ आईडीएफले सम्भावित खतरा पत्ता लगाएको दाबी गरेको छ ।

निजी मिडियामा सरकारी विज्ञापन रोक्ने निर्णय तत्काल फिर्ता लिन पत्रकार महासंघको माग

प्रधानमन्त्रीलाई बुझायो ज्ञापन-पत्र

काठमाडौं, वैशाख १०/सरकारी सूचना तथा विज्ञापन निजी सञ्चारमाध्यममा प्रकाशन तथा प्रसारण गर्न रोक लगाउने गरी सरकारले जारी गरेको परिपत्रप्रति नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखाको असहमति जनाएको छ । महासंघले उक्त आपत्तिजनक परिपत्र तत्काल फिर्ता लिन ज्ञापनपत्रमाफत सरकारसँग माग गरेको छ । उसले विहीबार प्रमुख जिल्ला अधिकारीमाफत सो निर्णय फिर्ता लिन दवाव दिँदै प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहलाई ज्ञापन पत्र बुझाएको हो ।

२०८२ चैत १८ गते प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयको सचिवस्तरीय निर्णयको परिपत्र जारी गर्दै प्रधानमन्त्री कार्यालयले सबै सरकारी सूचना र विज्ञापन केवल सरकारी सञ्चारमाध्यमहरू, गोरखापत्र, रेडियो नेपाल र नेपाल टेलिभिजनमा मात्रै प्रकाशन तथा प्रसारण गर्न निर्देशन दिइएको थियो । महासंघका जिल्ला अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेनाद्वारा हस्ताक्षरित ज्ञापनपत्रमा सरकारको यो

कदमलाई रायको चौथो अंगमाथि गरिएको प्रहारको रूपमा लिइएको उल्लेख छ । महासंघले सरकारको यो कदमले निजी क्षेत्रबाट सञ्चालित सञ्चारमाध्यमलाई घरायसी बनाउने र स्वतन्त्र प्रेसमाथि नियन्त्रण गर्ने ठहर गरेको छ । ज्ञापनपत्रमा कोरोना

महामारी र पछिल्लो समय जेन-जी आन्दोलनका कारण आर्थिक संकट भैरिहेका निजी सञ्चारमाध्यमलाई सरकारी विज्ञापनमा रोक लगाउनु अन्यायपूर्ण भएको उल्लेख छ । सरकारी सञ्चारमाध्यममा मात्र सरकारी विज्ञापन प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने निर्देशनात्मक

परिपत्रले नेपाली आमसञ्चारमाध्यमको बहुसंख्यक हिस्सा ओगटिरहेका निजी तथा सामुदायिक सञ्चारमाध्यमप्रति गम्भीर विभेद र अन्याय भएको महासंघको ठहर छ । सरकारी निर्णय र परिपत्र प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड र

अत्यास, नेपालको संविधानमा लिपिबद्ध पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, सूचनाको हक, सञ्चारको हक, स्वतन्त्र पत्रकारिता, खुला अर्थ नीति र संघीयताको मर्मविपरित रहेको महासंघ पाल्पा शाखाले जनाएको छ ।

-बाँकी वनियम पेजमा...



लोकतन्त्र दिवस, २०८२

- संविधानको मर्म र मूल्यलाई आत्मसात् गरौं,
 - नागरिक अधिकारसँगै कर्तव्य पनि पूरा गरौं,
 - विधिको शासन र पारदर्शितालाई बलियो बनाऔं,
 - सहिष्णुता, समावेशिता र समानताको अभ्यास गरौं,
 - भ्रष्टाचार र अन्यायका विरुद्ध सचेत रहौं,
 - लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यता संरक्षणमा योगदान दिऔं।
- सबल लोकतन्त्र, समृद्ध राष्ट्र।



लुम्बिनी प्रदेशसभाको सातौँ अधिवेशन अन्त्य

लुम्बिनी, वैशाख १०/लुम्बिनी प्रदेशसभाको चालु (सातौँ) अधिवेशन अन्त्य गरिएको छ । प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा नेपालको संविधानको धारा १८३ को उपधारा (२) बमोजिम प्रदेशसभाको चालु अधिवेशन अन्त्य गरिएको हो । विहीबारको बैठकमा प्रदेश प्रमुखको कार्यालयबाट प्राप्त भएको अधिवेशन अन्त्यसम्बन्धी पत्र सभामुख तुलाराम घर्तीमगरले पढेर सभामा सुनाए । प्रदेश प्रमुख कृष्णबहादुर घर्ती मगरले विहीबार राति १२:०० बजेदेखि लागू हुनेगरी अधिवेशन अन्त्य गरेको प्रदेश प्रमुख कार्यालयका प्रवक्ता कमल ज्ञवालीले जानकारी दिए । प्रदेशसरकारको मन्त्रिपरिषद् निर्णयअनुसार मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यमाफत गरिएको अनुरोधका आधारमा अधिवेशन अन्त्य गरिएको जारी विज्ञापनमा उल्लेख गरिएको छ । हिउँदे अधिवेशनमा १६ वटा बैठक बसेका



थिए । प्रदेशसभाको आज बसेको १६औँ बैठकले जिल्लासभा तथा जिल्ला समन्वय समिति सञ्चालनसम्बन्धी ऐन, २०७९ लाई संशोधन गर्न बनेको प्रतिवेदनसहितको अधिवेशन अन्त्य गरिएको छ ।

-बाँकी वनियम पेजमा...

पा.वि.द.र.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.र.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

लोकतन्त्रको रक्षा गरौं

लोकतन्त्र भनेको प्रणाली र संस्था हो कि नेतृत्व भनेबारे नेपाली राजनीतिमा लामो समयदेखि बहस हुँदै आएको छ । लोकतन्त्र स्थापना भएको तीन दशकभन्दा बढी भइसकदा पनि संस्थागत विकास भई जनताको अपेक्षाअनुसार आर्थिक विकास नभएका कारण यस्तो बहस थप सान्दर्भिक हुँदै गएको छ । राजनीतिक अस्थिरता र कुशासनको चक्रव्यूहमा फसिरहेको घडीमा यस्तो भाष्यको लोकप्रियता बढ्दै जानु अस्वाभाविक भएन । यस्तो भाष्य लोकप्रिय हुँदै जानु भनेको लोकतन्त्रको क्षयीकरण भएको सन्देश हो, जुन लोकतन्त्रको स्वास्थ्य र भविष्यका दृष्टिले चिन्ताजनक विषय हो । यद्यपि यस्तो बहस नेपालमा मात्रै होइन, विश्वव्यापी रूपमा हुँदै आएको छ । तर अहिले रास्वपाको शक्तिशाली सरकार गठन भएको छ । यसबाट लोकतन्त्रको रक्षा हुन्छ कि भन्ने आश अपेक्षा छ । यद्यपि विगतमा पनि बहुमत प्राप्त गरेका राजनीतिक दलहरूबाट सरकार गठन नभएका होइनन् । तर त्यति बेला पनि लोकतन्त्र माथि सधैं प्रहार नै भयो । यो श्रद्धा खला अहिले पनि निरन्तर छ ।

लोकतन्त्रले त जनताका पीरसकलाई नजिकबाट आत्मसात् गर्न सक्नुपर्छ । अहिले त्यसका तीन तहका सरकार छन् । तीन पनि आमनागरिकले समृद्धि र विकासको वास्तविक अनुभूति गर्न सकेका छैनन् । अभै दुःखी, गरिब र विपन्न जनताको चूलोमा राम्ररी आगोसमेत बल सकेको छैन । भ्रष्टाचार, अनियमितता, कमिसनतन्त्रको जरा अहिले पनि मौलाएकै अवस्थामा छ । लोकातन्त्रिक व्यवस्थालाई जनताको प्रत्यक्ष ज्ञान भएको व्यवस्थाका रूपमा अर्थात्पनि त्यसो नहुनु विडम्बना हो । संसदीय प्रक्रियाको हकमा त्यो लागू भैरहेको देखिए पनि व्यवहारिकरूपमा भने दलीय नेतृत्व तहमा रहेका केही सीमित व्यक्ति मोटाजुन बाहेक लोकतन्त्रको खास उद्देश्यले काम गर्ने सकिरहेको छैन । नेपालमा लोकतन्त्र स्थापना भएको दुई दशक पुरा भएको छ । लोकतन्त्रको दिनलाई स्मरण गर्न हरेक वर्ष वैशाख ११ गते लोकतन्त्र दिवस मनाउने गरिन्छ । आज पनि यस वर्षको दिवस मनाइँदै छ । तर लोकतन्त्र हुँदै संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था स्थापना भए पनि नागरिकको आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति हुन सकेको छैनन् । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । यसबीचमा थुप्रै सरकार गठन भए पनि जनताले भने लोकतन्त्रको अनुभूत गर्न सकेका छैनन् । लोकातन्त्रिक व्यवस्थामा विकास, लोकतन्त्र/ गणतन्त्रका अनेकौं विषय र सवालमा बहसहरू भए/भइरहेका छन् । तर, ती बहसले लोकतन्त्र/गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्न उपयुक्त बाटो पहिल्याउन नसक्नु विडम्बना हो । यस पटक निर्वाचनबाट रास्वपाले भन्नुदै दुईतिहाइ सित प्राप्त गरेपछि वामेन्द्र शाह प्रधानमन्त्री बनेका छन् । बलियो सरकारको काँधमा नेपाललाई ल्याइ र, समृद्धिको यात्रातर्फ हिँडाउनुपर्ने र लोकतन्त्रको संस्थागत विकास गर्ने जिम्मेवारी छ । यसर्थ वर्तमान सरकार लोकतन्त्रको संरक्षणमा गम्भीर भएर लाग्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

अरूले साथ दिन्छ भनेर आश गर्नु मनको प्रम मात्र हो आफूलाई आफूले भन्दा राम्रो साथ कसैले दिन सक्दैन।

पुवराज थापाको फेसबुक टाइटसमा www.facebook.com/Yaubraj.Thapa

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगभग गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजयन्तचैतना दैनिकको उपलब्धतालाई आर्द्रित्वात् अहोरात्रिक सुखद्वन्द्वको हामीलाई अहोरात्रिक जन्तरी छ । लाटकपुत्रद तपाईंका सुकव्यवहट दिई हामीलाई सहजोका गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजयन्तचैतना दैनिक
भक्तवतीले तामनेर, पाल्पा

प्रदुरी कार्यालय	५४०१०१
दुबुल	०५१-२०१०२
स.प्र.कायम दुबुल	०५१-२०१०३
दुबुल रसमगर	०५१-२०१०४
भैरहवा	०५१-२०१०५
अर्घाखाँची	०५१-२०१०६
फर्पि	०५१-२०१०७
पारसी	०५१-२०१०८
तीर्थहारा	०५१-२०१०९
पाप्पा	०५१-२०११०
सुनसरी	०५१-२०१११
अर्घाखाँची कार्यालय	
सुनसरी	०५१-२०११२
सुनसरी	०५१-२०११३
सुनसरी	०५१-२०११४
सुनसरी	०५१-२०११५
सुनसरी	०५१-२०११६
सुनसरी	०५१-२०११७
सुनसरी	०५१-२०११८
सुनसरी	०५१-२०११९
सुनसरी	०५१-२०१२०
सुनसरी	०५१-२०१२१
सुनसरी	०५१-२०१२२
सुनसरी	०५१-२०१२३
सुनसरी	०५१-२०१२४
सुनसरी	०५१-२०१२५
सुनसरी	०५१-२०१२६
सुनसरी	०५१-२०१२७
सुनसरी	०५१-२०१२८
सुनसरी	०५१-२०१२९
सुनसरी	०५१-२०१३०
सुनसरी	०५१-२०१३१
सुनसरी	०५१-२०१३२
सुनसरी	०५१-२०१३३
सुनसरी	०५१-२०१३४
सुनसरी	०५१-२०१३५
सुनसरी	०५१-२०१३६
सुनसरी	०५१-२०१३७
सुनसरी	०५१-२०१३८
सुनसरी	०५१-२०१३९
सुनसरी	०५१-२०१४०
सुनसरी	०५१-२०१४१
सुनसरी	०५१-२०१४२
सुनसरी	०५१-२०१४३
सुनसरी	०५१-२०१४४
सुनसरी	०५१-२०१४५
सुनसरी	०५१-२०१४६
सुनसरी	०५१-२०१४७
सुनसरी	०५१-२०१४८
सुनसरी	०५१-२०१४९
सुनसरी	०५१-२०१५०
सुनसरी	०५१-२०१५१
सुनसरी	०५१-२०१५२
सुनसरी	०५१-२०१५३
सुनसरी	०५१-२०१५४
सुनसरी	०५१-२०१५५
सुनसरी	०५१-२०१५६
सुनसरी	०५१-२०१५७
सुनसरी	०५१-२०१५८
सुनसरी	०५१-२०१५९
सुनसरी	०५१-२०१६०
सुनसरी	०५१-२०१६१
सुनसरी	०५१-२०१६२
सुनसरी	०५१-२०१६३
सुनसरी	०५१-२०१६४
सुनसरी	०५१-२०१६५
सुनसरी	०५१-२०१६६
सुनसरी	०५१-२०१६७
सुनसरी	०५१-२०१६८
सुनसरी	०५१-२०१६९
सुनसरी	०५१-२०१७०
सुनसरी	०५१-२०१७१
सुनसरी	०५१-२०१७२
सुनसरी	०५१-२०१७३
सुनसरी	०५१-२०१७४
सुनसरी	०५१-२०१७५
सुनसरी	०५१-२०१७६
सुनसरी	०५१-२०१७७
सुनसरी	०५१-२०१७८
सुनसरी	०५१-२०१७९
सुनसरी	०५१-२०१८०
सुनसरी	०५१-२०१८१
सुनसरी	०५१-२०१८२
सुनसरी	०५१-२०१८३
सुनसरी	०५१-२०१८४
सुनसरी	०५१-२०१८५
सुनसरी	०५१-२०१८६
सुनसरी	०५१-२०१८७
सुनसरी	०५१-२०१८८
सुनसरी	०५१-२०१८९
सुनसरी	०५१-२०१९०
सुनसरी	०५१-२०१९१
सुनसरी	०५१-२०१९२
सुनसरी	०५१-२०१९३
सुनसरी	०५१-२०१९४
सुनसरी	०५१-२०१९५
सुनसरी	०५१-२०१९६
सुनसरी	०५१-२०१९७
सुनसरी	०५१-२०१९८
सुनसरी	०५१-२०१९९
सुनसरी	०५१-२०२००

विश्वविद्यालयहरूमा दलीय संगठन



प्रा.डा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

मेरा मित्र दिनेशमागि थिरेले हाले फेसबुकमा पोस्ट गरेका छन् 'प्रधानमन्त्री बालेन साहले कुलपति का है विद्यतले विश्वविद्यालयहरूका उपकुलपतिहरूलाई बोलाएर विद्यार्थी संगठनहरू खारेज गर्ने, उनीहरूका साइनबोर्ड र कार्यालयहरू हटाउन निर्देशन दिए । उक्त निर्देशन माने विद्यार्थी र कर्मचारीहरूले विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरूको राजीनामा गराउँछु, नमानेमा कुलपतिले राजीनामा माग्छु । यसैलाई स्मृतीति मन्छु । बरू पदाधिकारीहरूले आफै राजीनामा दिने कि ?' यसअघि पनि शिक्षामन्त्रीले एउटा बैठकमा उपकुलपतिहरूलाई दलीय संगठनहरू खारेज गर्न निर्देशन दिइसकेका छन् र सो बैठकमा उपकुलपतिहरूले हस्ताक्षर गरेको कागजात पनि बाहिर ल्याइएको छ । विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरूले राजीनामा दिए राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका नेताहरूसँग निकटता बढाएर आफू जाने दिएर भने आशा पाले का प्राध्यापकहरूलाई त यो खबरले निश्चय नै हर्षित बनाएको छ । सरकार फेरिए पछि विश्वविद्यालयका पदाधिकारीहरू फेरिनुपर्ने हो कि होइन भन्ने बहस बेग्लै चलाउने पर्यङ्क छ । हालको अवस्थामा भने संघसंस्थाहरूको खारेजी र निरन्तरता के उचित हो भन्ने नै टड्कारो विषय हो । एकातिर लोकतन्त्रको सौन्दर्य संघसंगठनहरू हुन् भनिन्छ भने अर्कोतिर संस्थाको उन्नतिका बाधकका रूपमा केही संगठनहरूका क्रियाकलाप देखिँदै के उचित हो भन्ने अन्याय उत्पन्न भएको छ । नेपालमा अहिले विश्वविद्यालयहरूमा अस्तित्वमा रहेका विभिन्न राजनीतिक दलहरूका प्रभुत्व संगठनहरूको खारेजीको प्रसंगले चर्चा पाएको छ । केहीअघि शिक्षामन्त्रीको उपस्थितिमा विश्वविद्यालय अन्तर्गत आयोगको बैठकमा विश्वविद्यालयहरू एवं विभिन्न स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानका उपकुलपतिहरूले समेत यसमा हस्ताक्षर गरी साठी दिनभित्रमा विश्वविद्यालयहरूका साथै सम्पूर्ण क्याम्पसहरूमा रहेका दलीय संगठनहरूका कार्यालयहरू हटाउने र सुट्टेपे काउन्सिल वा अक्सर अफ सुट्टेपे जस्ता संस्थाको चुनाव गराउने सहमति भएको बाहिर आउनु र वैशाख ७ गतेका दिनमा प्रधानमन्त्रीले समेत उपकुलपतिहरूलाई डाकी यही निर्देशन दिनुले अब का होइन विद्यार्थी संगठनहरूको अस्तित्व र अस्तित्व के हुने भन्ने प्रश्न जन्माएको छ । उपकुलपतिहरूको भाव भने बेग्लै छ । बैठकको उपस्थितिमा गरिएको हस्ताक्षर हो र त्यस्तो कुनै निर्णय गरिएको छैन, मन्त्रीको निर्देशन भने आएको हो । यो द्विविधामा मित्र दिनेशमागिजीले भने जस्तै अवस्था नआउला भन्न सकिन्छ । विश्वविद्यालयहरूमा संघसंगठनहरू रहन हुन्छ कि हुँदैन भन्ने अहिलेको अर्थ सवाल हो । अहिलेको मात्रै होइन करिब दुई वर्ष जति आगे पनि नेपाली कांग्रेसका वर्तमान सभापति गणन थापाले यही आशयको विचार व्यक्त गरेका थिए तर कार्यान्वयनमा नगएकाले त्यो भाव त्यसै सेनायो । विशेष महाधिवेशनमा कांग्रेसले विश्वविद्यालयहरूका साथै विभिन्न संस्थालाई दलीय प्रभावबाट मुक्त पार्न प्रस्ताव पारित गरेको छ र पनि

नेपाली कांग्रेसले आफूलाई विद्यार्थी संगठनलाई पुरानै शैलीमा आजसम्म निरन्तरता दिएपछि अन्य पार्टीले के गर्ने भन्ने चर्चा चल्ने नै भएन । विद्यार्थी संगठनलाई होइन, सबै राजनीतिक दलका निकट भनिएका प्राध्यापक र कर्मचारीहरूको सबै संगठनहरू उचितै चलायमान छन् । प्रत्येक राजनीतिक दलहरूले प्राध्यापक, विद्यार्थी र कर्मचारीहरूका बेग्लैबेग्लै संगठनहरूको विद्यार्थी संगठनहरूको प्राधिकार तालुमा विश्वविद्यालयहरूका लागि उपकुलपतिहरूको हैसियतलाई अहिले अनुत्पादक भने त मूल प्रश्न नै हो । संघसंगठनले विश्वविद्यालयको उत्थानमा सक्रिय भई सहयोगी संस्था बनेका छन् वा समग्र संस्थाकै गुणस्तरियतामा नुई गर्नका लागि सहायक भिन्न भन्नेका छन् वा विश्वविद्यालयको प्राधिकार उन्नयनमा इत्सा न्याउँदै प्रगतिको बाधक बनेका छन् बहसकै विषय हो । संगठनहरूलाई निर्मूल पार्नुमै विश्वविद्यालयको हित छ कि तिनका कार्यशैलीलाई नियमन गरी विश्वविद्यालयका हितमा क्रियाशील गराउनाले फलदायी हुन्छ जस्ता सन्दर्भले अहिले अनुसूचित शिक्षाक्षेत्र तातेको छ । लोकतन्त्रमा संघसंगठनहरूको महत्त्व र भूमिका उच्च हुन्छ । नागरिक समाजका साथै विभिन्न उद्देश्यहरू राखी स्थापित संगठन राष्ट्रहित र समाहितका लागि क्रियाशील हुने गर्दछन् । राज्यलाई जनताबाट विमुख हुन दिई देश र जनतापति सरकार र सत्ताश्ल दललाई उत्तरदायी, जवाफदेही र पारदर्शी बनाउन प्रतिपक्षी राजनीतिक दलहरूले जति भूमिका खेल्नुपर्छ त्यसैगरी उचित नै भूमिका निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ । सत्ताधारी, राज्यको मूल चरित्र नै निरंकुशता र तानाशाही प्रवृत्तिअर्थात् आर्षात भइरहने हुनाले लोकतन्त्रिक व्यवस्थामा स्थापित संघसंगठनले मूलतः सरकार र राज्यलाई निरंकुश हुनबाट रोक्ने प्रयास गरेर आएका हुन्छन् । नागरिक चेतना अतिवृद्धि गर्नमा आफूलाई केन्द्रित गर्नका लागि लोकतन्त्रमा संघसंगठन खुलेका हुन्छन् । जनतालाई उनीहरूका अधिकारका बारेमा जानकारी गराउनुका साथै कर्तव्यका बारेमा समेत सचेत गराउने भूमिका संगठनहरूकै हो । सरकारलाई जनतापति उत्तरदायी बनाई राज्यको निष्पक्ष प्रक्रियामा नागरिक सहभागितालाई सुनिश्चित गर्ने गराउने काममा संघसंगठन क्रियाशील भइरहने हुँदा लोकतन्त्रलाई सबल र समृद्ध बनाउने भूमिकामा रहेका हुन्छन् । एउटा एउटै बसेर आमनागरिकले राज्यलाई दबाव दिन सक्न नहुने र संगठित समूहले सरकारलाई उत्तरदायी, गन्त नीति र काम कारवाहीको विरोध गर्दै जवाफदेही बनाउनु सक्ने भएकाले नै लोकतन्त्रमा संघसंगठनलाई महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । अर्क विश्वविद्यालयहरू भनेका त

विचारको द्वन्द्वात्मक भूमि हुन् । वाद, संवाद र प्रतिवादका माध्यमद्वारा जुनसुकै समस्याको हल निकालने धलो विश्वविद्यालय नै बन्न सक्नुपर्छ यसका लागि विभिन्न विचारका संगठनहरू (दलीय होइन, वैचारिक संगठन) रहनु कुनै आश्चर्यजनक कुरा होइन । मूलुकमा परिआएका समस्याहरूको उचित विकास दिन छलफल गर्ने र राज्यलाई मार्गनिर्देश गर्ने संस्थाका रूपमा विश्वविद्यालयहरू विकसित हुनसक्नुपर्छ । विडम्बना, नेपालका विश्वविद्यालयहरूले त्यो दिशा समात्न नसक्दा अहिले विश्वविद्यालयहरूमा रहेका दलीय संगठन खारेजीको प्रयत्नले ठाउँ लिन पुगेको छ । विश्वविद्यालयलाई आफूले कब्जाबाट छुट्टै हुने अवस्थामा पुर्‍याउने तत्वहरूका रूपमा यिनै दलीय संगठनलाई हेर्ने प्रवृत्तिको विकास भएको छ । यसको कारण अरु कोही होइन, स्वयं तिनै दलीय संगठनहरूका क्रियाकलाप हुन् भन्ने कुरा आजसम्म पनि ती संगठनहरूले बुझ्न सके जस्तो लाग्दैन । वास्तवमा राजनीतिक दलका विद्यार्थी संगठनहरू विद्यार्थी एताकाको मूल सशस्त्र राष्ट्रिय हुने गर्दछन् । राज्यको शिक्षा नीतिलाई सही बाटोतर्फ उन्मुख गराउँदै विश्वविद्यालयहरूको प्राधिकार उन्नयनमा टेवा पुर्‍याउने लक्ष्यका साथ विश्वविद्यालय तथा क्याम्पसहरूमा विद्यार्थी संगठन क्रियाशील भएका हुन्छन् । भोजिको देश हर्कने राजनीतिक नेतृत्व तथा समूह निर्माण गर्ने उद्देश्यले आफ्नो नदीका रूपमा राजनीतिक दलहरूले विद्यार्थी संगठनलाई पोषित गर्ने गर्दछन् । क्याम्पसमा आएका नवगणतन्त्र विद्यार्थीहरूको स्वागत, पढाइ सिकाउनेका लागि विद्यार्थी कार्य कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गरी विद्यार्थीहरूको चेतनी विकास गर्ने जस्ता ध्येय विद्यार्थी संगठनहरूको रहेको छ । विद्यार्थी हुनका लागि सधैं जनताबाट विमुख भई अन्य विनाशकारी काममा विद्यार्थी नेताहरू संलग्न हुँदा पवित्र संगठनहरू नै अपवित्र हुने गर्दछन् । वर्षौं हिताको बकासत नई क्याम्पसहरूमा गुणस्तरिय पठनपाठनको वातावरण निर्माण गर्ने उद्देश्य विद्यार्थी संगठनले राखेका हुन्छन् । जसरी राज्यको सत्तामा रहेकाहरूले कुटाको समाउंदा वा भ्रष्टाचारित उन्मुख हुँदा प्रतिपक्षी दलहरूले विरोधका माध्यमद्वारा सही बाटोमा ल्याउने प्रयास गर्दछन्, त्यसैगरी विश्वविद्यालय प्रशासन वा क्याम्पस प्रशासन अर्थात् उपकुलपतिबाट पछिनु खोजेमा विद्यार्थी संगठनले उद्देश्यका साथ विद्यार्थी संगठन स्थापित हुन्छन् तर विगतका अन्धधाम त्यसको शिकविरपीत विद्यार्थी संगठनका नेताहरू नै विभिन्न अवाञ्छित क्रियाकलापमा संलग्न हुने गरेकाले आज आवश्यक

संस्थाहरू नै अनावश्यक हुनपुगेका छन् । लोकतन्त्र, मानवाधिकार, सामाजिक न्याय, शैक्षिक सुधारमाथि प्रहार गर्ने प्रयास सत्ताबाट भइरहन्छ र त्यसमाथि ठोला ठोपाउने दहिलो शक्ति विद्यार्थी शक्ति नै हो र विद्यार्थी संगठनसंग जति उसाह र जाँगर अरूमा हुँदैन । विद्यार्थी हकहितका लागि एकजित हुन र लोकतन्त्रका पक्षमा सत्ताको चुँडा टेकाउन विद्यार्थीहरू नै सज रपमा जुट्ने गर्दछन् । विद्यार्थीहरूमा लोकतन्त्रात्मिको समर्पण घट्नु थाल्यो भने सत्ताको निरंकुशता बढ्नेमा कुनै शंका रहँदैन तर नेपालका विद्यार्थी संगठनले निहित स्वार्थ र ठेकेकरीतर्फ ध्यान दिन थालेकाले समस्त विद्यार्थी आन्दोलन नै धरापमा परेको छ । पढाइलाई गौण बनाउँदै क्याम्पसहरूमा हुने ठेकेकरीप्रणाली विद्यार्थी संगठनहरूले बढी ध्यान दिनुको कसैबाट छिपेको छैन । नेपाल विद्यार्थी संघको क्रान्तिकारी इतिहास अहिलेका प्रस्तावना, मन्त्रीहरूले दिई पाएनन् । अने रास्वपाको निर्वाह गरेका संघहरूका बारेमा अहिलेका पुराने विद्यार्थी आन्दोलन नै धरापमा परेको छ । यस्तो अवस्थामा संघसंगठनहरू अत्यावश्यक हुन् भनेर रटान लगाउँदैमा उनीहरूको मनमा सकारात्मक भावना पैदा हुन्छ भन्ने पनि ती संगठनहरूले बुझ्न सके जस्तो लाग्दैन । वास्तवमा राजनीतिक दलका विद्यार्थी संगठनहरू विद्यार्थी एताकाको मूल सशस्त्र राष्ट्रिय हुने गर्दछन् । राज्यको शिक्षा नीतिलाई सही बाटोतर्फ उन्मुख गराउँदै विश्वविद्यालयहरूको प्राधिकार उन्नयनमा टेवा पुर्‍याउने लक्ष्यका साथ विश्वविद्यालय तथा क्याम्पसहरूमा विद्यार्थी संगठन क्रियाशील भएका हुन्छन् । भोजिको देश हर्कने राजनीतिक नेतृत्व तथा समूह निर्माण गर्ने उद्देश्यले आफ्नो नदीका रूपमा राजनीतिक दलहरूले विद्यार्थी संगठनलाई पोषित गर्ने गर्दछन् । क्याम्पसमा आएका नवगणतन्त्र विद्यार्थीहरूको स्वागत, पढाइ सिकाउनेका लागि विद्यार्थी कार्य कार्यक्रमहरूको सञ्चालन गरी विद्यार्थीहरूको चेतनी विकास गर्ने जस्ता ध्येय विद्यार्थी संगठनहरूको रहेको छ । विद्यार्थी हुनका लागि सधैं जनताबाट विमुख भई अन्य विनाशकारी काममा विद्यार्थी नेताहरू संलग्न हुँदा पवित्र संगठनहरू नै अपवित्र हुने गर्दछन् । वर्षौं हिताको बकासत नई क्याम्पसहरूमा गुणस्तरिय पठनपाठनको वातावरण निर्माण गर्ने उद्देश्य विद्यार्थी संगठनले राखेका हुन्छन् । जसरी राज्यको सत्तामा रहेकाहरूले कुटाको समाउंदा वा भ्रष्टाचारित उन्मुख हुँदा प्रतिपक्षी दलहरूले विरोधका माध्यमद्वारा सही बाटोमा ल्याउने प्रयास गर्दछन्, त्यसैगरी विश्वविद्यालय प्रशासन वा क्याम्पस प्रशासन अर्थात् उपकुलपतिबाट पछिनु खोजेमा विद्यार्थी संगठनले उद्देश्यका साथ विद्यार्थी संगठन स्थापित हुन्छन् तर विगतका अन्धधाम त्यसको शिकविरपीत विद्यार्थी संगठनका नेताहरू नै विभिन्न अवाञ्छित क्रियाकलापमा संलग्न हुने गरेकाले आज आवश्यक

—नवजयन्तचैतना दैनिक

जोष	उत्तरमाथि बढी हुन्छ। साथीभाई वा सहकर्मीसँगै कार्य गर्दा सफल हुन्छ।
तुष	अर्थिक रूपमा लाभगरी सफल रहेको छ। नयाँ सौप विदेश अन्तर मिलेको छ।
गिष्णु	अनावश्यक खर्चमा कूट हुन्छ। नयाँ ठाउँमा सम्बन्धित योजना बन्न सक्छ।
कर्म	निरन्तर प्रयासले अन्तः सफलता मिलेको छ। व्यवस्थामा मनपरा लाग्न थालेको छ।
सिंह	सुनायनका काममा रूचि बढेको छ। नेतृत्व क्षमता देखाउने सफल हुनेछ।
कन्या	नयाँ कर्यको लागि उचित समय रहेको छ। सौकर्यसँगै गरी सफलता हात लाग्नेछ।
तुला	आफ्नो सामानको जिम्मेवारी स्वयं राख्नु। स्वास्थ्यय ध्यानको अग्रणी हुन्छ।
पुष	गोप्य योजना वा नयाँ सौचालन सुनिश्चित राख्नु उपयुक्त रहेको छ।
मङ्ग	नयाँ योजनाको प्रक्रियामा फस्टाउनु। स्वास्थ्यमा कम्जोरिको अग्रणी हुन्छ।
अश्वि	चिन्तका काम पुरा हुनेछ। प्रतिपक्षीलाई सधैं पार्न सफल हुनेछ।
मृगशिरा	मोर्गनासम्बन्धमा सफल व्यति हुनेछ। स्वामी शक्ति बढाउनु सफल हुनेछ।
मीन	व्यापारमा विशेष फस्टाउनु सकिनेछ। आन्तर्गत निष्ठा समर्थ रहेको छ।

स्वास्थ्य चर्चा

ऑप स्वस्थकर छ कि छैन, कसरी चिन्ने ?



ऑप खान कसलाई मन पैंन र ? गमीको मौसम आउनेवित्तिकै धेरैले खोज्ने फल हो ऑप । यसलाई फलफूलको राजा पनि भनिन्छ । बच्चादेखि वयस्क र वृद्धवृद्धा सबै जना रमाई-रमाई यो फल खान्छन् । अहिले बोटमा कलिला ऑप मूलि रहेका छन् । तर बजारमा छुट्याछुट्यापनी पहेंला ऑप देखिन थालिसकेका छन् । यी ऑप देखा तपाईं पनि लोभिमण्णको होला । तर पछिनुपु, किन्न हतार गरिनहननुपु । यस्ता ऑप तपाईंको स्वास्थ्यका लागि हानिकारक साबित हुन सक्छन् । स्वादको खोजीमा हामी प्रायः पुणतललाई बेवास्ता गर्छौं, जुन शरीरका लागि अत्यन्तै खतरनाक हुन्छ । त्यसो भए, वास्तविक र रसायन हालिएको ऑप कसरी छुट्याउने त ? ऑपको वास्तविक निजन मे र जुन हो । तर, अहिलेदेखि नै बजारमा पहेंला ऑप आउन थालिसकेका छन् । वास्तवमा, यी ऑपहरू रूखमा प्राकृतिक रूपमा पाईका होइनन् । तिनीहरूलाई क्याल्सियम कार्बाइड जस्ता खतरनाक रसायन प्रयोग

गरेर जबरजस्ती पकाइएको हुन्छ । यो रसायनले ऑपलाई बाहिरबाट पहेंलो र सुन्दर बनाए पनि भित्र भने विषाक्त हुन्छ ।
विषाहलकै ऑप प्राकृतिक हो वा रसायन हालेर पकाइएको हो भन्ने कुरा धरौं पठिनाउन गर्न केही सल्लाहा तरिकाहरू सुझाएका छन् :
वास्तवाबाट चिन्ने: प्राकृतिक रूपमा पाईको ऑपमा मीठो वासना हुन्छ । रसायन प्रयोग गरी तयार पारिएको ऑपमा कुनै सुगन्ध हुँदैन वा तीक्ष्ण र रसायनको जस्तो गन्ध हुन्छ ।
रङ्ग: रूखमा पाईको ऑप सबैतिर एकैनासले पहेंलो हुँदैन । यसमा हरियो वा बैरो दागहरू हुन सक्छन् । यदि ऑपभरि एकैनासको चिन्को पहेंलो देखिन्छ भने यो सम्भवतः कृत्रिम रूपमा पकाइएको हुन्छ ।
छोएर बाहा पाउने: रसायन हालेर पकाइएको ऑप प्रायः आवश्यकताभन्दा धेरै मालो वा अत्यधिक नरम हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा पाईको ऑप केही कडा हुन्छ ।

स्वाह: प्राकृतिक रूपमा पावन दिइएको ऑपको स्वाद विशिष्ट हुन्छ, तर रसायन प्रयोग गरिएको ऑप खाँदा मुखमा जलन हुन सक्छ ।
किन खतरनाक हुन्छ रसायन हालेर पकाइएको ऑप ?
 क्याल्सियम कार्बाइड एक विषाक्त पदार्थ हो । ऑप पकाउन प्रयोग गर्दा यसको अवशेष फलको बाहिरि तहमा टाँसिएर बसेको हुन्छ । यसको सेवनले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।
पेटको रोग: ग्यास्, एसिडिटी, पखाला र बान्ता ।
टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्ने: रसायनहरूको प्रभावले स्नायुमन्धन्धी समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।
कलेजोमा बन्ध: लामो समयसम्म यस्ता फलफूल खाँदा तपाईंको कलेजोमा प्रत्यक्ष असर पर्न सक्छ ।
फुड पोषणिक (खाद्य विषाक्तता): बच्चाहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुन्छ । त्यसैले यस्तो ऑप बच्चाहरूका लागि अफ खतरनाक हुन्छ ।
-रातोपाटी डटकम

मेवा खानु अघि जान्ने पर्ने सावधानीहरू



मेवा स्वादिलो मात्र होइन, निकै पौष्टिक फल पनि हो । विशेषगरी गर्मीमायमा यसको सेवनले शरीरलाई ताजगी दिन्छ । बजारमा सबैले पाइने यो फल म्याग्नेसियम, पोट्यासियम, नियासिन, प्रोटिन, क्यारोटिन र फाइबरजस्ता पोषक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले शरीरलाई धेरै फाइदा पुर्याउँछ । त्यसैले मौसमी फल खोज्नेहरूका लागि मेवा राम्रो विकल्प मानिन्छ । तर, सबैका लागि मेवा उत्तिकै उपयुक्त भने हुँदैन । केही अवस्थाहरूमा यसको सेवनले फाइदाभन्दा बढी हानी पनि गर्न सक्छ । गर्भवती महिलाका लागि मेवा उपयुक्त मानिँदैन । विशेषगरी काँचो वा अघाकेको मेवाले गर्भाशय संकुचन

गराउन सक्छ, जसले गर्भपातको जोखिम बढाउन सक्छ । त्यसैले गर्भावस्थामा मेवा नखानु नै सुरक्षित मानिन्छ । त्यस्तै, स्तनपान गराइरहेका महिलाले पनि सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ । मेवामा पाइने "पपान" नामक तत्व साना बच्चाका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ । यसै कारण बच्चा एक वर्ष नपुगेसम्म मेवा खुवाउन पनि सल्लाह दिइँदैन । केही स्वास्थ्य समस्यामा पनि मेवा उपयुक्त हुँदैन । उदाहरणका लागि, केरोटिमेभिया भएकै व्यक्तिमा मेवामा पाइने लेटेक्सले एलर्जी बढाउन सक्छ । त्यस्तै, मेवाले रगतमा चिन्गीको मात्रा घटाउन सक्छ, त्यसैले पहिले नै कम रक्तचाप भएका व्यक्तिहरू यसबाट टाढा रहनुपर्छ ।

अर्कोतर्फ, अत्यधिक मात्रामा मेवा सेवन गर्दा भिटामिन 'सी' बढी हुन गई भिगाँलामा पथ्युरीको जोखिम बढ्न सक्छ । पेटसम्बन्धी समस्या, जस्तै पखाला वा पेट विण्णिको अवस्थामा पनि मेवा खानु ठीक हुँदैन, किनकि यसले समस्या मून् बढाउन सक्छ । मुटुसम्बन्धी समस्या भएका वा रगत पातलो हुने औषधि लिइरहेका व्यक्तिहरू पनि मेवा खानुअघि चिकित्सकको सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ । साथै, घाँटी दुख्ने वा संवेदनशील हुने व्यक्तिमा पनि मेवाले असर गर्न सक्छ । यसैले, मेवा पौष्टिक भए पनि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्थाअनुसार सचेत भएर सेवन गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ ।
-शिवश्याम टाभस डटकम

पायल्स भएका व्यक्तिका लागि कस्तो खानपान उपयुक्त ?

पायल्स मलद्वारमा हुने समस्या हो । जब मलद्वारमा दबाव पर्छ, यो समस्या आउन सक्छ । पायल्स भएपछि दिसा गर्न गाह्रो हुन्छ । मलद्वारबाट रगत बग्छ । मलद्वारमा घाउ हुन्छ । मासु पलाउँछ । दीर्घकालीन कब्जियत, दिसा नलाग्ने समस्या, मोटोपना, गर्भवत्या, अत्यधिक व्यायाम वा कम फाइबरयुक्त खानपानको कमीले पायल्सको समस्या हुनसक्छ । यो समस्यालाई खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।



के खाने ?
 पाइल्सको व्यवस्थापनमा फाइबरयुक्त खाना र पर्याप्त पानीको सेवन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सोल्युबल र इनसोल्युबल फाइबरको सन्तुलित मिश्रणले दिसालाई नरम बनाउँछ र कब्जियत कम गर्छ, जसले पाइल्सको लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।
फाइबरयुक्त खाने कुराहरू : सोल्युबल फाइबर युक्त खानेकुरा जस्तो ओट्स, मूठ, मसुरोको दाल, स्याउ, केरा, आलुबुखडा जस्ता मौसमी फलहरू खाँदा पायल्स भएका व्यक्तिलाई फाइदा गर्छ । आलु र सब्जिखण्डमा पनि सोल्युबल फाइबर प्रशस्त हुन्छ ।
इनसोल्युबल फाइबर : अनारहरू बैरो चामल, कोदो, जौ, फापर । बदाम, चिया सिद्ध जस्ता नट्स र सिद्ध । साथै सागपत, झोलाजनी, बन्दागोभी, गाजर, काँको जस्ता तरकारी । खानामा फाइबरको मात्रा विस्तारै बढाउनुपर्छ । एकैचोटि धेरै फाइबर खाँदा ब्बोटिङ र ग्यासको समस्या हुन सक्छ ।
शाइड्रेषन : पायल्सको समस्या भएका व्यक्ति दिनमा कम्तीमा २-३ लिटर पानी पिउनुपर्छ । फाइबरले राम्रोसँग काम गर्न पानीको मात्रा पर्याप्त हुनुपर्छ । साथै नरिवल पानी र मोही पनि पाइल्समा लाभदायक हुन्छ । राति नुत्तुअघि एक चम्चा घिउ मिसाएर मनतातो पानी पिउनाले दिसा नरम हुन्छ ।
बान्स खानेकुराहरू : आलुबुखडा कब्जियत कम गर्न लाभदायक हुन्छ । बैरो चामल र चिन्नीआ जस्ता फाइबरयुक्त अनाजहरू पाइल्समा लाभकारी हुन्छन् ।
के नखाने ?
 पाइल्सको लक्षणलाई बढाउन सक्ने खानेकुराहरू सकेसम्म कम गर्नुहोस् वा पूर्णरूपमा बन्द गर्नुपर्छ । पिरो र मसालेदार खाना पिरो मसला, खुर्सानी आदिले पाचन प्रणालीलाई झिट्टे गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई फेरि बिगाछ ।
डिप फ्राइड र तारेको खाना : तेलमा तारेको खाना जस्तै: पकोडा, फ्रेंच फ्राइजले पाचन प्रक्रियालाई गाह्रो बनाउँछ ।

क्याल्सियमयुक्त र सफ्ट ड्रिन्स : कफी, चिया, कोल्ड ड्रिन्स आदिले डिहाइड्रेशन गराउँछ, जसले कब्जियतको जोखिम बढाउँछ ।
प्रशोधित खाना : चिन्स, चिस्कट, चाउचाउ जस्ता खानामा फाइबर कम हुन्छ । सोडियम तथा ट्रान्स फ्याट धेरै हुन्छ, जसले कब्जियतलाई बढाउँछ ।
रातो मासु : खसी, रोग, सुँगुर आदिको मासु अर्थात रातो मासुलाई पचाउन गाह्रो हुन्छ । सिभियर पाइल्सको अवस्थामा मासुको सेवन कम गर्नुपर्छ ।
दुग्ध उत्पादन : केही व्यक्तिहरूलाई दुग्ध र दुग्धजन्य पदार्थले कब्जियत बढाउँछ । यदि यस्तो समस्या छ भने डेरी प्रोडक्ट कम गर्नुपर्छ वा पातलो खालको मोही सेवन गर्न सकिन्छ ।
नुनिबो खाना : धेरै नुन भएको खानाले पानीको अवशोषण बढाउँछ र ब्बोटिङको जोखिम हुन्छ, जसले पाइल्समा दबाव बढाउँछ ।
कम फाइबरयुक्त खाना : मैदा, सेतो पाउरोटी र अन्य प्रशोधित अनाजले कब्जियतलाई बढावा दिन्छ ।
रक्सी : रक्सीले पाचन प्रणालीलाई असर गर्छ र डिहाइड्रेषन गराउँछ ।
चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थ : चुरोट र सुर्तीले रक्तसञ्चारमा असर गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई फेरि गम्भीर बनाउन सक्छ ।
फाट फुड : बर्गर, पिज्जा जस्ता फाट फुडले पाचन प्रक्रियालाई बिगाछ र पाइल्सको लक्षणलाई बढाउँछ ।
ससवा : पायल्सको समस्यामा अदुवा, मरिच र दालचिनी जस्ता मसलाहरू पनि नखानु राम्रो हुन्छ । यस्ता मसलाले शरीरमा तापक्रम बढाउँछ जसले गर्दा विरामीको दुखाइ र जलन हुने समस्या बढ्छ ।
एक दिनको नमुना डाइट चार्ट
 बिहान सबेरै
 मनतातो पानी - १ गिलास
 काँको, गोलभेडा र थोरै धनियाँ ब्लेन्ड गरी ।
 खानपान र जीवनशैलीले मात्र पूर्ण समाधान नहुन सक्छ ।
-नवसाइन बबर डटकम

हल्का नुन/कागती हालेर ।
 १ सिजनल फलफूल
 २ भिजेको बदाम, १ ओखर
 १० भिजेको किमिस । किमिसको पानी पनि पिउन सकिन्छ ।
बिहानको खाना
मुप पालको चिचकी : थोरै तरकारी र आधा चम्चा घिउ राखेर ।
ससवा : गाजर, काँको
 दही सादा, थोरै माथामा । यदि केही हानी गद्दैन भने माथ ।
मध्यान्हको खाना
 नरिवल पानी-१ गिलास वा ताजा फलफूल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
 आँदाम सिचिउ, पानीमा पकाएको गाजर, सागपत मिसाएर ।
बेलुकाको खाना
 तरकारी सुप र तोफु टुक्रा वा पानी रोटी थोरै तरकारी सँग
सुत्तुपना बचाइ
 मनतातो पानी १ गिलास, सकेसम्म आधा चम्चा घिउ हालेर पिउने ।
 -खाना राम्रै चपाएर खाउनुपर्छ जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।
 -हल्का व्यायाम गर्ने । हल्का हिँडबुल वा योगादले कब्जियत कम गर्न मद्दत गर्छ ।
 -शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्ने ।
 प्यान-शौकीको शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्नुहोस्, यसले पाइल्समा दबाव बढाउँछ ।
 -लामो समयसम्म एकै ठाउँमा बसेर काम गर्नुहुन्छ भने प्रत्येक ३०-४० मिनेटमा उठेर हल्का हिँड्ने गर्ने लामो समयसम्बन्धा पाइल्समा दबाव बढ्छ ।
 -मुँग दान, ओट्स, गाजर, नरिवल पानी, सातु जस्ता पचाउन सजिल्ला खाना प्राथमिकतामा राख्ने ।
 -खानामा फाइबरको मात्रा विस्तारै बढाउने । एककाठी धेरै फाइबर नखाने ।
 -यदि पाइल्सको समस्या गम्भीर छ रक्तघाव, अत्यधिक दुखाइ वा सुनिने समस्या छ भने चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ । खानपान र जीवनशैलीले मात्र पूर्ण समाधान नहुन सक्छ ।
-नवसाइन बबर डटकम

नवजात शिशुलाई मालिस किन जरुरी छ ?

नवजात र साना बालबालिकालाई मालिस गर्ने चलन शताब्दीदेखि हाम्रो परम्पराको एउटा महत्त्वपूर्ण हिस्सा रहदै आएको छ । तर, यसको पछाडि बलिया वैज्ञानिक कारणहरू पनि छन् । डाक्टरहरू र बालरोगसम्बन्धी विशालनिदेशहरूका अनुसार, हल्का र सही तरिकाले गरिएको मालिसले बच्चाको शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासमा धेरै मद्दत गर्छ । आउनुहोस् जानौं, शिशुलाई मालिस गर्दा हुने फाइदाहरू:



साना बालबालिकालाई मालिस किन जरुरी छ ?
१. शारीरिक विकासमा सहयोगी
 नियमित मालिसले शरीरमा रक्तसञ्चार राम्रो हुन्छ, मांसपेशीहरू बलियो हुन्छन् र हड्डीको विकासमा मद्दत पुग्छ । अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् कि

मालिसले तैल बढाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ, विशेषगरी नवजात शिशु र समयअगावै जन्मिएका बच्चाहरूमा ।
२. निद्रा र पाचन प्रक्रियामा सुधार
 मालिसले बच्चाहरूलाई शारीरिक र मानसिक रूपमा आराम दिन्छ, जसले गर्दा उनीहरूको निद्रा गहिरो र राम्रो हुन्छ । साथै, पेटमा गरिने हल्का

मालिसले ग्यास, कब्जियत र कोलिक (पेट झुके समस्या) जस्ता समस्याहरूबाट राहत दिन्छ । अधिभावक र बच्चाबिचको सम्बन्ध बलियो बनाउँछ ज नरम र सुरक्षित तेल (नरिवल, बदाम वा डाक्टलेले सिफारिस गरेको तेल) मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।
-शिवी नेपाल डटकम

आज लोकतन्त्र दिवस देशभर मनाइँदै



पाल्पा, वैशाख १०/आज देशभर २० औं लोकतन्त्र दिवस । प्रजातान्त्रिक तथा लोकतान्त्रिक सैपमा आफ्नो अमूल्य जीवन उद्वर्ग गर्दै सहिदहरूप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पणसग्यत विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र शाहले विसं २०५९ जेठ ८ मा विघटित संसदको पुनःस्थापना गरी आफू देशको कार्यकारी प्रमुखबाट हटेको तथा निरयुशता पराजय भएको विसं २०६३ वैशाख ११ को स्मरण गर्दै लोकतन्त्र दिवस मनाइँने गरिएको हो ।

उन्नाईस दिने जनआन्दोलनको बलमा लोकतन्त्र स्थापना भएको दिनको सम्फनामा लोकतन्त्र दिवस मनाउन लागिन्छ । आजैका दिन राजाबाट खोसिएको अधिकार जनआन्दोलनको शक्तिका कारण पाएकाले लोकतन्त्र दिवसको महत्त्व छ । जनताले जितेको दिन । देशभरका सडकमा गणतन्त्रको नारा

लागेको दिन । राता भण्डा र परिवर्तनको नारा लागेको वैशाख ११ लाई हरेक वर्ष नेपाली जनताले आफू विजयी भएको दिनका रूपमा स्मरण गर्छन् । नेपालको आफ्नै मौलिक मूलका बसन्त क्रान्तिको नाम समेत २०६२/६३ को जनआन्दोलनलाई दिने गरिएको छ । बसन्त ऋतुमा जनताले जितेको भएर यसलाई प्रकृतिसँग जोडेर बसन्त क्रान्ति पनि भनिएको जानकारी टिप्पणी छ । जहाँतियाँ प्रत्यक्ष शासन अन्त्य भई नयाँ नेपालको खाका कोरिएको सुनौलो दिनका रूपमा वैशाख ११ लाई लिने गरिएको छ । नेपाली काँग्रेसका तत्कालीन सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाको नेतृत्वमा भएको आन्दोलनमा लाखौं मानिस सडकमा उत्रिएपछि २०६३ सालमा आजैका दिन संसद पुनःस्थापनासहित जनताले अधिकार पाएका थिए ।

यसैले यस दिनलाई लोकतन्त्र दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ । लोकतन्त्र स्थापना भएपछि त्यसै वर्ष जेठ ४ गते बसेको प्रतिनिधिसभाको बैठकले राजतन्त्र निरन्धनसहित महत्त्वपूर्ण ऐतिहासिक घोषणा गरेको थियो । यही घोषणाबमोजिम पहिलोपटक २०६४ चैत २८ गते पहिलो संविधानसभाको निर्वाचन भयो । संविधानसभाको पहिलो बैठकले २०६५ जेठ १५ गते नेपालमा २४० वर्षे राजतन्त्रको अन्त्य गर्दै संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र घोषणा गर्‍यो । पहिलो संविधानसभाले संविधान बनाउन नसके पनि दोस्रो संविधानसभाबाट २०७२ असोज ३ गते संविधान जारी भई कार्यन्वयनको क्रममा छ । वैशाख ११ गतेपछि नै यो राजनीतिक विकास भएकाले प्रत्येक वर्ष यस दिन लोकतन्त्र दिवसका रूपमा स्मरण गरिन्छ ।

खेलकुद समाचार

महिलातर्फ एपीएफ र पुलिसको विजयी शुरुआत



काठमाडौं, वैशाख १०/१०औं संस्करणको प्रधामन्त्री कप एनपीए महिला तथा पुरुष भलिबल लिगमा महिलातर्फ एपीएफ क्लब र नेपाल पुलिस क्लबले विजयी शुरुआत गरेका छन् । त्रिपुरे श्वरको दशरथ रङ्गशालाको कभर्डहलमा बिहीबार विहान भएको खेलमा एपीएफले त्रिभुवन आर्मी क्लबलाई ३-१ को सेटमा हरायो । एपीएफले पहिलो सेट २५-२३, तेस्रो र चौथो दुवै सेट २५-१९ ले जित्यो । आर्मीले दोस्रो सेट २५-१७ ले जित्यो । यसै अर्को खेलमा पुलिसले एभरेस्ट भलिबल क्लबलाई ३-० को सोभो सेटमा हरायो । पुलिसले पहिलो सेट २६-२४, दोस्रो सेट २५-१६ र तेस्रो सेट २५-१७ ले जित्यो । नेपाल भलिबल सँ (एनपीए) को आयोजनामा आजदेखि शुरु भएको प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ ८ र महिलातर्फ ६ टोली सहभागी छन् । लिग चरणपछि शीर्ष दुईमा रहने टोलीले उपाधिका लागि फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । प्रतियोगिताको विजेताले १० लाख रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्नेछ । यसै उपविजेताले ५ लाख र तेस्रो हुनेले २ लाख ५० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछन् । एनपीए भलिबल लिगका उत्कृष्ट महिला र पुरुष टोलीले सेन्ट्रल एशियन भलिबल एसोसिएशन (कासा) ले आयोजना गर्ने काभा क्लब च्याम्पियनशिपमा प्रतिस्पर्धा गर्न पाउनेछन् ।

अर्थ/कपॉरेट समाचार

लगातार ४ दिन घटेर शेयर बजार २ हजार ट सय विन्दुमनि भयो



पाल्पा, वैशाख १०/शेयर बजार लगातार चौथो दिन घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार १७ दशमलव ०१ अङ्कले घटेर २ हजार ७८७ दशमलव १५ विन्दुमा फरेको छ ।

बिहीबार उत्पादन तथा प्रशोधन, म्युचल फन्ड र व्यापार बहिक सबै समूहको सूचक घटेकोमा होटन तथा पर्यटन समूहको सूचक फन्ड डेड प्रतिशतले ओरालो लागेको छ । बिहीबार २१६ वटा कम्पनीको शेयर घटेकोमा ४६ वटाको बढेको छ ।

यसै ७ वटा कम्पनीको शेयर घटबढ भएको छैन । बिहीबार सूर्यकुण्ड हाइड्रो इलेक्ट्रिकको शेयर सबैभन्दा धेरै फन्ड १२ प्रतिशतले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन पाल्पा सिमेन्ट र शिखर पावरको शेयर भने १५ प्रतिशतले बढेको छ । बिहीबार नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि घटेको छ । बुधवार ७ अर्ब ८१ करोडको कारोबार भएकोमा ३४८ वटा कम्पनीका १ करोड १३ लाख किता शेयर ५ अर्ब ९ करोड रुपैयाँमा किनबिक भएको छ ।

निजी मिडियामा सरकारी...

...सरकारको सो निर्णयसिद्धान्त, कानून र प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताविच्छेद भएकाले त्यसलाई कार्यान्वयनमा नलैजान दवाव दिने उद्देश्यले पाल्पासहित देशैभरका महासंघका शाखाहरूबाट प्रमुख जिल्ला अधिकारीमार्फत जापनपत्र पठाइएको पाएका शाखाका अध्यक्ष तिमिल्सेनाले बताए । अमजीवी पत्रकारको निर्यामित पारिश्रमिक र सेवा-सुविधा सुनिश्चित गर्ने तथा सरकारी विज्ञापनमा हुने चुहावट रोक्ने यथोचित प्रबन्ध मिलाउदै तत्काल विज्ञापनसम्बन्धी विधेदकारी निर्णय खारेज गरी सबै सञ्चारमाध्यमलाई समान व्यवहार गर्न महासंघले

जोडदार माग गरेको छ । माग पूरा नगरी महासंघलाई आन्दोलित हुने बातावरण सिर्जना नगर्ने तर्फ सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यूबाट सकारात्मक पहल हुने विश्वास महासंघले लिएको छ । सरकारको सो निर्णयबाट निजी सञ्चारमाध्यम बन्द भई अमजीवी पत्रकारहरूको रोजीरोटी खोसिने स्थिति सिर्जनाभएको शाखाका सचिव रामचन्द्र रायमाझीले बताए । आवाजविहीनको आवाज बगिरहेको स्वतन्त्र पत्रकारितामा प्रत्यक्ष असर परी प्रेस सेन्सरसिपको अवस्था चिभितने सक्ने भन्दै देशभरबाटै पत्रकारहरू आन्दोलित हुनुपरेको उनले उल्लेख गरे ।

जापनपत्र बुफाउ पाल्पाली पत्रकारहरूको टोली बिहीबार जिल्ला प्रशासन पुगेको थियो । महासंघका अध्यक्ष तिमिल्सेनाले उक्त जापनपत्र प्रमुख जिल्ला अधिकारी चिन्तु बजाचार्य कुँवरलाई हस्तान्तरण गरेका हुन् । प्राप्त जापनपत्र बुफ्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी कुँवरले सो पत्र तत्काल प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रीपरिषद्को कार्यालयमा जस्ताको त्यस्तै पठाइदिने बताइन् । सरकारको विधेदकारी निर्णय तत्काल फिर्ता लिन माग गर्दै देशैभरका महासंघका शाखाहरूले कै साध प्रधानमन्त्रीलाई जापनपत्र बुफाएका छन् ।

लुम्बिनी प्रदेशसभाको...

...मुख्यमन्त्री आचार्यको तर्फबाट भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री भूमिश्वर ढकालले उक्त विधेयकमाथि 'छलफल गरी पारित गरियोस्' भन्ने प्रस्ताव प्रस्तुत गरेको थिए । सभामुख घर्तीले उक्त प्रस्ताव निर्णयार्थ प्रस्तुत गर्दै सर्वसम्मत पारित भएको घोषणा गरे ।

बैठकमा भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालयसँग सम्बन्धित भौतिक प्रश्नहरूको उत्तर मन्त्री ढकालले दिए । त्यस्तै सामाजिक विकास समितिका सभापति यमबहादुर नेपालीले 'सामाजिक विकास समितिको वार्षिक प्रतिवेदन' सभासभका पेश गरे ।

वसन्ती न्यौपाने, अभिषका काफ्ले, यमुना रोका तामाङ, भण्डारीलाल अहिर, शान्ति लोथ, भगवती अधिकारीगायत प्रदेशभा सदस्यहरूले बैठकको शून्य-सभयमा समसामाजिक विषयमा शून्य-सभयमा धारणा राखेका थिए । ---रासव

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि युनिक, कम पनि युनिक'

यूनिक एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क : युनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि. तानसेन, पाल्पा ०७५-५२१९६६, ५२१९६६ E-mail news.uniquefm@gmail.com www.uniquefm942.com

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

जवजवचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट

शितलपाटी

कम डिजिटल पत्रिका

www.shitalpati.com