स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

दक्षिण भारतीय अभिनेता अल्लु अर्जुन यतिबेला फिल्म "राका" को छायांकनमा व्यस्त छन्। एट्ली निर्देशित फिल्ममा अल्लु अर्जुनसँगै अभिनेत्री दीपिका पादुकोण मुख्य भूमिकामा छिन्। निर्माण पक्षले फिल्मबारे धेरै विवरणहरू सार्वजनिक गरेका छैनन्। यसैबीच यो बहुप्रतीक्षित फिल्म दुई भागमा रिलिज हुने तयारीमा रहेको चर्चा चुलिएको छ। इन्डिया टुडेको रिपोर्टअनुसार फिल्मको कथा दुई फरक समयरेखामा आधारित हुनेछ।

आजको विचार...

अर्जुन कार्की

विश्व... *(दुई पेजमा)*

अभिनेता निखिल उप्रेती निर्देशित फिल्म "आचार्य"को फर्स्टलुक सार्वजनिक गरिएको छ। निर्माण पक्षले बिहीबार फर्स्टलुक भिडिओ सार्वजनिक गर्दै प्रदर्शन मिति पनि घोषणा गरेको हो। यो एक्सन फिल्म असोज ९ (सेप्टेम्बर २५) देखि प्रदर्शनमा आउने भएको छ। "आचार्य"बाट निखिल उप्रेती एक दशकपछि निर्देशनमा फर्किएका हुन्। उनले यसअघि सन् २०१५ मा "भैरव" निर्देशन गरेका थिए। "आचार्य" को सार्वजनिक फर्स्टलुक भिडिओमा निखिललाई शक्तिशाली र रहस्यमय अवतारमा प्रस्तुत गरिएको छ।

❐ वर्ष ३२ ❐ अंक १६ ❐ २०८३ साउन १६ गते शनिबार 1 August 2026, Saturday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

कोइला खानी विस्फोटमा ३४ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

क्वेटा (पाकिस्तान), साउन १५/ दक्षिणी पाकिस्तानको बलुचिस्तान प्रान्तस्थित कोइला खानीमा मिथेन ग्यास विस्फोट हुँदा कम्तीमा ३४ जना खानी मजदुरको मृत्यु भएको छ । प्रान्तीय विपद् व्यवस्थापन प्राधिकरण (पीडीएमए) ले शुक्रबार बिहान मृत्युको पुष्टि गर्दै अझै केही मजदुर बेपत्ता रहेकाले संयुक्त उद्धार अभियान निरन्तर जारी रहेको जनाएको छ । अधिकारीहरूका अनुसार बिहीबार बलुचिस्तानको राजधानी क्वेटानजिक रहेको कोइला खानीमा मिथेन ग्यासका कारण शक्तिशाली विस्फोट भएको थियो । विस्फोटपछि खानीभित्र ठूलो क्षति पुगेको र उद्धार टोलीले रातभर खोज तथा उद्धार अभियान सञ्चालन गरेको थियो । पीडीएमएले जारी गरेको विज्ञप्तिअनुसार घटनास्थलबाट हालसम्म ३४ जनाको शव निकालिएको छ । साथै, खानीभित्र अझै फसेका मजदुरहरूको खोजी र उद्धारका लागि विभिन्न निकायको संयुक्त टोली परिचालन गरिएको जनाएको छ । विस्फोट भएको समयमा खानीभित्र कति जना मजदुर कार्यरत थिए भन्ने विवरण भने सार्वजनिक गरिएको छैन ।

सन्दर्भ : विश्व स्तनपान सप्ताह

शिक्षित आमामाझ घट्दो स्तनपान : नवजातको स्वास्थ्यमा बढ्दो चुनौती

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन १५/ शिशु जन्मेको केही घण्टामै आमाको काखमा टाँसिएर दूध चुस्न थालेको दृश्यले नयाँ जीवनको सुरुवात मात्र होइन, स्वस्थ भविष्यको आधार पनि तयार गरिरहेको हुन्छ । तर पछिल्ला वर्षहरूमा भने पूर्ण स्तनपान गराउने आमाहरूको संख्या अपेक्षाअनुसार बढ्न सकेको छैन् । अझ अचम्म त के छ भने, विद्यालय तथा विश्वविद्यालयको उच्च शिक्षा हासिल गरेका, स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीमा पहुँच भएका धेरै आमाहरू नै पूर्ण स्तनपानबाट टाढिँदै गएका छन् ।

तीन महिनाअघि सुत्केरी भएकी तानसेनकी ३० वर्षीया मिना थापाले बच्चा जन्मिएको डेढ महिनामै डेरीको दूध खुवाउन थालिन् । कारण

थियो–प्रसूति बिदा सकिनु र कार्यालय फर्किनुपर्ने बाध्यता । "मेरो दूध पुगेन जस्तो लाग्यो, त्यसैले डेरीबाट लिएर दूध सुरु गरें," उनले भनिन् । थापा एक्लो उदाहरण होइनन् । काम, अध्ययन, करिअरको दवाब र शरीरको सौन्दर्य बिग्रने भ्रमका कारण धेरै आमाले आफ्ना शिशुलाई पूर्ण स्तनपान गराउन सकेका छैनन् । दुई वर्ष अघि चार महिनाको छोरा घरमा हेरालुको जिम्मा लगाएर कार्यालय जानुपर्ने बाध्यता थियो गुल्मीकी मनिषा भण्डारीको । प्रसूति बिदा सकिएपछि नियमित कार्यालय जानुपर्ने बाध्यताले उनले छोरालाई चाहेजति स्तनपान गराउन सकिनन् । विस्तारै छोराले आमाको दूध खानै छाड्यो । त्यसपछि ल्याक्टोजिन, डेरीको दूध र सेरलेक्सकै भरमा उसको बाल्यकाल बित्यो । "कार्यालयबाट घर फर्कने निश्चित समय हुँदैनथ्यो । त्यसैले छोरालाई पर्याप्त स्तनपान गराउन सकिनँ" उनले भनिन् । भण्डारीका अनुसार पर्याप्त आमाको दूध नपाएका कारण छोरा सानोतिनो रोगले पनि पटक-पटक बिरामी पर्ने गरेको छ । बागलुङ घर भई हाल तानसेनमा बस्दै आएकी सिर्जना बोहोराले छोरीलाई छ महिनासम्म नियमित स्तनपान गराइन् । तर सात महिनापछि भने शरीरको बनावट बिग्रने डरले स्तनपान बन्द गरिन् । त्यसयता डेरीको दूध नै छोरीको मुख्य आहार बन्यो । "धेरैले बच्चालाई लामो समय दूध चुसाउँदा शरीर बिग्रन्छ भनेका थिए । त्यसैले डेरीको दूध खुवाउन थालें," उनले भनिन् ।-*बाँकी अन्तिम पेजमा...*

गोपालमान श्रेष्ठको निधनमा पाल्पामा काँग्रेसद्वारा शोकसभा

पाल्पा, साउन १५/ पूर्वउपप्रधानमन्त्री तथा नेपाली काँग्रेसका वरिष्ठ नेता गोपालमान श्रेष्ठको निधनप्रति श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दै नेपाली कांग्रेस पाल्पाले शोकसभा गरेको छ । जिल्ला कार्यसमितिको आयोजनामा भएको शोकसभामा जिल्लाका विभिन्न राजनीतिक दलका नेता तथा कार्यकर्ताहरूले स्वर्गीय श्रेष्ठप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै उनको राजनीतिक योगदानको स्मरण गरेका थिए ।

वक्ताहरूले लोकतन्त्रको स्थापना, पार्टी संगठनको सुदृढीकरण तथा राष्ट्रिय राजनीतिमा गोपालमान श्रेष्ठले पुऱ्याएको योगदान अविस्मरणीय रहेको बताएका थिए । नेपालीका काँग्रेसका जिल्ला सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठले स्वं.गोपालमानको निधनप्रति गहिरो दु:ख व्यक्त गर्दै योगदानको चर्चा गरेका थिए । उनले विद्यार्थी जीवनदेखि नै राजनीतिमा सक्रिय भएर श्रेष्ठले लोकतन्त्रको स्थापना, पुन:स्थापना तथा सुदृढीकरणका लागि भएका विभिन्न संघर्ष र आन्दोलनहरूमा पुऱ्याएको नेतृत्वदायी भूमिका तथा राष्ट्रप्रतिको समर्पण, लोकतन्त्रप्रतिको अटल आस्था, समाजवादप्रतिको निष्ठा तथा सार्वजनिक जीवनमा पुऱ्याएको योगदान सधै स्मरणीय रहिरहने बताए । श्रेष्ठको निधनले नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा ठूलो क्षति पुग्नुका साथै मुलुकले निर्भिक र सत्यको पक्षपाती निष्ठावान लोकतन्त्रवादी व्यक्ति गुमाएको आफूले महसुस गरेको सभापति श्रेष्ठले बताए ।-*बाँकी अन्तिम पेजमा...*

सामाजिक सद्भाव कायम गर्न पाल्पाका ६ दलको संयुक्त अपिल

पाल्पा, साउन १५/ सुनसरीलगायतका जिल्लामा हालै भएका घटनाप्रति पाल्पाका ६ राजनीतिक दलहरूले गम्भीर ध्यानाकर्षण जनाउँदै सामाजिक सद्भाव, संयमता र शान्ति कायम राख्न संयुक्त अपिल गरेका छन् । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी, नेपाली काँग्रेस, नेकपा एमाले, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी र राष्ट्रिय जनमोर्चाले संयुक्त विज्ञप्ति जारी गर्दै नेपालको विविधताबिचको एकता, सहिष्णुता र सामाजिक सद्भावलाई कमजोर पार्ने कुनै पनि गतिविधिमा संलग्न नहुन सबै नागरिकसँग आग्रह गरेका छन् ।

उनीहरूले समस्या समाधानका लागि आवेग र उत्तेजनाभन्दा पनि शान्तिपूर्ण संवाद तथा सहमतिको मार्ग अपनाउनुपर्नेमा जोड दिएका छन् । दलहरूले घटनामा ज्यान गुमाउनेहरूप्रति भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गरेका छन् भने शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति

समवेदना व्यक्त गर्दै घाइतेहरूको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना गरेका छन् । विज्ञप्तिमा नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक तथा बहुसांस्कृतिक मुलुक भएकाले विविधताबीचको एकता नै राष्ट्रिय पहिचान भएको उल्लेख गरिएको छ । धर्म, जात, भाषा वा समुदायभन्दा माथि उठेर आपसी सम्मान, सहिष्णुता र सद्भावलाई अझ बलियो बनाउनुपर्नेमा दलहरूले जोड दिएका छन् । कठिन परिस्थितिमा नागरिकलाई धैर्य, संयम र जिम्मेवारीपूर्वक प्रस्तुत हुन आग्रह गर्दै दलहरूले अपुष्ट सूचना, अफवाह तथा सामाजिक सञ्जालमार्फत द्वेष फैलाउने गतिविधिबाट टाढा रहन समेत अनुरोध गरेका छन् । उनीहरूले घटनाको निष्पक्ष, पारदर्शी र कानुनसम्मत छानबिन गरी दोषीलाई कारबाहीको दायरामा ल्याउन तथा निर्दोष नागरिकको सुरक्षा सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित निकायसँग माग गरेका छन् । साथै राजनीतिक दल, नागरिक समाज, धार्मिक संघसंस्था र सञ्चारमाध्यमलाई शान्ति, सद्भाव र राष्ट्रिय एकताको पक्षमा साझा पहल गर्न आग्रह गरिएको छ । "हामी सबैभन्दा पहिले नेपाली हौं, मानव हौं र एकअर्काका सहयात्री हौं," विज्ञप्तिमा भनिएको छ, "शान्ति, सद्भाव र सहअस्तित्व नै समृद्ध नेपालको आधार हो ।" विज्ञप्तिमा राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी पाल्पाका सभापति विष्णु प्रसाद भण्डारी, नेपाली कांग्रेस पाल्पाका सभापति हिमादत्त श्रेष्ठ, नेकपा एमाले पाल्पाका अध्यक्ष ओमबहादुर घर्ती मगर, नेपाली कम्युनिस्ट पार्टी पाल्पाका इन्चार्ज यादवबहादुर रायमाझी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी पाल्पाका अध्यक्ष डुलबहादुर कुँवर र राष्ट्रिय जनमोर्चा पाल्पाका अध्यक्ष विशाल दर्लामीले हस्ताक्षर गरेका छन् ।

पा.जि.हु.द.नं. ७५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

स्वस्थ भविष्यको आधार स्तनपान सप्ताह बन्न सकोस्

विश्व स्तनपान सप्ताह आजदेखि नेपालमा पनि विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी देशव्यापीरूपमा मनाइँदै छ । यो दिवस हरेक वर्ष अगस्ट १ देखि ७ सम्म सप्ताहव्यापीरूपमा मनाइन्छ । यो सप्ताहको मुख्य उद्देश्य स्तनपान र यसको महत्वका बारेमा जनचेतना फैलाउनु, वकालत गर्नु र प्रभावकारी ढंगले आमाहरुको स्तनपान गर्ने बानी–व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउनु हो ।

स्वस्थ, सक्षम र समृद्ध समाज निर्माणको आधार जीवनको सुरुआती चरणमै राखिन्छ, र त्यसको सबैभन्दा महत्वपूर्ण माध्यममध्ये स्तनपान एक हो । विश्व स्वास्थ्य संगठन र युनिसेफले जन्मेको पहिलो एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गर्न, पहिलो छ महिनासम्म केवल आमाको दूध मात्र खुवाउन तथा दुई वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म पूरक आहारसँगै स्तनपानलाई निरन्तरता दिन सिफारिस गरेका छन् । आमाको दूध शिशुका लागि सम्पूर्ण पोषण, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र भावनात्मक सुरक्षाको प्राकृतिक स्रोत हो । यसले कुपोषण, संक्रमण तथा विभिन्न रोगहरूको जोखिम कम गर्नुका साथै शिशुको मानसिक र शारीरिक विकासमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउँछ । स्तनपानको लाभ केवल शिशुमा सीमित छैन् । यसले आमाको स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ । स्तन क्यान्सर, डिम्बाशयको क्यान्सर तथा अन्य स्वास्थ्य समस्याको जोखिम घटाउन मद्दत गर्ने तथ्य विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । साथै, आमा र शिशुबीचको भावनात्मक सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ बनाउने माध्यम पनि स्तनपान नै हो । यद्यपि, आधुनिक जीवनशैली, बढ्दो व्यावसायिक दबाब, पर्याप्त मातृत्व बिदाको अभाव, सार्वजनिक स्थानमा स्तनपानप्रतिको संकोच तथा कृत्रिम दूधको आक्रामक बजार प्रवर्द्धनजस्ता कारणले स्तनपानको अभ्यास चुनौतीपूर्ण बन्दै गएको छ । बच्चा जन्मेको जति सक्दो छिटो वा एक घण्टाभित्र स्तनपान गराउनु, पूर्ण स्तनपान अर्थात् ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र चुसाउनु र बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि थप पौष्टिक आहारा सुरु गरी कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध पनि खुवाइराख्नु स्तनपानको मूल सन्देश हो । तर पछिल्ला वर्षहरूमा शिक्षित र सहरिया आमाहरू नै स्तनपान गराउने मामिलामा उदासीन देखिन थालेका छन् । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । सरकारले हरेक वर्ष जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्छ, तर पर्याप्त जानकारी पाएका सचेत आमाहरू नै नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउँदैनन् । अर्काको देखासिखी, विभिन्न भ्रामक विज्ञापनको प्रभाव र आफ्नै अहंले गर्दा पनि जानी–जानी शिक्षित मानिएका आमाहरू नै सन्तानको स्वास्थ्यमा ध्यान दिँदैनन् । तसर्थ आमाहरुलाई स्तनपानको महत्व र फाइदाका विषयमा बुझाउन सके स्वास्थ्य संस्था, सरकार, रोजगारदाता, सञ्चारमाध्यम र परिवारको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । तसर्थ यसतर्फ सबैले ध्यान दिन सके मात्र स्वस्थ भविष्यको आधार स्तनपान सप्ताह बन्न सक्छ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सिमित बन्न पुग्छ ।

Opinion @ Social Network

जीवनको यात्रा सजिलो छैन,
तर आत्मविश्वास र मेहनतले हरेक चुनौती पार गर्न सकिन्छ ।
(तिलक सुनारको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Tilak.Sunar)

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

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

विश्व अर्थतन्त्रका पाठ र नेपालको आर्थिक चुनौती

अर्जुन कार्की

अठारौँ शताब्दीको उत्तरार्धमा बेलायतमा औद्योगिक क्रान्ति सुरु भएसँगै उत्पादन, व्यापार र प्रविधिमा अभूतपूर्व परिवर्तन आयो । यही परिवेशमा सन् १७७६ मा प्रकाशित आदम स्मिथको 'वेल्थ अफ नेसन्स' ले आधुनिक अर्थशास्त्रलाई नयाँ दिशा दियो ।

विश्व अर्थतन्त्रको इतिहास कुनै एउटै आर्थिक सिद्धान्तको निरन्तर विजयको कथा होइन । बरु यो बजार र राज्यबीचको भूमिका समयअनुसार कसरी फेरिँदै गयो भन्ने क्रमिक विकासको इतिहास हो । कुनै बेला खुला बजारलाई समृद्धिको आधार मानियो भने कुनै बेला गम्भीर आर्थिक संकटले सरकारको सक्रिय हस्तक्षेप अपरिहार्य बनायो । त्यसैले कुनै पनि आर्थिक सिद्धान्तलाई सबै समय र सबै देशका लागि अन्तिम सत्य मान्न सकिँदैन । नेपालको अर्थतन्त्रबारे बहस गर्दा पनि यही ऐतिहासिक अनुभवबाट सिक्नु आवश्यक छ । आज नेपालको आर्थिक वृद्धि सुस्त छ, निजी लगानी उत्साहित हुनसकेको छैन, बैंकिङ प्रणालीमा पर्याप्त तरलता हुँदाहुँदै उद्योग व्यवसाय विस्तार हुनसकेका छैनन् । यस्तो अवस्थामा नेपालको आर्थिक नीति कुन दिशामा जानुपर्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्न विश्व अर्थतन्त्रको विकासक्रम बुझ्नु उपयोगी हुन्छ ।

आदम स्मिथ र मुक्त बजार

अठारौँ शताब्दीको उत्तरार्धमा बेलायतमा औद्योगिक क्रान्ति सुरु भएसँगै उत्पादन, व्यापार र प्रविधिमा अभूतपूर्व परिवर्तन आयो । यही परिवेशमा सन् १७७६ मा प्रकाशित आदम स्मिथको 'वेल्थ अफ नेसन्स' ले आधुनिक अर्थशास्त्रलाई नयाँ दिशा दियो । स्मिथले स्वतन्त्र प्रतिस्पर्धा, निजी सम्पत्तिको अधिकार, खुला व्यापार, श्रम विभाजन र सरकारको न्यूनतम हस्तक्षेपमा आधारित आर्थिक प्रणालीको वकालत गरे जसलाई पछि 'लेसे फेयर' अर्थात् मुक्त बजारको सिद्धान्तका रूपमा चिनियो । यस नीतिले उद्योग, व्यापार र प्रविधिको विकासलाई तीव्र गति दियो । प्रतिस्पर्धाले उत्पादकत्व बढायो, नवप्रवर्तनलाई प्रोत्साहन गऱ्यो र आधुनिक औद्योगिक अर्थतन्त्रको जग बसाल्यो । तर यही अवधिमा आर्थिक चक्र, बेरोजगारी र बजार असन्तुलनका समस्या पनि देखिन थाले ।

किन्स र राज्यको हस्तक्षेप

सन् १९२९ को विश्वव्यापी महामन्दीले मुक्त बजार आफैंले सबै समस्या समाधान गर्न सक्दैन भन्ने स्पष्ट गरिदियो । लाखौं मानिस बेरोजगार भए, बैंकहरू बन्द भए र उत्पादन प्रणाली नै संकटमा पऱ्यो । त्यसपछि अर्थशास्त्री जोन मेयार्ड किन्सले आर्थिक मन्दीका बेला सरकारले सार्वजनिक खर्च बढाएर माग सिर्जना गर्नुपर्ने सिद्धान्त अघि सारे । अमेरिकी राष्ट्रपति फ्र्याङ्कलिन रुजवेल्टको 'न्यु डिल' कार्यक्रम यही सोचमा आधारित थियो । सार्वजनिक लगानी, पूर्वाधार निर्माण, सामाजिक सुरक्षाको विस्तार र वित्तीय क्षेत्रको नियमनमार्फत अमेरिकाले अर्थतन्त्रलाई पुनर्जीवित गऱ्यो । त्यसपछि विश्वका अधिकांश विकसित मुलुकले बजार र राज्यको मिश्रित भूमिकामा आधारित आर्थिक नीति अपनाए ।

नवउदारवादको उदय

सन् १९७० को दशकमा उच्च मुद्रास्फीति र कमजोर आर्थिक वृद्धिले फेरि सरकारी हस्तक्षेपमाथि प्रश्न उठायो । त्यसपछि बेलायतमा मार्गरेट थ्याचर र अमेरिकामा रोनाल्ड रेगनले निजीकरण, नियमन घटाउने, कर कटौती र खुला प्रतिस्पर्धालाई प्राथमिकता दिने नवउदारवादी नीति अघि सारे । यस नीतिले प्रारम्भिक चरणमा आर्थिक वृद्धिलाई तीव्र बनायो, विश्वव्यापीकरणलाई गति दियो र सूचना प्रविधिको विकासलाई प्रोत्साहन गऱ्यो । तर यससँगै आय असमानता बढ्ने, सार्वजनिक सेवामा पहुँच कमजोर हुने र वित्तीय बजार अत्यधिक जोखिमपूर्ण बन्ने समस्या पनि देखापऱ्यो । यसको चरम परिणाम सन् २००८ को विश्वव्यापी वित्तीय संकटका रूपमा प्रकट भयो । अन्ततः त्यतिबेला पनि अर्थतन्त्र जोगाउन सरकारकै ठूलो हस्तक्षेप र सार्वजनिक स्रोत परिचालन गर्नुपऱ्यो । यसले फेरि एकपटक संकटका बेला राज्यको भूमिकाको महत्त्व पुष्टि गऱ्यो ।

नेपालको आर्थिक यात्रा : सिद्धान्तभन्दा बढी तदर्थ अभ्यास

नेपालमा औपचारिक बजेट प्रणालीको सुरुआत विसं २००८ सालमा भयो । त्यसपछि २०१५/१६ सालदेखि साधारण र विकास खर्च छुट्याएर बजेट ल्याउने तथा प्रगतिशील आयकर प्रणाली लागु गर्ने अभ्यास सुरु भयो । तर २०१७ देखि २०४६ सालसम्मको पञ्चायती कालमा नेपालको अर्थतन्त्र कुनै स्पष्ट वैचारिक ढाँचाभन्दा पनि उपलब्ध स्रोतसाधन र वैदेशिक सहायतामा आधारित तदर्थ अभ्यासमै सीमित रह्यो । विसं २०४६ सालमा प्रजातन्त्र पुनःस्थापना हुँदा विश्व अर्थतन्त्र नवउदारवादको प्रभावमा थियो । विसं २०४८ सालमा गठित गिरिजाप्रसाद कोइराला नेतृत्वको सरकारले निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन, उदारीकरण र खुला अर्थतन्त्रतर्फ कदम चाल्यो । तर विश्वव्यापीकरणबाट लाभ उठाउन आवश्यक राजनीतिक स्थिरता, पूर्वाधार, प्रतिस्पर्धी उत्पादन क्षमता र लगानीमैत्री वातावरण नेपालसँग थिएन । त्यसैले नीति परिवर्तन भए पनि त्यसको अपेक्षित आर्थिक परिणाम प्राप्त हुन सकेन । नेपालले वैदेशिक लगानी आकर्षित गर्न नसक्नुको कारण भने आर्थिक नीतिमात्र थिएन । सीमित औद्योगिक आधार, कमजोर पूर्वाधार, उच्च उत्पादन लागत, सानो घरेलु बजार र लामो राजनीतिक अस्थिरताले पनि त्यसमा निर्णायक भूमिका खेले । जलविद्युत्लाई विदेशी लगानीको सम्भावित क्षेत्रका रूपमा हेरिए पनि मौसमी नदी प्रवाह, उच्च निर्माण लागत, भूगर्भीय जोखिम तथा प्रसारण पूर्वाधारका चुनौतीले अपेक्षाअनुसार लगानी आकर्षित हुन सकेन । यसैबीच २०५१ सालपछि सुरु भएको राजनीतिक अस्थिरता र २०५२ सालदेखि दशक लामो सशस्त्र द्वन्द्वले आर्थिक सुधारको निरन्तरता भंग गरिदियो । सरकारहरू छोटो आयुका बन्दै गए, दीर्घकालीन आर्थिक दृष्टि कमजोर हुँदै गयो र विकास नीति प्रायः तात्कालिक आवश्यकता तथा बाह्य स्रोतमा निर्भर रह्यो । फलतः आर्थिक नीतिले स्पष्ट दिशा लिन सकेन । पूर्वाधार विकासका नाममा सञ्चालन गरिएका केही ठूला आयोजनाको आर्थिक औचित्यमाथि पनि समय समयमा प्रश्न उठेका छन् । भैरहवा र पोखरा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल, मेलम्ची खानेपानी आयोजना तथा अन्य केही परियोजनामा लागत वृद्धि, कार्यान्वयन ढिलाइ वा अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त हुन नसकेको विषय सार्वजनिक बहसको हिस्सा बनेको छ । यस्ता आयोजनाबाट भविष्यका पूर्वाधार परियोजनाका लागि पारदर्शिता, सम्भाव्यता अध्ययन र उत्तरदायित्वका महत्त्वपूर्ण पाठ सिक्न आवश्यक छ । आज नेपालको अर्थतन्त्र अर्को विरोधाभासमा उभिएको छ । विदेशी मुद्रा सञ्चिति तुलनात्मक रूपमा सुदृढ छ, बैंकिङ प्रणालीमा पर्याप्त तरलता छ र ब्याजदर पनि विगतको तुलनामा कम छ । तैपनि निजी लगानी विस्तार हुन सकेको छैन, उद्योगहरू अपेक्षित गतिमा बढेका छैनन् र आर्थिक वृद्धिदर सुस्त छ । यसले समस्या वित्तीय स्रोतको अभावभन्दा बढी लगानीको वातावरण, नीतिगत स्थिरता र निजी क्षेत्रको विश्वाससँग सम्बन्धित रहेको संकेत गर्छ । नेपालको आगामी आर्थिक रणनीति उत्पादनमुखी हुनुपर्छ । आयात प्रतिस्थापन गर्न सकिने वस्तुको स्वदेशी उत्पादन विस्तार, औद्योगिक पूर्वाधारमा लगानी, निजी क्षेत्रका अनावश्यक नीतिगत र प्रक्रियागत अवरोध हटाउने तथा प्रतिस्पर्धी उद्योग स्थापना गर्न आवश्यक सुविधा उपलब्ध गराउनेतर्फ राज्यले ध्यान दिनुपर्छ । त्यससँगै सडक, सिँचाइ, खानेपानी, ऊर्जा र अन्य सार्वजनिक पूर्वाधारमा सरकारले दीर्घकालीन लगानी बढाउनुपर्ने आवश्यकता अझै कायम छ । नेपालले सूचना-प्रविधि र सेवामूलक अर्थतन्त्रका अवसर पनि गुमाउनु हुँदैन । उत्पादनशील उद्यम, नवप्रवर्तन र युवाको उद्यमशीलतालाई प्रोत्साहन गर्ने नीति अपनाउन सके सेवा क्षेत्र आर्थिक वृद्धिको अर्को महत्त्वपूर्ण आधार बन्न सक्छ ।

नेपालको बाटो - वैचारिक अन्धअनुकरण होइन व्यावहारिक मिश्रित अर्थनीति

विश्व अर्थतन्त्रको इतिहासले एउटा स्पष्ट सन्देश दिन्छ - न त पूर्ण मुक्त बजार सबै समस्याको समाधान हो न त राज्यको असीमित नियन्त्रण । आर्थिक समृद्धि त्यतिबेला सम्भव भएको छ जब राज्य र बजारले आआफ्नो भूमिका समय, परिस्थिति र राष्ट्रिय आवश्यकताअनुसार सन्तुलित रूपमा निर्वाह गरेका छन् । सन् १९२९ को महामन्दी, २००८ को वित्तीय संकट र कोभिड महामारीले समेत गम्भीर संकटका बेला राज्यको सक्रिय भूमिका अपरिहार्य हुने तथ्य पुनः पुष्टि गरेका छन् । नेपालले पनि यही यथार्थबाट सिक्नुपर्छ । हाम्रो समस्या न पूर्ण उदारीकरण हो न त राज्यको भूमिका बढाउनुमात्र । वास्तविक समस्या नीति कार्यान्वयनको निरन्तरता, राजनीतिक स्थिरता, कमजोर संस्थागत क्षमता र उत्पादनमुखी अर्थतन्त्र निर्माणमा देखिएको उदासीनता हो । तीन दशकदेखि आर्थिक नीतिका आधारभूत प्राथमिकता सरकार फेरिएसँगै बदलिँदै आएका छन् तर उद्योग, रोजगारी र उत्पादकत्व बढाउने दीर्घकालीन राष्ट्रिय सहमति अझै बन्न सकेको छैन । त्यसैले नेपालले कुनै विदेशी आर्थिक दर्शनको अन्धानुकरण गर्नु आवश्यक छैन । बरु आफ्नै संरचनागत यथार्थअनुसार मिश्रित अर्थनीति अपनाउनुपर्छ । प्रतिस्पर्धी र नवप्रवर्तनशील निजी क्षेत्रलाई प्रोत्साहन गर्ने, उत्पादन र निर्यात बढाउने, शिक्षा स्वास्थ्य तथा आधारभूत पूर्वाधारमा राज्यको रणनीतिक लगानी कायम राख्ने र आवश्यक परेको बेला सरकारलाई प्रभावकारी नियामक तथा प्रवर्द्धकको भूमिका निर्वाह गर्न सक्षम बनाउने नीति नै नेपालको आवश्यकतासँग बढी मेल खान्छ । आर्थिक वृद्धिको आधार उपभोग वा आयात होइन, उत्पादन हुनुपर्छ । त्यसका लागि उद्योगमैत्री वातावरण, लगानीको सुरक्षा, नीतिगत स्थिरता, दक्ष जनशक्ति, गुणस्तरीय पूर्वाधार र जवाफदेही सार्वजनिक प्रशासन अपरिहार्य छन् । बैंकिङ प्रणालीमा तरलता थुप्रिनुमात्र आर्थिक स्वास्थ्यको सूचक होइन । त्यो पूँजी उत्पादनशील क्षेत्रमा रूपान्तरण हुन सकेको छ कि छैन भन्ने प्रश्न अझ महत्त्वपूर्ण हुन्छ । नेपालसँग अब पनि अवसर समाप्त भएको छैन । जलविद्युत्, पर्यटन, कृषि, सूचना प्रविधि र सेवामूलक क्षेत्रलाई परस्पर जोडेर उत्पादन, रोजगारी र निर्यात बढाउन सकियो भने अर्थतन्त्रले नयाँ गति लिन सक्छ । तर त्यसका लागि अल्पकालीन लोकप्रियताभन्दा दीर्घकालीन आर्थिक सुधारलाई प्राथमिकता दिने राजनीतिक इच्छाशक्ति आवश्यक छ । अन्ततः नेपालको आर्थिक भविष्य आदम स्मिथ, किन्स वा थ्याचरमध्ये कसैको सिद्धान्तको अक्षरशः अनुकरणमा निर्भर रहने छैन । त्यो नेपालले आफ्ना संस्थागत क्षमता, उपलब्ध स्रोतसाधन र राष्ट्रिय आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी राज्य र बजारबीचको सन्तुलित सम्बन्ध कसरी निर्माण गर्छ भन्ने कुराले निर्धारण गर्नेछ । *-बाह्रखरी डटकम*

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ११५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : मन शान्त रहनेछ। आफ्नो सोचलाई सही दिशामा अघि बढाउने अवसर मिल्नेछ।	**तुला** : योजना बनाउने सोच आउन सक्छ। खुसीका साना पलले दिनभरि साथ दिनेछन्।
वृष : घरको वातावरणले मनलाई आनन्द दिनेछ। मनको शान्ति महसुस हुनेछ।	**वृश्चिक** : धैर्यका पाइला सही दिशातर्फ जानेछ। मनमा रहेको अन्योल हट्नेछ।
मिथुन : नयाँ विषयले मन तान्नेछ। बोलीले विश्वास जित्न सक्नुहुनेछ।	**धनु** : फरक अनुभवले नयाँ प्रेरणा दिनेछ। उमङ्ग र उत्साहले दिनभरि साथ दिनेछ।
कर्कट : काम पनि सजिलै मिल्नेछन्। पुरानो अलमल हट्दा मन हलुका हुनेछ।	**मकर** : मनमा सन्तोष छाउनेछ। शान्त वातावरणले मनलाई आनन्द दिनेछ।
सिंह : लगनका कामको राम्रो चर्चा हुन सक्छ। मनमा नयाँ आशा पलाउनेछ।	**कुम्भ** : सिर्जनात्मक सोचले नयाँ बाटो देखाउनेछ। मनमा ताजापन महसुस हुनेछ।
कन्या : कामले राम्रो रूप लिन थाल्नेछन्। आफूलाई आवश्यक विश्राम दिनु राम्रो हुनेछ।	**मीन** : मनले नयाँ कुरा सिर्जना गर्न खोज्नेछ। आत्मीय साथले हौसला थपिनेछ।

साहित्य दर्पण

निबन्ध — महेश मगर

असल कि सफल बन्ने ?

हामी विद्यार्थीहरू विद्यालयमा धेरै सपनाहरू बुनेर आएका हुन्छौँ । राम्रो पढ्ने र ठूलो मान्छे बन्ने सपना बोकेर आउनु हाम्रो, हाम्रा अभिभावक र हामा नातागोताका मानिसको चाहना नै हुन्छ । एकप्रकारले हामीले सपनाका लश्कर नै ल्याएका हुन्छौं भन्दा अत्युक्ति हुँदैन । विद्यालयमा शिक्षकले सिकाउने र विद्यार्थीहरूले सिक्ने काम गर्दछन् । यो काम संसारका सबैजसो विद्यालयमा हुने गर्छ । एक हिसाबले सबै विद्यालयमा सिकाउने काम भइरहेको हुन्छ तर कुरा यसो मात्रै पनि होइन । कहिलेकाहीँ सबै विद्यालयहरूमा प्रतिस्पर्धा पनि चलिरहेको हुन्छ । विद्यालयमा कस्लेभन्दा कस्ले धेरै अङ्क ल्याउने भन्ने होड मात्रै चलिरहेको हुँदैन त्यहाँ सकारात्मक रूपले पढाइलेखाइ पनि चलिरहेको हुन्छ । अहिलेका विद्यार्थीहरूमा परीक्षाका बारेमा एक प्रकारको हाउगुजी रहेको छ । निश्चित समयमा विद्यार्थीले निश्चित अंकका बारेमा लेख्नै पर्ने भन्ने परिपाटीबाट अंकन गर्ने चलन बास्तवमा निकै पुरानो हो । संसारका कतिपय देशमा अहिले परीक्षालाई भन्दा संचित अभिलेख र प्रयोगात्मक कक्षामा विद्यार्थीको कार्य परिणामलाई हेरेर अंक दिइन्छ । परीक्षामा कम मात्रै विद्यार्थीहरूले धेरै अङ्क ल्याउछन् । यसले गर्दा ती विद्यार्थीहरू विद्यालयमा सँधै परिचित हुन्छन् । तर त्यसभन्दा बाहेक विद्यार्थीहरूको पढ्ने र बुझ्न सक्ने क्षमता कम भएको कारणले विद्यालयमा आउनु र जानुबाहेक अन्य विकल्प हुँदैन् । सबै गुरुहरूको दृष्टिमा ती विद्यार्थीहरूले केही पनि गर्न नसक्ने भन्ने भान बुझिन्छ । परीक्षामा बढी अङ्क ल्याउन वा पास हुनु नै सबै कुरा ठानिन्छ । सबै विद्यार्थीहरूको मन भावमा त्यही कुरा परिरहेको हुन्छ । विद्यालयबाट पनि त्यसै किसिमका कुराहरू सुनिन्छ । एसएलसीमा फेल भएर आत्माहत्या गरिरहेका समाचारहरू पनि बारम्बार रेडियो, पत्रिकाहरूमा आइरहेका हुन्छन् । यसरी कम अङ्क आउनुमा र उर्त्तीण नहुनुमा ती विद्यार्थीहरूको मात्र गल्ती छैनन् । गल्ती छ -प्रकृतिले दिएको दिमागमा । एसएलसीमा फेल भएका ती विद्यार्थीहरू आफ्नो जीवन नै समाप्त भएको अनुभव गर्दछन् । जस्ले गर्दा उनीहरू सामान्य घटनाले सताईंदा आत्माहत्या जस्तो घृणित काम गर्न बाध्य हुन्छन् । प्रकृतिले सबैलाई दिमाग दिएको हुन्छ तर सबै एकै किसिमका हुँदैनन् । कसैको दिमागले एउटा क्षेत्रमा बढी जान्ने कुरामा जिज्ञासु हुन्छ भने कसैको दिमागले अर्का कुराहरू जान्न इच्छुक हुन्छन् । विद्यालयमा अध्ययन गर्ने कुनै विद्यार्थी पढाइमा तेज हुन सक्छ भने त्यही विद्यार्थी फुटबल खेल्ने चउरमा गोल गर्न असक्षम हुन सक्छ । यदि कुनै विद्यार्थीको समाजिक कार्यमा संलग्न हुनु जाँगरिलो र जोसिलो हुन सक्छ भने उसलाई गणितको सूत्रहरू नआउन सक्छ । कुनै विद्यार्थी सुमधुर लय हालेर गीत गाउन सक्छ भने त्यही विद्यार्थीलाई अंग्रजीको सामान्य व्याकरणको नियम पनि नआउन सक्छ । यसको उदाहरणको निम्ति २०१२ को सी.एन.एन. हिरो पुष्पा बस्नेतलाई लिन सकिन्छ । उनी काठमाडौंको सम्पन्न परिवारमा जन्मेकी थिइन् । उनको पढाइ कमजोर थियो । उनी पढाइमा सँधै असफल हुन्थिन् । उनी एसएलसी परीक्षामा पनि फेल भइन् । यसले गर्दा उनलाई सबैले नराम्रो दृष्टिले हेरिन्थ्यो भने उनी पढाइमा कमजोर भए तापनि समाजिक कार्यमा भने सँधै अब्बल रहिन् । जुन कार्यले गर्दा उनलाई सीएन्एन् हिरोको २०१२ को विजेता बनायो । उनी नेपालमा मात्रै नभएर विश्वभरि नै परिचित भइन् र यति मात्रै नभई नेपाललाई पनि संसारभरि नै चिनाइन् । यसबाट विद्यालयका विद्यार्थीहरू सबै एकैजस्ता देखिए पनि उनीहरूमा निकै अन्तर हुन्छ । एक विद्वान्ले भनेका छन् -'विद्यार्थीहरू सबै बराबरीजस्ता देखिए पनि उनीहरूमा वैयक्तिक अन्तर पनि हुन्छ ।' फुटबलका जादुगर मानिने विश्वविख्यात खेलाडी एवम् ब्राजिलका आदरणीय पेले गरिब परिवारमा जन्मिएका थिए । यदि उनका बुवाले -'तैंले खेल्नु हुन्न, किसानी काम गर्नु पर्छ' भनिदिएको भए सायद् उनी संसारमा चिनिने थिएनन् होला । प्रकृतिले उनलाई पढ्नका निम्ति दिमाग दिएन् तर उनलाई खेल्नका निम्ति दिमाग दियो । उनी आफ्नो भित्री मनको चाहना र इच्छामा सधै लागी रहे र एउटा सफल फुटबल खेलाडी बन्न सफल भए । यो कथा बास्तविक हो । कोरा कल्पनामा आधारित भने पक्कै होइन । हजारौँ सामग्रीहरूको अविष्कार गर्ने थोमस एल्वा एडिसन्ले आफ्नो बाल्यकालमा कहिले राम्रोसँग पढ्न पाएनन् । उनी आफ्नो गुजरा चलाउनका लागि रेलमा काम गरेर हिँड्थे । उनको दिमाग पढइमा होइन् कि विभिन्न सामग्री बनाउन केन्द्रित थियो । पछि गएर उनले मिहेनत गरी हजारौँ सामग्रीका अविष्कार गरे । हामीले घरमा प्रयोग गर्ने १०० बाटका बल्ब उनकै कीर्ति हो । उनको जीवनमा घटेका रोमाञ्चक घट्ना तपाईंहरूको माझ व्यक्त गर्न चाहन्छु । उनले उक्त बल्ब बनाउनका लागि कडा परिश्रम गरेर करिब ९ सय उनान्सय पट्क प्रयोग गरे तर पनि सफल भएनन तर अन्तिम १ हजार पट्कमा भने उनी बल्ब बनाउन सफल भए । उनलाई कुनै पत्रकारले 'तपाईंको ९ सय उनान्सय पल्टको मेहेनत त खेर गयो नि होइन ?' भनेर प्रश्न गर्दा -'उनले मेरो ९ सय उनान्सय पटक गरेको प्रयास खेर गएको होइन । मैले प्रयोग गरेको ९ सय उनान्सयौं तरिकाबाट बल्ब बनाउन सकिँदो रैनछ तर हजार पटकको तरिकाबाट भने बल्ब बल्दो रहेछ' भन्ने कुरा पत्ता लगाएको भन्ने उत्तर दिए । यसरी उनी आफ्नो इच्छा शक्तिमा सँधै आत्मनिर्भर भएर आफ्नो उद्देश्यमा लागिरहे र सफल भए । Father या Science मानिने अल्बर्ट आइन्स्टाइन आफ्नो समयमा आफ्नो कक्षामा एक कमजोर विद्यार्थीका रूपमा चिनिन्थे । उनलाई कुनै पनि गणितका हिसाब आउँदैन थिए । यसले गर्दा उनलाई कक्षामा पटमुर्खको नामले शिक्षकले बोलाउने गर्थे । यसरी एक कमजोर विद्यार्थी पछि गएर Father या Science भनेर संसारभरि चिनिए । आज उनैले आविष्कार गरेको सापेक्षतावादको सिद्धान्तले संसार नै यो गतिमा हिँडिरहेको छ । यसरी प्रकृतिले हामीलाई कुनै क्षेत्रमा प्रतिभावान् बनाइदिएका छन् भने कुनै क्षेत्रमा कमजोर । हामीले आफ्नो प्रतिभालाई चिन्न सक्नु पर्छ । अनि मात्रै हामीले सफलता प्राप्त गर्न सक्छौं । यसो भन्दैमा हामीले आफ्नो पढाइलाई छाड्ने वा विद्यालय नै नआउने भन्ने होइन । हामीले विद्यालयमा धेरै अङ्क ल्याउनका लागि मात्रै नभएर ज्ञान आर्जनका लागि पढ्नु पर्छ । हामी विद्यालयमा आई धेरै अङ्क त ल्याउँछौं तर व्यवहारिक जीवनमा सक्षम, शिक्षित र चेतनशील हुन सकेनौं भने त्यो अङ्कको के महत्व चाहे त्यो अङ्क १०० मा १०० नै किन नआओस् । हामीले कुनै पनि काम सम्पन्न गर्दा कसैको करले होइन कि आफ्नै रहरले गर्नु पर्छ । गुरुले कुनै पनि पाठ पढ्नु भन्नु र आफैँ मन लगाएर बिस्तारै पढ्नुमा धेरै फरक पर्छ । यस्मा निहीत रहेको गुह्य कुरा बुझौं अनि मात्रै हामी जीवनमा सफल हुन सक्छौं । जीवनमा सफल हुनाका लागि हामीले निकै बुद्धि पुऱ्याएर काम गर्न सक्यौं भने मात्र त्यो काम फत्ते हुन सक्छ नत्र फत्ते हुन सक्दैन । कोही कसैले कसैलाई प्रेरित गर्न सक्छ तर आफैंले अखण्ड परिश्रम गर्न सकेन भने त्यो मानिसले जीवनमा केही पनि कार्य सफलतापूर्वक गर्न सक्दैन । जीवनमा जेजे काम गरे पनि त्यसको सपना र कल्पना हामीले विद्यार्थी जीवनमै गरेका हुन्छौं । मेधावी विद्यार्थी पछि गएर संसारलाई नै ज्ञानको ज्योति दिने मानिस बन्छ । अल्छी र जुम्सो विद्यार्थीको भविष्यमा अनेकानेक ग्रहण लाग्न सक्छ । संसारका हरेक क्षेत्र उपक्षेत्रका मानिसहरू आफ्नो जमानाका कुनै न कुनै शिक्षालयका विद्यार्थी नै त हुन् । तिनीहरूले कुनै न कुनै गुरुहरूबाट शिक्षा र दीक्षा लिएका हुन्छन् । गान्धी हुन् या गोड्से, मार्क्स हुन् कि माओ, शेक्सपियर हुन् या शेली, मण्डेला हुन् चाहे मिल्टन सबैका एकएक ओटा शिक्षक अवश्य पनि थिए । तिनीहरूले आफ्ना शिष्यलाई अवश्य काउन्सिलिङ् गरेकै थिए होलान् । त्यसो भएरै तिनीहरू गरिमामय इतिहासमा अमर बनेका छन् । कुरो यसो पनि हो । एक विद्वान्ले भनेका पनि छन् -यो संसारको रचना गुरुले गरेका हुन् । कति महान् कुरो छ -यो । बुझ्नेलाई यो कुरा हिमालचुली छ । संसार आफैँमा विशाल छ । असार छ । जसको कुनै सार छैन । विश्व साइकल यात्री पुष्कर शाहले भनेका थिए -'यो संसारका सबै कुरा बुझ्न एक जुनी त के सय जुनी लिएर आए पनि कमै नै हुन्छ । यहाँ अनेक कुरा छन् । विचार छन् । दर्शन छन् । आविष्कार छन् । नयाँनयाँ कला छन् ।' संसार घुमेर आएपछि उनलाई यो बुद्धि आएको हो । यहाँनेर म के भन्छु भने मानिस सफल र असल दुवै हुनु पर्छ । यदि त्यसो भयो भने अब्बल हुन्छ । तर संसारका सबै सफल मानिस असल छैनन् भने सबै असल मानिस सफल पनि भएका छैनन् । असल र सफल कुन अब्बल हो ? किन ? अर्को प्रयासमा जवाफ खोज्ने जमर्को गरौंला है । हामी असल र सफल हुन माथिका कुरामा मनन गर्नै पर्छ । विद्यार्थी वर्गमा चेतना भया ।

-समकालिन साहित्य डटकम

कथा — मधुर भट्टराई

साठी वर्षपछि

लगभग साठी वर्षपछि म बर्दिबास ओर्लिएको थिएँ । आठ लेनको चिल्लो सडकमा सयौं गाडीहरू गुडिरहेका थिए । महेन्द्र राजमार्ग अन्तर्गत पर्ने यो स्थान मधेस प्रदेशकै नमूना शहरका रूपमा विकसित भएको रहेछ । शहर प्रवेश गर्नै बित्तिकै कलात्मक गेटले स्वागत गर्यो । मेरा हातमा ब्याग तथा लगेजहरू केही थिएनन् । पहिले वर्षौं बिताएको यो भूगोलमा स्मृतिका केही पदचिह्नहरू उत्खनन गर्न विशुद्ध फकिरी पारामा आएको थिएँ । कामको कुनै उल्झन थिएन । भेटघाटको रस्साकस्सी थिएन । यसर्थ म फुक्काफाल थिएँ । राजमार्गको दक्षिणी भागमा विद्युतीय रेलको लाइन थियो । चोकको पूर्वी भागमा विशाल क्षेत्रमा फैलिएको रेल्वे प्लेटफार्म । ठाउँ-ठाउँमा सार्वजनिक शौचालय र वाटर डिस्पेन्सरी । पार्क र पुस्तकालय । सडक आसपास विविध प्रजातिका फूलका गमलाहरूले शोभायमान थियो । सरसफाई र स्वछता उस्तै । गमलामा रङ्गीबिरङ्गी फूलहरू फुलिरहेका देखिन्थे । लाग्थ्यो, बर्दिबास फूलहरूको शहर हो । पुराण कथाहरूमा वर्णित अमरावतीको स्वप्न बगैंचा हो । यतिका वर्षान्तरमा बर्दिबास एउटा सामान्य शहरबाट बुटिक शहरमा कायाकल्प भएको रहेछ । म ओर्लिने बित्तिकै एउटा गुलाफी रंगको ट्याक्सी म छेउ आएर रोकियो । ट्याक्सीबाट एउटा फुर्तिलो युवक निस्केर मेरो हातमा बुके दिँदै भन्यो, "तपाईंलाई बर्दिबासमा स्वागत छ ।" म उसको आतिथ्य देखेर दङ्ग परें र धन्यवाद दिएँ । "हजुर कता जान चाहनुहुन्छ ?" "यता जाने भन्ने कुनै निश्चित स्थान छैन । भाइले कता लैजाने हो, त्यतै जान्छु । यत्ति सम्झनुस् कि म एक यायावर हुँ" - मैले भनें । "जाने ठाउँ त धेरै छन् । बन्द्राहको स्वर्णीम फूलबारी, गौरी ताल, गौरीडाँडा हिलस्टेशन, पञ्चधुरा माई मन्दिर, टुटेश्वर धाम, बर्दिबास मेडिकल कलेज, कृष्णपुर कृषि कलेज आदि इत्यादि । हजुरसँग कति समय छ त्यसैको आधारमा प्राथमिकता निर्धारण गरौंला नि, हुन्न ?" "बर्दिबासमा आएपछि गौरी ताल नहेरी कहाँ जानू । पहिले त्यतै जाऔं ।" मैले भनें । "अवश्य !" उसले ट्याक्सीको ढोका खोलिदियो । म भित्र बसें । ट्याक्सी आठ लेनको हाईवे पक्रेर पूर्वतर्फ हान्नियो । शरदको त्यो सुकिलो बिहानमा चिसो हावा अनुहारमा ठोक्किँदै बग्न थाल्यो । यात्राको थकानलाई पखाल्दै लग्यो हावाले । रोडको उत्तरतिर विशाल फाँटमा धानका सुनौला बालाहरू हावामा बयेली खेलिरहेका देखिन्थे भने त्यसभन्दा माथि तरेली परेका हरिया चियाका बुटाहरूले बेग्लै सुन्दरता थपेको थियो । दक्षिणी भू-भागमा कित्ता कित्तामा विभिन्न प्रजातिका तरकारी फलफुल फलिरहेका देखिन्थे । केही क्षणमै हामी एउटा विशाल पुलको सम्मुख पुग्यौं । पुलको ईन्जिनियरिङ्ग देखेर म दंग परें । महोत्तरी र धनुषा जोड्ने पुल अद्वितीय र अनौठो थियो । "भाइ ! यो रातु पुल हैन ?" मैले प्रश्न गरें । "हजुर ठिक भन्नुभयो । यो रातु पुल नै हो तर यसको विस्मयकारी ईन्जिनियरिङले दुनियाँलाई चकित बनाएको छ ।" हामी पुल पारे गरेर खोलाको किनारै किनार उत्तरतिर लाग्यौं । व्यवस्थित बस्ती भएको लालगढ पछाडि नै छुट्यो । बाटो गुलमोहरका रुखहरूले एभेन्यु बनाएको रहेछ । त्यही बाटोमा हामी कलकल बगिरहेको रातुको उल्टो धारतिर बगरिरह्यौं । बाटोबाट हेर्दा रातु पश्चिम किनारामा चियाबगान देखिन्थ्यो भने पुर्वमा साल र उत्तिसको जङ्गल । हाईवेबाट करिब दुई किलोमिटरको दुरी छिचोलेर गौरी ताल पुग्यौं । रातु र शिकारी खोलाको दोभनामा । तुलसी फाँट र अजिङ्गरे जङ्गल आसपासको धेरैजसो भूभाग समेटेर बनेको विशाल जलाशय । नीलो पानीमा डुंगा र मोटरबोट चलिरहेका । "सर थाहा छ यो ताल नेपालको सबैभन्दा ठूलो मानव निर्मित ताल हो नि !" म तालको विराटतामा टोलाउँदै गरेको देखेर ट्याक्सीवाला भाइले तथ्यको पोको फुकाए । "यहाँको माटो बेचेर नगरपालिकाले मनग्य आम्दानी गरेको थियो निर्माणकालमा । अहिले पनि नगरपालिकाको बजेटको एउटा हिस्सा यस तालको माछाको आम्दानीले धानेको छ । यही तालको पानी सुख्खा याममा यस क्षेत्रको जमिनमा सिंचाई गर्न प्रयोग हुन्छ । जानु हुन्न मोटरबोटमा ?" ताल किनारा जङ्गलको हरियो भित्तामा केही रिसोर्टहरू रहेछन् । रिसोर्ट पूर्णत: प्रकृति र पर्यावरणको सामाञ्जस्यतालाई ख्याल गरेर बनाइएको रहेछ । केहीक्षण मोटरबोटमा सयर गरेर म फर्किएँ । ट्याक्सी भाइ मलाई पर्खेर बसिरहेका थिए । ट्याक्सीबाट पुन: हामी बर्दिबास फर्किँदै गर्दा बाटामा उसलाई सोधें, "यस्तो विशाल जलाशय छ । मानिसहरू घुम्न पनि आएकै दैख्छु तर किन कतै शुल्क तिर्नुपर्ने रहेनछ, किन त ?" "तपाईंलाई केही भनेनन् ? अनि तपाईंसँग तपाईंको फोन नम्बर मागे होला नि ! त्यही नम्बरमा सबै म्यासेज आउँछ । अनलाईन पोष्ट पेमेन्ट गर्ने हो । यहाँ क्यासलेस ट्रान्ज्याकसन हुन्छ सबै ।" "भने । अनलाईन पेमेन्ट गर्नूहोला भने । स्वेच्छिक हो पनि भने । तर मैले गलत नम्बर दिएँ वा अनलाईन पेमेन्ट गरिनँ भने नि ?" मैले संशयपूर्ण लबजमा भनें । ऊ बिस्तारै हाँस्दै भन्यो, "तपाईंले मोबाइल नम्बर दिंदा त्यहाँ भएको क्यामेराले तपाईंको फोटो खिचेर सिस्टममा पठाइदिए पछि सिस्टमले त्यो नम्बर तपाईंको हो हैन म्याच गर्छ । म्याच भएपछि मात्र प्रवेश टिकट जारी गर्छ । अँ, अनि यदि तपाईंले अनलाईन पैसा तिर्नुभएन भने कुनै पनि सरकारी सेवा लिन जाँदा पैसा नतिरेसम्म सेवा दिँदैन । सिस्टम नै त्यस्तै बनाएको छ नगरपालिकाले । तर कमजोर आर्थिक अवस्थाको मान्छेले स्वघोषणा गर्ने हो भने यहाँ कुनै किसिमको शूल्क तिर्नूपर्दैन ।" उसको कुरा सुनेर म छक्क परिरहें । अन्य ठाउँभन्दा कति चाँडै विकसित भेसकेछ, बर्दिबास । गौरी तालबाट हामी पूर्ववत स्थानमा आईपुग्यौं । मुख्य बजारबाट उत्तरतिर एउटा बाटोको हाँगा छुट्टिंदो रहेछ । त्यही थियो सिन्धुली हुँदै काठमाडौं जाने बि.पी. राजमार्ग । भव्य र विशाल थियो त्यो बाटो पनि । उचाईतिर तन्किएको बाटो इङ्गित गर्दै उसले भन्यो, "त्यही हो गौरीडाँडा हिल स्टेशन । त्यहाँ बर्दिबासभन्दा तुलनात्मक रूपमा शीतल हुन्छ । होटलहरू पनि धेरै खुलेका छन् । यस प्रदेशमा हुने सबैजसो तालिम, सेमिनार यतै हुन्छ अचेल । जाने हो घुम्न ?" "जाऔँला । तर पहिले यताको घुमघाम सकौं " मैले भनें । तलाउमा विभिन्न रङ्गा कमलका फूलहरू फुलिरहेका थिए । कञ्चन पानीमा रङ्गीचङ्गी माछाहरू तैरिरहेका देखिन्थे । झाँङबाट आएका थरिथरिका चराचुरुङ्गीका आवाज र मन्दिरको घण्टीको ध्वनि एकआपसमा ठोकिएर पूर्णतया साङ्गीतिक बनेको थियो वातावरण । मन्दिरबाट फर्किएर सिधै बर्दिबास मेडिकल कलेज हेर्न गयौं । राजमार्गदेखि उत्तर जङ्गलको हरियो पृष्ठभूमिमा राता छाना भएका कलात्मक भवनहरू । त्यही रहेछ मेडिकल कलेज । मेडिकल कलेजमा मानिसहरू स्वास्थ्य उपचारका निम्ति मात्र हैन त्यसको आर्किटेक्ट र व्यवस्थापन हेर्न बर्दिबास आइपुगेका मानिस एकपटक पुग्दा रहेछन् त्यहाँ । त्यसको कारिगरीले मुग्ध तुल्यायो । बृहत्तर क्षेत्रमा फैलिएको अस्पताल परिसरमा एउटा सानो पार्क रहेछ । पार्कमा शोभायमान जातजातका फूलहरू । आकाशतिर नाच्दै उफ्रिँदै गरिरहेका पानीको फोहरा । अत्याधुनिक भवन पनि परम्परागत शैलीको प्रयोग गरेर यसरी बनाउन सकिंदो रहेछ भन्ने अब्बल दृष्टान्त रहेछ त्यो । कुनै प्राचीन तर भव्य युरोपियन शैलीको दरबार जस्तो । भवनको शिरमा सुनौला छरिता अक्षरहरूले कुँदिएका अस्पतालको नाम सेता र नीला कोटधारी डाक्टर र नर्स देखेपछि बल्ल अस्पताल हो भन्ने अनुभूति हुँदो रहेछ । "हैट ! अस्पताल त एकपटक पुगेपछि यहाँ कहिल्यै फर्केर आउनु नपरोस् जस्तो हुनुपर्ने । तर यो त फेरि फेरि आइरहुँजस्तो पो रहेछ त !" मैले हाँस्दै प्रतिक्रिया जनाएँ । मेरो प्रतिक्रिया सुनेर ऊ पनि हाँस्न थाल्यो । केही क्षण मेडिकल कलेजको भ्रमणपछि हामी फर्कियौं । बर्दिबाट जलेश्वर सडकखण्डको प्रस्थानबिन्दु आइपुगेका थियौं हामी । दाहिनेतिर ठूलो भवनमा भव्य सांस्कृतिक केन्द्र रहेछ । त्यहाँ हरेक दिन नाटक मञ्चनदेखि विविध सांस्कृतिक गतिविधि भैरहने रहेछन् । राजमार्ग र दक्खिन फाटिएको बाटो बिचको त्रिकोणात्मक सानो पार्कको बिचमा एउटा अर्धकदको सुनौलो प्रस्तर शालिक थियो । त्यो शालिकमा कुँदिएका व्यक्ति मैले ठम्याइसकेको थिएँ । तैपनि उसको प्रतिक्रिया जान्ने हेतुले शालिकतर्फ इङ्गीत गर्दै सोधेको थिएँ, "कसको शालिक हो यो ?" उसले मेरो अनुहारतिर पुलुक्क हेरेर जवाफ दियो, "चिन्नुभएन ? साहित्यकार मनु ब्राजाकी क्या त ! वहाँको कत्रो ख्याति छ नेपाली आख्यान साहित्यमा । अचानक मेरो सेलफोनमा पिलिक पिलिक गरेर नोटिफिकेसन देखियो । बर्दिबास आसपासका दर्शनीय स्थानहरू घुम्दाघुम्दै साँझ पर्न लागिसकेको थियो । तर कुन दिनको साँझ थियो त्यो म रनभुल्लमा थिएँ । दिनहरू सपनाझैं फेरिएका थिए । समयबोध विस्मृतिको गहिरो गर्तमा अस्ताएको थियो शायद । यसरी समयहीन भएर हिंड्नु पनि बेग्लै आनन्द हुँदो रहेछ । यद्यपि, अझै यस्तै केही साँझहरू यतै व्यतीत गर्ने रहर थियो । तर मेरो इमेलमा अघि नै रेल्वे टिकट र समय तालिका आएको रहेछ । सँगै "अब फर्किनुपर्छ" भन्ने छोटो म्यासेज थियो । केही दिन अझै बस्ने घुम्ने उत्कट अभिलाषा भए पनि समयको सूचनाले गर्दा फर्किनु अपरिहार्य भैदियो । छोटो समयका लागि भए पनि बर्दिबास आउन पाएकोमा भने चित्त प्रसन्न थियो । "वि. सं. २०८३ साल असारमा", संक्षिप्त प्रतिक्रिया जनाएर उसलाई धन्यवाद दिँदै म हतार हतार रेल चढें । बर्दिबास भ्रमणले मेरा ओइलिएका स्मृतिका फूलहरू तरोताजा भए । मन चङ्गाझैं हलुका भयो । बिस्तारै रेलले आफ्नो स्वाभाविक लय पक्रिन थाल्यो । तर म कहाँबाट आएको थिएँ, थाहा थिएन । म कता जानका लागि रेल चढेको थिएँ, त्यो पनि थाहा थिएन । समयको गति पक्रेर आएको रेल समयको गति पक्रेर हुँइकिएको थियो । बस् म त्यसको निरपेक्ष यात्री थिएँ ।

-साहित्यपोष्ट डटकम

आजबाट विश्व स्तनपान सप्ताह सुरु

पाल्पा, साउन १५/ आजदेखि नेपालसहित विश्वभर विश्व स्तनपान सप्ताह सुरु भएको छ । प्रत्येक वर्ष अगस्ट १ देखि ७ तारिखसम्म मनाइने यो सप्ताहको उद्देश्य स्तनपानको महत्वबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्नु, आमा तथा शिशुलाई आवश्यक सहयोग सुनिश्चित गर्नु र स्तनपानमैत्री वातावरण निर्माण गर्न सबै सरोकारवालालाई प्रेरित गर्नु हो । स्तनपानको महत्वबारे जानकारी दिन एक हप्तासम्मा विभिन्न कार्यक्रम हुने गर्छन् । स्तनपान सप्ताह सन् १९९२ देखि मनाउन सुरु गरिएको हो । स्तनपानलाई शिशुको सबैभन्दा पुरानो र पहिलो खोप समेत भन्ने गरिन्छ । बालबालिकाको जीवन विकासका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व आमाको दुधबाटमात्र पाइने गाइभैसीको दुध तथा बजारमा पाइने बट्टाको दुधबाट नपाइने भएकाले यस सम्बन्धी सचेतना जगाउन सप्ताहको मूल उद्देश्य हुने जनाइएको छ । सरकारले स्तनपानलाई संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न तथा सबै प्रकारका कुपोषण न्युनीकरणका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरु गर्दै आइरहेको छ । स्तनपानलाई संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्न हरेक स्थानीय तहहरुमा स्तनपान कक्षको स्थापना समेत गरिएको छ । शिशुलाई सुरक्षित तरिकाले स्तनपान गराउन र आमालाई प्रेरित गर्ने उद्देश्यले विश्व स्वास्थ्य संगठन(डब्ल्यूएचओ) र युनिसेफको सहाकर्यमा विश्वभर स्तनपान सप्ताह मनाउने गरिन्छ । भर्खरै जन्मेको शिशुको लागि आमाको दूध नै सबथोक हुन्छ । शिशुले जन्मेको ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु उसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । आफ्नो सन्तानलाई स्तनपान गराउन पाउने अधिकार प्रत्येक आमालाई पनि हुन्छ । सुत्केरी हुने बित्तिकै आउने आमाको पहेँलो बिगौती दूध निकै पोषिलो र स्वस्थकर हुन्छ । तर यो बिगौती दूधलाई फोहोर दूध भनेर धेरैले फाल्ने पनि गरेका छन् । ६ महिनासम्मका शिशुलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्व आमाको दूधमा पर्याप्त मात्रामा पाइने भएकाले जन्मेको आधा घण्टा भित्र स्तनपान सुरु गरिसक्नु पर्ने र छोटो-छोटो अवधिमा आमाको दूध खुवाउनु बच्चाको लागि अतिउत्तम हुने स्त्रीरोग विशेषज्ञहरु बताउँछन् । सप्ताहका अवसरमा विभिन्न स्वास्थ्य संस्था, स्थानीय तह तथा सरोकारवाला निकायहरूले जनचेतनामूलक कार्यक्रम, अन्तरक्रिया, परामर्श सेवा तथा सचेतना अभियान सञ्चालन गर्ने जनाइएको छ ।

गोपालमान श्रेष्ठको निधनमा...

...शोकसभामा एक मिनेट मौनधारण गरी दिवंगत नेताको आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्नुका साथै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति गहिरो समवेदना व्यक्त गरिएको थियो । कार्यक्रममा नेपाली कांग्रेस पाल्पाका निवर्तमान सभापति तथा लुम्बिनी प्रदेशका सांसद वीरबहादुर राना, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष विष्णु भण्डारी, नेकपा एमालेका पूर्व अध्यक्ष धनेन्द्र घिमिरे, नेपाली कम्युनिष्ट पार्टीका जिल्ला इन्चार्ज यादवबहादुर रायमाझी, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष डुल बहादुर कुंवर, राष्ट्रिय जनमोर्चाका जिल्ला अध्यक्ष विशाल दर्लामी, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेना लगायत काँग्रेसका पदाधिकारी, महाधिवेशन प्रतिनिधि, पूर्वपदाधिकारी, भ्रातृ तथा शुभेच्छुक संस्थाका प्रतिनिधि, स्थानीय जनप्रतिनिधि, नेता तथा कार्यकर्ताहरूको उल्लेखनीय उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रमका सहभागीहरूले स्वर्गीय श्रेष्ठको राजनीतिक आदर्श, लोकतान्त्रिक मूल्य-मान्यता र जनताप्रतिको समर्पणबाट प्रेरणा लिएर अघि बढ्ने प्रतिवद्धता व्यक्त गरेका थिए । काँग्रेसले श्रेष्ठको निधनमा ३ दिन पार्टीको झण्डा आधा झुकाएको थियो । श्रेष्ठको ७९ वर्षको उमेरमा ललितपुरको जावलाखेलस्थित हेलिअस अस्पतालमा उपचारका क्रममा गत मंगलबार निधन भएको थियो । शोक सभा कार्यक्रम पार्टी सचिव सुनिता अधिकारीको सञ्चालनमा भएको थियो ।

शिक्षित आमामाझ घट्दो...

...यी त केही प्रतिनिधि घटना मात्र हुन् । उनीहरूजस्तै अधिकांश कामकाजी महिलाहरू आफ्ना नवजात शिशुलाई कामको व्यस्तताले स्तनपान गराउँदैनन् । विश्व स्वास्थ्य संगठन र युनिसेफले शिशु जन्मेको एक घण्टाभित्र स्तनपान सुरु गर्न र पहिलो छ महिनासम्म आमाको दूध मात्र खुवाउन सिफारिस गरेका छन् । आमाको दूधमा शिशुको वृद्धि, विकास र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका लागि आवश्यक सम्पूर्ण पोषक तत्व हुने भएकाले यसलाई शिशुको पहिलो र सबैभन्दा उत्तम आहार मानिन्छ । स्वास्थ्यकर्मीहरूका अनुसार शिक्षित महिलामा जानकारीको कमीभन्दा पनि व्यवहारगत चुनौती बढी देखिन्छ । जागिरको व्यस्तता, छोटो प्रसूति बिदा, कार्यस्थलमा स्तनपानमैत्री वातावरणको अभाव, शरीरको सौन्दर्य बिग्रने चिन्ता, सामाजिक सञ्जालको प्रभाव र फार्मुला दूधको बढ्दो प्रयोगले पूर्ण स्तनपानमा असर गरिरहेको छ । शरीरको सौन्दर्य बिग्रिन्छ भन्ने भ्रम र कार्य शरीरलाई फिट्नेस र सौन्दर्य राख्ने सौखिन महिलाहरूले आफ्ना बच्चालाई पूर्ण स्तनपान गराउने मामिलामा कमजोर देखिन्छन् । तर चिकित्सकहरू भने बच्चालाई दूध चुसाउँदैमा शरीर नबिग्रने बताउँछन् । बच्चालाई स्तनपान गराउँदा न आमाको शरीर बिग्रिन्छ न स्वास्थ्य, बरु नियमित स्तनपान गराउने आमा सुन्दर र स्वस्थ हुने बालरोग विशेषज्ञ डा. विकासराज अधिकारी बताउन्छन् । "कतिलाई स्तनपानले शरीरको सौन्दर्य बिग्रिन्छ भन्ने भ्रम छ । यो भ्रममात्र हो । स्तनपान गराउने नगराउनेभन्दा बढी सुन्दर हुन्छन्", उनले भनिन्, "बच्चालाई नियमित स्तनपान गराउनेको स्तन चाँडै नै पहिलैकै जस्तो सामान्य आकारमा फर्किन्छ, जुन कुरा धेरैलाई थाहा छैन ।" नियमित स्तनपान गराइएका बच्चा पूर्ण रूपमा स्वस्थ हुने डा. अधिकारीले बताए । नियमित स्तनपान गराउने आमाहरूमा स्तन क्यान्सर, ओभरी क्यान्सर, हाइ ब्लड प्रेसर जस्ता रोगको जोखिम नहुने उनको भनाइ छ । अहिले शल्यक्रियाबाट जन्मिएका बच्चालाई सुरुवातमा बजारको पाउडर दूध खुवाउनुपर्ने अवस्था रहेको जनाउँदै उनले यसको अन्त्य गर्न सके बच्चा र आमा दुवैको स्वास्थ्य राम्रो हुने बताए । पूर्ण स्तनपान गराइएका शिशुहरूमा झाडापखाला, निमोनिया, कुपोषण, कानको संक्रमण तथा अन्य संक्रामक रोगको जोखिम कम हुने अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसले शिशुको बौद्धिक विकासमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्ने विश्वास गरिन्छ । कतिपय शिक्षित आमाहरूले शिशु धेरै रोएपछि "मेरो दूध पुगेन" भन्ने ठान्छन् । तर चिकित्सकहरूका अनुसार शिशु बारम्बार दूध खोज्नु सामान्य प्रक्रिया हो । यसलाई दूध नपुगेको संकेत मान्नु वैज्ञानिक रूपमा सही होइन । नियमित स्तनपान गराउँदा शरीरले स्वत: आवश्यक मात्रामा दूध उत्पादन गर्छ ।

खेलकुद समाचार

आईसीसी विश्वकप २०२७ का १२ भेन्यू घोषणा

काठमाडौं, साउन १५/अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद् (आईसीसी) ले सन् २०२७ मा दक्षिण अफ्रिका, जिम्बाबे र नामिबियाले संयुक्त रूपमा आयोजना गर्ने एकदिवसीय विश्वकपका लागि १२ वटा खेलस्थल (भेन्यू) सार्वजनिक गरेको छ । जोहानेसबर्गमा आयोजित विशेष कार्यक्रममा दक्षिण अफ्रिकाका आठ, जिम्बाबेका तीन र नामिबियाको एक भेन्यूको घोषणा गरिएको हो । विश्वकपका खेलहरू दक्षिण अफ्रिकाको जोहानेसबर्गस्थित वान्डरर्स स्टेडियम, सेन्टुरियन, केप टाउनको न्युल्यान्ड्स, डरबनको किङ्समिड, ग्केबेर्हास्थित सेन्ट जर्ज पार्क, ब्लोमफन्टेनको माङगाउङ ओभल, पार्लको बोलान्ड पार्क र बफालो पार्कमा हुनेछ। जिम्बाबेमा हरारे स्पोर्ट्स क्लब, बुलावायोको क्विन्स स्पोर्ट्स क्लब र भिक्टोरिया फल्सस्थित फाले मोसी-ओआ-टुन्या अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट स्टेडियम खेलस्थलका रूपमा चयन भएका छन् । नामिबियाको राजधानी विन्डहोकस्थित नामिबिया क्रिकेट ग्राउन्डमा पनि विश्वकपका खेल सञ्चालन हुनेछन् । विश्वकपका टिकट बिक्री तथा अन्य जानकारीका लागि समर्थकहरूले अहिलेबाटै आफ्नो रुचि दर्ता गर्न सक्ने व्यवस्था गरिएको आईसीसीले जनाएको छ । ५० ओभरको विश्वकप २४ वर्षपछि अफ्रिकी भूमिमा फर्किन लागेको हो । यसअघि सन् २००३ मा दक्षिण अफ्रिका, जिम्बाबे र केन्याले संयुक्त रूपमा विश्वकप आयोजना गरेका थिए । आईसीसीका अनुसार विश्वकप २०२७ मा कुल ५७ खेल हुनेछ । प्रतियोगिता नयाँ तीन चरणको ढाँचामा सञ्चालन हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से दोहोरो अङ्कले बढ्यो

पाल्पा, साउन १५/ शुक्रबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अङ्कले बढेको छ । विहीबार दोहोरो अंकले घटेको नेप्से शुक्रबार दोहोरो अंकले घटेको हो ।

नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक १२ दशमलव ९६ अङ्कले बढेर दुई हजार ६८५ दशमलव ५४ अङ्कमा पुगेको छ । ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक दुई दशमलव ४४ अङ्कले बढेर ४ सय ७० दशमलव १३ पुगेको छ । त्यस्तै ृलोट सूचक एक अङ्कले बढेर १ सय ८४ दशमलव ५९ मा पुगेको छ । त्यस्तै, सेन्सेटिभ ृलोट सूचक शूल्य दशमलव ७७ अङ्कले बढेर १ सय ५९ दशमलव ४८ मा पुगेको छ । यो अवधिमा विभिन्न कम्पनीका ८८ लाख ५१ हजार २ सय १६ कित्ता सेयर रु तीन अर्ब ७५ करोड ९७ लाख २२ हजार ३ सय ४० मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ । १३ उपसमूहमध्ये ११ उपसमूह बढेका छन् भने दुई उपसमूह घटेका छन् । १ सय ८० कम्पनीको सेयर बढ्यो भने ८२ कम्पनीको सेयर घट्यो । त्यसैगरी १३ कम्पनीको सेयर स्थिर रह्यो । नेप्सेका अनुसार एभरेष्ट कलर लिमिटेड, लक्ष्मी भ्यालु फण्ड र जोशी हाइड्रोपावर कम्पनीका लगानीकर्ताले कमाएका छन् । त्यस्तैगरी बोर्टलर्स नेपाल(तराई) लिमिटेड, कालिञ्चोक हाइड्रोपावर कम्पनी र कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंकका लगानीकर्ताले गुमाएका छन् ।

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

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