



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



६ वर्ष अगाडि घोषणा भएको 'पारस' शीर्षकमा अब निर्देशक कृष्ण चौलागाईले फिल्म बनाउँदैछिन् । निर्माता माधव वाग्ले हुँदै अभिनेता भुवन केसीसँगले यो शीर्षकमा फिल्म बनाउने तयारी गरेका थिए । यो फिल्म बनेको हुन्थ्यो भने शीर्षकमा अजगोल केसी देखिने थिए । भुवनले 'पारस' बनाउन नसकेपछि कृष्णले जात आजमा यो नाम चलचित्र विकास बोर्डमा औपचारिक रूपमा निर्माण घोषणा गरेकी छन् ।

आजको विचार...
विद्यालय...
(दुई पेजमा)
देवराज शर्मा

सन्पादकको रूपमा परिचित सुरेन्द्र पौडेलको निर्देशनमा बनेको फिल्म 'वरिष्ठ बलराम'को फर्स्टलुक पोस्टर र टिजर सार्वजनिक गरिएको छ । दुवै सामग्रीमा फिल्मका मुख्य दुई अभिनेता दयाहाङ राई र विजय बराललाई केन्द्रमा राखिएको छ । टिजरमा उनीहरू आगलेसाले भएको देखिन्छ, जसले कथामा हुने सगमावित द्रव्यलाई संकेत गर्छ । जाडीमा हुईकट्टे आफ्ना दयाहाङलाई बाइकमा सवार विजयसहितको सजुहले बाटो छेकेपछि उनीहरूबीच तनावपूर्ण स्थिति सिर्जना भएको टिजरमा देखाइएको छ ।

११ वर्ष ३१ अंक ५० १०८२ मदी १० गते शुक्रबार 5 September 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार
भीषण पहिरोमा हजार भन्दा बढीको मृत्यु
(रासस/एएफपी)
बार्स, भदौ १९/सुडानको डारफर क्षेत्रमा परेको भीषण वर्षापछि गएको पहिरोमा पुरिएर कम्तीमा १०० जनाको शव फेला परेको विद्रोही समूहले जानकारी दिएको छ । डारफरको दुर्गम पहाडी क्षेत्र जेबेल मरा अन्तर्गत पर्ने तारासिन गाउँ पुरिएर गाउँका भण्डै सम्पूर्ण परिवारका सदस्य सम्पर्कविहीन बनेको प्रारम्भिक अनुमान गरिएको छ । उक्त क्षेत्रको नियन्त्रणमा रहेको सुडान मुक्ति सेना (एसएलएम) अन्तर्गतका अब्दुलवाहिद अल-नुर पक्षले बुधबार यो जानकारी दिएको हो । समूहका प्रवक्ता मोहम्मद अब्देलरहमान अल-नायरका अनुसार, 'हिजो (मंगलबार) सम्म १०० वटा शव निकालिएका छन्, उद्धार कार्य अझै जारी छ, यद्यपि स्रोतसाधन सीमित छन् ।' समूहद्वारा सार्वजनिक गरिएको भिडियोमा स्थानीय स्वयंसेवकहरू हिलो र बुझामाटो हटाउँदै नाङ्गा हातले शव फेला पारिरहेको देखिएको छ । प्रारम्भिक अनुमान अनुसार, गाउँमा रहेका एक हजार भन्दा बढी मानिसहरू मध्ये एकजना मात्र जीवित रहेका छन् । बाँकी सबै पहिरोमा पुरिएर ज्यान गुमाएको आशङ्का गरिएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघका प्रवक्ता स्टेफेन द्वाजरिकले घटनाबारे प्रतिक्रिया दिँदै भने, 'पुरा क्षतिको विवरण आउन बाँकी छ, किनभने घटनास्थल अत्यन्तै दुर्गम भएकाले उद्धार र सहायता पुग्न भन्ने चुनौतीपूर्ण छ ।'

नेपालमा सामाजिक सञ्जाल बन्द गर्ने सरकारको निर्णय

राधा संभावना
पाल्पा, भदौ १९/सरकारले सञ्चार मन्त्रालयमा सूचीकृत नभएका सामाजिक सञ्जालमा प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गरेको छ । बिहीबार सञ्चार मन्त्रालयमा बसेको बैठकले उक्त निर्णय गरेको हो । सञ्चार तथा सूचना प्रविधिमन्त्री पृथ्वीसुब्बा गुरुङ र मन्त्रालयका अधिकारीहरू, नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरण, टेलिकम अपरेटर, इन्टरनेट सेवा प्रदायक कम्पनीका प्रतिनिधि सहभागी बैठकपछि उक्त निर्णय लिइएको जनाइएको छ । मन्त्रालयले तोकिएको समयसीमामाभित्र सूचीकरणमा नआएका सामाजिक सञ्जालमाथि प्रतिबन्ध लगाउन नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणलाई निर्देशन दिइसकेको छ । सर्वोच्च अदालतको बृहत पूर्ण इजलासले अदालतको अवहेलनासम्बन्धी मुद्दामा स्वदेशी वा विदेशी उत्पत्तिको अनलाइन तथा सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूलाई सञ्चालन पूर्व अनिवार्य रूपमा सम्बन्धित साधिकार निकायबाट सूचीकरण गरी अनिवार्य सामग्रीहरूको मूल्याङ्कन र अनुगमन गर्न नेपाल



सरकारको नाममा निर्देशनात्मक आदेश दिएको भन्दै सञ्चार मन्त्रालयले सामाजिक सञ्जालमाथि प्रतिबन्ध लगाउने निर्णय गरेको हो । मन्त्रालयको सूचनामा भनिएको छ, 'उक्त आदेश परिपालनाका लागि मिति २०८२/०५/०९ मा नेपाल सरकार (मन्त्रिपरिषद्) बाट भएको निर्णयानुसार सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयले 'सामाजिक सञ्जालको प्रयोगलाई व्यवस्थित गर्ने निर्देशिका, २०८० बमोजिम सात (७) दिनको म्याद दिई सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूलाई सूचीकरण गर्नका लागि मिति २०८२/०५/१२ मा सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरिएकोमा तोकिएको समय सिमा भित्र सूचीकरणका लागि मन्त्रालयमा सम्पर्क गर्न नआएका सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूलाई नेपालभित्र निष्क्रिय गराउन र सूचीकरण गरेमा सोही क्षणदेखि पुनः सक्रिय गराउन नेपाल दूरसञ्चार प्राधिकरणलाई निर्देशन दिइएको व्यहोरा सबै सरोकारवालालाई जानकारी गराइन्छ ।' सरकारको आग्रहबमोजिम टिकटक, भाइबर, विटक, निम्बज र पोपो लाइभ सूचीकृत भइसकेका छन् । टेलिग्राम र स्लोबल डायरीले पनि सूचीकरणका लागि मन्त्रालयमा आवेदन बुझाइसकेका छन् । सरकारले सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूलाई सात दिनभित्र अनिवार्य रूपमा सूचीकृत हुन दिएको समयसीमा बुधबार रातिदेखि सकिएको छ । तर, यो समाचार तथार पढिसम्म कुनै पनि ठूला प्लेटफर्म दर्ता प्रक्रियाका लागि मन्त्रालयको सम्पर्कमा आएका छैनन् । हालसम्म मेटा, अल्फाबेट, एक्स, रेडिट, लिंकडइनजस्ता ठूला प्लेटफर्म दर्ता प्रक्रियाका लागि मन्त्रालयको सम्पर्कमा आएका छैनन् । सोतका अनुसार सञ्चार मन्त्रालयमा बिहीबार बसेको बैठकले सर्वोच्च अदालतको परामर्श र यसअघि मन्त्रिपरिषद्को निर्णय कार्यान्वयन गर्न फेसबुकसँग २६ वटा सामाजिक सञ्जाल बन्द गर्ने निर्णय गरेको हो । ती सामाजिक सञ्जालहरूले नेपालमा दर्ताका लागि प्रक्रिया अगाडि बढाएमा क्रमशः खोल्निते निर्णय भएको सोतको भनाइ छ ।

बेवारिसे अवस्थामा महिलाको शव फेला



पाल्पा, भदौ १९/जिल्लाको रम्भा गाउँपालिका-३, सीतापहाडमा सडक नजिकै खोल्सामा बेवारिसै अवस्थामा एक महिलाको शव फेला परेको छ । सिद्धार्थ राजमार्ग सडक नजिकै रहेको खोल्सामा ३५ वर्षीया महिलाको बेवारिसै अवस्थामा शव फेला परेको हो । मृतक महिलाको पहिचान हुन सकेको छैन । उनको फाडीमा फोटो परेको अवस्थामा शव फेला परेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी नायव उपरीक्षक होम प्रकाश चौधरीले बताए । महिलाको हत्या भएको हो कि दुर्घटनामा परेकी हुन् भन्ने विषयमा अनुसन्धान भइरहेको प्रहरी नायव उपरीक्षक चौधरीले बताए । उनको निधारमा चोट लागेको छ । मृतक महिला तराई मूलको जस्तो देखिने प्रहरीले जनाएको छ । महिलाको हुलियामा गहुँभोरो वर्ण, उचाई ५ फिट एक इन्च, नीलो रङको कुर्ता, नीलो रङको सुवाल र रातो रङको चुनौ लगाएको, दुई हातमा १/१ वटा चुरा लगाएको, नाकमा नत्थी, बायाँ हातको नाडीमा पुतलीको थ्याटु र दुई खुट्टामा बिच्छु औँडी लगाएको देखिन्छ । शवको आफन्त खोजी कार्य र घटनाबारे थप अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

अस्तव्यस्त चिदिचौर खेलमैदान

तम्घास(पुनजी), भदौ १९/तम्घासको फोर्टिन स्टाड युवा क्लब चिदिचौर खेलमैदान समयमै सम्पन्न नहुँदा यस वर्ष खेल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने कि नगर्ने भन्ने अन्योलमा छ । दशैँ तिहारमा उक्त क्लबले यही खेलमैदानमा विभिन्न प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने योजना बनाएको छ । तर उक्त मैदान पुनःनिर्माणको काम ६ महिनादेखि अग्रै छ । 'खेलमैदान निर्माण सम्पन्न नहुँदा खेल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न अन्योल भएको छ', क्लबका अध्यक्ष नारायण आचार्यले भने, 'मैदान खनेर छोड्दा समस्या भएको छ ।' सदरमुकाम तम्घासको केन्द्रमा रहेको खेलमैदानमा उक्त क्लबले छात्र फुटबल, जिल्ला भलिबल सलै पालिकास्तरीय भलिबल, फुटबल क्लबले छात्रा फुटबल, बुकुरी युवा क्लबले क्रिकेटलगायतका प्रतियोगिता आयोजना गर्ने योजना बनाएको छ । त्यसभन्दा बाहेक विभिन्न मेला, महोत्सव, उत्सव, गाउँगात्र, तिज गीतलगायतका कार्यक्रम पनि यही खेलमैदानमा हुने गर्दछन् । वर्षभरीमा विभिन्न प्रतियोगिता र सांस्कृतिक कार्यक्रम गरिने चिदिचौर मैदान पुनःनिर्माणका कारण बन्द छ । क्लबका अध्यक्ष आचार्यले खेलमैदान खनेर अलपत्र छोड्दा समस्या भएको बताए । 'खनेर यतिकै छोडिएको छ, यसले सिङ्गो खेल क्षेत्रलाई असर गरेको छ । -**बाँकी वार्ताले पेसमा...**



सम्पादकीय

मानव बेचबिखन विरुद्ध दिवसको सन्दर्भ

मानव बेचबिखनविरुद्धको राष्ट्रिय दिवस आज विभिन्न चेतनामुलक कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ । महिला बेचबिखनविरुद्ध अभियान सञ्चालन गरिरहेका सामाजिक संस्था र सरकारी तवरबाट बेचिएका घेलीबेटीको उद्धार, बेचबिखनबाट जोगाउन चालुपर्ने कदम लगायतका विषयमा चेतनामुलक कार्यक्रम गरि मनाउँदै छन् । बालबालिका बेचबिखन विरुद्धको सार्क महासन्धि २००२ नेपाल सरकारले अनुमोदन भएको दिन यो दिवस मनाइँदै आएको छ । २०६४ सालदेखी भद्र २० गते देखि राष्ट्रिय दिवसको रूपमा मनाउने गरिएको छ ।

मानव बेचबिखन तथा औसारपसार ऐन २०६४ र नियमावली २०६४ बनेको छ । तर, उक्त ऐन तथा नियमावलीको उचित कार्यान्वयन नहुँदा महिला बेचबिखन वित्तरुद्धको काम पूर्ण रूपमा सफल हुन सकेको छैन । दिसमा विशेष गरी बेचिएका चेलीबेटीको उद्धार, बेचबिखनबाट जोगाउन चालुपनि कदम लगायतका विषयमा चेतनामुलक कार्यक्रम हुने गर्दछन्, तर यी कार्यक्रमहरू त्यति प्रभावकारी हुन सकिरहेका छैन । मानव बेचबिखन एक अपराध हो जसले महिला, बालबालिका र पुरुषहरूलाई जबरजस्ती श्रम र यौन लगायतका धेरै उद्देश्यका लागि शोषण गर्दछ । यस्तो शोषण गर्ने कार्य अझै पनि रोकिएको छैन ।

वैदेशिक रोजगारीको आडमा मानव बेचबिखनको धन्दा अहिले पनि उत्तिकै फस्टाइरहेको छ । वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा अनिवार्य श्रम स्वीकृति लिनुपर्छ तर, श्रम स्वीकृति विना धेरै मानिसहरू अहिले पनि बेचबिखनको फन्दामा परेर खाडी लगायत मुलुकमा घरेलु कामदारका रूपमा बेचिइरहेका छन् । वैदेशिक रोजगारीका नाममा महिलालाई विभिन्न मुलुकमा तस्करी गर्ने संघन्त्र गाउँसम्म फैलिएको छ । हिजो गाउँका सोभ्ना, अशिक्षित र आर्थिक स्थिति कमजोर भएका महिलालाई भुक्त्याएर कोठीहरूमा लगेर बेचिन्थ्यो भने अहिले वैदेशिक रोजगारीका नाममा भुक्त्याएर मानव बेचबिखनको काम भइरहेको छ । दलालहरूले विभिन्न प्रलोभनमा पारेर कुवेत, ओमान, यूएई, कतार, साउदी अरेबिया जस्ता देशहरूमा घरेलु कामदारमा पठाइरहेका छन् । तस्कर, दलालहरू वैदेशिक रोजगारको आवरणमा खुल्लमखुला भारतको बाटोद्विँ खाडी मुलुकहरूमा बेचबिखन गर्ने काममा सक्रिय छन्, तर यसतर्फ कसैको पनि ध्यान जान सकेको छैन । यस्ता गलत काम गर्नेहरूलाई कारवाहीको दायरामा नल्याएसम्म मानव बेचबिखन रोकिदैन र मानव बेचबिखन विरुद्ध दिवसको सार्थकता रहँदैन ।

Opinion @ Social Network

हातको रेखाभा के विश्वास गर्नु
भाग्य त तेस्को पनि हुन्छ जसको हातै हुदैन ।
(रविन क्षेत्रीको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Rabin.Xettrai)

यो सन्तुष्टिमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरु रान्छेछौ । यसका लागि
हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगइन गर्न सक्नुहुन्छ

नवजनपेतना दैनिकको रुपमा तपाईंसाथ आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय नवजनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुभावरुको हागीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावरु दिई हागीलाई सहयोग गर्नुहुन हागी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्हा

अवतारपूजा दिनांक	हजरी कार्यालय	विधानसभा
बुधवार	०९-०९-२००२	सिमाअम्बाला बैरहवा ०९-०९-२००२
शुक्रवार	१०-०९-२००२	सिमाअम्बाला पाना ०९-०९-२००२, १०-०९-२००२
शनिवार	११-०९-२००२	पिपरा निवाला ठाठ पाना ०९-०९-२००२
रविवार	०९-०९-२००२	पाना निवाला अम्बाला ०९-०९-२००२
आगामी ०९-०९-२००२		लुम्बिनी भिक्कन कलम भागा ०९-०९-२००२
रविवार	०९-०९-२००२	पिपरा निवाला ०९-०९-२००२
शुक्रवार	०९-०९-२००२	बैरहवा आँखा अम्बाला ०९-०९-२००२
शनिवार	१०-०९-२००२	आगामी निवाला अम्बाला ०९-०९-२००२
रविवार	११-०९-२००२	अम्बाला जिना अम्बाला ०९-०९-२००२
शुक्रवार	१३-०९-२००२	तैरहवा अम्बाला ०९-०९-२००२
शनिवार	१४-०९-२००२	सिमाअम्बाला निवाला अम्बाला ०९-०९-२००२
अवतारपूजा दिनांक		
लुम्बिनी भिक्कन कलम भागा ०९-०९-२००२, १०-०९-२००२		
आगामी अम्बाला अम्बाला ०९-०९-२००२		

विद्यालय शिक्षाको गाँठो अझ कस्ने कि फुकाउने ?



देवराज शर्मा

२०७२ असोजमा सचीव लोकार्नात्मक गणतन्त्रात्मक संविधान जारी भएको १० वर्षपछि विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गर्ने तयार भइरहेको छ । विद्यालय शिक्षा ऐन जारी भए त्यसले विक्रम संवत् २०७८ को ऐनलाई प्रतिस्थापन गर्नेछ । अर्थात्, पछिल्ला ४४ वर्षपछि पञ्चायतकालमै बनेको विद्यालय शिक्षा ऐन टाढाल्ट नै मुलुकको शिक्षा प्रणाली नैसँग आएको थियो । यसले पनि देखाउँछ कि विद्यालय शिक्षा ऐनको आवश्यकता कति आवश्यक बनिसकेको छ । तर, निक्कै लामो समयसम्म यथापिष्ट भएको भने प्रक्रियामा रहेको विद्यालय शिक्षा विधेयक २०८२ भने भन्ने र्थमै र्थी बनेर आएको छ । शिक्षा कुनै पनि देशको मेरुदण्ड हो । त्यसैले शिक्षा ऐनमा विशेष चासो राख्नु । मुलुकका सामान्य नागरिकलाई शिक्षित, स्वस्थ, बान्जुरै नै, कक्षागमन, नैसर्गिकता बनाउनु नै प्रैशालनी हो ।

राष्ट्रो शिक्षा प्रणाली बसाउन सक्ने ऐन विधानमा सभा देशभरिने दश प्राध्यापक, डाक्टर, इन्जिनियर, पद्मलत, वैकन, शिक्षक, पत्रकार, उद्योगी, व्यापारी, व्यवसायी, उपरान्त हनु सक्छ । त्यसैले विषयको चिन्ता गर्ने राष्ट्रहरूले शिक्षा क्षेत्रको प्रगतित र उन्नतिका लागि ससम्मान सन्वयिकाई, दीक्षाको दिन प्रभावकारी र परिणामशुभ शिक्षा ऐन बनाउने गरेका छन् । झर्को सन्दर्भ अलि भिन्न छ । वगैको प्रतीक्षा पछि आउँदै गएको ऐन जारी नहुँदै विवादको भूमीमा परेको छ । सरकारी व्यापको विद्यालय शिक्षा विषयक २०२२ यविवेचना मूलाहारा छुट्याएको छ । उपसमितिमा छुट्याएपछि तन भदौ ३ तने विद्यालय शिक्षा विषयक शिक्षा, स्वास्थ्य, सूचना तथा सञ्चार समितिमा पुगेको थियो । भोलिपल्टै त्यहाँबाट पारित भएर प्रतिनिधिसभामा प्रस्तुत भएको हो । ऐन निर्माण गर्ने कसो विद्यालयको विद्यमान विषयकवारको अर्थ आशङ्का व्यक्त भइरहेको छ । सत्तापक्ष बहुमतको बमोजु अलि बढेपछि शिक्षा विषय दलका सप्तसहस्रले शिक्षाकोतु गम्भीर र दूरगामी महत्त्वको क्षेत्रमा पनि सरकारले बमोजुआइ गरेको भन्दै सार्वजनिक आलोचना गरको छन् । सदनभित्र ऐन निर्माणको प्रक्रिया क्रमै अघिचन चरणमा पुगेका बेला सदनबाहिर सहकामा सरोकारवालाहरू आन्दोलित हुन थालेका छन् । राजनीतिक दल, सरकारवाला समिति, उपसमिति र शिक्षाक अमस्यबन्धको असमभ्दारी, राजनीतिक अमस्यभ्दता, पूर्वाहर्षी सोच र अस्वेदनशीलताको कारण यो विषय अघिचन पछिल्लो भन्दै गएको छ । विशेषतः विद्यमान विभिन्न सरोकारवाला पक्षहरूसँग भ्रष्टा काम सहमतिबाई नरुनरुनरुन गदै सरकारले एकैनुरी लक्ष्य विषयक अर्थ बढाएको भन्दै आक्रोश जुलुँदै छ । सरकारले विषयक त्यव्दारी समेटन नसकेका विषयवस्तु उपसमिति र समितिबाट समेटिने आशामा सरोकारवालाहरू गए । तर, त्यसो नभएपछि समन्वित शिक्षक संगठनहरू, शिक्षक महासंघ, विद्यालयक संगठन र विद्यार्थी संगठनहरूक अस्तुत्तु बेनेका हुन । २०१५, २०१८, २०२०, २०२१ र २०२२ मा प्रधानमन्त्री कर्माचारी नरुनरुनरुन नहुन, पुष्पकमस

राज्यको संवेदनशिलताको कमजोरी
२०१५ मा उर्गितामा प्रमाणपत्रप्राप्त फेअष्टर गरी उच्च मावि तन (कक्षा ११ र १२) सञ्चालन गर्ने र सो तनमा विद्यार्थीहरूका उपप्राध्यापकहरूको तयोयता लातकोतर तह उर्गिता शिक्षकहरू माध्यमिक द्वितीय श्रेणीमा नियुक्त गर्ने र उर्गिहरू सहर लेवाकुलुमा गठन भएको थियो । विवेका ३३ वमामा परिषद्का कस्यो व्यापी कर्मचारी अवसलका थिए तर सो नियमा मातहतका शिक्षकहरूका साथै तनका प्रत्येक काली प्रतिशयका नम्न अवसरहरूमा पारान्नु । यवरी
“कोहीलाई दहीमा चिन्ने, कोहीलाई एकैनुरी बेनेले अस्वयं अस्वयं अस्वयं साविकको उच्च मावि तहमा देशभर करिब ३० हजार शिक्षक कर्मचारी छन् । सरकारको दखनदी र कर्माचारी कोटामा बमोजु ६ हजारले मात्र मावि पछिल्लो श्रेणीको शुद्ध तन पारका छन् । द्वितीय श्रेणी ३० वमामा पनि शिक्षाक पढाएका कस्यो विद्यार्थी राजनीतिक दलका प्रभावशाली तन बमोजुका छन् । तन सावन् २१ मनीस बेनेका छन् । तर आसन् गुरुकुलमाथि भएको अन्यायविलक्ष बेनेले नै यव विद्याले तनविम्वारी पुसा गर्ने उर्गिहरू चुकिरेका छन् । यवसाट उर्गिता बेनेका शिक्षकहरू यतिबेलाहरूमा बाध्य भए हुनका निक्कै तयोपामा लागेका हुन । सरकारले २०१५७७ सानवेदेथि बाध्य र अन्तराल श्रोतबाट सेवा सुविधा व्यवस्थान गर्ने गरी प्राविन २०१६ र २०२३ सानवेदेथि निर्माण रत मावि तहमा समेत राहत शिक्षक नियुक्ति प्रक्रिया अगाडि बढाएको थियो । ती शिक्षकहरूलाई पनि अवसलमा थियो । सेवा प्रवेकोको अश्रुत प्रदान गरिएको छैन । ज्यदै न्यून पारिश्रमिका कर्मचारी शिक्षक कर्मचारी र विद्यालय तहमागो कर्मचारीहरूको दल दल दनयनी छ । उर्गिहरूलाई सरकारी तनवसातको व्यवस्था नगर्दा थालिबले आन्तरिक श्रोत व्यवस्थानबाट लाति बाध्य भएपछि विद्यार्थीहरूबाट शुल्क उठाउन पुगे न्ने अवस्था बेनेको छ । यसले प्रवेकोक नागरिकले नःशुल्क र अनिवार्य प्राविन विगत सेवाविकोको परिक्नमा सरकारी सेवाक उर्गता उर्गता भइरहेको छ । श्रोतविक विगत नामो समवेदेथि विद्यार्थी श्रोतविक अनुप्राप्त नभएकोक दरदनी श्रोतविक

મગી વિદ્યાલય સંચાલન અનુમતિ દિને
ગરિએ છોડે । માલિ તથા હેરક
વિષયપત્ર શિક્ષકનો વ્યવસ્થા ગતારા
આંતરિક રૂપમા વિદ્યાલયલે આંતરિક
સોતબાટ ખપ પનિ વિષયપત્ર
નિયુક્તિ ગનુંપને બાધ્યતા છૂ । જસકા
કારમ વિદ્યાલયકા પ્રવર વિદ્યાલય
વ્યવસ્થાપન સમિતિતારાઈ હેઠે કાનુની
રૂપમા કામ ગનં સરકારલે ને શાય
પારિત્રેકો છૂ । અર્થાત્, સરકારલે ને
આંતરિક આમ્દાનીકો સોત નહુને
વિદ્યાલય પ્રધાસનવાઈ જબરસતી
પ્રધાકાર નુંપને અવસ્થામા પુત્યાએ
છૂ । અર્થાત્, આંતરિક શ્રોત નહુદા
આંતરિક શ્રોતકા કમ્પચારીસાઈ એક
શીકંતકા નેકર રકમાન્તર ગરી
પારિત્રિકમ ર સેવા દિનુપને બાધ્યતા
દેશનરકા શિક્ષણલે ખોદે આકો તિતો
યાર્થ હો । અકોતપર, સંધિવાનકો
ગમ્યાર ઉલ્લેખ તથા શિક્ષા મન્જાલયલે
નૈ ગરેકો છૂ । ૨૦૦૧ સલમા સંધિવાન
ગરી ખયો સ્વાનીય તલવાઈ માધ્યમિક
તહરમ્મકો વિદ્યાલયકો વ્યવસ્થાપકો
જિમ્મેવારી અધિકાર ક્ષેત્ર નિર્ધારણ
વિદ્યાલય શિક્ષાસાઈ આધારખૂત તહ કક્ષા
૧ દેશ્ક ૬ સમ્મર માધ્યમિક તહ કક્ષા
૯ દેશ્ક ૧૨ સમ્મર બનાયો । તર
સંધિવાનપરિપત્રો નિમાલિ તહકા કક્ષા
૬ દેશ્ક ૬ સમ્મકો શિક્ષક ભાગે લારિ
દિસાખપત્ર સુલાઈ શિક્ષક ખર્ગો ગરેકો
છૂ । સરકારલે ત્યાલ્યકો વિદ્યાલય શિક્ષા
વિષયકલે પત્રો ની ક્ષેત્રસાઈ ગુઠીમા
પ્રાપ્તપત્રન ગર્ગે સંધિવાનકો ખાસલાઈ
બોલન સકેનર કમ્પની એન માર્ફત વા
ગુઠીમા જાન સ્વદેશ્કા પ્રધાન ગરેકા
નિઠીકા શિક્ષાર્થીતારાઈ ઉપસથ ગુરગ્જો
હાત્રવૃત્તિ સંમ્પ્યાનડુ પુરગ્યો ।
વિષેયકમાથિકો અસ્તુત્ત્વકો કારણ
નિતી વિદ્યાલય સંચાલકરહુકો સંઘટન
પ્યાસર ંદ્યાપચાલનલે આગેલનકો
કાર્યક્રમ આપાઈ દેબાકા હુનુ । ધરમે
રેરિશ્વાર ગનુંપને બાલમલિકાસાઈ
રાજ્યલે વિદ્યાલયમા બાળ પાત્રે ઉદ્યેય
લિઈ ઈસીટી કક્ષા સુરુ ગર્ગે નીતિ ત્યાલ્યો ।
તિતે સાના નાત્રાલિખ્વાઈ કમ્પ સમાડન
સિકેસને, અરજ લિવ્ન સિકેસને ર
ડનીહરુકા દિસા-પિસાવ સહોતેન શિક્ષક
અઠિલે રાજ, તોતર કમ્પચારી
નરજમા અયોગ્ય રન પર્ગે । શિક્ષક
અધ્યાપનમા વ્યસ્ત હુનુ પર્ગે હુદા
વિદ્યાલયકો પ્રધાનર ને સેલા અવધ્યક્ષિત
હન્યો । જસકા કારણ પ્રધાસન ર
લેસાકો જ્ઞાન આપા કમ્પચારી શિક્ષણલે
રાહુને પર્ગે ખયો । વિદ્યાલય રેક્ટેરેકો
નિર્ધારસયોગી કમ્પચારીકો વ્યવસ્થાપન
અભિયાર્થે ખયો । તર તિનતારાઈ રોપતા
ર અમતકો આધારમા પારિત્રિકમ ર
અન્ન સેવા-સુધિશા દિદ્ધનુ । રપેરિદિ
કમ્પ પારિત્રિકમા કામ ગરિરેકકા તી
કનુચારીસાઈ સતેન અઠિલે સરકારલે
સમ્બોધન ગર્ગે સકેન । યી સમત્યાકા
બાવનુડ વિદ્યાલય શિક્ષા વિષયકલે કેહી
રાજ્ય સ્વાચ્છાહર ગરેકો છૂ । નિઠી
મગી વિદ્યાલય સંચાલન અનુમતિ દિને

લાગીકાળા વિચલયન સમ્બન્ધમાઃ મૂઠી ર કમ્પની ગણી અનુસાર સન્જ્ઞાલન હવે સવૈં ચલ્વત્થા ગરિણેણ ર કમ્પનીમા ૧૦ પ્રતિષ્ઠાત્ત ચલ્વત્થુવિત્ત ર ૩ પ્રતિષ્ઠાત્ત આવસાધ્ય સુધિવા વિપ્પન નર્ગણાદ્ વિત્તુવર્તે ચલ્વત્થા હુ. દુર્દ્વં વર્ષકોં ઈસીદી રાહલે. કલ્પા ૧ મા ભર્ગાં નવ્વકાં રાહલે. રાહલે કલ્પા સન્જ્ઞાલન ગર્ગે સો ચલ્વત્થા તિજી ર સમાધિવર્ણ સવૈં વિચલયવામા લાગુ હુને ખર્ગિણેણ ર. હાઈઈઈઈઈ તદ્દમા રહને. વિગતમા કલ્પા ૧૦ પઞ્ચ સન્જ્ઞાલન હુને હાઈઈઈઈઈ કો માત્રાત્ત ૧૨ કલાસાદ્ દિશ્વકોં પલો ૧ ર, રાંધુત્તમાત્ત હાઈઈઈઈ પરીસા સન્જ્ઞાલન હુને ગર્ગે કોયો હ. તર, અર, અર સન્જ્ઞાત્ત પરીસા પ્રદેશ શિશ્વકોં નર્ગે ગર્ગી સમ્પત્તિં બુદ્ધા હ. શિશ્વકોં બુદ્ધાઃ આધિયે બુદ્ધાકોં જોતે ભરદ્વાદા શિશ્વકે બુદ્ધવાકોં લાગિ કાર્યસમ્પાદન સેવાચર્ય, આન્તરિક પ્રતિષ્ઠાત્ત ર સેવાચર્ય ર અન્વયપાદ્દિ મુશ્ચ આપાર બનાઝે ચલ્વત્થા ગરિણેણ હ. સવૈં પ્રકારકા અત્યગી ર કરાર શિશ્વકઃ સવૈં પ્રકારકાર અત્યગી ર કરાર રાહત ત્થા સાલિક ઉચ્ચ માત્તિ તાહકા શિશ્વકઃ અન્તરિક ૪૦ પ્રતિષ્ઠાત્તમા ર ૪૦ પ્રતિષ્ઠાત્ત ચુલા પ્રતિષ્ઠાત્ત માર્ફત્ત સેવાયોજન ચલ્વ ત પુત્તિં ગર્ગિણં હ. અન્વ ચૈવે રાહત કરાર સોતી તદ્દમા તર સાલિક ઉચ્ચ માત્તિ તર અર્ચ્યાં માત્તિ દ્વિતીય ઔષ્ઠીમા કાર્યતર અવધાર ર દર્શનમીમા કાર્યતર શિશ્વકોં એક તદ્દ ઘટ્ટેર માત્તિ તૃતીય ઔષ્ઠીમા પ્રતિષ્ઠાત્ત ગર્ગાઝે ચલ્વત્થા ગરિણેણ હ.

सुधारका लागि सुझाव

राष्ट्रिय प्रीक्षा बोर्डमा शिक्षकको प्रतिनिधित्व हुनुपर्ने ।
- आधारभूत तह स्थानीय तह र माध्यमिक तह प्रदेश मातहत हुने व्यवस्था गरिनुपर्ने ।
- विद्यालयमा विद्यमान बढामा लिइने सबै प्रकृतिका शुल्क लिन नपाउने गरी कानुनी व्यवस्था गरिनुपर्ने ।
- निजी र संस्थागत विद्यालयमा शिक्षकको पेशागत सुरक्षा र समान सेवा सुविधासँगै सामाजिक सुरक्षा कोषमा अतिवाय व्यवस्था गरि राख्नुपर्नेगलत पूर्वसहमति र सम्झौता बमोजिमको व्यवस्था अपनाउनु समावेश हुनुपर्ने रेखा छुन । शिक्षा सबै सम्पूर्ण संवेदनशील क्षेत्र हो । शिक्षा सबै सरकारी सेवा सुविधा र शिक्षकको बालबच्चा अतिवाय सुरक्षा रक्षा विधालयमा मार्ग गरिनुपर्ने, माध्यमिक तहसम्मको शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क हुनुपर्ने, आधारभूत तह, १-५, ६-८, मावि तह पनि ९-१० र ११-१२ बनाउनु पर्ने देखिन्छ । यस्तै, आधारभूत तह स्थानीय, माध्यमिक तह प्रदेश र उच्च शिक्षा सबै मातहतले हेर्ने गरी व्यवस्था गर्नुपर्ने, कम्तीमा दुई वर्षे अवधि पूरा भएपछि मात्र शिक्षक सरुवा गर्नु पर्ने, निजी विद्यालयहरूलाई निश्चित अवधिभित्रमा मुहान्ना नैताने व्यवस्था गर्नुपर्नेजस्ता महत्वपूर्ण मुकामलाई एकात्मक आउँदै समेटिने संयोजनको साथै समसम्पूर्ण विद्यालय शिक्षा एतको उपदायता रहेछुन । अन्यथा, ऐन गरी भएपछि पनि विद्यालय शिक्षाप्रति देशभरिका गाठहरू फुल्नेछैन । भन्ने जस्तै जेदा समग्र शिक्षा क्षेत्रमै त्यसको अर्थ पर्नेछ ।

-वनलाइन खबर डटकम

महत्वापूर्ण टिप्पणी

पुत्री काव्येय	पुत्रोत्त
मृगश्रि ०५-१०-२००२	मिनाअम्पान भैरव ०५-१०-२००३
शुभ राधाया कुम्भ १९-०३-१९९९	मिनाअम्पान भैरव ०५-१०-२००१
कुम्भ राधाया ०५-१०-१९९९	पिपरा निगोले मने पाया ०५-१०-२००१
भैरवा ०५-१०-२००१	पाया मिना अम्पान ०५-१०-२००४
आणोणी ०३-१०-२००१	कुम्भीक मीना कुम्भ प्राप्ता ०५-१०-२००१
पुनी ०५-१०-२००१	पिपरा पुनी ०३-१०-२००२
पुनी ०३-१०-२००१	भैरवा अंका अम्पान ०५-१०-२००४
तैरव्या ०५-१०-२००१	आणोणी मिना अम्पान ०५-१०-२००१
पाया ०५-१०-२००३, १०-०१-०१	तम्पान जिना अम्पान ०५-१०-२००२
कुम्भ राधाया ०५-१०-१९९९	तैरव्या मिना अम्पान ०५-१०-२०००
अम्पान काव्येय	सिदायका मिना अम्पान ०५-१०-१९९०
कुम्भीक मिना अम्पान ०५-१०-१९९०, १०-१०-१९९०	कुम्भ मिना अम्पान ०५-१०-१९९३
कुम्भीक मिना अम्पान ०५-१०-१९९०	कुम्भीक मिना मिना ०५-१०-१९९१, १०-१०-१९९१

[illegible][illegible]



तारेको खानेकुरा छाड्दा स्वास्थ्यमा हुने ६ फाइदा

पछिल्लो समय मानिसहरूले आफ्नो स्वास्थ्यमा सम्झौता गर्न नचाहने प्रवृत्ति बढ्दो छ । बजारमा विभिन्न स्वादिष्ट तारेका खानाहरूका स्टलहरू देखा आफूलाई रोक्न गाह्रो पर्छ । घरमा पनि पिरो, मसलेदार वा चटपटे खाने इच्छा हुँदा समोसा, पकोडा, चिप्स, फ्रिन्च फ्राइजस्ता तारेका भुटेका खानाहरू नै रोजाइमा पर्छन् । यी फ्राइड फूड्स हाम्रो दैनिक जीवनको अभिन्न हिस्सा बनिसकेका छन् । तर, यिनको स्वास्थ्यमा पर्ने नकारात्मक असरहरू बारेमा वैज्ञानिक अध्ययनहरूले धेरै प्रमाणहरू दिएका छन् । उदाहरणका लागि, तारेका खानाहरूमा ट्रान्स फ्याट, क्याल्चुरेटेड फ्याट र उच्च क्यालोरी हुने हुँदा मोटोपन, मुटुरोग र मधुमेह जस्ता समस्या बढाउँछन् । यदि हामीले यी खानाहरूलाई आफ्नो खानापानबाट पूर्णरूपमा हटाउँछौं भने शरीरमा सकारात्मक परिवर्तनहरू आउँछन्, जसले मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य सुधार्छ तथा छालालाई पनि स्वस्थ राख्छ ।

१. अनावश्यक तीव्र चटुङ्ग : तारेका खानाहरूमा चिल्लोको मात्रा अत्यधिक हुन्छ, जसले शरीरमा अनावश्यक क्यालोरी जम्मा गर्छ र तीव्र बढाउँछ । यी खानाहरू उच्च क्यालोरी र ट्रान्स फ्याटले भरिएका हुन्छन्, जसले मोटोपनको जोखिम बढाउँछ । यदि निर्बमित रूपमा तारेका खानाहरू छोडियो भने क्यालोरीको सेवन घट्छ । शरीरले सञ्चित चिल्लोलाई ऊर्जाको रूपमा प्रयोग गर्न थाल्छ । यसले गर्दा मोटोपनसँग सम्बन्धित अन्य समस्या जस्तै जोनी दुखाइ र थकान पनि कम हुन्छ ।

२. मुटुरोगको जोखिम कम : तारेका खानामा ट्रान्स फ्याट र क्याल्चुरेटेड फ्याट भरपूर हुन्छन्, जसले शरीरमा खराब कोलेस्ट्रॉल बढाउँछ र राम्रो कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ । यसले उच्च



रक्तचाप, मोटोपन र मुटुरोगको जोखिम बढाउँछ । यदि फ्राइड फूड्स पूर्णरूपमा हटाइयो भने मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ, जसले फेवसघात, स्ट्रोक र मुटु फेलियरको खतरा घटाउँछ ।

३. अक्सिडेटिभ स्ट्रेसबाट राहत भिन्छ : तारेका/भुटेका खानाहरूले शरीरमा अस्वस्थ चिह्नको र अक्सिडेटिभ कम्पाउन्डहरू जम्मा गर्छन्, जसले कोशिकाहरूलाई क्षति पुर्‍याउँछ र तनाव बढाउँछ । यसले मधुमेह, क्यान्सर र बायजस्ता रोगहरूको जोखिम बढाउँछ । तारेका खानाहरूले मोटोपन, फेवसघात, टाइप २ मधुमेह र आन्दाको समस्या निम्त्याउँछ । जब यी खानाहरू छोडिन्छ तब शरीरका क्षति भएका कोशिकाहरू मर्मत प्रक्रिया राम्रो हुन्छ ।

४. पाचन प्रणालीमा सुधार : तारेका खानाहरू पचाउन गाह्रो हुन्छन्, जसले एसिडिटी, कब्जियत, ग्यास र आन्दाको समस्या निम्त्याउँछ । किनभन्दा पचनका अनुसार, यी खानाहरूले रिफ्लक्स र सुनिने समस्या बढाउँछ । तारेका खानाहरूले इरिटिबल बोवेल सिन्ड्रोम वा एसिड रिफ्लक्स भएकाहरूलाई असुविधा दिन्छ । जब यस्ता खानाहरूबाट टाढा रहिन्छ तब पाचन प्रणाली राम्रोसँग

काम गर्छ, पोषक तत्वहरू राम्रोसँग अवशोषित हुन्छन् र आन्दाको ब्याक्टेरियाको सन्तुलन सुधारिन्छ । यसले गर्दा समग्र स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्छ, जस्तै फास्ट फूड छोड्दा मुटु सुधारिन्छ ।

५. छाला स्वस्थ र चम्किलो हुने : धेरै तारेका खानाले छालामा डन्डिफो, ज्याश र तेजीय समस्या बढाउँछन् । साथै समयभन्दा पहिले बुढ्यौलीका लक्षणहरू देखाउँछन् । तारेको खाना छोड्दा छालाको प्राकृतिक चमक फर्किन्छ र उमेरका प्रभावहरू हिनो देखा पर्छन् । यसले गर्दा आन्तरिक चमक पनि बढ्छ ।

६. मधुमेहको जोखिम कम र लिपिड प्रोफाइलमा सुधार : तारेका खानाहरूमा असन्तुलन र ट्रान्स फ्याट धेरै हुन्छ, जसले रक्त लिपिड स्तरलाई नकारात्मक प्रभाव पार्छ र मधुमेहको जोखिम बढाउँछ । तारेका खानाहरूले मुटुरोग, स्ट्रोक र समयभन्दा पहिले मृत्युको जोखिम बढाउँछ । जब यिनको सेवन कम गरिन्छ तब लिपिड प्रोफाइल सुधारिन्छ, रगतमा चिनीको स्तर नियन्त्रणमा रहन्छ र मधुमेहको खतरा घट्छ । तारेका खानाहरूको निर्बमित सेवनले दीर्घकालीन रोगहरू बढाउँछ, तर छोड्दा मुटुरोग र मधुमेहको जोखिम कम हुन्छ ।

-**बनसाधन खबर डटकम**

खाली पेटमा काँचो लसुन खाँदा पाइन्छ यति धेरै फाइदा

आजकल मानिसहरू फिट र स्वस्थ रहन धेरै प्रकारका खानेकुरा खान्छन् । कहिलेकाहीँ मानिसहरू डाक्टरको सल्लाह लिएर त कहिले सामाजिक सञ्जालमा भाइरल रिलहरू पढ्दापढ्दा खानेकुरा खान्छन् । यी खानेकुराहरूमा लसुन पनि एक हो । यद्यपि कुनै पनि समयमा लसुन खाँदा स्वस्थकर मानिन्छ, तर बिहान सबेरै खाली पेटमा काँचो लसुन खानुले तपाईंलाई धेरै फाइदा पुर्‍याउँछ । काँचो लसुन तपाईंको शरीरको लागि प्राकृतिक ऊर्जा स्रोतको रूपमा काम गर्दछ । एन्टिअक्सिडेट र जीवाणुरोधी गुणहरूले भरिपूर्ण काँचो लसुन, आन्तामा पाइने यो साधारण तरकारीले स्वस्थ सुपरफूडको रूपमा काम गर्दछ । दिनमा केवल एक पोटी लसुनको तपाईंलाई यस्ता फाइदाहरू दिन सक्छ, जुन प्रायः महँगो औषधिहरू भन्दा बढी हुन्छन् ।

प्रतिरक्षा बृद्धि : दैनिक एउटा काँचो लसुन खाँदा प्राकृतिक रूपमा तपाईंको प्रतिरक्षा बलियो हुन्छ र महँगो पूरक वा कृत्रिम बूटरहरू भन्दा राम्रोसँग संरक्षणसँग लड्न मद्दत गर्दछ ।

रक्तचाप नियन्त्रण गर्दछ : लसुनले रक्तनलीहरूलाई आराम दिन्छ, जसले गर्दा उच्च रक्तचाप प्राकृतिक रूपमा कम हुन्छ । दैनिक यसको सेवनले उच्च रक्तचाप कम गर्न प्रयोग गरिने महँगो औषधिहरूको आवश्यकता कम



गर्दछ ।
मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ : दैनिक लसुन खानेले खराब कोलेस्ट्रॉल कम गर्छ र धमनीहरूमा अवरोध हुनबाट रोक्छ, मुटुको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्छ र स्ट्रोक र फेवसघातको जोखिम कम गर्छ ।

पाचन स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ : लसुनले प्राकृतिक प्रीबायोटिकको रूपमा काम गर्छ, आन्दाको ब्याक्टेरिया सुधार गर्छ, सूजन कम गर्छ र रासायनिक-आधारित एन्टासिडको तुलनामा पाचन सुधार गर्छ । रगतमा चिनी नियन्त्रण गर्छ : काँचो लसुनले इन्सुलिनको कार्यमा मद्दत गर्छ, रगतमा चिनी कम गर्छ र 'मधुमेह' रोगीहरूलाई

पूरकहरूमा धेरै भर नपरिकन्त प्राकृतिक रूपमा ग्लुकोज नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।

संक्रमणसँग लड्छ र टिटोक्सिफाइ गर्छ : लसुनको जीवाणुरोधी र एन्टिभाइरल गुणहरूले फलू, विषो र संक्रमणलाई रोक्छ र एन्टिबायोटिकको अत्यधिक प्रयोग बिना नै विषाक्त पदार्थहरूलाई प्राकृतिक रूपमा बाहिर निकाल्छ ।

ऊर्जा र दीर्घायु बढाउँछ : लसुनले सहनशक्ति, रक्त परिसंचरण र अक्सिजेनेशन सुधार गर्छ र यसको शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेट गुणहरूको साथ बुढ्यौली प्रक्रियालाई हिनो गर्छ । -**विनी नेपाल डटकम**

अफिसको कुर्सीमा बसी बसी गर्नुहोस् यी योगासन



आजको द्रुत गतिको जीवनमा, धेरैजसो मानिसहरूले आफ्नो दिनको आधाभन्दा बढी समय कार्यालयमा कुर्सीमा बसेर बिताउँछन् । लगातार स्क्रिनमा हेरिरहनु, घण्टीसम्म एउटै पोजिसनमा बसिरहनु र शारीरिक गतिविधिको कमीले थकान मात्र निम्त्याउँछ, यसले ढाड दुख्ने, घाँटी कडा हुनु, आँखाको समस्या र तनाव जस्ता धेरै समस्याहरू पनि निम्त्याउँछ । यी समस्याहरूबाट बच्नको लागि, व्यायाम वा योग फिटनेसमा ध्यान केन्द्रित गर्ने प्रभावकारी तरिका हो । तर व्यस्त जीवनशैलीमा फिटनेसको लागि छुट्टै समय निकाल्नु सजिलो काम होइन । मानिसहरूलाई बिहान सबै उठेर २०-३० मिनेट हिँड्न, योग गर्न वा जिम जान मुस्किलले समय भिन्छ । यस्तो अवस्थामा, तपाईं अफिसको कुर्सीमा बसेर केही साधारण योगासनहरू गर्न सक्नुहुन्छ, जसले तपाईंको कामलाई असर गर्दैन र स्वास्थ्यलाई पनि कायम राख्छ । यी योगासनहरूले शरीरलाई सक्रिय मात्र राख्दैन तर मानसिक शान्ति र ऊर्जा पनि प्रदान गर्दछन् । यसबाहेक, यदि तपाईं निरन्तर कुर्सीमा

बसेर काम गर्नुहुन्छ भने, डेढ देखि दुई घण्टाको बिचमा समय निकाल्नुहोस् र हिँड्न जानुहोस् वा सीधा उभिनुहोस् । अब हामी अफिसमा बस्दा गर्नुपर्ने केही सजिलो योगासनहरू र तिनीहरूका फाइदाहरू जानौं ।

सिटेट क्याट काउ पोभ : कम्मर र ढाडसँग सम्बन्धित योगासनहरू अफिसमा बसेर सजिलै अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसका लागि कुर्सीमा सिधा बस्नुहोस् र सास फेर्दा मेस्फण्डलाई अलि पछाडि झुकाउनुहोस् । त्यसपछि सास फेर्दा पछाडिको भागलाई अगाडि झुकाउनु होस् र चिउँडोलाई छातीमा राख्नुहोस् । यो योगासनले घाँटी, कण्ठ र ढाडको तनाव कम गर्छ र लामो समयसम्म बस्दा हुने कडापनलाई कम गर्छ ।

कथ घुमाउने : यसलाई कण्ठ घुमाउने आसन भन्न सकिन्छ । यसमा, कण्ठलाई बिस्तारै अगाडि र त्यसपछि पछाडि गोलाकार गतिमा घुमाउनुहोस् । यो आसन ५-१० पटक दोहोर्‍याउनुहोस् । यो आसनले कण्ठको कडापन कम गर्छ र रक्तसञ्चारमा सुधार ल्याउँछ । स्क्रिनमा लामो समयसम्म काम गर्नेहरूका लागि यो सबैभन्दा सरल र

उपयोगी व्यायाम हो ।
घाँटी तन्काउने : कुर्सीमा बस्दा बिस्तारै आफ्नो घाँटीलाई बायाँ-दायाँ र माथि-तल झुकाउनुहोस् । यसले घाँटीका मांसपेशीहरूलाई सक्रिय राख्छ र सर्वाङ्कल स्पान्डिलाइटिस जस्ता समस्याहरूबाट बचाउँछ । यो व्यायाम फोन वा कम्प्युटरमा लामो समयसम्म काम गर्ने व्यक्तिहरूको लागि बरदान हो ।

सिटेट स्पान्डल टिबल्ट : कुर्सीमा बस्नुहोस् र आफ्नो ढाड सीधा राख्नुहोस् र कम्मरबाट दायाँ घुमाउँदै कुर्सीको स्पान्डल समात्नुहोस् । केही सेकेन्ड पर्थनुहोस् र सामान्य स्थितिमा फर्कनुहोस् र त्यसपछि बायाँ तर्फ पनि यही प्रक्रिया गर्नुहोस् । यो आसनले मेस्फण्डको लचिलोपन बढाउँछ र पाचन प्रणालीलाई पनि सक्रिय बनाउँछ ।
गहिरो सास फेर्नुहोस् : कुर्सीमा आरामसँग बस्नुहोस्, आँखा बन्द गर्नुहोस् र गहिरो सास लिनुहोस्, त्यसपछि बिस्तारै सास छोड्नुहोस् । यो २-३ मिनेटसम्म गर्नुहोस् । यो अभ्यासले तुरुन्तै तनाव कम गर्छ, दिमागलाई शान्त पार्छ र दक्षता बढाउँछ ।

-**रातोपाटी डटकम**

सलादमा कागती र नुन मिसाउनु हानिकारक



सलाद खानु स्वास्थ्यका लागि फाइदामय हुन्छ । विशेषगरी गर्मी मौसममा सकेसम्म धेरै सलाद खाने सल्लाह स्वास्थ्य विज्ञहरूले दिने गरेका छन् । तर सलामा केही त्यस्ता चीजहरू प्रयोग गरिन्छ, जुन शरीरको लागि हानिकारक हुन सक्छ । फाइदाजनक हुन्छ ।

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू पनि सलाद खानु फाइदाजनक रहेको नै बताउँछन् । जाडो मौसममा चुकन्दर, गाजरलगायत अन्य मौसमी तरकारी सलादमा समावेश गर्नुपर्छ भने गर्मी मौसममा कोको, टमाटरजस्ता अन्य तरकारीहरू समावेश गर्नुपर्छ । सलादमा सबै प्रकारका तरकारीहरू समावेश गर्नु पनि हानिकारक हुन

सक्छ । धेरै मानिसहरू सलाद खाँदा पनि कागतीको प्रयोग गर्छन् । तर सलादमा कागती मिसाउने कि नपर्ने भन्ने प्रश्न हो । सलादलाई स्वादिष्ट बनाउनको लागि यसको साथमा केही चीजहरू प्रयोग गरिन्छ, जुन शरीरको लागि हानिकारक हुन सक्छ । आयुर्वेदमा पनि सलादमा कागती र नुन मिलाउन भनिएको छ । यसले स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्दैन । यद्यपि यो सत्य हो कि कागतीमा भिटामिन सी राम्रो मात्रामा पाइन्छ । त्यसैले यसलाई एन्टिअक्सिडेट पनि मानिन्छ । तर सलाद र टमाटरमा कागती मिसाएर कहिल्यै खानुहुँदैन, यो हानिकारक हुन सक्छ । तसर्थ, यदि तपाईं पनि सलादमा कागती र नुन थपेर खाँदा

बढाउँदै हुनुहुन्छ भने, तपाईं यसबाट बच्नुपर्छ । यसबाहेक सलादमा नुन मिसाउनु हुँदैन । वास्तवमा नुनमा सोडियम हुन्छ । यो शरीरका लागि बिस्कुरै राम्रो होइन । किनभने शरीरमा सोडियमको मात्रा बढी भएमा रक्तचापको जोखिम बढ्न सक्छ । यसबाहेक डाक्टरहरूले खानामा नुन मिलाउन पनि निषेध गर्छन् । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार यसले हड्डीलाई पनि कमजोर बनाउन सक्छ । हो, शरीरमा जति धेरै सोडियम हुन्छ, त्यति नै फेवसघातको जोखिम बढ्छ । त्यसैले सलादमा नुन र कागती मिसाउनु हुँदैन । कहिल्यै खानुहुँदैन, यो हानिकारक हुन सक्छ । तसर्थ, यदि तपाईं पनि सलादमा कागती र नुन थपेर खाँदा

-**श्या कुरा डटकम**

आज मानव बेचबिखनविरुद्धको राष्ट्रिय दिवस



पाल्पा, भदौ १९/मानव बेचबिखनविरुद्धको राष्ट्रिय दिवस आज विभिन्न चेतनामूलक कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ । महिला बेचबिखन विरुद्ध अभियान सञ्चालन गरिरहेका सामाजिक संस्था र सरकारी तवरबाट बेचिएका बेनीबेटीको उद्धार, बेचबिखनबाट जोगाउन चालुपुर्ण कदम लगायतका विषयमा चेतनामूलक कार्यक्रम गरि मनाउँदै छन् ।

सार्कको ११औँ सम्मेलनबाट पारित वैश्यावृत्तिका लागि हुने महिला तथा बालबालिका बेचबिखन विरुद्धको सार्क महासन्धी २००२ लाई दोश्रो जनआन्दोलनबाट पुनः स्थापित संसदले २०६३ भदौ २० गते अनुमोदन गरेको थियो । सोही दिनको सम्झनामा २०६४ साल जेठ ११ गते वसेको मन्त्रिपरिषद्को बैठकको निर्णय अनुसार प्रत्येक वर्ष भदौ २० गते मानव

बेचबिखन विरुद्धको राष्ट्रिय दिवस मनाउन सुरु गरिएको हो । मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार नियन्त्रण गर्ने उद्देश्यका साथ २०६३ सालदेखि नेपालले सो दिवस मनाउन थालेको थियो । मानव बेचबिखन तथा ओसारपसार ऐन २०६४ र नियमावली २०६४ बनेको छ । तर, उक्त ऐन तथा नियमावलीको उचित कार्यान्वयन नहुँदा महिला बेचबिखन विरुद्धको काम पूर्ण रूपमा सफल हुन सकेको छैन । महिला बेचबिखन हुन नदिन तथा बेचबिखनमा परेको बेनीलाई उद्धार गर्न सरकारले पुनःस्थापना केन्द्रहरू समेत स्थापना गरेको छ । नेपालबाट बर्षेनी हजारौ युवायुवती रोजगार तथा अन्य बहानामा खाडी तथा भारतीय भूमिमा बेचबिखनमा पर्दै आएका छन् । मानवको बेचबिखन तथा ओसारपसार बालश्रम, बाल दासत्व,

धर्मपुत्र धर्मपुत्री, बालविवाह, बहुधा श्रम तथा दासत्व, मानव अङ्ग प्रत्यारोपण, यौन दासत्व, व्यावसायिक यौन शोषण, गैरकानुनी आप्रवासन आदि कार्यका लागि भइरहेको देखिन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघका अनुसार विश्वव्यापी सङ्कट, द्वन्द्व र अलबायु आपतकालले मानव बेचबिखनको जोखिम बढिरहेको छ । विस्थापन र सामाजिक आर्थिक असमानताले असर परेका लाखौँ मानिस मानव बेचबिखनका तस्करको चपेटामा परेका छन् । यस्तै गरिबी, बेरोजगारी, शिक्षा र स्वास्थ्यमा पहुँच नभएका, भेदभाव, हिंसा, दुर्व्यवहारमा परेका व्यक्ति एवं सीमान्तकृत समुदाय मानव तस्करको नजरमा पर्ने गरेका छन् । वैदेशिक रोजगारीका नाममा महिलालाई विभिन्न मुलुकमा तस्करी गर्ने संयन्त्र गाउँसम्म फैलिएको छ ।

खेलकुद समाचार

सिकन्दर पहिलो पटक नम्बर १ एकदिवसीय अलराउन्डर बने



काठमाडौँ, भदौ १९/जिम्बावेका सिकन्दर राजा पहिलो पटक आईसीसी एकदिवसीय अलराउन्डर वरीयताको शीर्ष स्थानमा उल्लिखित भएका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद् (आईसीसी) ले सार्बजनिक गरेको पछिल्लो वरीयतामा सिकन्दर राजा २ स्थान सुधार गर्दै शीर्ष स्थानमा पुगेका हुन् । यो वरीयतामा अफगानिस्तानका अबजमुल्लाह ओमरजाई र मोहम्मद नाबी १/१ स्थान तल भई दोस्रो र तेस्रो वरीयतामा छन् । यस्तै एकदिवसीय व्याटिङ वरीयतामा भारतका युषमन मिल शीर्ष, भारतकै रोहित शर्मा दोस्रो र पाकिस्तानका बाबर अजम तेस्रो स्थानमा यथावत् । यस्तै एकदिवसीय बलिङ वरीयतामा दक्षिण अफ्रिका केशव महाराज शीर्ष, श्रीलङ्का महेश तिशण दोस्रो र भारतका कुलदीप यादव तेस्रो स्थानमा छन् । यस्तै टी-२० अलराउन्डर वरीयतामा नेपालका दीपेन्द्रसिंह ऐरीको वरीयता खस्किएको छ । दीपेन्द्र एक स्थान तल फरेर तेस्रो स्थानमा छन् । यो वरीयतामा भारतका हार्दिक पाण्ड्या शीर्ष र अफगानिस्तानका मोहम्मद नबी दोस्रो स्थानमा छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ सङ्ग्रहमा मात्र

वर्गिकृत

डिस्प्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपॉरेट समाचार

नेप्से परिसूचक घट्यो



पाल्पा, भदौ १९/सेयर कारोबार साताको अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले घटेर बन्द भएको छ । अधिकतम दिनको तुलनामा ६ दशमलव ५४ अंकले नेप्से घटेको हो ।

नेप्से घटेर २ हजार ७ सय १९ दशमलव ७७ विन्दुमा अडिएको छ । कारोबार रकम भने बुधबारको तुलनामा बढेको छ । बुधबार नेप्से परिसूचक १५ दशमलव ६४ अंकले घटेर २ हजार ७ सय २६ दशमलव ३३ विन्दुमा पुगेको थियो । अधिकतम दिन ४ अर्ब ७२ करोडको कारोबार भएकोमा बिहीबार ५ अर्ब १४ करोडको भयो । ८५ कम्पनीको मूल्य बढ्दा १६५ को घट्यो भने एउटाको स्थिर रह्यो । सबै समूहका सूचकको उतारचढाव १ प्रतिशतमि रह्यो । बैकिङ ० दशमलव ३१, विकास बैक ० दशमलव ३६, फाइनान्स ० दशमलव ३७, होटल तथा पर्यटन ० दशमलव ६५, लगानी ० दशमलव

३१, जीवन बीमा ० दशमलव ३९, माइक्रोफाइनान्स ० दशमलव १५, उत्पादन तथा प्रशोधन ० दशमलव १९, निजीबन बीमा ० दशमलव १०, तथा अन्य समूह ०.५० प्रतिशत घटे । व्यापार ० दशमलव ५८ प्रतिशत बढ्यो । हिमस्टार ऊर्जा कम्पनीको मूल्य सबैभन्दा धेरै १० प्रतिशत बढ्यो । त्यस्तै विन्ध्यबासिनी हाइड्रोपावरको ६ दशमलव ०७, माथिल्लो मैलुखोला जलविद्युत्को ६ दशमलव ०५, उपकार लघुविद्युत्को ५ दशमलव ०९ प्रतिशत मूल्य बढ्यो । बाराही हाइड्रोपावरको मूल्य ३ दशमलव ८३, पिपुल्स पावरको ३ दशमलव ४५, दिव्यश्वरी हाइड्रोपावरको ३ दशमलव ४५ तथा ग्रिन डेभलपमेन्ट बैकको ३ दशमलव ३० प्रतिशत मूल्य घट्यो । नेपाल पुनर्बीमा, विन्ध्यबासिनी हाइड्रोपावर, हिमालयन रिडिन्वोरन्स, युनियन हाइड्रोपावर र हिमालयन डिस्ट्रिबुट्री क्रमशः अगाडि रहे ।

अस्तव्यस्त चिदिचौर...

...खेल मैदानलाई छिटोभन्दा छिटो निर्माण सम्पन्न गर्नुपर्छ", उनले भने । चिदिचौर खेलमैदान निर्माणको काम बहुवर्षीय आयोजनाअन्तर्गत लैजानु गलत भएको उनले बताए । जिल्लामा चिदिचौर मैदान खेलाडी उत्पादनमा सहयोगी बनेको थियो । तथ्यासमा अष्टमीको दिन रोपान्नासँगै लाचे नाच पनि चिदिचौरमै हुने गर्दथे । तर यस वर्ष यस्ता सांस्कृतिक कार्यक्रम हुने सम्भावना छैन । रेसुङ्गा नगरपालिका-२ की सरस्वती कडेलले भनिन्, "चिदिचौर खनेर छोड्न हुन्छथ्यो । यसलाई चोडो निर्माण गर्नुपर्छ ।" निर्माण व्यवसायीले काम नगर्दा चिदिचौर मैदान खनेर

अस्तव्यस्त पारिएको छ । मैदानको बीचमा ढुङ्गा, मिट्टी, पाइपलाइनको निर्माण सामग्री राखिएका छन् । मैदानको बीच भागबाट पानी बगिरहेको छ । मैदानमा खान्डाखुन्डी पारेर यतिनै छोडिएको छ । चिदिचौर खेल मैदान पुनःनिर्माणका लागि एक करोड लागत रहेको छ । विसं २०८२ वैशाखमा सो कार्यको जिम्मा रामेछाप कन्स्ट्रक्सनले पाएको थियो । विसं २०८३ असारसम्म काम सम्पन्न गर्नुपर्ने सम्झौता छ । हालसम्म ५० प्रतिशत काम सकिएको रेसुङ्गा नगरपालिकाका प्रमुख खिलध्वज पन्थीले बताए ।

-राष्ट्र

मजकी आवाज.....

'ताम पनि युनिक, कम पनि युनिक'

युनिक सफ.प्रम. ६४३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा
०७५-५२९१८६८, ५२९१८६६
E-mail

news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

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

विज्ञापन दररेट साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
मिडि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३५०/-

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५५०/-
मिडि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

डिस्प्ले	अन्य
डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-
	दूरी डिस्प्ले
	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
	प्रति बक्स
	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
	व्याङ्कटर
	रु. १०००/-



नव
जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

ता.न.पा.-३, भनकीटोल, पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

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



जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

