



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेता दयाहाङ राईले फिल्म "मितज्यू" टिमले आफना लागि ८ वर्ष परिश्रमको बताएका छन् । फिल्मको रिफ्रुट ८ वर्ष अगाडि पापनि सजय आनाउको कारण अभिनय गर्न नसकेको उनको भनाइ थियो । "फिल्मको रिफ्रुट साढे ८ वर्षअघि नै हल पारेको थियो । निर्माता जनक घर्ती मजरा र निर्देशक अनिल मजराको च्यतिबैले यो कथा सुनाएका थिए, दयाहाङले भने "कथ गज परेर पनि सजयको अभाव, कोभिड महामारी र अन्य प्राविधिक कारणले फिल्म निर्माणमा ढिलाइ भयो ।"

**आजको विचार...**  
बनेदले...  
(दुई पेजमा)  
डा. कल्याणराम शर्मा

अभिनेत्री आँचल शर्माको शीर्ष मूडिका रहेको फिल्म "धक मुटु धाँस"को गर्नस्पर्शी टेलर युट्यूबमा सार्वजनिक भएको छ । टेलर सार्वजनिक गर्न आइतबार पत्रकार सम्मेलन आयोजना गरिएको थियो । टेलरले कथावस्तु, चरित्र चित्रण र केन्द्रीय ढङ्गबारे प्रकाश पार्छ । विवाह र सम्बन्धलाई लिएर परिवारभित्र बुझिएको जटिल पहिलो, बुकाइ र दुईकोगलाई निर्देशक सहारा शर्माले सहज रूपमा चित्रण गरेकी छन् । मुख्य पात्र आँचल विवाहलाई लिएर सुन्सी छैनन् ।



□ वर्ष ३१ □ अंक ३०७ □ २०८३ जेठ २२ गते शुक्रबार 5 June 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

आगलागी, ५ को मृत्यु



**(राजस/सिन्धुवा)**  
**नयाँसिन्धी,** जेठ २१/भारतको बिहारको एक निजी अस्पतालको इन्टेन्सिभ केयर युनिट (आईसीयू) मा आगलागी हुँदा कम्तिमा पाँच जनाको मृत्यु हुनुका साथै २० जना घाइते भएको अधिकारीले पुष्टि गरेका छन् । घाइतेमध्ये केहीको अवस्था गम्भीर भएकाले मृतकको सङ्ख्या बढ्न सक्ने आशंका गरिएको छ । स्थानीय अग्निशमन विभागका अनुसार स्थानीय समय अनुसार विहान करिब ३:५५ मा आगलागी भएको हो । आगलागी हुँदा आईसीयू भित्र १३ जना विरामी थिए । करिब २० जना विरामीलाई अग्निशमन विभागका कर्मचारीहरूले उद्धार गरी उपचारका लागि अस्पतालमा भर्ना गरिएको जनाइएको छ । स्थानीय मिडिया रिपोर्टका अनुसार विजुलीको सर्किटका सर्ट भएको कारण आगलागी भएको अनुमान गरिएको छ ।

## पाल्पामा स्थानीय सरकार र मिडियाबिच अन्तर्क्रिया

# स्थानीय तहका प्रमुख भन्छन् - 'सञ्चार नीति बनाएर स्थानीय मिडियासँग सहकार्य गर्छौं'



**कृष्ण पोखरेल**  
**पाल्पा,** जेठ २१/जिल्लाका स्थानीय तहका प्रमुखहरूले सञ्चार नीति बनाएर स्थानीय मिडियाहरूसँग सहकार्य गर्ने बताएका छन् । विहीबार नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखाले तानसेनमा आयोजना गरेको 'स्थानीय विकास र सञ्चार सक्लीकरण' विषयक अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा सहभागी स्थानीय तहका प्रमुखहरूले यस्तो बताएका हुन् ।  
उनीहरूले संघीय सरकारले सरकारी विज्ञापन निजी सञ्चार माध्यममा प्रकाशन तथा प्रसारण गर्न नपाउने तथा सरकारी सञ्चार माध्यममै अनिवार्य रूपमा प्रकाशन-प्रसारण गर्नुपर्ने गरी जारी गरेको परिपत्र प्रेष तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको विपक्षमा रहेको भन्दै स्थानीय सञ्चार माध्यमको संरक्षण गर्नु स्थानीय सरकारको दायित्व भएकाले सञ्चार नीति बनाएर आफूहरू अगाडि बढ्ने बताए । जिल्लाका स्थानीयतहका प्रमुख, उपप्रमुख, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत र पत्रकारहरूसिब

भएको अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा विभिन्न सात बुँदे विषयमा मिलेर काम गर्ने निष्कर्ष निकालिएको छ । जिल्लामा सुशासन, पारदर्शिता र जवाफदेहिताको प्रवर्द्धनका लागि सहकार्य गर्ने, नागरिकलाई सही, विश्वसनीय र सूचना समयमै उपलब्ध गराउने, लोकतान्त्रिक मूल्य, मानव अधिकार र पेश स्वतन्त्रताको सम्मान गर्ने, सूचना तथा

दुष्प्रचार नियन्त्रणका लागि एक आपसमा समन्वय गर्ने, पाल्पाको समग्र विकास, सुशासन र नागरिकहितलाई केन्द्रमा राखेर कार्य गर्नुमा जोड दिइएको छ । यस्तै स्थानीय तह र सञ्चार माध्यमबिच सूचना प्रवाह तथा जनहितका कार्य क्रमहरूको प्रचार प्रसारलाई प्रभावकारी बनाउन स्थानीय तहले उपलब्ध स्रोत र साधनको परिधिमा

रही मिडियालाई प्राथमिकताका साथ विज्ञापन, सूचना तथा सार्वजनिक सन्देश नीति तथा कार्यक्रम र बजेटमा व्यवस्था गर्ने, जसले गर्दा नागरिकको सूचनाको हक सुनिश्चित गर्न सहयोग पुऱ्याउने, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखासँग समन्वय र सहकार्य गरी स्थानीय तहको सञ्चार नीति बनाइ

स्थानीय मिडियाहरूलाई बलियो बनाउन लागि पर्ने पाल्पाका अध्यक्षहरूले जोड दिए । कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतहरूले आफूहरू सूचना प्रकाशन तथा प्रसारणमा केन्द्र सरकारको परिपत्रलाई कार्यान्वयन गर्न बाध्य रहेको बताए । ...**बाँकी वार्ता पृष्ठमा**

### स्वस्थ वातावरण, स्वस्थ जीवनको आधार

- स्वच्छ र हरित वातावरण निर्माणमा सबैले योगदान दिऔं
- प्लास्टिकजन्य पदार्थको प्रयोग घटाऔं र पुनःप्रयोगलाई प्राथमिकता दिऔं,
- वृक्षारोपण गरौं र वन संरक्षणमा सक्रिय बनौं,
- प्रदूषण घटाउन सबै मिलेर सहकार्य गरौं,
- फोहोर व्यवस्थापन र सरसफाइमा ध्यान दिऔं,
- नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोग बढाऔं,
- जैविक विविधताको संरक्षण गरौं।
- हरित पृथ्वी, सुरक्षित भविष्य ।



नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

## 'क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिकको समय आवश्यक ठाउँमा मात्र थप्छौं'

**पाल्पा,** जेठ २१/नेपाली कांग्रेसका महामन्त्री गुरुराज घिमिरेले पार्टीको क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिकका लागि आवश्यक ठाउँमा मात्र समय थप्ने बताएका छन् । विहीबार नेपाली कांग्रेस पाल्पाले आयोजना गरेको भेटघाट कार्यक्रममा बोल्दै महामन्त्री घिमिरेले क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक गर्न अब एकमुष्ट समय नथप्ने तर जुन ठाउँबाट समयको माग हुन्छ त्यही ठाउँका लागि मात्र समय थप्ने बताएका हुन् ।



"आज क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिकको अन्तिम दिन हो । केही वडाहरूमा अर्को पनि अद्यावधिकको काम जारी रहेको र तोकिएको समय पर्याप्त नभएको गुनासो साथीहरूबाट आएको छ," उनले भने । महामन्त्री घिमिरेले आवश्यकताको आधारमा समय थप गर्ने निष्कर्षमा पार्टी नेतृत्व पुगेको जानकारी दिँदै काठमाडौँ फर्किपछि त्यसबारे अन्तिम निर्णय गरिने बताए । उनले सबै जिल्लामा एकमुष्ट रूपमा समय थप नगरिने स्पष्ट पार्दै जहाँ समय अपुग भएको छ, त्यहीँका वडा, पालिका,

जिल्लाको माग र अवस्थाको मूल्यांकन गरेर मात्र समयथपि बढाउने बताए । उनले पार्टी हाल क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक तथा नयाँ क्रियाशील सदस्यता वितरणको चरणमा रहेको जानकारी दिए । नेता घिमिरेले क्रियाशील सदस्यता अद्यावधिक सम्बन्धी विषयलाई समयमै स्पष्ट रूपमा बुझाउन

नसक्दा केही स्थानमा अन्योलता सिर्जना भएको स्वीकार गरे । उनले आगामी निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेसलाई पहिलो पार्टी बनाउने लक्ष्यसहित संगठन सुदृढीकरणका कार्यक्रम अघि बढाइएको उल्लेख गरे । क्रियाशील सदस्यता वितरणमा कुनै पनि प्रकारको पक्षपात नहुने दाबी गर्दै महामन्त्री

घिमिरेले विगतमा देखिएको गुटगत वा पक्षपातपूर्ण अभ्यासको अन्त्य गरिएको बताए । "क्रियाशील सदस्यता वितरणमा अब कुनै पक्षपात हुँदैन । विगतमा रहेको त्यस्तो परस्परलाई हामीले अन्त्य गरेका छौं," उनले भने ।  
...**बाँकी वार्ता पृष्ठमा**



# स्वास्थ्य चर्चा

## कालो चना खाने बानी छ ?



पोषणयुक्त खानाको सूचीमा कालो चनाको नाम अग्रस्थानमा आउँछ । प्रोटीन, फाइबर, आइरन, क्याल्सियम तथा अन्य आवश्यक खनिज पदार्थले भरिपूर्ण कालो चना विशेषगरी शाकाहारीहरूका लागि उत्कृष्ट खाद्य स्रोत मानिन्छ । पछिल्लो समय स्वास्थ्य सचेत मानिसहरूबीच अंकुरिएको कालो चनाको लोकप्रियता पनि बढ्दो छ । धेरैलाई एउटा जिज्ञासा हुन्छ—कालो चना भिजाएर खानु राम्रो कि अंकुराएर? दुवै तरिकाले सेवन गर्दा स्वास्थ्य लाभ प्राप्त हुने भए पनि पोषणको दृष्टिले अंकुरिएको चना केही बढी प्रभावकारी मानिन्छ । यतपर पानीमा भिजाएको कालो चना बिहान खानी पेटमा सेवन गर्दा पाचन प्रणालीलाई सहयोग पुग्ने विश्वास गरिन्छ । यसले कब्जियत, रगस तथा पेटसम्बन्धी सामान्य समस्याबाट राहत दिलाउन मद्दत गर्ने

सक्छ । साथै, शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्ने भएकाले दिनभर सक्रिय रहन सहयोग पुग्छ । कालो चना तैल नियन्त्रण गर्न चाहने व्यक्तिका लागि पनि उपयोगी मानिन्छ । यसमा पाइने फाइबरले लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउने भएकाले अनावश्यक भोक कम गर्न मद्दत गर्छ । मधुमेह भएका व्यक्तिका लागि पनि यो लाभदायक खाद्य पदार्थका रूपमा लिइन्छ । अर्कोतर्फ, चना अंकुरिएपछि त्यसको पोषण मूल्य अरु बढ्ने बताइन्छ । अंकुरित चनामा एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा बृद्धि हुने, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत बन्ने तथा मुटुको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पुग्ने उल्लेख गरिन्छ । यसमा भिटामिन सी र बी-कम्प्लेक्सको मात्रा पनि बढी पाइन्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार अक्षरप प्रक्रियापछि शरीरले

आइरन र क्याल्सियम सजिलै अवशोषण गर्न सक्छ । साथै, शरीरमा जम्मा भएका केही हानिकारक तत्व बाहिर निकाल्न पनि यसले सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । स्वास्थ्य लाभका हिसाबले भिजाएको र अंकुरिएको दुवै प्रकारको चना उपयोगी भए पनि आइरन तथा अन्य पोषक तत्वको उपलब्धता बढी हुने भएकाले अंकुरिएको चनालाई तुलनात्मक रूपमा बढी लाभदायक मानिन्छ । यसलाई बिहानको नास्ता वा बेलुकाको खाजाका रूपमा सेवन गर्न सकिन्छ । मांसपेशी विकास गर्न चाहने तथा नियमित व्यायाम गर्ने व्यक्तिहरूले पनि कालो चनालाई आफ्नो आहारमा समावेश गर्ने राम्रो छ । प्रोटीनको राम्रो स्रोत भएकाले दैनिक करिब २५ देखि ३० ग्रामसम्म कालो चना सेवन गर्न सकिने सुझाव दिइन्छ । **-शिवामलन उदकम**

## गर्मीमा सातु खानु किन उत्तम मानिन्छ ?

गेडागुडी भुट्टे पिसेर तयार गरिने सातु नेपाली समाजको एक परम्परागत, सुपाच्य र ऊर्जादायी आहार हो । सातु नेपालको एक चर्चित परम्परागत आहार हो । सातुसँग जोडिएका विभिन्न कथा, किस्साहरू हाम्रो समाजमा प्रचलित छन् । यसले पनि अनुमान गर्न सकिन्छ कि सातु पृथ्वी सम्भताको निकै पुरानो खानेकुरा हो । मकै, जौ, गहुँ, भटमास, चना जस्ता गेडागुडीलाई भुट्टे पछि यसलाई पिसेर सातु बनाइन्छ । आफ्नो रूचिअनुसार सातुमा अन्य गेडागुडी पनि मिसाउन सकिन्छ । यसमा थप स्वाद बर्नका लागि चिनी, सख्खर आदि पनि मिसाउने गरिन्छ । यसरी बनाएको सातुलाई दूध, दही तथा मोहीसँग खाँदा स्वादिलो हुन्छ । नेपालमा अक्षय तृतीयाको दिन सातु र सर्वत बाँडे परम्परा नै छ । विशेष गरी गर्मीको मौसममा सातुको सेवनलाई सर्वोत्तम मानिन्छ । यो सजिलै पच्ने, शीतल र ऊर्जादायी हुन्छ । गर्मीमा शरीरलाई चिसो राख्न, डिहाइड्रेसन रोक्न र आवश्यक पोषण दिन सातु उत्तम विकल्प हो । अहिले भन्दा एक दुई पुस्ता अधिक व्यक्तिले कतै याममा बाँदा सातु बोकेरै लैजाने गरेका थिए । बोकेर हिँड्न सजिलो हुने, लामो समयसम्म नखिपिने भएकाले भोक मेट्न र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्राप्त गर्न यो राम्रो विकल्प हुन्थ्यो । आयुर्षि समयमा सन्तुलित आहारका लागि बिहानै चना तथा जौको सातु सेवन गर्ने चलन धेरै छ ।



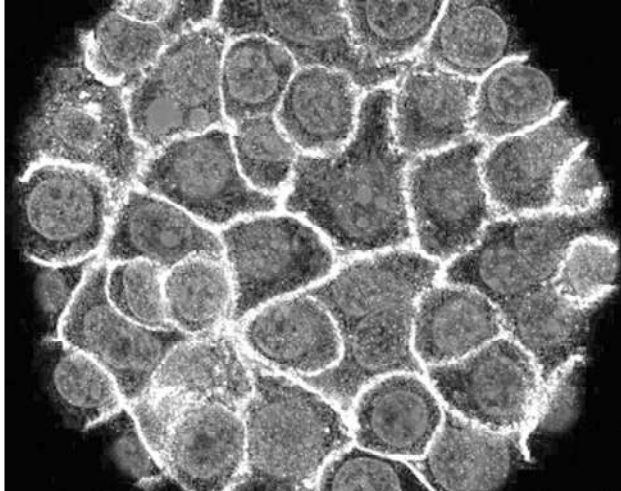
१०० ग्राम सातुमा औसत २०-२६ ग्राम प्रोटीन, ६०-६५ ग्राम कार्बोहाइड्रेट, ९-१८ ग्राम फाइबर, ५-७ ग्राम याम, ३८०-४१३ किलो क्यालोरी ऊर्जा पाइन्छ । यसमा क्याल्सियम (१५०-३८० मिलिग्राम), म्याग्नेसियम (१८०-२१० मिलिग्राम), आइरन (८-९ मिलिग्राम), पोटासियम (८२५-९०० मिलिग्राम), जस्ता खनिज प्रशस्त छन् । यो प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो, जसले मांसपेशी निर्माण र शरीरको मर्मत गर्छ । उच्च फाइबरले पाचन सुधार र लामो समयसम्म पेट भरिएको अनुभूति दिन्छ । कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (३०-३५) भएकाले रक्तशर्करा नियन्त्रणमा राख्छ, जुन गर्मीमा मधुमेह भएकाहरूका लागि फाइदाजनक छ ।

आन्तरिक तापक्रम घटाउँछ र गर्मीबाट हुने असजिलो जस्तै: जनन, थकान, टाउको दुखाइ) कम गर्छ । गर्मीमा हामी धेरै पसिना बगाउँछौं, जसले शरीरबाट पानी र खनिज बाहिरिन्छ । सातुले प्राकृतिक रूपमा हाइड्रेसन कायम राख्छ । यसमा भएको पोटासियम र क्याल्सियमले पसिनासँग गुमेको नुन र खनिज पूरति गर्छ । नतिजास्वरूप हिट स्ट्रोको वा सनस्ट्रोकोको जोखिम घट्छ । धेरै अध्ययन र परम्परागत ज्ञानले सातुलाई गर्मीको प्राकृतिक कुरर मानेका छन् ।

**ऊर्जा र थकान नियन्त्रण गर्छ**  
गर्मीमा शरीरको मेटाबोलिज्म बढ्छ तर भोक कम लाग्छ । फलस्वरूप ऊर्जाको कमी हुन्छ । सातुले सजिलै पच्ने कार्बोहाइड्रेट र प्रोटीनबाट थिएर ऊर्जा दिन्छ । चिनीयुक्त थप पिउँदा जस्तो तत्काल ऊर्जा पाउँदैन थकान हुँदैन । यसरी दिनभरि सक्रिय राख्छ । कडा परिश्रम गर्ने व्यक्तिले सर्वत तथा मोही, दहीसँग सातु पिउँदा थकान कम भएको महसुस गर्छन् ।

**-नवसनामलन उदकम**

## नयाँ चक्कीले क्यान्सरका बिरामीमा जगायो आशा



प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरका पछिल्लो चरणका बिरामीहरूलाई लक्षित गरी विकास गरिएको एउटा नयाँ प्रयोगात्मक चक्कीले बिरामीको जीवनकाल उल्लेखनीय रूपमा बढाएको अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन् । यो उपलब्धिलाई विश्वकै सबैभन्दा घातक क्यान्सरमध्ये एक मानिने प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको उपचारमा ठूलो प्रगति का रूपमा हेरिएको छ । अध्ययनको नेतृत्व गरेका क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, लस एन्जलसका डा. जेभ वेनबर्गले भने, 'यसले क्यान्सरलाई पूर्ण रूपमा निको पार्दैन, तर यो अत्यन्त ठूलो उपलब्धि हो।' । नयाँ प्रयोगात्मक चक्की डाराक्सोनरासिबले प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरका बिरामीहरूको जीवनकाल औसतमा १३.२ महिनासम्म बढाएको छ, जुन किमोथेरापीको ६.७ महिनाको तुलनामा उल्लेखनीय सुधार हो । यो औषधिले प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरका ९० प्रतिशत भन्दा बढी बिरामीहरूमा ट्युमरको वृद्धि गराउने उत्प्रेरक प्रोटीनलाई निष्क्रिय पार्छ, जुन दशकौंसम्म उपचार गर्न नसकिने लक्ष्य थियो । डाराक्सोनरासिबले ट्युमर सानो बनाउन, पीडा कम गर्न र जीवनको गुणस्तर बढाउन मद्दत गरेको छ, जसले गर्दा यसलाई मेटास्टेटिक प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको नयाँ मानक उपचारको रूपमा हेरिएको छ । यो उपलब्धिलाई विश्वकै सबैभन्दा घातक क्यान्सरमध्ये एक मानिने प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको उपचारमा ठूलो प्रगति का रूपमा हेरिएको छ । अध्ययनको नेतृत्व गरेका क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालय, लस एन्जलसका डा. जेभ वेनबर्गले भने, 'यसले क्यान्सरलाई पूर्ण रूपमा निको पार्दैन, तर यो अत्यन्त ठूलो उपलब्धि हो।' । नयाँ औषधिको नाम डाराक्सोनरासिब हो । यसले प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरका ९० प्रतिशतभन्दा बढी बिरामीमा ट्युमरको वृद्धि गराउने उत्प्रेरक प्रोटीनलाई निष्क्रिय बनाउने काम गर्छ । यो लक्ष्यलाई दशकौंसम्म प्रभावकारी रूपमा उपचार गर्न सकिएको थियो । अध्ययनमा क्यान्सर शरीरका अन्य भागमा फैलिसकेको र अघिल्लो उपचारले काम गर्न नसकेका ५०० बिरामीलाई सहभागी गराइएको थियो । उनीहरूलाई अनियमित रूपमा दुई समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई डाराक्सोनरासिब र अर्को समूहलाई थप किमोथेरापी दिइएको थियो । नतिजाअनुसार डाराक्सोनरासिब सेवन गर्ने बिरामीहरू औसतमा १३ दशमसक २ महिना बाँचे । उता, किमोथेरापी मात्र पाएका बिरामीहरूको औसत जीवनकाल ६ दशमसक ७ महिना थियो । यो सुधार सानो जस्तो देखिए पनि किमोथेरापीभन्दा स्पष्ट रूपमा राम्रो नतिजा देखाउने

**अध्ययनमा क्यान्सर शरीरका अन्य भागमा फैलिसकेको र अघिल्लो उपचारले काम गर्न छाडेका ५०० बिरामीलाई सहभागी गराइएको थियो । उनीहरूलाई अनियमित रूपमा दुई समूहमा विभाजन गरी एक समूहलाई डाराक्सोनरासिब र अर्को समूहलाई थप किमोथेरापी दिइएको थियो ।**

पहिलो औषधि हो, डा. वेनबर्गले भने । नतिजा देखा आउनु भन्दा अघि एरिजोना क्यान्सर केन्द्रका डा. रेचना थ्राफले बताइन् । उनले भनिन्, '१६ वर्षे प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरका बिरामीहरूको उपचार गर्दा आइसी, अध्ययनको नतिजा पहिलो पटक देखा वास्तवमा हुन थाले।' । उनका अनुसार औषधिले उनीहरूलाई दीर्घकालीन र अर्धपूर्ण लाभ प्रदान गरिरहेकोले धेरै बिरामीहरूले लामो समयसम्म यसको प्रयोग गरिरहे ।

**जीवनको गुणस्तरमा पनि सुधार चक्कीको प्रभाव समयसँगै कम हुँदै जाने भए पनि यसले ट्युमर सानो बनाएको, पीडा कम गरेको र जीवनको गुणस्तर सुधार गरेकोको अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन् ।** अध्ययनको नतिजा सार्वजनिक भइसकेपछि पनि धेरै बिरामीहरूले औषधि सेवन जारी राखेका छन् । त्यसैले आगामी दिनमा जीवनकालको अन्तर अझ बढ्न सक्ने अनुमान गरिएको छ । अध्ययनको नतिजा डा. ब्रायन वोलिगनले आइतबार शिकागोमा आयोजित अमेरिकन सोसाइटी अफ क्लिनिकल ओन्कोलोजीको सम्मेलनमा प्रस्तुत गरेका थिए । उनले भने, 'यो औषधि अघिल्लो उपचारको काम गर्न छाडेको मेटास्टेटिक प्यान्क्रियाटिक क्यान्सरको नयाँ मानक उपचार बन्नुपर्छ।' । उनका अनुसार अब यसलाई रोगको सुझाती चरणमै प्रयोग गर्न सकिन्छ कि भनेर पनि अध्ययन गरिनेछ । ट्युमर सानो भएमा थप बिरामीहरू शल्यक्रियाका लागि योग्य बन्न सक्ने सम्भावना रहेको छ । यो अध्ययन औषधि निर्माता कम्पनी रिभोलुशन मेडिसिनले वित्तीय सहयोगमा सम्पन्न भएको हो ।

अमेरिकीको खाद्य तथा औषधि प्रशासन (एफडीए)ले औषधिको स्वीकृत प्रक्रियालाई तीव्र बनाउने योजना बनाएको छ । साथै निश्चित मापदण्ड पूरा गर्ने बिरामीहरूलाई विस्तारित पहुँच कार्यक्रममार्फत औषधि उपलब्ध गराउन पनि अनुमति दिएको छ । यो औषधि चर्चामा आउनुको अर्को कारण अमेरिकी पूर्व सिनेटर बेन सासे हुन् । उनले टेल्भिजन कार्यक्रम ६० मिनुटसमा आफूले यो औषधि सेवन गरेपछि पीडा कम भएको बताएका थिए ।

**किन यति घातक छ**

# आज विश्व वातावरण दिवस मनाइँदै



**पाल्पा**, जेठ २१/आज विश्व वातावरण दिवस, नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष जून ५ मा यो दिवस विश्वभर मनाउने गरिन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघीय वातावरण कार्यक्रमको आह्वानमा हरेक वर्ष आजकै दिन यो दिवस मनाउने गरिएको हो ।

सन् १९७३ देखि विश्व वातावरण दिवस मनाउन सुरु गरिएको हो । दिवसका अवसरमा वातावरणको संरक्षण र सम्बर्द्धन सम्बन्धी विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रम गरिँदैछ । बहुरे वन विनासले निम्त्याएको वातावरणीय समस्या समाधान तथा पृथ्वीको तापमान वृद्धिलाई ध्यानमा राख्दै वातावरण संरक्षणमा नै हिनो मानव जातिको हित हुने कुरामा दिवसले जोड दिएको छ । दिवसका अवसरमा वामुङमण्डलाई

हानी पुऱ्याउने कार्यन म्यासको बढ्दो उत्पादन घटाउने, वृक्षारोपण गर्ने, हरितगृह प्रभाव कम गर्ने, वैकल्पिक ऊर्जाका लागि सौर्य उर्जाको प्रयोग बढाउने लगायतका काममा सबैलाई जुट्न विज्ञहरूले आग्रह गरेका छन् । नेपालमा जल, वायु, भूमि प्रदूषणको साथै दृश्य प्रदूषण पनि बढेको छ । मानवीय क्रियाकलापबाट सिर्जित बढ्दो सहरीकरण, फोहोरमैला, आणविक भट्टीबाट निस्कने विषालु र्यास, जनसंख्याको तीव्र वृद्धि, प्राकृतिक सम्पदाको तीव्र दोहन आदि नै वातावरणीय विनाशका प्रमुख कारणहरू हुन् । वास्तवमा वातावरणीय विनाशको कारणले मरुभूमिकरण वर्षा, ओजोन तह नष्ट, बाढी पहिरो र हरित गृह प्रभाव बढ्ने क्रममा छ । वातावरण विनासले

जलवायु परिवर्तनको असर समेत देखापरेको अवस्था छ । जलवायु परिवर्तनका कारण आम मानिसको जीवनमा समेत असर पुऱ्याउन थालेको छ । वातावरणलाई स्वच्छ र सफा बनाउने दिशामा समयमै सोचिएन भने यसले विकराल रूप लिन सक्ने देखिन्छ । वातावरणको सिर्जना पृथ्वीमा रहेका जीवजगत र प्राकृतिक सम्पदाहरूको संयोगबाट हुने भएपनि यसको संरक्षणमा मानव जातिको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् २०२१ देखि २०३० सम्मको दशकलाई परिस्थितिकीय प्रणालीको पुनःस्थापनाको दशकको रूपमा मनाउने आह्वान गरेको छ । सोही अनुरूप नै नेपालमा पनि यो दिवस मनाइँदै आएको छ ।

## पाल्पामा स्थानीय सरकार...

... स्थानीय सरकारले आ-आफ्नो सञ्चार नीति बनाएर गएमा आहुरहले कार्यान्वयन गर्ने प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतहरूको भनाई छ । कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनालले केन्द्र सरकारको निर्णयले जिल्लामा सञ्चालित अधिकांश मिडियाहरू संकटमा पर्दै गएकोले लोकतन्त्र बचाउन पनि मिडिया पत्रा पत्तै आवश्यकता रहेको बताए । जिल्लाका मिडिया र पत्रकार बचाउन स्थानीयतहको साथ सहयोगको जरुरी रहेकोले सोही अनुसारको नीति नियम बनाएर सहकार्य गर्नुपर्ने समन्वय प्रमुख खनालले बताए । कार्यक्रममा बगनासकाली गाउँपालिकाका अध्यक्ष सरस्वती चिदी दर्लामी, रिब्दीकोट

गाउँपालिकाका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्की, माथागाडी गाउँपालिकाका अध्यक्ष यमबहादुर चिदी, पूर्वखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष नुनबहादुर थापा, निस्दी गाउँपालिकाका अध्यक्ष मुक्तबहादुर सारु, तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चेतनाथ गिरी, पूर्वखोला गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राजु नेपाल, निस्दी गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पूर्णबहादुर चित्तौरे लगायतले पालिकास्तरबाट मिडिया क्षेत्रमा भईरहेको कामहरूको बारेमा जानकारी समेत गरे । कार्यक्रममा महासंघका निवर्तमान अध्यक्ष रेखीराम राताले स्थानीयतह र मिडियाको अवस्था, दुवै पक्षको जिम्मेवारी, दायित्व, समन्वय र सहकार्य, पत्रकार आचार संहिता एव,

पालिकाहरूले निर्माण गर्नुपर्ने सञ्चार नीति, कार्यादेश, पछिल्लो समय केन्द्र सरकारले सार्वजनिक खरिद शसोघन गरी सरकारी बोलपत्रका सूचना सरकारी मिडियामा मात्र प्रकाशन, प्रसारणका विषयमा केन्द्रित कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रममा पत्रकार महासंघका पूर्व अध्यक्षहरू गोविन्द भट्टराई, फरेन्द्र गहिरै, महासंघका सल्लाहकार कृष्ण दर्शन, पत्रकारहरू जगदिश भट्टराई, भरत शर्मा, माधव अर्याल, लगायतले जिल्लाका मिडियाहरू बचाउन स्थानीय सरकारको अनिवार्य रूपमा साथ र सहयोगको खाँचो रहेको बताए । महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेनाको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष मुक्ति न्यौपानेको स्वागत र सचिव रामचन्द्र रायमाझीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## क्रियाशील सदस्यता...

...महामन्त्री धिमिरेले संगठनलाई थप सुदृढ, व्यवस्थित र एकताबद्ध बनाउँदै महाधिवेशनको प्रक्रिया अघि बढाइने तथा पार्टीलाई आगामी निर्वाचनमा बलियो प्रतिस्पर्धी शक्तिका रूपमा स्थापित गरिने विश्वास व्यक्त गरे । पार्टीलाई एकताबद्ध बनाएर अघि बढाउने र महाधिवेशनको प्रक्रियालाई समयमै

सम्पन्न गर्ने दिशामा नेतृत्व केन्द्रित रहेको उनले बताए । नेता धिमिरेले पार्टीभित्रको एकता सुदृढ गर्दै महाधिवेशनको प्रक्रिया अघि बढाइने उल्लेख गर्दै आगामी निर्वाचनमा नेपाली कांग्रेसलाई मुलुककै पहिलो पार्टी बनाउने लक्ष्यका साथ संगठन विस्तार र सुदृढीकरणमा पार्टी लागि रहेको

बताए । उनले कार्यकर्तालाई पार्टी संगठनलाई थप बलियो बनाउन र सदस्यता अद्यावधिक अभियानलाई सफल बनाउन सकिक भूमिका निर्वाह गर्न आग्रह समेत गरे । जिल्ला उपसभापति फरेन्द्र गहिरैको अध्यक्षता, सचिव सुनिता अधिकारीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

### खेलकुद समाचार

#### मलेशियालाई हराउँदै नेपाल समूह विजेता



**काठमाडौं**, जेठ २१/एशियाली खेलकुद छनोटमा नेपालले लगातार दोस्रो जीत हासिल गरेको छ । सिङ्गपूरमा विहीवार भएको समूह 'ए' को अन्तिम खेलमा नेपालले मलेशियालाई १६७ रनले हरायो । नेपालले शिको २७९ रनको लक्ष्य पछ्याएको मलेशियाले २० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर १०८ रन बनायो । मलेशियाका कप्तान सयद अजिजले ५४ रन बनाए । नेपालका शेर मल्लले ३ विकेट लिए । यसअघि टस हारेर ब्याटिङ गरेको नेपालले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर २७९ रन बनायो । नेपालका कुशल भुर्तेलले शतक बनाए । भुर्तेल ५४ बलमा १२६ रन बनाएर आउट भए । भुर्तेल टी-२० अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा लगातार दोस्रो शतक बनाउने पहिलो नेपाली खेलाडी र समग्रमा १०औं खेलाडी हुन् । भुर्तेलले यही प्रतियोगितामा चीनसँगको पहिलो खेलमा शतक बनाएका थिए । यस्तै आजको खेलमा आसिफ शेखले ६८, कप्तान दीपेन्द्रसिंह ऐरिले ३१ रन बनाए । मलेशियाका विरतदीप सिंहले ३ विकेट लिए । यो जीतसँगै नेपाल समूह विजेता बनेको छ । यस्तै मलेशिया समूह उपविजेता बनेको छ । नेपाल र मलेशिया दुई सिमिफाइनलमा पुगिसकेका छन् । नेपाल र मलेशियाले यसअघिको खेलमा चीनलाई हराएका थिए । यस्तै समूह 'बी' बाट हडकड र ओमान सिमिफाइनलमा पुगिसकेका छन् ।

### अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

#### घट्यो सेयर बजार



**पाल्पा**, जेठ २१/अधिल्लो दिन २ दशमलव ६६ अंक मात्रै बढेको सेयर बजार विहीवार १३ दशमलव ४६ अंकले घटेको हो । सो कमीपछि नेप्से परिसूचक २ हजार ७ सय ६६ अंकमा कायम भएको छ । साढे १२ बजेपछि बजारले ओरालो गति लिएको थियो । नेप्से घटैघटै कारोबार रकममा पनि बुधबारको तुलनामा कमी आएको छ । यसदिन ३५३ वटा क्रिसको १ करोड ६ लाख १७ हजार ४८३ किता सेयर ४ अर्ब ७० करोड ३३ लाख २६ हजार ९४४ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । कारोबारमा आएकामध्ये ६३ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १९८ वटाको

घट्यो । ८ वटा स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । दोहोरो अंकले घटेरको बजारमा कलिञ्चोक हाइड्रोपावरको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभनमा कारोबार हुँदा न्यायी हाइड्रोपावरको सेयर ९.१६ प्रतिशतले बढ्यो । ३४ करोडको सेयर कारोबार गरी एपरेट बैंक शीर्ष स्थानमा रह्यो यसैगरी आँबु खोला जलविद्युत कम्पनीले ३२ करोडको सेयर कारोबार गर्दा सेन्ट्रल फाइनेन्सले १८ करोड, नेपाल रिइन्स्योरहेन्सले १७ करोड र सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंकले १४ करोड मूल्य बराबरको कारोबार गरे । म्युचुअल फण्डवाहेक अरु बाँकी समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिए ।

**मनको आवाज.....**

**'नाम पनि युनिक, कम पनि युनिक'**

**युनिक एफ.एम. ९८.३ मेगाहर्ट्ज**

**विज्ञापनको लागि सम्पर्क :**  
**युनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.**  
 तानसेन, पाल्पा  
**०७५-५३१८६८, ५३१८६६**  
**E-mail**  
 news.uniquefm@gmail.com  
 www.uniquefm942.com

### वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ सहजमा गन्न

**वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।**

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

### निक्षेप उपर हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

**सूचना प्रकाशित मिति : २०८३/०२/२२**

दशरथ मुनी शाक्यको छोरा, पुतली शाक्यको पति, पाल्पा जिल्ला, तानसेन न.पा. वडा नं ४ बले राजेन्द्र मुनी शाक्यको मिति २०७७/१०/१९ मा मृत्यु भएकोले निजको नाममा यस बैंकको पाल्पा शाखामा रहेको संयुक्त बचत खातामा रहेको मौज्दात रकम भुक्तानी पाउँ भनी निज सतावालाको संयुक्त खाता सञ्चालकहरूले यस बैंकको पाल्पा शाखा कार्यालयमा दावी गर्नुभएको हुँदा, उक्त निक्षेप उपर उल्लेखित दावीकर्ता बाहेक अन्य कसैको हकदावी भए यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले ३५ (पैंतिस) दिनभित्र आफ्नो हक लागू नभएको प्रमाणित हुने सबैकै सवत प्रमाण कगजसहित यस बैंकको शाखा कार्यालय पाल्पा वा रजिष्टर्ड कार्यालय, टंगाल, काठमाडौंमा हकदावी गर्न आउनु होला । भ्यादभित्र कसैको हकदावी नपरेमा वा रितपूर्वक हकदावी नपरेमा सोउपर कुनै कारवाही नहुने वा तोकिएको अवधिभित्र हकदावी सम्बन्धी विवाद सिर्जना भएमा प्रचलित कानून बमोजिम हुने व्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत जानकारी गराउँदछौं ।

**कुमारी बैंक लिमिटेड**  
 रजिष्टर्ड कार्यालय, टंगाल, काठमाडौं

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

**जवजवचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट**

**शितलपाटी .कम**

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका