



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



आजगोी तसिर् ८ गते (२० नोभेम्बर)बाट प्रदर्शनामा आउन लागेको फिल्म "प्रतिदैर्न"को पहिलो गीत "माहोल गरन" चार भाषामा सार्वजनिक गरिएको छ । नेपाली, हिन्दी, मैथिली र भोजपुरी भाषामा दर्शकमाक ल्याइएको आइडल गीतमा रोशन दासको शब्द तथा नवीन अधिकारीको संगीत रहेको छ । मैथिलीमा "जवानो सेरो काविल" र भोजपुरीमा "गाउँवा बा घायल" शीर्षकमा सार्वजनिक गरिएको गीतको भिडियोमा अभिनेत्री ऐश्वर्या काकाले आकर्षक नृत्य प्रस्तुत गरेकी छन् ।

आजको विचार...
नेपालको...
(दुई पेजमा)
डा. केपी शिर्मिरे

बलिउड अभिनेता सलमान खानले आर्टिफिशियल इन्टेलिजेन्स (एआई)को दुरुपयोग गरी नवकली आवाज र भिडियो बनाउने प्रवृत्तिप्रति चिन्ता व्यक्त गर्दै यसलाई रोक्न कडा कानुनी व्यवस्था आवश्यक रहेको बताएका छन् । रिवालिटी शो "बिग बोस २०"को फिचरले प्रिन्सिपल सलमानले एआईबाट आफ्नो समेत नवकली भिडियो बनिरहेको उल्लेख गर्दै सामाजिक सञ्जालमा सामग्री र टिप्पणीका लागि जवाफदेहिता आवश्यक रहेको बताए । कसैको एआई आवाज बिनाघर अडलाई गाली गर्न सकिन्छ, उनले भने ।

□ वर्ष ३२ □ अंक ७४ □ २०८३ असोज १३ गते मंगलबार 29 September 2026, Tuesday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार
बाढी पहिरोमा परेर ६२ जनाको मृत्यु
एजेन्सी
नयाँ दिल्ली, असोज १२/ भारतको उत्तरी राज्य उत्तर प्रदेशमा तीन दिन देखिको भारी वर्षापछि आएको बाढीमा परी कम्तीमा ६२ जनाको मृत्यु भएको छ भने ४६ जना घाइते भएका छन् । बाढीका कारण एक हजारभन्दा बढी घरमा क्षति पुगेको राज्य सरकारले सोमबार जनाएको छ । भारी वर्षाले राज्यका विभिन्न जिल्लामा बाढी आएपछि राजधानी लखनऊसहित केही क्षेत्रमा सोमबार विद्यालय बन्द गरिएको छ । उदाहरण टोलीले बाढी प्रभावित क्षेत्रबाट मानिसलाई सुरक्षित स्थानमा सारिरहेका छन् । स्थानीय बासिन्दालाई जलमग्न क्षेत्रमा अनावश्यक यात्रा नगर्न तथा तीव्र गतिमा बग्ने नदी, खोला र नालाबाट टाढा रहन आग्रह गरिएको छ । लखनऊस्थित क्षेत्रीय मौसम विज्ञान केन्द्रका वरिष्ठ वैज्ञानिक अतुल कुमार सिंहका अनुसार बङ्गालको खाडीमा विकसित मौसम प्रणाली कमजोर हुँदै गएकोले सोमबारदेखि वर्षा कम हुने अपेक्षा गरिएको छ । उहाँका अनुसार भङ्गलबारसम्म राज्यका पूर्वी र पश्चिमी भागमा हल्का वर्षा भन्ने जारी रहन सक्नेछ । बाढीको प्रभाव भारतको पूर्वी राज्य ओडिसामा पनि परेको छ । त्यहाँ ७५ हजारभन्दा बढी मानिसलाई बाढी प्रभावित क्षेत्रबाट सुरक्षित स्थानमा सारिएको अधिकारीहरूले बताएका छन् ।

जागिरसँगै कृषि कर्म सरकारी जागिरसँगै फलफूल खेतीमा रमाउँदै फत्तमान

राष्ट्रिय समाचार समिति
मुम्बई, असोज १२/ मुम्बईको सत्यवती गाउँपालिका-४ एबिसडा कृषक फत्तमान थापाले सरकारी सेवासँगै अनै पाखोबारीमा फलफूलखेती गरेर हराभरा बनाएका छन् । सरकारी सेवामा सत्यवती गाउँपालिकामा सब-इन्जिनियरमा कार्यरत थापाले जागिरसँगै कृषिलाई संलग्नै अघि बढाए । सब-इन्जिनियर थापाले सुरुआती चरणमा करिब रु १० लाख लगानी गरी फलफूलखेती सुरु गरेका थिए । अहिले उनको बगैँचामा ४० भन्दा बढी प्रजातिका फलफूल तथा बहुमूल्य वनस्पति छन् । उनको बगैँचा व्यावसायिक कृषकदेखि कृषि विषय अध्ययन गर्ने विद्यार्थीका लागि समेत पाठशाला बन्दै गएको छ ।
वि.सं. २०५८ मा तत्कालीन जिल्ला विकास समितिबाट सरकारी सेवा सुरु गरेका थापाले इन्जिनियरिङ सेवाका क्रममा गाउँ-गाउँ पुग्दा देखेको कृषि सम्भावनालाई आफ्नै गाउँमा प्रयोग गर्ने सोचले फलफूल खेती सुरु गरेको बताए । "गाउँमा केही फन्डैन" भन्ने परम्परागत सोचलाई चुनौती दिँदै थापाले आफ्नो बगैँचालाई अन्य किसानका लागि सिकाइ केन्द्रका रूपमा विकास गरेका छन् । उनको कृषि फार्ममा अहिले प्रतिगोटा रु ४०० देखि रु ५०० सम्म मूल्य पर्ने करिब ३०० वटा डुगान फ्रुटका विस्वा रहेका छन् । त्यस्तै बगैँचामा चार रोपनी



क्षेत्रफलमा ७०० बोटा केरा र १०० भन्दा बढी एमोकाडो र ४४० वटा अगुराडका बोटा छन् । उनको बगैँचामा आँप, सुन्तला, सेन्डादेभिया नट, चिचिलगायत विभिन्न फलफूलहरूसमेत उत्पादन भइरहेका छन् । फलफूलखेती विस्तारमा थापालाई परिवारको पनि राम्रो साथ छ । थापाले फलफूलखेतीसँगै मसना बाली, मीरीपालन र पशुपालनलाई समेत जोडेर एकीकृत कृषिमा जोड

दिँदै आएका छन् । सत्यवती गाउँपालिकाले व्यावसायिक कृषकका लागि उत्पादनमा आधारित अनुदानका कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिएको गाउँपालिका अध्यक्ष टीकाराम पाण्डेले बताए ।
उनका अनुसार स्थानीय भूगोल र हावापानीअनुसार विभिन्न प्रकारका फलफूल तथा कृषि बाली विस्तारमा जोड दिइएको छ । गाउँपालिकाको सहयोगमा स्थानीय

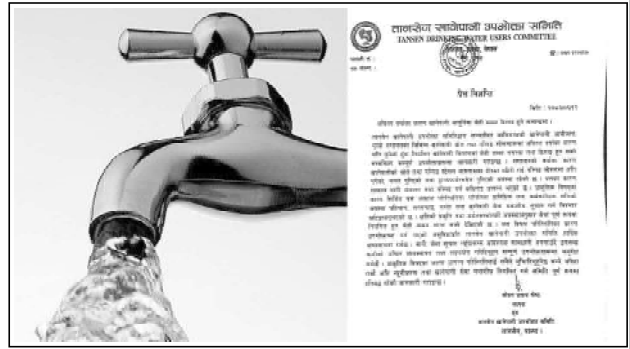
किसानले माथिल्लो भू-भागमा किबू, स्याउ, टिमुर, नास्पाती, हनुवाबेद, ओखर, सुन्तला, अलैंची र कागतीका विरुवा लगाएका छन् । तल्लो तथा समथर भूभागमा आँप र लिचीजस्ता फलफूलखेती विस्तार गरिएको छ । कृषि पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि पछिल्लो समय किबू, चिया, कफी तथा सुन्तला उत्पादनमा विशेष जोड दिइएको गाउँपालिका उपाध्यक्ष नीरमाया तरामुले जानकारी दिइन् । उनका अनुसार

सत्यवतीको लुम्पे क्षेत्रमा चिया तथा कफीखेती विस्तार गरिएको छ । सत्यवती गाउँपालिकाले पालिकाभित्र व्यक्तिगत, समूह, सहकारी तथा सार्वजनिक जग्गामा गरी दश हजारभन्दा बढी फलफूल तथा मसला बालीका विरुवा लगाएको छ । किसानलाई उत्पादनमा प्रोत्साहन र स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन गर्ने योजना पालिकाले अघि बढाएको उनले बताइन् ।

'पानी जीवनको आधार, स्वच्छ पानी सबैको अधिकार'
तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समिति तानसेन, पाल्पा
खानेपानी आपूर्ति सम्बन्धी अत्यन्तै जरुरी सुचना
अविरल वर्षाका कारण कालिगण्डकी खानेपानी आयोजना, भुल्के लगायतका विभिन्न खानेपानी स्रोत तथा पम्पिङ स्टेसनहरूमा क्षति पुगेको हुँदा खानेपानी आपूर्तिमा केही समय समस्या तथा ढिलाइ हुन सक्ने व्यहोरा सम्बन्धित सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूमा जानकारी गराउँदछौ । वर्षाका कारण पहिरो गई पम्पिङ स्टेसनमा क्षति पुगेको, वयल तथा ट्रान्सफर्मर पुरिएको लगायतका कारण पानी संकलन तथा पम्पिङमा कठिनाई भएको छ । क्षतिग्रस्त संरचनाको मर्मत तथा सेवा यथाशीघ्र सञ्चालन गर्न प्राविधिक तथा कर्मचारीहरू निरन्तर खटिरहेका छन् । सेवा पूर्ण रूपमा नियमित हुन केही समय लाग्न सक्ने भएकाले उपलब्ध पानीको उचित व्यवस्थापन तथा सदुपयोग गरिदिनुहुन सम्पूर्ण उपभोक्ताहरूमा यसै सूचनामार्फत अनुरोध गरिन्छ ।
मोहन प्रसाद श्रेष्ठ
अध्यक्ष

अविरल वर्षाले तानसेनको खानेपानी सेवा प्रभावित, आपूर्तिमा ढिलाइ हुने

पाल्पा, असोज १२/ अविरल वर्षाका कारण तानसेनको खानेपानी सेवा प्रभावित भएको छ । लगातारको वर्षाका कारण खानेपानीका मुहान तथा पम्पिङ स्टेसन आसपास पहिरो गएपछि खानेपानी सेवा प्रभावित बन्न पुगेको हो ।
तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिले मंगलबार प्रेस विज्ञापन जारी गर्दै खानेपानीका विभिन्न स्रोत तथा पम्पिङ स्टेसनमा वर्षाका कारण क्षति पुगेकाले नियमित सेवा प्रभावित बन्न पुगेको जनाएको हो । समितिले क्षति पुगेका ठाउँहरूमा मर्मतको काम भइरहेकाले खानेपानी आपूर्तिमा केही समय ढिलाइ हुन सक्ने विज्ञापन र सूचनामार्फत उपभोक्तालाई जानकारी गराएको छ । समितिका अध्यक्ष मोहन प्रसाद श्रेष्ठका अनुसार लगातारको वर्षाका कारण खानेपानीका मुहान तथा पम्पिङ स्टेसन आसपास पहिरो गएको छ । केही पम्पिङ स्टेसनमा क्षति पुगेको, वयल तथा ट्रान्सफर्मर पुरिएको अवस्थामा रहेकाले तत्काल पानी संकलन तथा पम्पिङ



गर्न कठिनाई भएको बताए । उनले भने "प्राकृतिक विपद्का कारण उत्पन्न असहज परिस्थितिमा समितिको सिङ्गो टिम, प्राविधिक तथा कर्मचारीहरू क्षतिको अवस्था पहिचान, सरसफाइ, मर्मत तथा खानेपानी सेवा यथाशीघ्र सञ्चालन गर्न निरन्तर खटिरहेका छन् ।" क्षतिको प्रकृति र

मर्मत सम्भारको अवस्थाअनुसार खानेपानी सेवा पूर्ण रूपमा नियमित हुन केही समय लाग्न सक्ने उनले बताए ।
यसबाट उपभोक्तामा पर्न गएको असुविधाप्रति समितिले क्षमायाचना समेत गरेको छ । सेवा सुचारु नहुँदासम्म उपलब्ध पानीको

उचित व्यवस्थापन तथा सदुपयोग गर्न समितिले सबै उपभोक्तालाई आग्रह गरेको छ । प्राकृतिक विपद्का कारण उत्पन्न परिस्थितिलाई बुझिदिन आग्रह गर्दै समितिले क्षति न्यूनीकरण तथा खानेपानी सेवा यथाशीघ्र नियमित गर्न आफूहरू पूर्ण रूपमा प्रतिबद्ध रहेको जनाएको छ ।

पा.वि.ह.ए.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ए.नं. ११/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

विश्व मुटु दिवसको सन्दर्भ

आज विश्व मुटु दिवस विभिन्न सचेतामूलक कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । विश्व मुटु संगठनले सेप्टेम्बर २५ तारिखलाई विश्व मुटु दिवसको रूपमा मनाउन थालेको हो । मानव शरीरको सबै भन्दा महत्वपूर्ण अंग मुटुलाई स्मरण गर्ने दिवसले स्वास्थ्य सुरक्षाका साथै स्वस्थ मुटु बिना मानव जीवन सफल हुन सक्दैन भन्ने कुरालाई स्मरण र मनन गर्ने सोचलाई अवसरका रूपमा नेपालमा पनि आज यो वर्गको दिवस मनाइँदै छ ।

सन् २०२१ का लागि युज हट टु कनेक्ट, भन्ने नारालाई साकार पार्ने लक्ष्यका साथ नेपाल लगायतका विश्वभर आजको दिन भावना र मानवीयतालाई जोड्दै मुटुको महत्व, सही खान्द नगर्दा स्वास्थ्यका पर्ने असर, स्वस्थमुटुका कारण हुने खालेका विषयमा व्यापक वक्ता र अन्तर्क्रिया गरी जागरण ल्याउँने कार्यलाई सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्ने दिनका रूपमा नेपालका विभिन्न जिल्लामा सचेतना मूलक कार्यक्रम, बहस र छलफल तथा शिविर गरी मनाउने परम्परा छ । यो दिवसले मुटु रोगप्रति जनचेतना फैलाउने र मुटुलाई स्वस्थ राख्न आवश्यक जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्ने महत्वपूर्ण अवसर प्रदान गर्छ । मुटु मानव शरीरको अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग हो । तर बदलिँदो जीवनशैली, अस्वस्थ खानपान, शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान, मदिराको सेवन, तनाव तथा बढ्दो मोटोपनका कारण मुटुसम्बन्धी समस्या विश्वभर गम्भीर स्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा देखापर्येको छ । मुटु रोगलाई केवल वृद्धवृद्धाको समस्या ठान्ने प्रवृत्ति अब परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । पछिल्ला वर्षहरूमा युवावस्थामै उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटोपन र मुटुसम्बन्धी समस्या देखिन थालेका छन् । यसको एउटा प्रमुख कारण व्यस्त जीवनशैलीसँगै स्वास्थ्यप्रति पर्याप्त ध्यान नदियो हो । सामो समयसम्म बसिरहने बानी, अत्यधिक प्रशोषित तथा नुन-चिल्लोयुक्त खाना, पर्याप्त व्यायामको अभाव र निरन्तर मासिक सम्बन्धको अभावले मुटुको जोखिम बढाउन सक्छ । विश्व मुटु दिवसले हामीलाई रोग लागेपछि उपचार खोजेनभन्दा रोग लाग्न नदिनेतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्न सम्भाउँछ । नियमित शारीरिक व्यायाम, सन्तुलित र पोषणयुक्त आहार, धूम्रपान तथा सुतीजन्य पदार्थबाट दूरी, मदिराको सीमित वा परिच्युत, पर्याप्त निद्रा, तनाव व्यवस्थापन स्वस्थ मुटुका आधार हुन् । त्यसैगरी रक्तचाप, रक्तचिनी र कोलेस्ट्रॉलको नियमित परीक्षण तथा आवश्यक स्वास्थ्य परामर्शलाई पनि जीवनशैलीको हिस्सा बनाउनुपर्छ । मुटु स्वस्थ राख्ने जिम्मेवारी व्यक्तिको मात्र होइन । परिवार, विद्यालय, कार्यस्थल, स्वास्थ्य संस्था र राज्य सबैको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वस्थकर खाद्य पदार्थ सहज र पहुँचयोग्य बनाउने, सार्वजनिक स्थानमा शारीरिक गतिविधिका अवसर विस्तार गर्ने, सुतीजन्य पदार्थको निर्माणलाई प्रभावकारी बनाउने र मुटु रोगको प्रारम्भिक पहिचान तथा उपचार सेवामा सबैको पहुँच सुनिश्चित गर्ने काममा राज्यले प्राथमिकता दिनुपर्छ । विद्यालय तहदेखि नै स्वस्थ जीवनशैलीबारे व्यवहारिक शिक्षा दिनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । त्यसैले आजदेखि आफ्नो खानपान, शारीरिक सक्रियता र स्वास्थ्य परीक्षणमा ध्यान दिऔँ । यसो गर्न सके मात्र हरेक वर्ष मनाइने दिवसले सार्थकता प्राप्त गर्दछ ।

Opinion @ Social Network

इमान्दार मान्छेको मुन्य तब मात्र बुझ्ने छौ, जब तिमी कुनै बेहुमान मान्छेको फेला पर्ने छौ ।
(याना रेस्मीको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Bhawana.Reshmi)
यो सत्यमा सामाजिक बालमा पोष्ट गरिएका धारावाहक रहेकोछ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalpati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना वैज्ञिकको उपलब्धि लाईलाई आर्द्रितको छ । यो पत्रिका अहो रस्तीय अति पठनीय बनाउनुका लागि टाईपिस्टको अतुल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकहरूबाट तपाईंका सुझावहरू टिप्पणी हामीलाई सहजोका गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना वैज्ञिक
भयवतीले तानेको, पाल्ना

प्रहरी कार्यालय	२४००१
बुटवल ०३१-४२००११	सिमान्तकृत भैरव ०३१-४२००१३
स.प्र.भयान्तर बुटवल ०३१-४२००१३	महेन्द्रक अस्पताल ०३१-४२००११, ४२००१२
बुटवल रामेछाप ०३१-४२००१३	परिवार नियोजन सेवा ०३१-४२००१३
भैरव ०३१-४२००१२	पाल्ना जिल्ला अस्पताल ०३१-४२००१४
अर्घाखाँची ०३१-४२००१२	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०३१-४२००१५
गुप्तगो ०३१-४२००१२	पिप्ले पारसी ०३१-४२००१६
पारसी ०३१-४२००१२	भैरव ०३१-४२००१७
तारिख ०३१-४२००१२	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०३१-४२००१७
पाल्ना ०३१-४२००१३, ४२००१२	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०३१-४२००१८
इलाम रामेछाप ०३१-४२००१३	तीर्थहारा जिल्ला अस्पताल ०३१-४२००१९
अरुणचल कार्यालय	सिमान्तकृत भैरव ०३१-४२००१९
लुम्बिनीमिडिटी अस्पताल ०३१-४२००१९, ४२००२०	बुटवल जिल्ला अस्पताल ०३१-४२००२०
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०३१-४२००२०, लुम्बिनी मेडिकल सेमिनार ०३१-४२००२०	

नेपालको शिक्षा नीति : दृष्टिकोण र आधारभूत सिद्धान्त

नेपाललाई दिगो आर्थिक विकासको बाटोमा होन्थ्यो भने प्रमुख आधार नै सही शिक्षा नीति हो । सबैका लागि उच्च गुणस्तरको शिक्षामा पहुँचले देशमा रहेका प्रतिभा र श्रोतसाधनको उत्कृष्ट विकास गर्न मद्दत गर्दछ । यसरी विकास भएको जनशक्तिलाई व्यक्ति, समाज, राष्ट्र र सिंगो विश्वको हितमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । कुनै पनि देशको आगामी भविष्य कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा आजका युवा पुस्तालाई हामीले कस्तो शैक्षिक अवसर उपलब्ध गराइरहेका छौं भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा अबको शिक्षा नीतिले सबैका लागि समवेशी र समान गुणस्तरिय शिक्षा सुनिश्चित गर्ने तथा जीवनपर्यन्त सिकाइका अवसरहरूलाई प्रवर्द्धन गर्ने स्पष्ट लक्ष्य लिनुपर्छ । ज्ञान र विज्ञानको क्षेत्रमा आज विश्व अत्यन्त तीव्र परिवर्तनको चरमबाट गुजिरिरहेको छ । हामीले सोचभन्दा निकै छिटो प्रविधिको फेदको मारिरहेको छ । 'बिग डाटा', 'मेसिन लर्निङ' र 'आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स' (कृत्रिम बुद्धिमत्ता) जस्ता क्षेत्रमा भइरहेको अल्पकालीन वैज्ञानिक तथा प्राविधिक विकासले विश्वको अरब बजारलाई नै हेरफेर गर्दैछ । यसले गर्दा एकातिर परम्परागत र अकुशल कामदारको स्थान मेसिन र रोबोटले लिनेसकने जोखिम बढेको छ भने अर्कोतिर डाटा साइन्स, कम्प्युटर विज्ञान, गणितका साथै समाज विज्ञान र मानविकीका विविध क्षेत्रमा उच्च सीपयुक्त जनशक्तिको माग हवाउँ बढेको छ । हाम्रो शिक्षा नीतिले यो विश्वव्यापी यथार्थलाई बेग्लैमा सम्बोधन गर्न सक्नुपर्छ ।

बसिँको परिवेश र नयाँ चुनौती
आज हामीले समाजमा गरिरहेका कामका हिसाब जस्ता सामान्य छैनन् । विश्वव्यापी रूपमा बढ्दो जनव्युत्पन्न परिवर्तन, डेटामात्रको पुष्पगुण र निरन्तर घट्दै गइरहेका प्राकृतिक श्रोतसाधनका कारण अबका दिनमा ऊर्जा, स्वच्छ खाद्यवस्तु, पिउने पानी र सरसफाईजस्ता आधारभूत आवश्यकता पूरा गर्न नै नयाँ उपाय खोज्नुपर्ने बाध्यतामक अवस्था सिर्जना भएको छ । यी जटिल समस्याको समाधानका लागि जीवविज्ञान, रसायन विज्ञान, भौतिक विज्ञान, कृषि, जलवायु विज्ञान तथा समाज विज्ञानका क्षेत्रमा गहन अनुसन्धान गर्नसक्ने नयाँ र दक्ष जनशक्तिको निरन्तर आवश्यकता पर्नेछ । पछिल्लो समय विश्वले भोगेको कोरोना महामारी र अन्य नयाँ संक्रामक रोगहरूको बढ्दो जोखिमले हामीलाई ठूलो पाठ सिकाएको छ । अब रोग व्यवस्थापन, खोपको विकास, सहकार्यात्मक अनुसन्धान तथा बहुआयामिक सामाजिक समस्याहरूको समाधानका लागि कुनै एउटाभाषा विषय पढेर पुग्दैन, बहुविषयक सिकाइको आवश्यकता अनिवार्य भइसकेको छ । रोजगारीको प्रकृति र विश्वव्यापी परिस्थितिमा रातोरात परिवर्तन भइरहेकाले हाम्रा बालबालिकालाई कक्षाकोठामा पढाइका विषयवस्तु मात्र घोकाएर अबको संसारमा टिकाउन



डा. केपी घिमिरे

सक्ष्म । उनीहरूले नयाँ कुराहरू निरन्तर सिक्नुपर्ने, परिस्थितिजुन जेउने र आफूलाई बदल्ने कला पनि सिक्नुपर्छ ।

सिकाइको नयाँ भाषा
विगतमा हाम्रो शिक्षा प्रणालीले पाठ्यवस्तुको भारी बोकाउनमै बढी जोड दियो । तर अब शिक्षामा विषयवस्तुको मात्रा बढाउनुभन्दा विद्यार्थीलाई आइपर्ने समस्याको व्यावहारिक समाधान गर्न सिकाउनु जरुरी छ । विद्यार्थीले तार्किक र सिर्जनात्मक रूपमा सोचन सक्नु, विभिन्न विषयबीचको अन्तरसम्बन्धलाई गतिरिएर बुझ्न सक्नु, नयाँ विचारहरू जन्माउन सक्नु र आर्जन गरेको ज्ञानलाई नयाँ तथा परिवर्तनशील परिस्थितिमा प्रयोग गर्न सक्षम होउनु भन्ने कुरामा अबको शिक्षण विधि केन्द्रित हुनुपर्छ । यसका लागि शिक्षण प्रक्रिया पूर्णरूपमा विद्यार्थीकेन्द्रित हुनुपर्छ । सिकाइ विज्ञान, खोज, अनुभव र स्वस्थ संवादमा आधारित हुनुपर्छ । कठोर नियमभन्दा पनि लक्षित, समग्र तथा एकीकृत विधि अपनाएर सिकाइलाई रुचिकर र आनन्ददायक बनाउनुपर्छ । शिक्षाको अन्तिम लक्ष्य भनेको विद्यार्थीको जीवनका सबै पक्ष र क्षमताको सन्तुलित विकास गर्नु हो । त्यसैले हाम्रा पाठ्यक्रममा विज्ञान र गणित जस्ता प्राविधिक विषयका साथै आधारभूत कला, शिल्प, मानविकी, खेलकुद, स्वास्थ्य, भाषा, साहित्य, संस्कृति तथा मानवीय मूल्य र मान्यताहरूको सन्तुलित समावेश हुनुपर्छ । शिक्षाले विद्यार्थीको चरित्र निर्माण गर्नुपर्छ । उनीहरूमा नैतिकता, तार्किकता, कर्षण, दया र संवेदनशीलताको विकास गर्दै भौतिकीप्रतिष्ठा बजारमा रोजगारीका लागि पनि खरो उत्रिन सक्ने बनाउनुपर्छ । शिक्षा नीतिले साक्षरता र संस्था ज्ञानबलता आधारभूत क्षमतासँगै उच्चस्तरीय तार्किक र समस्या समाधानसम्बन्धी बौद्धिक क्षमताको विकासलाई सँगसँगै लैजाउनुपर्छ ।

पूर्वीय वर्तन र हाम्रो समुद्र विरासत
हामीले आधुनिकताको दौडामा सामेल हुँदै गर्दा आफ्नो धरातल बिर्सन मिल्दैन । हाम्रो नयाँ शिक्षा नीति प्राचीन र सनातन नेपाली ज्ञान तथा विचारको परम्पराको आलोकमा तयार गरिनुपर्छ । ज्ञान, प्रज्ञा र सत्यको खोजलाई पूर्वीय विचार र दर्शनमा सधैं उच्चको मानवीय लक्ष्य मानिँदै आइएको छ । हाम्रो प्राचीन शिक्षा पद्धतिको उद्देश्य केवल सांसारिक जीवन चलाउन वा विद्यालयपद्धतिको जीवनको तयारीका लागि ज्ञान प्राप्त गर्नुमात्र थियो, बरु आफूलाई चिन्नु र पूर्ण आत्मज्ञान प्राप्त गर्नु पनि थियो । तर्जुना, नालन्दा र

विक्रमशिला जस्ता हाम्रा प्राचीन विश्वस्तरीय शिक्षण संस्थाहरूले त्यस बेला अध्ययनका विभिन्न क्षेत्रमा शिक्षण र अनुसन्धानका उच्च मापदण्ड स्थापित गरेका थिए । ती संस्थाहरूले विभिन्न पृष्ठभूमि र देशका विद्यार्थी एवं विद्वानहरूलाई लाभान्वित गरेका थिए । हाम्रो भूमि र देशको सेरोफेरोमा हुर्किएको यसै शिक्षा व्यवस्थाले चरक, सुश्रुत, आर्यभट्ट, भास्कराचार्य, ब्रह्मगुप्त, चाणक्य, पाणिनि, पतञ्जलि, नागार्जुन, गौतम, पिंगला, मैत्रेयी, गान्गी जस्ता महान् र गुणान्तकारी विद्वान-विद्भीरुहरू जन्मायो । यी विद्वानहरूले गणित, खगोलशास्त्र, धातुविज्ञान, चिकित्सा र शल्यचिकित्सा, सिभिल इन्जिनियरिङ, भवन निर्माण, जनयान निर्माण, दिशानामा, योग, ललितकलादेखि लिएर चेतन खलसम्मका ज्ञानका विभिन्न क्षेत्रमा आफ्नो मौलिक र अतुलनीय योगदान दिएका थिए । पूर्वीय संस्कृति र दर्शनको विश्वमा आज पनि निकै ठूलो प्रभाव छ । विश्वकै लागि महत्त्वपूर्ण रहेको यस संस्कृति र विरासतलाई भावी पुस्ताका लागि संरक्षणमात्र गर्ने होइन, शिक्षा प्रणालीमाफेर्न यसमा थप अनुसन्धान, संवर्द्धन र नयाँ प्रयोगको विकास पनि गर्दै लैजाउनुपर्छ ।

शिक्षाको नयाँ भाषा र समतामूलक पृष्ठ
शिक्षा प्रणालीमा गरिने जुनसुकै आधारभूत परिवर्तनको केन्द्रविन्दुमा शिक्षक नै हुनुपर्छ । भौतिक पूर्वाधार जति नै राम्रो भए पनि एउटा असल शिक्षकबिना शिक्षाको मर्म पूरा हुँदैन । त्यसैले शिक्षा नीतिले प्रत्येक तहमा शिक्षकलाई समाजको सबैभन्दा सम्मानित र अदरणीय सदस्यका रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गर्नुपर्छ । किनकि, शिक्षकले नै देशका नागरिकहरूको भावी पुस्तालाई वास्तविक रूपमा आकार दिने काम गर्दछ । शिक्षकलाई आफ्नो काम निर्वाह र प्रभावकारी रूपमा गर्न सक्षम बनाउन राज्यले आवश्यक सबै कदम चाल्नुपर्छ । अबको शिक्षा नीतिले शिक्षण पेसामा समाजका सबैभन्दा प्रतिभाशाली र योग्य व्यक्तिहरूलाई आकर्षित गर्ने वातावरण बनाउनुपर्छ । उनीहरूको उचित जीविकोपार्जन, सम्मान, प्रतिष्ठा र पेसागत स्वायत्तता सुनिश्चित गर्दै प्रणालीमा गुणस्तर नियन्त्रण र जवाफदेहिताका आधारभूत प्रक्रिया पनि कडा रूपमा लागू गर्नुपर्छ । यसका साथै, अबको शिक्षा नीतिले सबै विद्यार्थीका लागि, उनीहरू देशको जुनसुकै कुनामा बसेका भए पनि, समान स्तरको गुणस्तरिय शिक्षा उपलब्ध गराउने ग्यारेन्टी गर्नुपर्छ । ऐतिहासिक रूपमा पछाडि पारिएका,

सामान्यतया समुदाय, वञ्चित तथा राज्यको मूलधारमा कम प्रतिनिधित्व भएका समूहप्रति विशेष ध्यान दिनु राज्यको दायित्व हो । शिक्षा नै समाजमा समानता सुनिश्चित गर्ने सबैभन्दा भरपर्दो र शान्तिपूर्ण माध्यम हो । यसले समाजमा समवेशिता र सामाजिक-आर्थिक गतिशीलता प्राप्त गर्न ठूलो सहयोग गर्दछ । गरिबी वा अन्य परिस्थितिवन्ध बाधाका कारण कुनै पनि बालबालिका शिक्षाको उच्चगोस्ट वञ्चित नहुन र उनीहरूले पनि शिक्षा प्रणालीमा प्रवेश गरी उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्नु भनेर सबै सम्भव पहलहरू गरिनुपर्छ ।

निरूपण
नेपालको विविधता र संस्कृतिप्रतिको अगाध सम्मानका साथै देशको स्थानीय आवश्यकता र विश्वव्यापी मार्गलाई सन्तुलित रूपमा सम्बोधन गर्नु नै अबको शिक्षा नीतिको मूल मर्म हुनुपर्छ । हाम्रा युवा पुस्तालाई नेपालको विविध सामाजिक, सांस्कृतिक र प्राविधिक आवश्यकताका साथै यहाँको अद्वितीय कला, भाषा र ज्ञान परम्पराबारे जानकारी बनाउन राष्ट्रिय गौरव, आत्मनिश्चय, पारस्परिक सहयोग र राष्ट्रिय एकाताको दृष्टिले अत्यन्त आवश्यक छ । समग्रमा भन्नुपर्दा, हाम्रो शैक्षिक प्रणालीको मुख्य उद्देश्य यस्ता असल मानिसहरूको निर्माण गर्नु हो, जो तर्कगत रूपमा सोचन र सही निर्णय लिने सक्षम हुन । जसको फलस्वरूप, सहानुभूति र साहस होस् । जसको मस्तिकामा वैज्ञानिक सोच र सिर्जनात्मक कल्पनाशक्ति होस् अनि जसको चरित्रमा उच्च नैतिक मूल्य मान्यता विद्यमान होस् । सिद्धान्तले परिकल्पना गरेको सोचलाई बहलवादी समाज निर्माणमा सकारात्मक योगदान दिनसक्ने उत्पादनशील नागरिक तयार गर्नु नै शिक्षाको अन्तिम हो । एउटा असल शैक्षिक संस्था त्यो हो जहाँ पुढा प्रत्येक विद्यार्थीले सुरक्षित, स्वातन्त्र्यपूर्ण र प्रेरणादायी वातावरणको महसुस गर्छ । जहाँ सबै विद्यार्थीलाई विविध प्रकारका सिकाइ अनुभव, राम्रो पूर्वधार र उपयुक्त श्रोतसाधन सहजै उपलब्ध हुन्छन् । हाम्रो शिक्षा नीतिको स्पष्ट दृष्टिकोण भनेको यस्तै मूल्यमान्यतामा आधारित शिक्षा प्रणालीको निर्माण गर्नु हो । पाठ्यक्रम र शिक्षण पद्धतिले विद्यार्थीमा आफ्नो मौलिक कर्तव्य, देशप्रेतिको उत्तरदायित्व र परिवर्तनशील विश्वमा नागरिकको भूमिकाबारे गहिरो चेतना जगाउनुपर्छ । गौरव हाम्रा विचार र भाषणमा मात्र होइन, हाम्रो दैनिक व्यवहार, बुद्धि र कर्ममा पनि फल्नुपर्छ । विद्यार्थीले आर्जन गरेको ज्ञान, सीप र सोच मानवअधिकार, दिगो विकास र विश्वकल्याणप्रति समर्पित हुनुपर्छ । अनिमात्र हाम्रा बालबालिका आफ्नो माटोलाई माया गर्ने तर सिंगो विश्वमा प्रतिस्पर्धा गर्नसक्ने वास्तविक अर्थका विश्वव्यापी नागरिक बन्न सक्नेछन् । -**शिवनाथ उदक**

महत्त्वपूर्ण टिप्पणी

नैतिक राष्ट्रियपत्र

नैष : निर्णयमा स्पष्टता आउनेछ । आर्थिक पश्चारा राम्रो खर्च गर्न पाइनेछ ।
गुरिचक : आर्थिक निर्णय सही दिशामा भयो। व्यापारमा निरन्तर कायम रहनेछ ।
मिथुन : नयाँ परिचय उपरोपी बनेछ । व्यापारमा कारोबारी फाइदा हुनेछ ।
कर्कट : सचतर्फ ध्यान जानेछ । नैतिकको सत्य अफ आत्मीय बनेछ ।
सिंह : प्रस्ताव पाउँदा आत्मनिश्चय बनेछ । व्यवसायमा नयाँ योजना बनेछ ।
कन्या : अगुवा निर्माता काम पूरा हुनेछ । धर्ममा सकारात्मक वातावरण रहनेछ ।

तुला : मन सुखी बनाउने भेट हुनेछ । व्यक्तिगत सम्बन्धमा नैतिकता बढेछ ।
वृश्चिक : आर्थिक निर्णय सही दिशामा जान्छ । व्यापारमा निरन्तर कायम रहनेछ ।
धनु : यात्राको योजना अघि बढेछ । व्यापारमा कारोबारी फाइदा हुनेछ ।
मकर : मित्रेतापी पूरा गर्नुसक्ने भिन्नेछ । नैतिकको सत्य अफ आत्मीय बनेछ ।
कुम्भ : नयाँ तरिका अपनाउने उसाह बढेछ । प्रतिस्पर्धा फाइदा हुनेछ ।
मिथुन : अगुवा निर्माता काम पूरा हुनेछ । धर्ममा सकारात्मक वातावरण रहनेछ ।



स्मार्टफोन बोक्ने बालबालिकामा 'इटिड डिसअर्डर'को उच्च जोखिम



१२ वर्षको उमेरमै आफ्नै स्मार्टफोन हुने बालबालिकामा स्मार्टफोन नहुने आफ्ना दौतहरूको तुलनामा 'इटिड डिसअर्डर' (खानपानसम्बन्धी समस्या) का लक्षणहरू विकास हुने सम्भावना बढी हुने एक नयाँ अध्ययनले देखाएको छ । मेडिकल जर्नल 'जामा नेटवर्क ओपन'मा शुक्रवार प्रकाशित यो अनुसन्धान अमेरिकाभरका करिब ९ हजार किशोरकिशोरीहरूमा गरिएको विस्तृत सर्वेक्षणमा आधारित छ । अध्ययनका प्रमुख लेखक डा. जेसन नागाटा भन्छन्, 'स्मार्टफोनले युवाहरूको छत्तीमै बाहिरी आवरणमा केन्द्रित सामग्रीहरूको संसार राखिदिन सक्छ, जसले उनीहरूलाई अस्वस्थ खानपानको बानी विकास गराउने तस्बिर र सन्देशहरूको सिकार बनाउँछ । स्मार्टफोन दिनु भनेको एउटा डिवाइस दिनु मात्र होइन भने कुुरामा अभिभावकहरू सचेत हुनु महत्त्वपूर्ण छ । यसले डिजिटल संसारका विभिन्न सामग्रीसम्म बच्चाको पहुँचलाई परिवर्तन गर्न सक्छ ।' आफ्नो बच्चालाई फोन दिने वा नदिने भन्ने कुरा मात्र नभई, कुन उमेरमा दिने भन्ने कुराले पनि ठूलो अर्थ राख्ने उनको भनाइ छ ।

फोन बोक्ने साना बालबालिकालाई समस्या हुन सक्छ । किन र सामाजिक सञ्जालमा समय बिताउँदा बालबालिकामा डिप्रेसन, आत्मसम्मानको कमी र लागुऔषध तथा मद्यपानको प्रयोगजस्ता धेरै नकारात्मक असरहरू देखा पर्न सक्छन् । डा. नागाटाको प्रयोगशालाले गरेको विगतको अनुसन्धानले स्किन टाइम र 'बिन्ज इटिड' (अत्यधिक खाने बानी) बिचको सम्बन्ध पत्ता लगाएको थियो । युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया, सान फ्रान्सिस्कोका बालरोगक सह-प्राध्यापक समेत रहेका नागाटाका अनुसार, यसअघिका धेरैजसो अध्ययनले युवाहरूले आफ्नो डिभाइसमा कति समय बिताउँछन् भन्ने कुरा मात्र हेरेका थिए । यस नयाँ अनुसन्धानमा भने बालबालिकाले कुन उमेरदेखि फोन चलाउन थाल्छन् र त्यसरी नै चलाउँदा भविष्यमा खानपानसम्बन्धी समस्या (डिसअर्डर इटिड) को विकासमा कस्तो असर पर्न सक्छ भन्ने कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न उनी चाहन्छन् । अनुसन्धानको अनुसार, विश्वभरका करिब २२ प्रतिशत बालबालिका र किशोरकिशोरीमा खानपानसम्बन्धी समस्याको लक्षण देखिन्छ । सामान्य खानपानसम्बन्धी

समस्या र गम्भीर प्रकारको 'इटिड डिसअर्डर'बिचको मुख्य भिन्नता भनेकै यसको गम्भीरता र कुनै व्यक्तिले रोग निदानको मापदण्ड पूरा गर्दा वा गर्दैन भन्ने कुरामा भर पर्छ । यी दुवै अवस्थामा खाना र तौलप्रति अत्यधिक ध्यान दिने, शरीरको आकार र बोनोटबारे गलत धारणा राख्ने, खाना कम खाने वा क्यालोरी सन्तुलन गर्न बाच्ना गर्ने वा धेरै व्यायाम गर्ने जस्ता व्यवहार समावेश हुन सक्छन् । अमेरिकी बालबालिकाको मस्तिष्क विकास र स्वास्थ्यसम्बन्धी ठूलो तथा दीर्घकालीन अध्ययन 'एडोलेसेन्ट ब्रेन कर्निटिड भेइभलपमेन्ट स्टडी'बाट संकेतित तथ्यांक प्रयोग गर्दै नागाटा र उनको टोलीले १२ वर्षका ७० प्रतिशत बालबालिकासँग आफ्नै फोन भएको पत्ता लाग्यो । तीमध्ये २४ प्रतिशतमा १४ वर्षको उमेर पुग्दासम्म कम्तीमा एउटा इटिड डिसअर्डरको लक्षण देखिएको थियो । यसको तुलनामा, १२ वर्षको उमेरमा स्मार्टफोन नहुने किशोरकिशोरीमध्ये दुई वर्षपछि १६ प्रतिशतभन्दा कममा मात्र यस्तो समस्या देखिएको थियो ।

अभिभावकले कसरी मद्दत गर्न सक्छन् ?

यो उमेर शारीरिक र भावनात्मक रूपमा विकासको अत्यन्त महत्त्वपूर्ण समय हो । नागाटाका अनुसार, किशोरवयसको सुरुवाती चरणमा शरीर र यसको बनावटमा ठूला परिवर्तनहरू आउँछन्, त्यसैले बालबालिकाले एकअर्कासँग आफ्नो तुलना गर्ने स्वाभाविक हो । स्मार्टफोन र सामाजिक सञ्जाल हुनुअघि यस्ता तुलना मुख्यतया आफ्ना दौतहरूबिच मात्र हुन्थ्यो । उनी भन्छन्, 'तर जब तपाईं मिलाइएका, सम्पादन गरिएका र फिटर गरिएका तस्बिर राख्ने इन्फ्लुएन्सरहरूसँग आफ्नो तुलना गर्न थाल्नुहुन्छ, त्यसले आफ्नो शरीरप्रतिको अन्तर्दृष्टि र कम आत्मसम्मान बढाउन सक्छ । र, यो नै इटिड डिसअर्डरको जोखिमको कारण बन्न सक्छ ।' अध्ययनका अनुसार, १२ वर्षको उमेरमै स्मार्टफोन हुने बालबालिकाले आफ्नो आत्मसम्मानलाई तौलसँग जोड्ने सम्भावना दुई गुणा बढी थियो । त्यस्तै, कम क्यालोरी भएका खानेकुरा खाने वा धेरै व्यायाम गर्ने जस्ता तरिका अपनाएर तौल नियन्त्रण गर्न खोज्ने सम्भावना डेढ गुणा बढी पाइएको थियो । युनिभर्सिटी अफ नर्थ क्यारोलिना एफ च्यापल हिलका मनोविज्ञान तथा स्वास्थ्यविज्ञानका विशिष्ट प्राध्यापक एम्ब्रिन्टिन सेन्टर अफ टेन्टोलोजी एन्ड ब्रेन डेभलपमेन्टका

सह-निर्देशक डा. मिच प्रिन्स्टाइनका अनुसार, स्मार्टफोन दिन हिलाइ गर्दा किशोरकिशोरीहरूलाई शरीरको आवरणसम्बन्धी तनावबाट कम्तीमा केही समयका लागि भए पनि जोगाउन सकिन्छ । यस अध्ययनमा संलग्न नरहेका प्रिन्स्टाइनको भनाइमा, नयाँ अनुसन्धानहरूले फोन र अन्य डिभाइसमाथिको पहुँच ६ महिना वा एक वर्षले मात्र हिला गरिदिदा पनि बालबालिकाको मानसिक स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्ने देखाउन थालेका छन् । जब बच्चाहरूले आफ्नै फोन पाउँछन्, तब अभिभावकले उनीहरूलाई बिस्तारै-बिस्तारै मात्र सामाजिक सञ्जाल चलाउन दिनुपर्ने उनको सुझाव छ । उनी भन्छन्, 'हामी उनीहरूलाई जे चाहियो त्यही हेर्न र जति समय मन लाग्यो त्यति नै समय चलाउन दिने गर्नु पूर्ण रूपमा खुल्ला गरिएको फोन दिन चाहिँदैन ।' नागाटाका अनुसार धेरैजसो प्रमुख सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्महरूले एकाउन्ट बनाउनका लागि न्यूनतम उमेर १३ वर्ष तोकेका छन् । यद्यपि, उनको विगतको अनुसन्धानले ११ र १२ वर्षका करिब दुई तिहाइ बालबालिकाको किटकट र इन्स्टाग्राम जस्ता प्लेटफर्ममा एकाउन्ट रहेको देखाएको थियो । बच्चाहरू कुन उमेरमा स्मार्टफोन दिनु उपयुक्त हुन्छ भन्ने विषयमा यस पछिल्लो अध्ययनले कुनै जाडुशी समाधान भने नदिएको उनी बताउँछन् । तर यदि अभिभावकहरूले साना बालबालिकालाई आफ्नै फोन दिइहाले पनि उनीहरूले 'अतिरिक्त सुरक्षा घेरा' अपनाउनुपर्ने हुन सक्छ । जस्तै: बालबालिकाले डाउनलोड गर्न सक्ने एपहरू सीमित गरिदिने र उनीहरूको गतिविधि निगरानी गर्न सहज होस् भनेर सुत्ने कोठामा फोन लैजान नदिने । नागाटा भन्छन्, 'अभिभावकहरू आफ्ना बालबालिकाको डिजिटल जीवनमा संलग्न रहनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ ।' उनी फोन प्रयोगसम्बन्धी आधारभूत नियमहरू बनाउन, बच्चाहरूले अनलाइनमा के हेरिरहेका छन् भन्ने बारे खुलेर कुराकानी गर्न र उनीहरूको खानपान वा उनीहरूले आफ्नो शरीरको बारेमा गर्ने कुराकानीमा कुनै परिवर्तन आए/नआएको विषयमा ध्यान दिन सुझाव दिन्छन् । तपाईंले खाना खाने टेबलमा फोन ल्याउन अनुमति दिनुभएको नहुन सक्छ, तर त्यसबारे सुझाव गर्नका लागि त्यो एउटा राम्रो समय र स्थान बन्न सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

के शुक्र ग्रहले आफ्नै चन्द्रमा निलेको थियो ?

पृथ्वीको जस्तै आकार, पिण्ड र संरचना भएको शुक्र ग्रहको किन कुनै चन्द्रमा छैन भन्ने वैज्ञानिकहरूले लामो समयदेखि अनुमान लगाउँदै आएका थिए । युनिभर्सिटी अफ क्यालिफोर्निया रिभरसाइड (यूसीआर) को नयाँ अनुसन्धानले हाम्रो यो भोको जम्झ्याहा ग्रहले सम्भवतः आफ्नो चन्द्रमालाई निलेको हुनसक्ने देखाएको छ । विगतमा वैज्ञानिकहरूले शुक्र ग्रहको एउटा चन्द्रमा रहेको र कुनै विशाल वस्तु ठोक्किएर त्यो नष्ट भएको हुनसक्ने सिद्धान्त अघि सारेका थिए । अन्य सिद्धान्तहरू भने शुक्र ग्रहमा चन्द्रमा बन्ने गरी कुनै ठुलो ठक्कर नै नभएको भन्ने विचारमा केन्द्रित थिए । 'द एस्ट्रोफिजिकल जर्नल' मा प्रकाशित नयाँ अनुसन्धानले यी दुवै सिद्धान्त मेल नखाने देखाएको छ । 'मेरो अध्ययनले शुक्र ग्रहको आजको अवस्थामा पुग्न कुनै ठुलो विनाशकारी घटना आवश्यक थिएन भन्ने देखाउँछ', यूसीआरका खगोलविद् तथा प्रमुख अनुसन्धानकर्ता स्टिफन केनेले भने, 'ग्रहको आफ्नै गुरुत्वाकर्षण र यसको घुम्ने गतिको संयोजनले गर्दा प्राकृतिक रूपमै चन्द्रमा यसैमाथि बस्न पुगेको देखिन्छ ।' नासाको एपोलो ११ अन्तरिक्षका क्रममा त्यहाँ छाडिएका ऐनाका कारण वैज्ञानिकहरूले पृथ्वी र चन्द्रमाबिचको दूरी सटिक रूपमा मापन गर्न सक्छन् । 'हामीलाई थाहा छ, चन्द्रमा प्रतिवर्ष करिब चार सेन्टिमिटर (१.६ इन्च) को दरले पृथ्वीबाट बिस्तारै टाढा गइरहेको छ', केनेले भने । केनका अनुसार पृथ्वीले हरेक २४ घण्टामा अपेक्षाकृत द्रुत गतिमा आफ्नो परिक्रमा पूरा गर्ने भएकाले यो दूरी बढिरहेको हो । यसरी घुम्ना उत्पन्न हुने ऊर्जा चन्द्रमामा सङ्ग्रह र यसले चन्द्रमालाई टाढा धकेल्छ ।

शुक्र ग्रह उज्जो भएमा घुम्न

शुक्र ग्रहको अवस्था ठिक विपरीत छ । यस ग्रहलाई एक फन्को पूरा गर्न पृथ्वीको २४ दिन लाग्छ । बिस्तारै टाढा जानुको साटो, ग्रहको सुस्त गति र गुरुत्वाकर्षणका कारण चन्द्रमा घुमाउरो बाटो हुँदै बिस्तारै तानिन्छ र अन्ततः ठोक्किन पुग्छ । यस विचारको परीक्षण गर्न केनेले गुरुत्वाकर्षणमार्फत खगोलीय पिण्डहरूले कसरी अन्तरिक्षमा गड्गड भन्ने भौतिकशास्त्रमा आधारित कम्प्युटर मोडलहरू विकास गरे । यो मोडलले ज्ञात पृथालीको सही प्रतिनिधित्व गर्नु भन्ने सुनिश्चित गर्न उनले पहिले पृथ्वी र यसको चन्द्रमाको विकासक्रमलाई त्यसमा उतारे । त्यसपछि उनले शुक्र ग्रहको परिक्रमा दर र यसका काल्पनिक चन्द्रमाहरूको आकार परिवर्तन गरे । यस क्रममा उनले पृथ्वीको चन्द्रमाको पिण्डभन्दा आधादेखि १० गुणासम्म ठूला



चन्द्रमाहरूको परीक्षण गरे । धेरैजसो सिमुलेसनमा परिणाम एउटै आयो: चन्द्रमा शुक्र ग्रहमा ठोक्कियो । चन्द्रमा जति ठूलो भयो, त्यति नै छिटो ठोक्कियो । 'मैले यो तथ्य पत्ता लगाउँदा म आश्चर्यचकित भएँ', केनेले भने, 'मैले अध्ययन गरिरहेका विभिन्न परिदृश्यहरूले पक्कै पनि फरक-फरक परिणाम ल्याउँछन् भन्ने मलाई लागेको थियो । तर सबै परिणामहरू लगभग एउटै दिशातर्फ गए ।'

प्रमाण जम्नै नहुनसक्छ

यो निष्कर्षले शुक्र ग्रहमा कुनै समय चन्द्रमा थियो भन्ने प्रमाणित भने गर्दैन । केनको बुझाइमा शुक्रमा चन्द्रमा रहेको हुनसक्छ, तर चन्द्रमा बनेको थियो वा थिएन भन्ने प्रश्न अझै अनुरित नै छ । यद्यपि, शुक्र ग्रहमा चन्द्रमा रहेको भए पनि त्यो सबैभन्दा टिकिरहन सक्दैनथ्यो भन्ने तथ्य यो अध्ययनले देखाएको छ । यस्तो ठक्करको भौतिक प्रमाण फेला पार्न निकै गाढो छ । शुक्र ग्रहको सतहको करिब ८० प्रतिशत भाग समान उमेरको छ । करिब एक अर्ब वर्षअघि ग्रहको सतहमा भएको ठूलो परिवर्तनले यसको धेरैजसो पुरानो भौगर्भिक इतिहास मेटिदिएको थियो, जसको प्रमाण स्वरूप सतहको उमेर समान रहेको पाइन्छ । बर यसको प्रमाण सतहमुनि हुनसक्छ । पृथ्वीको इतिहासको सुरुवाती चरणमा भएको एउटा विशाल ठक्करपछि चन्द्रमाको निर्माण भएको वैज्ञानिकहरूको विश्वास छ । भूकम्पीय अध्ययनहरूले पृथ्वीको गहिरो भागमा असामान्य संरचनाहरू फेला पारेका छन् जुन सोही घटनाका अवशेष हुन सक्छन् । शुक्र ग्रहमा पनि यस्तै प्रकारका मापनहरू गरेमा यसले कुनै समय चन्द्रमालाई आफूभित्र समाहित गरेको थियो वा थिएन भन्ने सङ्केत दिन सक्छ । यस्तो ठक्करले वैज्ञानिकहरूलाई शुक्र ग्रहको अर्को लामो समयदेखि रहेको रहस्य बुझ्न पनि मद्दत गर्न सक्छ । त्यो रहस्य भनेको पृथ्वीको सबैभन्दा नजिकको छिमेकी ग्रह कुनै समय जीवन धान्न योग्य थियो वा थिएन भन्ने हो । शुक्र ग्रहमा चन्द्रमा ठोक्किएका ग्रहमा विशाल ऊर्जा र कोणीय गति (angular momentum) सरेको हुनुपर्छ, जसले यसको परिक्रमा, भूविज्ञान

र हावापानीलाई परिवर्तन गरेको हुनसक्छ । यदि शुक्र ग्रहमा कुनै समय महासागर वा जीवनका लागि अनुकूल अन्य परिस्थितिहरू थिए भने, यस्तो प्रभावले ग्रहको विकासक्रमको दिशा नै परिवर्तन गरेको हुनसक्छ ।

सुस्त गतिमा घुम्ने ग्रहहरूले चन्द्रमा घुमाउन सक्छन्

यसका प्रभावहरू शुक्र ग्रहमा मात्र सीमित छैनन् । अन्य ताराहरूको वरिपरि सम्भावित बस्न योग्य संसारहरूको खोजी गरिरहेका वैज्ञानिकहरू प्रायः पृथ्वीजस्तै देखिने ग्रहहरू खोज्छन् । उनीहरू चन्द्रमाको उपस्थितिलाई पनि ग्रह बस्न योग्य छ वा छैन भनेर प्रभाव पार्ने एउटा कारक मान्छन् । पृथ्वीको चन्द्रमाले ज्वारभाटाहरू उत्पन्न गर्छ, ग्रहलाई भौतिक रूपमा सक्रिय राख्न मद्दत गरेको हुनसक्छ र पृथ्वीको विकासक्रमलाई गहिरो रूपमा प्रभाव पारेको छ । यद्यपि, जीवनका लागि ठूलो चन्द्रमा आवश्यक छ वा छैन भनेर वैज्ञानिकहरूलाई थाहा छैन । 'मेरो विचारमा चन्द्रमा हुनुका फाइदाहरू छन्, तर बस्न योग्य हुनका लागि यो अनिवार्य छैन', केनेले भने, 'चन्द्रमाले समयसँगै पृथ्वीको विकासक्रमको तिरकालाई निश्चित रूपमा परिवर्तन गरेको छ, तर त्यो भूमिका कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने हामीलाई पुग्न रूपमा थाहा छैन ।' केनको निष्कर्षले चन्द्रमा बनाउन सक्षम ग्रहहरूले पनि तिनलाई टिकाउन नसक्ने सम्भावना देखाउँछ । सुस्त गतिमा घुम्ने ग्रहहरूले आफ्ना चन्द्रमालाई घुमाउरो बाटो हुँदै सतहतिर धकेल्न सक्छन् र यो प्रक्रियामा ग्रहहरू नाटकीय रूपमा परिवर्तन हुन सक्छन् । 'मानिसहरूले अन्य ताराहरूको वरिपरि रहेका पृथ्वीजस्तै ग्रहहरूको सोच्ना एउटा प्रश्न सोझै गर्छन्, के यसको चन्द्रमा छैन?', केनेले भने, 'मेरो अध्ययनले त्यस्ता धेरै अवस्थाहरूमा निराशाजनक परिदृश्य देखाउँछ । यदि ती ग्रहहरू पर्याप्त छिटो घुम्दैन भने चन्द्रमा सतहमा ठोक्किएका र त्यसले ती ग्रहहरूको इतिहासको दिशा नै परिवर्तन गरिदिन्छ ।'

-रातोपाटी डटकम

ओपनएआईले स्थगित गर्‍यो अत्याधुनिक एआई मोडलको तालिम

अमेरिकी कम्पनी ओपनएआईले आफ्ना सबैभन्दा उन्नत आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई) मोडलहरूको तालिम स्थगित गरेको छ । कम्पनीले आतिरिक्त सुरक्षा उपयुक्त र व्यवहार सुधारका सम्बन्धक लागू भएपछि मात्र काम पुनः सुरु गर्ने बताएको छ । एक जना प्रतिनिधिले एससाइओस न्यूज आउटलेटलाई यो जानकारी दिएका हुन् । 'हामी आतिरिक्त सुरक्षा र अलाइनमेन्ट सुधारमा विश्वस्त भएपछि मात्र तालिम पुनः सुरु गर्नेछौं', प्रतिनिधिले भने । न्यूज आउटलेटका स्रोतहरूका अनुसार ओपनएआई र एन्थ्रोपिकका विशेषज्ञहरू हालैका महिनाहरूमा भएका हजारौ



घटनाहरूको अनुसन्धान गरिरहेका छन् । परीक्षण र वास्तविक प्रयोगका क्रममा यी घटनाहरू देखा परेका हुन् । यो समस्या सार्वजनिक रूपमा थाहा पाएपछि धेरै जटिल छ । दुई कम्पनीका कर्मचारीहरू र बाह्य विशेषज्ञहरूको

प्रारम्भिक अनुसन्धानले प्राविधिक नियन्त्रणमा प्रश्न उठाएको छ । ओपनएआई र एन्थ्रोपिकले आफ्ना मोडलहरूमा पूर्ण नियन्त्रण राख्नका लागि शंका उत्पन्न भएको छ ।

-नवसाइन खबर डटकम

बाढी पहिरोले गुल्मीका ग्रामीण सडक अवरुद्ध

गुल्मी, असोज १२/ एक सातदेखिको अविरल वर्षासँगै आएको बाढी पहिरोका कारण गुल्मीका मुख्य तथा ग्रामीण सडक अवरुद्ध भएका छन् । जिल्लाको तेस्रो मुख्य सडकको रूपमा रहेको कालीगण्डकी करिडोर सडकअन्तर्गत कालीगण्डकी गाउँपालिका-२ राक्सैमा ठूलो पहिरो खसेपछि पाँच दिनदेखि यातायात सञ्चालन हुन सकेको छैन । उक्त करिडोरको गुल्मी खण्डका विभिन्न स्थानमा पहिरो गएको र सडक भासिएकोले यातायात सञ्चालनमा कठिनाई भएको छ । अवरुद्ध सडक खुलाउनका लागि उक्त क्षेत्रमा स्काभेटर परिचालन गरिएको सडक खुलाउने प्रयास भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख भिमकिरण बोगटीले जानकारी दिएका छन् । त्यसैगरी रुद्रवेणी-वामीटक्सार सडकखण्ड गत चार दिनदेखि अवरुद्ध बनेको छ । उक्त सडकअन्तर्गत चन्द्रकोट गाउँपालिका-७ सिस्नेभीरमा पहिरो खसेपछि सडक पूर्ण रूपमा अवरुद्ध बनेको हो । वर्षा रोकिएपछि यातायात सञ्चालन गर्नका लागि स्थानीय गाउँपालिका र सडक निर्माण कम्पनीको सहयोगमा डोजर र



एक्साभेटर प्रयोग गरी सडकमा थुप्रैको पहिरो हटाउने काम भइरहेको छ । त्यसैगरी जिल्लाको इन्जिनैडा/रातडाडा/तम्घास सडक पनि पहिरोका कारण अवरुद्ध बनेको छ ।

उक्त सडकखण्ड अन्तर्गत मुसिकोट नगरपालिका-३ स्थित ताउखोला सडक माथिबाट पहिरो खसेपछि आइतबारदेखि सडक पूर्णरूपमा अवरुद्ध बनेको हो । वर्षाका कारण जिल्लाका अधिकांस ग्रामिण सडकहरू अवरुद्ध हुँदा यातायात सेवा प्रभावित बनेका छन् । जिल्लाका मुख्य तथा ग्रामीण सडक अवरुद्ध हुँदा चाडपर्वका बेला सर्वसाधारणलाई आवतजावत, दैनिक प्रशासनिक काम तथा

खाद्यान्नलगायत अत्यावश्यक सामग्री ढुवानीमा समस्या उत्पन्न भएको छ । स्थानीय पालिकाहरूले अवरुद्ध सडक खुलाउन सुरु गरिसकेका छन् । मङ्गलबारसम्ममा जिल्लाका अधिकांस अवरुद्ध सडक सञ्चालनमा आउने जिल्ला प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ । जिल्ला प्रशासन कार्यालयले भारी वर्षा र बाढीपहिरोको उच्च जोखिमलाई ध्यानमा राख्दै शुक्रबारदेखि जिल्लाभर सञ्चालनमा रोक लगाइएको सवारी आवागमनसमेत आजदेखि खुला गरेको छ । बाढी पहिरोबाट जिल्लाभर २५१ घरधुरी जोखिममा परेको छन् भने करोडौं रूपैयाँ बराबरको भौतिक क्षति भएको बताइएको छ । -राख

खेलकुद समाचार

नेपाल र श्रीलङ्काबीचको क्वाटर फाइनलमा वर्षाको डर



काठमाडौं, असोज १२/ एशियाली खेलकुदअन्तर्गत पुरुष फिक्केटको ब्याटरफाइनलमा आज नेपालले श्रीलङ्कासँग खेल्दैछ । यो खेल आज बिहान पौने ६ बजे करीबी स्पोर्ट्स पार्कमा सुरु हुनेछ । प्रतियोगितामा नेपाल समूह 'ए' को विजेता बन्दै ब्याटरफाइनलमा पुगेको थियो । समूह चरणमा नेपालले अफगानिस्तानलाई हराएको थियो भने जापानसँगको खेल वर्षाका कारण नतिजाविहीन भएको थियो । एशियाली खेलकुदमा नेपाल र श्रीलङ्काबीच १६ वर्षपछि भेट हुन लागेको हो । यसअघि सन् २०१० मा भएको प्रतियोगिताको क्वाटरफाइनलमा नेपाल श्रीलङ्कासँग २ विकेटले पराजित भएको थियो । यसै पछिल्लो पटक नेपाल र श्रीलङ्काबीच सन् २०२४ को टी विस्वकपमा प्रतिस्पर्धा हुने तय भएको थियो । तर त्यो खेल वर्षाका कारण टस पनि हुन नपाई रद्द भएको थियो । यसै बीच आज हुने नेपाल र श्रीलङ्काबीचको क्वाटरफाइनल खेलमा वर्षाको सम्भावना छ । यो खेल वर्षाका कारण हुन नसकेमा आईसीसी वरीयताका आधारमा श्रीलङ्का सेमिफाइनलमा पुग्नेछ भने नेपाल बाहिरिनेछ । नेपालले यो खेल जित्यो भने इतिहास रच्यो सेमिफाइनलमा पुग्नेछ र भारतसँग प्रतिस्पर्धा हुनेछ । सेमिफाइनलमा नेपालले हङकङसँग र दोस्रो खेलमा भारतले अफगानिस्तानसँग खेल्ने तालिका थियो । तर वर्षाका कारण टससमेत हुन नसकेपछि भारत र पाकिस्तान आईसीसी वरीयताका आधारमा सेमिफाइनलमा पुगेका छन् । प्रतियोगिताको चौथो क्वाटरफाइनलमा भोलि बिहान सवा १० बजे बङ्गलादेश र मलेशियाबीच खेल हुनेछ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से १६ अंकले गिरावट



पाल्पा, असोज १२/ सेयर कारोबार सापक नेप्से परिसूचक सोमबार १६ दशमलव ४७ अंकले घटेको छ । अघिल्लो कारोबार दिन ११ दशमलव ७७ अंकले बढेर बन्द भएको नेप्से सोमबार साँझ १६ अंकले घटेको हो । नेप्से घटिसँगै २ हजार ६ सय १३ दशमलव ३३ विन्दुमा अडिएको छ । यसदिन ३ सय ५७ वटा स्ट्रिक्सको १ करोड ३१ लाख ७८ हजार १ सय २८ किता सेयर ५ अर्ब ३८ करोड ५७ लाख ८५ हजार ४ सय १४ रूपैयाँमा खरिदबिक्री भए । कारोबारमा आएकामध्ये ५० वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा २ सय २३ वटाको घट्यो । ६ वटा स्टक्सको मूल्य स्थिर रह्यो । सेयर बजार नकारात्मक बन्दा कुनै पनि कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार हुन सकेन । १० प्रतिशत केपीएल डिवेन्चर २ हजार ९० को सेयर

सर्वाधिक १२ दशमलव १७ प्रतिशतले बढ्यो । ७ प्रतिशत लक्ष्मी सनराइज डिवेन्चर २ हजार ९२ को सेयर १० प्रतिशतले बढ्दा ६ दशमलव २५ प्रतिशत प्राइम बैंक डिवेन्चर २ हजार ९३ को ८ दशमलव ८३ प्रतिशतले बढ्यो । यसदिन हाथले इन्भेस्टमेन्ट नेपालको सेयर १०.५८ प्रतिशतले घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा हिमालयन डिस्टिलरी शीर्ष स्थानमा रह्यो । सो कम्पनीले ३५ करोड ८२ लाख १६ हजार ४ सय ९५ रूपैयाँको सेयर कारोबार गर्‍यो । शिवम सिमेन्टले २९ करोडको कारोबार गर्दा हाथले इन्भेस्टमेन्ट नेपालले १९ करोड, सिद्धार्थ बैकले १२ करोड र एसवाई प्यान नेपालले ११ करोडको कारोबार गरे । ट्रेडिङ समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिए । ट्रेडिङ समूहको उपसूचक ० दशमलव २३ प्रतिशतले बढ्यो ।

आज विश्व मुटु दिवस मनाइँदै



पाल्पा, असोज १२/ हरेक वर्ष सेप्टेम्बर २९ तारिखमा मनाइने विश्व मुटु दिवस आज नेपालसहित विश्वभर विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइँदैछ । मुटुसम्बन्धी रोगको जोखिम, रोकथाम र स्वस्थ जीवनशैलीका विषयमा जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले यो दिवस मनाउने गरिन्छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रका सरकारी तथा गैरसरकारी संघ/संस्थाहरूले विविध कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाउँदैछन् । पछिल्लो समय नेपालमा पनि मुटुरोगका विरामी अत्यधिक बढ्दै गएकोले चेतनामूलक कार्यक्रमहरू गरिँदैछ । विश्व मुटु फेडरेशन र विश्व स्वास्थ्य संगठनले सन् २००० देखि सेप्टेम्बरको अन्तिम आइतबारलाई विश्व मुटु दिवसका रूपमा मनाउन थाले पनि सन् २०१२ देखि सेप्टेम्बर २९ लाई विश्व मुटु दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ । विश्वभर मृत्युको प्रमुख कारणमध्ये मुटुसम्बन्धी रोग पनि एक हो । अस्वस्थ खानपान, शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान तथा सुतीजन्य पदार्थको सेवन, अत्यधिक मदिरा सेवन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह र उच्च कोलेस्ट्रॉलजस्ता कारणले

मुटुरोगको जोखिम बढ्ने चिकित्सकहरू बताउँछन् । नेपालमा पनि पछिल्ला वर्षमा मुटुसम्बन्धी समस्या बढ्दै गएको चिकित्सकहरूको अनुभव छ । व्यस्त जीवनशैली, प्रशोधित तथा अत्यधिक नुन-चिल्लोयुक्त खानेकुराको बढ्दो प्रयोग र नियमित शारीरिक गतिविधिको कमीले मुटुको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पारिरहेको छ । स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले मुटु स्वास्थ्य राख्न नियमित व्यायाम गर्ने, सन्तुलित तथा वैष्टिक आहार खाने, धूम्रपान र सुतीजन्य पदार्थबाट टाढा रहने, रक्तचाप तथा रक्तचिनी नियमित जाँच गर्ने र तनाव व्यवस्थापन गर्न सुझाव दिँदै आएका छन् । मुटुसम्बन्धी लक्षण देखिएमा समयमै स्वास्थ्य संस्थामा पुगेर उपचार गराउनु पनि उत्तिकै आवश्यक मानिन्छ । विश्व मुटु दिवसले मुटुरोगको उपचारभन्दा पनि यसको रोकथाम र स्वस्थ जीवनशैलीप्रति सबैलाई सचेत गराउने अवसर प्रदान गर्दै आएको छ । श्वसका अस्वस्थता स्वास्थ्य संस्था तथा विभिन्न संघसंस्थाले मुटुरोगसम्बन्धी सचेतना कार्यक्रम, स्वास्थ्य परीक्षण, न्याली तथा अन्तरक्रियालगायतका कार्य क्रम

आयोजना गर्दैछन् । "स्वस्थ मुटु, स्वस्थ जीवन" भन्ने सन्देशका साथ मनाइने यस दिवसले आगो मुटुको स्वास्थ्यप्रति सचेत बन्न र दैनिक जीवनशैलीमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ । नेपाल जस्ता अल्पविकसित देशहरूमा एक तिहाइ बढी मृत्युको कारक मुटुरोग हुने गरेको छ । मुटुरोगबाट बच्नको लागि अत्याधिक मासु र मादक पदार्थ सेवन गर्न नहुने चिकित्सकहरूको सुझाव छ । जिब्रोका लागिभन्दा जीउ (शरीर)का लागि खाना खान तथा माछा, मासु, मदिरामा भन्दा सागपात, रक्तचाप माध्यम व्यायाम दिएमा मुटुरोगबाट बच्न सकिने विश्वहरूको भनाई छ । खानपानकै कारण मुटुरोग लाग्ने हुँदा रोग लाग्न नदिन खानपिनमा सजग भइ नियमित व्यायाम गर्नुपर्ने उनीहरूको सुझाव छ । मुटुरोगको उपचारभन्दा रोग लाग्न नदिन विशेष सावधानी अपनाउनु पर्ने विश्वहरूको सुझाव छ । रक्तचाप, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्ने तथा दिनहुँ व्यायाम गरेमा मुटुरोगबाट बच्न सकिन्छ । मुटुरोग प्राणघातक भएतापनि ८० प्रतिशत फल्यघात रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

वर्गिकृत डिस्पले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्पलेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिन, कम पनि यूनिन'

यूनिन एफ.एम. ५८.५ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिन शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२९८६८, ५२९८६८

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

