स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता तथा निर्माता दीपकराज गिरीले निर्माताको लगानी सुरक्षित गर्ने र दर्शकलाई पूर्ण रूपमा सन्तुष्ट पार्ने मुख्य उद्देश्यका साथ आफूहरूले फिल्म निर्माण तथा अभिनय गर्दै आएको बताएका छन् । बडादसैंलाई लक्षित गरी गत असोज ३१ गतेदेखि देशभरका हलहरुमा प्रदर्शन भइरहेको फिल्म "छ माया छपक्कै २" ले घरेलु बक्स अफिसमा अपेक्षा गरेअनुसारको व्यापार गर्न नसकेपछि सञ्चारकर्मीहरुसँग कुराकानी गर्दै अभिनेता गिरीले यस्तो धारणा राखेका हुन् ।

आजको विचार...

काङ्ग्रेसको...
(दुई पेजमा)

बद्री अर्याल

वरिष्ठ हास्यकलाकार तथा अभिनेता हरिवंश आचार्य अभिनीत चलचित्र "पाँच पाण्डव"को पहिलो गीत सार्वजनिक भएको छ । सार्वजनिक गीतमा आचार्यलाई रोचक भूमिकामा प्रस्तुत गरिएको छ । गीतमा उनी स्वर्गबाट पृथ्वीलोकमा आएको दृश्यले विशेष आकर्षण थपेको छ । नेपाली हास्यव्यङ्ग्य र अभिनय क्षेत्रमा लामो समयदेखि सक्रिय आचार्यको नयाँ चलचित्रप्रतिको उपस्थितिले दर्शकमाझ उत्सुकता बढाएको छ । विशेषगरी गीतमा देखाइएको स्वर्ग र पृथ्वीलोकको प्रसंगले चलचित्रमा मनोरञ्जनात्मक कथावस्तु समेटिएको संकेत गर्छ ।

❒ वर्ष ३२ ❒ अंक ९७ ❒ २०८३ कार्तिक १३ गते शुक्रबार 30 October 2026, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

स्पेनमा रेल दुर्घटना : ६८ जनाको मृत्यु

एजेन्सी

मड्रिड, कार्तिक १२/युरोपको आधुनिक इतिहासकै सबैभन्दा दर्दनाक रेल दुर्घटनामा कम्तीमा ६८ जनाको मृत्यु हुनुका साथै दर्जनौं घाइते भएपछि स्पेनमा तीन दिनको राष्ट्रिय शोक सुरु भएको छ । उद्धारकर्मीहरूले शक्तिशाली फ्लडलाइटको सहयोगमा रातभर धातुका डब्बाहरू काटेर पीडितहरूको खोजी गरेका छन् । दुर्घटनामा ज्यान गुमाएका धेरैको पहिचान अझै हुन बाँकी छ । मड्रिडबाट सेभिलतर्फ गइरहेको रेल बुधबार बिहान लिकमा रोकिएर बसेको अर्को रेलसँग ठोक्किएर भएको उक्त भयानक दुर्घटनाको कारणबारे अधिकारीहरूले अनुसन्धान गरिरहेका छन् । प्रधानमन्त्री पेड्रो सान्चेजले पूरै स्पेन शोकमा डुबेको बताउँदै मानिसहरूको जीवन तहसनहस भएको र परिवारहरू बिछोडिएकाले यो पीडा अत्यन्तै गहिरो रहेको उल्लेख गरेका छन् । स्पेनको गृह मन्त्रालयका अनुसार उद्धार कार्यका लागि सयौं सुरक्षाकर्मी र प्राविधिक परिचालन गरिएको छ । ड्रोन तथा हेलिकप्टरको प्रयोग गरी पीडितहरूको खोजी र भग्नावशेष हटाउने काम भइरहेको छ ।

पाल्पामा हराउँदै पिङ संस्कृति

गाउँलेलाई एउटै ठाउँमा भेला गराउँथ्यो पिङले तर पछिल्ला वर्ष यस्ता दृश्य ग्रामीण क्षेत्रमा कम देखिन थालेका छन् । परम्परादेखि नै पाल्पामा चलनचल्तीमा आएको चर्खे, लिङ्गेजस्ता पिङ लोप हुँदै गएको छ ।

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, कार्तिक १२/ हिन्दुको महान् चाड दसैं-तिहारमा पिङ हाल्ने र खेल्दै आएपनि केही वर्षदेखि मौलिक संस्कृति हराउँदै गएको छ । यहाँका गाउँ-गाउँदेखि सहरबजारमा दसैं आउनु केही समयअघिदेखि पिङ हालेर खेलिने मौलिक परम्परा पछिल्लो पुस्तामा कम चासो भएसँगै हराउँदै गएको हो ।

दसैं पर्व सुरु हुनु महिना दिनअघिदेखि नै गाउँघरमा बाबियो, काठ काट्न भ्याइनभ्याई हुन्थ्यो । पिङ बनाउन युवायुवतीदेखि बुढापाकासम्म जुट्थे । कसैले वनबाट बाबियो ल्याउँथे, लट्ठा बाट्थे, कसैले बाँसको जोहो गर्थे । पिङ हालिसकेपछि त्यसको रौनक छुट्टै हुन्थ्यो । दसैं मनाउन सहर, भारत तथा विदेशबाट घर फर्किनेहरूका लागि पनि पिङ खेल्नु पर्वको एउटा विशेष आकर्षण मानिन्थ्यो । तर अहिले यहाँका गाउँघरमा दसैं-तिहारको त्यही रौनक कम हुँदै गएको छ । पिङ हाल्ने र खेल्ने परम्परा क्रमशः ओझेलमा पर्दै

गएको छ । गाउँलेलाई एउटै ठाउँमा भेला गराउँथ्यो पिङले तर पछिल्ला वर्ष यस्ता दृश्य ग्रामीण क्षेत्रमा कम देखिन थालेका छन् । परम्परादेखि नै पाल्पामा चलनचल्तीमा आएको चर्खे, लिङ्गेजस्ता पिङ लोप हुँदै गएको छ ।

झण्डै दुई दशकअघि गाउँ-गाउँमा अनिवार्यजसो चर्खे पिङ बनाइने गरे तापनि अहिले पिङको नाम मात्र लिनुपरेको रैनादेवी छहराका दिपक पोखरेलले बताए । "खरबारी र जङ्गलबाट बाबियो, काठ काटेर ल्याइन्थ्यो, वल्लाघर पल्लाघरका सबै जम्मा भएर डहर, खुला चौरमा पिङ राखिन्थ्यो, पिङ खेल्नेको ठूलै भीड लाग्थ्यो, अहिले त पिङप्रति खासै चासो दिएको पाइँदैन", उनले भने, "काठैकाठले बनेको चर्खे पिङ खेल्दै रमाउनेको भीड हुन्थ्यो ।" चारदेखि आठ जनासम्म बस्न मिल्ने खालको काठैकाठले बनेको यस पिङ खेल्दा निकै आनन्द लाग्ने गरेको उनी सम्झन्छन् । माथागढी गाउँपालिका देउगीरका गम्भीर थापा दसैं आउनुअघि साथीसँगी मिलेर बाबियो लिन जाने र पिङ बनाउने गरेको सम्झन्छन् ।

उनी भन्छन् "पिङ बनाउन र खेल्न गाउँका मानिसमा छुट्टै उत्साह हुन्थ्यो । अहिले भने त्यस्तो चलन हराउँदै गएको छ । पहिला दसैं आउँदा साथीसाथी मिलेर बाबियो लिन जान्थ्यौं । पिङ बनाउँथ्यौं । आजभोलि त्यो पिङ नै हरायो ।" दिलबहादुर थापा आफूले जानेबुझेदेखि नै गाउँका साथीभाइ जम्मा भएर जङ्गलमा काठ काटेर चर्खे पिङ बनाउँदा निकै रमाइलो भएको आफ्नो अनुभव सुनाउँदै अहिले भने गाउँघर कतैपनि देख्न पनि नपाएकोमा गुनासो गर्छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको मृत्यु

पाल्पा, कार्तिक १२/ देशका विभिन्न स्थानमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा परी ६ जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार कपिलवस्तु, तनहुँ, सुर्खेत, मकवानपुर, मोरङ र झापामा भएका छुट्टाछुट्टै दुर्घटनामा परी ६ जनाको ज्यान गएको हो ।

कपिलवस्तुको शुद्धोधन गाउँपालिका-२ भुसुडीस्थित सडकमा लु.९२ प १३०९ नम्बरको मोटरसाइकलले पैदलयात्रीलाई ठक्कर दिई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक सोही गाउँपालिका-१ सेखुईया बस्ने १६ वर्षीय आकाश विकको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको क्रिमशन अस्पताल बुटवलमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका पैदलयात्रीको सिटि अस्पताल भैरहवामा उपचार भइरहेको छ । यस्तै तनहुँको बन्दिपुर गाउँपालिका-४ बिमलनगरस्थित सडकमा डुम्रेबाट आँबुखैरेनीतर्फ जाँदै गरेको बा.प्र.०२-०५५ प १६३९ नम्बरको मोटरसाइकलको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

दसैँपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मीमा सेवाग्राहीको भीड

गुल्मी, कार्तिक १२/ बडादसैँको बिदा सकिएलगत्तै जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मीमा सेवाग्राहीको चाप बढेको छ । दसैँ मनाउन स्थायी घर गएका नागरिकले त्यही मौकामा नागरिकता, राहदानी र राष्ट्रिय परिचयपत्रलगायत सेवा लिन जिल्ला प्रशासन कार्यालय पुगेका कारण त्यहाँ सेवाग्राहीको भीड लागेको हो ।

सेवाग्राहीको चाप बढेपछि उक्त कार्यालयले जिल्ला निर्वाचन कार्यालयबाट थप कर्मचारी झिकाएर सेवा प्रवाह गरिरहेको प्रमुख जिल्ला अधिकारी मोतीराम सापकोटाले जानकारी दिए । जिल्ला प्रशासन कार्यालयका अनुसार मङ्गलबार मात्रै १७० जनाले नागरिकता, २१० जनाले राष्ट्रिय परिचयपत्र, ९२ जनाले राहदानी तथा १७ जनाले नाबालक परिचयपत्र बनाएका छन् । सेवाग्राहीको भीड अझै बढेमा जिल्ला समन्वय समितिबाट समेत थप कर्मचारी बोलाएर सेवा प्रवाह गरिने उनले

बताए । दसैँको बिदामा घर गएका अधिकांश व्यक्ति चाडपर्वपछि आफ्नो कर्मथलो फर्कने क्रममा सदरमुकाम आई नागरिकता, राहदानी, राष्ट्रिय परिचयपत्र तथा अन्य सिफारिस र कागजात बनाउने सेवाग्राहीको संख्या बढेको प्रशासकीय अधिकृत नारायण घर्तीले बताए ।

सेवाग्राहीको चाप बढेपछि कार्यालयले सेवा प्रवाहलाई व्यवस्थित बनाउन कर्मचारीलाई कार्यालय समयपछि समेत खटाउँदै आएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी सापकोटाले जानकारी दिए । सेवाग्राहीको सहजताका लागि कार्यालय परिसरमै बसेर प्रशासकीय अधिकृतले सेवा प्रवाह तथा सहजीकरण गर्दै आएका छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

समाज रूपान्तरणमा युवाको भूमिका

समाज परिवर्तनको चाहना सबैमा हुन्छ, तर त्यसलाई व्यवहारमा उतार्ने साहस, ऊर्जा र नवीन सोच युवामा बढी अपेक्षा गरिन्छ । कुनै पनि समाजको वर्तमान अवस्था र भविष्यको दिशालाई निर्धारण गर्ने महत्वपूर्ण शक्ति युवा हुन् । त्यसैले समाज रूपान्तरणको बहस गर्दा युवाको भूमिका, सहभागिता र जिम्मेवारीलाई अलग राखेर हेर्न सकिँदैन ।

युवा उमेर परिवर्तनको सपना देख्ने मात्र होइन, त्यसलाई साकार पार्न सक्रिय हुने समय पनि हो । परम्परागत सोच, सामाजिक कुरीति, विभेद, भ्रष्टाचार र अन्यायविरुद्ध आवाज उठाउँदै सकारात्मक परिवर्तनका लागि अग्रसर हुनु युवाको महत्वपूर्ण दायित्व हो । समाजमा विद्यमान समस्या देखेर आलोचना गर्नु आवश्यक छ, तर आलोचनामै सीमित नभई समाधानको खोजीमा जुट्नु अझ महत्वपूर्ण हुन्छ । नेपालको सन्दर्भमा युवाको भूमिका झनै महत्वपूर्ण छ । राजनीतिक परिवर्तनदेखि सामाजिक जागरणसम्म युवाले विभिन्न कालखण्डमा उल्लेखनीय योगदान दिएका छन् । तर आज पनि बेरोजगारी, गुणस्तरीय शिक्षाको अभाव, अवसरमा असमानता र युवाशक्तिको विदेश पलायनजस्ता चुनौती विद्यमान छन् । देशमा सम्भावना हुँदाहुँदै अवसरको खोजीमा ठूलो संख्यामा युवा बाहिरिनुपर्ने अवस्थाले विकासको गतिमा समेत असर पारेको छ । यसलाई रोक्न युवालाई दोष दिनेभन्दा स्वदेशमै सम्मानजनक रोजगारी, उद्यमशीलता र नेतृत्व विकासका अवसर सिर्जना गर्न आवश्यक छ । समाज रूपान्तरणका लागि युवाको सहभागिता राजनीति र आन्दोलनमा मात्र सीमित हुनु हुँदैन । शिक्षा, स्वास्थ्य, वातावरण संरक्षण, सामाजिक सद्भाव, प्रविधिको सदुपयोग र स्थानीय विकासका काममा पनि उनीहरूको सक्रियता आवश्यक छ । सामाजिक सञ्जाललाई अफवाह फैलाउने माध्यम होइन, ज्ञान बाँड्ने, जनचेतना जगाउने र सार्वजनिक सरोकारका विषयमा संवाद गर्ने थलो बनाउन सक्नुपर्छ । साथै, परिवर्तनको नाममा जिम्मेवारीबाट विमुख हुने वा अरूको विचार अस्वीकार गर्ने प्रवृत्तिबाट पनि युवा सचेत रहनुपर्छ ।युवाको क्षमता उपयोग गर्न राज्य, राजनीतिक दल, शैक्षिक संस्था र समुदायले उनीहरूलाई निर्णय प्रक्रियामा अर्थपूर्ण स्थान दिनुपर्छ । युवालाई केवल आश्वासन र नारामा सीमित राखेर समृद्ध समाज निर्माण सम्भव छैन । वास्तविक रूपान्तरण तब सम्भव हुन्छ, जब युवाको ऊर्जा विवेकसँग, सीप श्रमसँग र सपना जिम्मेवारीसँग जोडिन्छ । समाज बदल्ने जिम्मा युवाको मात्र होइन, तर परिवर्तनको यात्रामा उनीहरूको सक्रिय सहभागिता अपरिहार्य छ । आजका युवालाई अवसर, विश्वास र सही दिशा दिन सकियो भने उनीहरू नै भोलिको न्यायपूर्ण, समतामूलक र समृद्ध समाजका आधार बन्न सक्छन् ।

Opinion @ Social Network

जिवन सधैं एकैनास हुदैन,
कैलेकाई केही राम्रो मिल्न अनेक नराम्रो फेल्नै पर्छ।
(पुजा रानाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Puja.Rana)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राखिनेछौं । 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

कांग्रेसको चुनौती, जनविश्वासको पुन:प्राप्ति

बद्री अर्याल

नेपाली कांग्रेसको महाधिवेशनबाट नेतृत्वदायी जिम्मेवारी प्राप्त गर्नुभएका सबै साथीहरूलाई बधाई दिँदै एउटा गम्भीर प्रश्न राख्न चाहन्छु– अब तपाईँहरूको प्राथमिकता के हो ? पद प्राप्तिको उत्सव मनाउनु, आफ्ना गुटका साथीहरूलाई विभिन्न तहमा स्थापित गर्नु र आगामी निर्वाचनका लागि शक्ति सञ्चय गर्नु, अथवा नेपाली कांग्रेसलाई आम जनताको आशा, भरोसा र परिवर्तनको आकाङ्क्षासँग पुन: जोड्नु ? महाधिवेशनले नेतृत्व चयन गरेको छ, तर जनताको विश्वास स्वत: चयन हुँदैन । पार्टीभित्र पद प्राप्त गर्नु राजनीतिक यात्राको एउटा उपलब्धि होह जनताको मन जित्नुचाहिँ निरन्तर सैर्ष, इमानदार व्यवहार र परिणाममुखी कामबाट मात्र सम्भव हुन्छ । त्यसैले तपाईँहरूका लागि अब चुनौतीको पहाड नै छिचोल्नुपर्ने जिम्मेवारी आएको छ । नेपाली कांग्रेसको आजको प्रमुख चुनौती पार्टीभित्रको एकता मात्र होइन । त्योभन्दा गहिरो र निर्णायक चुनौती हो– जनतासँगको सम्बन्ध र विश्वास पुनर्स्थापित गर्नु । पार्टीभित्रका नेताहरू एकै ठाउँमा बसेर मुस्कुराउन सक्छन्, हात मिलाउन सक्छन् र एकताको सन्देश दिन सक्छन् । तर ती दृश्यले मात्र जनताको मनमा विश्वास जगाउँदैनन् । जनताले खोजेको एकता भाषणमा होइन, व्यवहारमा देखिनुपर्छह प्रतिबद्धतामा होइन, परिणाममा प्रमाणित हुनुपर्छ । नेपाली कांग्रेसको ऐतिहासिक योगदान, लोकतन्त्रप्रतिको प्रतिबद्धता र राजनीतिक परिवर्तनमा खेलेको भूमिकालाई अस्वीकार गर्न सकिँदैन । तर इतिहासको गौरवले वर्तमानको कमजोरी सधैँ ढाक्न सक्दैन । विगतमा के गरियो भन्ने प्रश्न जति महत्त्वपूर्ण छ, आज जनताका लागि के गरिँदै छ भन्ने प्रश्न त्योभन्दा कम महत्त्वपूर्ण छैन । पुरानो योगदानको सम्मान गर्दै नयाँ पुस्ताको आकाङ्क्षा सम्बोधन गर्न नसक्ने पार्टी समयको गतिसँगै कमजोर बन्दै जान्छ । महाधिवेशन नेतृत्व चयन गर्ने अवसर हो,पार्टीलाई गुटहरूको सङ्ग्रहालय बनाउने अनुमति होइन । अब जिल्ला, क्षेत्र, पालिका र वडा तहसम्म आफ्ना गुट चम्काउने, आफ्ना मानिसलाई मात्र अवसर दिने र फरक मत राख्ने साथीहरूलाई किनारामा धकेल्ने सोचबाट मुक्त हुनुपर्छ । नेतृत्वमा पुगेपछि आफूलाई सहयोग गर्नेहरूको मात्र प्रतिनिधि होइन, सम्पूर्ण पार्टीको अभिभावक बन्न सक्नुपर्छ । महाधिवेशनको प्रतिस्पर्धामा देखिएको होडबाजी, अव्यवस्था र कतिपय प्रतिनिधिको मत छनोटमा विवेकभन्दा व्यक्तिगत आग्रह वा गुटगत प्रभाव हाबी भएको अनुभूतिले गम्भीर समीक्षा माग गर्छ । मतदाताको स्वतन्त्र विवेकमाथि प्रश्न उठाउनु सहज छ, तर त्यसको समाधान व्यक्तिलाई दोष दिनु मात्र होइन । पार्टीले प्रतिनिधि छनोटदेखि नेतृत्व चयनसम्मको प्रक्रियालाई अझ पारदर्शी, विचारमुखी र जिम्मेवार बनाउनुपर्छ । अब यही शैली जिल्ला र प्रदेशका अधिवेशनमा दोहोरिनु हुँदैन । नेतृत्व चयनका नाममा शक्ति प्रदर्शन, व्यक्तिगत प्रतिष्ठाको प्रतिस्पर्धा र गुटगत ुवीकरणलाई प्रोत्साहन गरियो भने पार्टीको आन्तरिक लोकतन्त्र कमजोर हुनेछ । लोकतन्त्रको अभ्यास गर्ने पार्टीले आफ्नै सङ्गठन भित्र लोकतान्त्रिक संस्कारको उदाहरण प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ । त्यसैले जिल्ला, क्षेत्र, पालिका र वडा तहमा नेतृत्व चयन गर्दा व्यक्तिको निकटता होइन, क्षमता गुटप्रतिको निष्ठा होइन, विचारप्रतिको प्रतिबद्धताह आर्थिक वा राजनीतिक प्रभाव होइन, जनतासँगको सम्बन्धलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । पार्टीको जिम्मेवारी पाउनु अवसर हो, निजी सम्पत्ति होइन । सङ्गठनमा स्थान पाउनु सेवाको दायित्व हो, अरूमाथि शासन गर्ने अधिकार होइन । नयाँ कांग्रेसको आधार यही संस्कार हुनुपर्छ– सबैलाई सुन्ने, योग्यलाई अवसर दिने, फरक विचारको सम्मान गर्ने र सामूहिक निर्णयलाई इमानदारीपूर्वक कार्यान्वयन गर्ने राजनीतिक संस्कृति ।

नयाँ पुस्तासँग जोडिने वैचारिक र व्यावहारिक दृश्य

नेपाली कांग्रेसलाई आज आम जनतासँग, विशेषगरी नयाँ पुस्तासँग जोड्ने अभियान आवश्यक छ । युवा पुस्ताले राजनीतिलाई केवल चुनाव, भाषण, पद र सत्ताको खेलका रूपमा हेर्न थालेको छ भने त्यसको कारण खोज्न पार्टी आफैँ तयार हुनुपर्छ । युवालाई राजनीतिप्रति उदासीन भएको आरोप लगाउनुअघि राजनीतिले युवाका सपना, समस्या र सम्भावनालाई कति सम्बोधन गरेको छ भन्ने प्रश्नको उत्तर दिनुपर्छ । आजको युवा रोजगारी चाहन्छ, गुणस्तरीय शिक्षा चाहन्छ, उद्यम गर्ने अवसर चाहन्छ, निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा चाहन्छ । ऊ आफ्नो क्षमता प्रयोग गर्न देशमै सम्भावना खोज्छ । तर अवसरको अभाव, नातावाद, कृपावाद, भ्रष्टाचार र राजनीतिक संरक्षणमा आधारित नियुक्तिले उसको भरोसा कमजोर बनाउँछन् । विदेशिनुपर्ने बाध्यतालाई केवल व्यक्तिगत निर्णय भनेर पन्छाउन मिल्दैन त्यसमा राज्यको नीति, अर्थतन्त्रको अवस्था र राजनीतिक नेतृत्वको कार्यशैलीसमेत जोडिएका हुन्छन् । कांग्रेसले नयाँ पुस्तालाई केवल चुनावी सभामा भीड बढाउन, सामाजिक सञ्जालमा प्रचार गर्न वा नेताका पक्षमा नारा लगाउन बोलाउने होइन । उनीहरूलाई नीति निर्माण, सङ्गठन सञ्चालन, स्थानीय विकास, उद्यमशीलता र सार्वजनिक निर्णय प्रक्रियामा वास्तविक भूमिका दिनुपर्छ । युवाको सहभागिता तस्बिर खिच्ने औपचारिकतामा सीमित हुनु हुँदैनह उनीहरूको विचारले पार्टीको नीति र कार्यक्रमलाई प्रभावित गर्न सक्नुपर्छ । नयाँ कांग्रेस निर्माणका लागि वैचारिक, नीतिगत, कार्यक्रमिक र व्यावहारिक रूपान्तरणको स्पष्ट मार्गचित्र आवश्यक छ । वैचारिक रूपान्तरणले पार्टी किन र कसका लागि राजनीति गर्छ भन्ने स्पष्ट पार्नुपर्छ । नीतिगत रूपान्तरणले रोजगारी, शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, प्रविधि र सामाजिक सुरक्षाका क्षेत्रमा व्यावहारिक समाधान प्रस्तुत गर्नुपर्छ । कार्यक्रमिक रूपान्तरणले ती नीतिलाई समयसीमा, जिम्मेवारी र मापनयोग्य उपलब्धिसहित कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । व्यावहारिक रूपान्तरणले नेताको आचरणदेखि वडा तहको सेवासम्म परिवर्तन अनुभूत गराउनुपर्छ । कांग्रेसले उत्पादनमुखी अर्थतन्त्र, स्वदेशी उद्यम, आधुनिक कृषि, साना तथा मझौला उद्योग, पर्यटन र प्रविधिमा आधारित रोजगारीलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । युवाले देशमै उद्यम गर्न चाहँदा सहुलियतपूर्ण वित्त, सीप, बजार र प्रशासनिक सहजीकरण पाउने वातावरण बनाउनुपर्छ । किसानले उत्पादनको उचित मूल्य पाउनुपर्छ । श्रमिकले सम्मानजनक काम पाउनुपर्छ । विद्यार्थीले गुणस्तरीय शिक्षा पाउनुपर्छ । नागरिकले सरकारी सेवा लिन अनावश्यक पहुँच र घुसको सहारा लिनुपर्ने अवस्था अन्त्य हुनुपर्छ । कांग्रेसका साथीहरू, जनतामा उत्साह सिर्जना गर्ने अभियान कुनै एक नेताको लोकप्रियता बढाउने कार्यक्रम हुनु हुँदैन । त्यो पार्टीका सदस्यदेखि साधारण नागरिकसम्मले आफू पनि परिवर्तनको हिस्सेदार भएको अनुभूति गर्ने सामूहिक अभियान हुनुपर्छ । यसका लागि प्रत्येक वडा पार्टीको सक्रिय जनसम्पर्क केन्द्र बन्नुपर्छ । प्रत्येक पालिकाले स्थानीय आवश्यकता पहिचान गरेर कार्ययोजना बनाउनुपर्छ । जिल्ला र प्रदेशले स्थानीय प्रयासलाई समन्वय, स्रोत र नीतिगत सहयोग उपलब्ध गराउनुपर्छ । केन्द्रीय नेतृत्वले दिशा, मापदण्ड र जवाफदेहिताको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसरी केन्द्रदेखि वडासम्म एउटै उद्देश्य, स्पष्ट जिम्मेवारी र मापनयोग्य उपलब्धिसहित काम गर्न सके मात्र पार्टीभित्र नयाँ ऊर्जा पैदा हुन्छ । सदस्यता नवीकरण गरेर सङ्ख्या बढाउनु मात्र पर्याप्त हुँदैन । प्रत्येक सदस्यलाई समाजसँग जोडिएको जिम्मेवार राजनीतिक प्रतिनिधिका रूपमा परिचालित गर्नुपर्छ । युवाका विचार सुन्ने संवाद, किसानसँग उत्पादनसम्बन्धी छलफल, उद्यमीसँग आर्थिक नीतिबारे परामर्श, श्रमिकसँग श्रम र सम्मानका प्रश्नमा बहस तथा महिलाको नेतृत्व विकासका कार्यक्रम सञ्चालन गर्नुपर्छ । पार्टीको ढोका विचार, क्षमता र सेवाभाव भएका सबैका लागि खुला हुनुपर्छ । यससँगै भ्रष्टाचार र अनियमितताका विषयमा पार्टीले स्पष्ट मापदण्ड अपनाउनुपर्छ । आफ्नो पक्षको व्यक्ति संलग्न हुँदा मौन बस्ने र विपक्षीको गल्ती हुँदा मात्र आक्रामक बन्ने दोहोरो व्यवहारले विश्वास नष्ट गर्छ । नैतिकताको परीक्षा आृना मानिसका गल्तीमा हुन्छ । दोषी जोसुकै भए पनि निष्पक्ष छानबिन र कानुनी प्रक्रियालाई समर्थन गर्ने संस्कार स्थापित गर्नुपर्छ ।

अनि मात्र देश बदल्ने दाबी विश्वसनीय हुन्छ

महाधिवेशनको होडबाजी अब समाप्त हुनुपर्छ । गुटगत प्रतिस्पर्धाको ठाउँमा वैचारिक बहस स्थापित हुनुपर्छ । पदको दाबी गर्ने संस्कृतिको ठाउँमा जिम्मेवारी पूरा गर्ने संस्कार विकास हुनुपर्छ । कार्यकर्ताको मूल्याङ्कन नेतासँगको निकटताबाट होइन, जनतासँगको सम्बन्ध र कामको परिणामबाट हुनुपर्छ । जिल्ला र प्रदेशका अधिवेशनहरू पनि यही परिवर्तनको अभ्यास गर्ने अवसर बन्नुपर्छ । नयाँ कांग्रेस निर्माणको अभियानमा सबैभन्दा ठूलो प्रश्न यही हो–के कांग्रेसले आफूलाई बदल्न तयार छ ? के नेतृत्वले आलोचना सुन्न, कमजोरी स्वीकार गर्न र आफ्नै कार्यशैलीमाथि प्रश्न उठाउन सक्छ? के पार्टीले नयाँ पुस्तालाई वास्तविक जिम्मेवारी दिन सक्छ ? के उसले जनतासँग गरेका प्रतिबद्धतालाई समयसीमाभित्र परिणाममा बदल्न सक्छ ? यी प्रश्नको सकारात्मक उत्तर भाषणले होइन, व्यवहारले दिनुपर्छ । जनताले परिवर्तनको अनुभूति गर्न थालेपछि मात्र उत्साहको लहर उठ्छ । युवाले आृनो भविष्य देशमै देख्न थालेपछि मात्र राजनीतिक विश्वास बलियो हुन्छ । पार्टीका सदस्यले गुटको छायाबाट मुक्त भएर सम्मान र अवसर पाउन थालेपछि मात्र सङ्गठनभित्र नयाँ ऊर्जा सञ्चार हुन्छ । त्यसैले नेपाली कांग्रेसका साथीहरू, अब जिल्ला, क्षेत्र, पालिका र वडासम्म आफ्ना गुट चम्काउने होइन, जनताको विश्वास चम्काउने अभियानमा लाग्नुहोस् । पदको प्रभाव देखाउने होइन, कामको परिणाम देखाउनुहोस् । विगतको गौरव गाउनुहोस्, तर भविष्यको निर्माणमा अझ बढी शक्ति लगाउनुहोस् । जनतालाई आश्वासन मात्र नदिनुहोस्, परिवर्तनको अनुभूति गराउनुहोस् । कांग्रेसको वास्तविक पुनर्जागरण त्यतिबेला सुरु हुनेछ, जब एउटा बेरोजगार युवाले आफ्नो भविष्यप्रति आशा देख्नेछ, एउटा किसानले आफ्नो उत्पादनको उचित मूल्य पाउनेछ, एउटा श्रमिकले आफ्नो श्रमको सम्मान अनुभूत गर्नेछ र एउटा सामान्य नागरिकले कुनै राजनीतिक पहुँचबिना पनि न्याय तथा सेवा पाउने विश्वास गर्नेछ । नयाँ कांग्रेस बनाउने महाअभियान कुनै एक महाधिवेशनको उपलब्धि होइन यो निरन्तर आत्मसुधार, जनसेवा र उत्तरदायित्वको यात्रा हो । त्यस यात्रामा नेतृत्वले उदाहरण प्रस्तुत गर्नुपर्छ, कार्यकर्ताले इमानदार भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ र पार्टीले जनताको आवाजलाई आफ्नो नीतिको केन्द्रमा राख्नुपर्छ । याद राखौँ– कांग्रेसभित्रको एकता आवश्यक छ, तर जनतासँगको सम्बन्ध र विश्वास निर्णायक छ । पदले नेतृत्व दिन सक्छ, तर विश्वासले मात्र जनताको मन जित्न सक्छ । अबको सङ्कल्प स्पष्ट होस्–गुटबाट माथि उठौँ, जनतासँग जोडिऔँ नाराबाट अघि बढौँ, परिणाममा पुगौँ पुरानो शैली त्यागौँ, नयाँ राजनीतिक संस्कार निर्माण गरौँ । नयाँ कांग्रेस निर्माणको महाअभियान जनताको विश्वास पुन: प्राप्त गर्ने अभियान बनोस् ।

-डिसी नेपाल 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
- कान्तिपुर 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 नर्सिङ 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 क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
- परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
- रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : काम सुरु गर्नुअघि तयारी पूरा गर्नुहोला। धेरै बेर खाली पेट नबस्नुहोला।

वृष : कामबाट अरूलाई सहयोग पुग्नेछ। पैसा खर्च गर्दा चाहिने रकम छुट्याउनुहोला।

मिथुन : नयाँ कुरा सिक्ने मौका मिल्नेछ। फुर्सदमा बाहिर हिँड्दा ताजगी महसुस हुनेछ।

कर्कट : काम मिलाएर अघि बढ्न सकिनेछ। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्।

सिंह : आफ्नो कामको नतिजा देखाउने अवसर मिल्नेछ। पैसाको हिसाब राख्नुहोला।

कन्या : थन्किएको काम सुरु गर्न सकिनेछ। पर्याप्त पानी पिउने बानी राख्नुहोला।

तुला: कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्न सक्छ। घरमा असमझदारी हट्नेछ।

वृश्चिक : सामान सुरक्षित राख्नुहोला। शान्त ठाउँमा बसेर आराम गर्नुहोला।

धनु : कामले यस्त बन्न सक्छ। बाटोमा निस्कनुअघि आवश्यक सामान जाँच्नुहोला।

मकर :खर्च घटाउन खरिद रोक्नु उचित हुनेछ। एउटै ठाउँमा बसेर काम नगर्नु।

कुम्भ: काममा तपाईंको सहभागिता उपयोगी हुनेछ। नयाँ सीप सिक्न सक्नुहुन्छ।

मीन : आफ्नो प्रतिभा देखाउने काममा रुचि बढ्नेछ। राति ढिलोसम्म नबस्नुहोला।

बिरामी कति समय बाँच्च भन्ने कुरा अनुहार हेरेर एआई उपकरणले बताउने !

बिरामीको अनुहार हेरेर चिकित्सकलाई बिरामीको स्वास्थ्य अवस्था कति गम्भीर छ भन्ने अनुमान गर्न मद्दत गर्ने उपकरण वैज्ञानिकले विकास गरेका छन् । अमेरिकी अनुसन्धानकर्ताहरूले यो उपकरणलाई लाखौँ स्वस्थ व्यक्तिका अनुहार र क्यान्सरका बिरामीका ३५ हजार तस्वीर प्रयोग गरी प्रशिक्षण गरेको बताएका छन् । यसले विशेषगरी आँखाको वरिपरिको भागलाई सूक्ष्म रूपमा विश्लेषण गरेर बिरामी कति समयसम्म जीवित रहन सक्छ भन्ने अनुमान लगाउन सक्ने उनीहरूको दावी छ । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, यो उपकरण अहिले नै अस्पतालमा बिरामीको उपचारमा अवस्थामा भने पुगिसकेको छैन । त्यसका लागि लामो समय काम गर्नै बाँकी छ । बिरामीलाई कस्तो उपचार आवश्यक छ भनी छनोट गर्न यसले चिकित्सकहरूलाई सहयोग गरोस् भन्ने उद्देश्यले यो उपकरण बनाइएको वैज्ञानिकहरूको भनाइ छ ।ऽ अध्ययनको सुरुवाती रिपोर्ट ल्यान्सेट हेल्थ जर्नलमा प्रकाशित गरिएको छ ।

अनुहारको कुन भागले सबैभन्दा बढी जानकारी दिन्छ ?

यस एआई उपकरणको नाम 'एफएएचआर-फेससर्भाइभल' राखिएको छ । यस उपकरणका अनुसार, कुनै व्यक्ति कति समयसम्म जीवित रहन सक्छ भन्ने अनुमान लगाउन अनुहारका दुई भाग सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । ती हुन्- आँखामुनिको भाग र दुवै आँखाको बीचमा पर्ने नाकको माथिल्लो भाग । बिरामी कति समयसम्म जीवित रहन सक्ने सम्भावना छ भन्ने अनुमान गर्दा यो उपकरणले अनुहारका यिनै भागलाई सबैभन्दा बढी महत्त्व दिन्छ । अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, विभिन्न प्रकारका क्यान्सरमा पनि यी सूचकहरू उपयोगी देखिएका छन् । क्यान्सरको अवस्था कम गम्भीरदेखि निकै गम्भीरसम्म भएका बिरामीमा समेत यसले काम गरेको पाइएको छ । अध्ययनमा हड्डी वा मस्तिष्कसम्म क्यान्सर फैलिएका बिरामीलाई पनि समावेश गरिएको थियो । यो उपकरण विकास गर्न प्रयोग गरिएका क्यान्सरका बिरामीका तस्वीरमध्ये अधिकांश अमेरिका र नेदरल्यान्ड्सका बिरामीका थिए । उनीहरूको उमेर ५० देखि ७० वर्षबीच थियो । यद्यपि, अध्ययनमा केही बालबालिका र ९० वर्षभन्दा बढी उमेरका बिरामी पनि समावेश थिए । चिकित्सकहरूले बिरामीको अवस्था र भविष्यमा स्वास्थ्य कस्तो रहन सक्छ भन्ने आँकलन गर्न यसअघि नै विभिन्न परीक्षण र स्वास्थ्य जाँच गर्दै आएका छन् । यो एआई उपकरणको पेटेन्टका लागि आवेदन दिइएको छ र त्यसको स्वीकृति आउन बाँकी छ । यसले चिकित्सकको स्थान लिने भन्दा पनि चिकित्सकलाई सहयोग गर्न बनाइएको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । अमेरिकाको बोस्टनस्थित मास जनरल ब्रिघम अस्पतालका प्रमुख अनुसन्धानकर्ता डा. रेमन्ड म्याकका अनुसार, मानिसको औसत आयु बढ्दै जाँदा चिकित्सकहरूलाई विकिरण उपचार, शल्यक्रिया वा शरीरभरि प्रभाव पार्ने औषधीय उपचारजस्ता विकल्पमध्ये उपयुक्त उपचार छनोट गर्न थप सहयोग आवश्यक पर्छ । यो उपकरणले बिरामीको शरीरमा कति शक्ति बाँकी छ र उनी कति कमजोर छन् भन्ने आँकलन गर्न चिकित्सकलाई मद्दत गर्ने डा. म्याकको भनाइ छ । म्याकका अनुसार, अनुहारको तस्वीरबाट स्वास्थ्यको आँकलनलाई अझ सटीक, एकरूप र ठूलो जनसङ्ख्यामा लागू गर्न सकिने बनाउनु अनुसन्धानकर्ताहरूको उद्देश्य हो । यसले प्रत्येक बिरामीको अवस्थाअनुसार उपचार छनोट गर्न सहयोग पुर्‍याउन सक्छ, तर चिकित्सकको निर्णयलाई प्रतिस्थापन गर्दैन ।

जैविक उमेर अनुमान गर्ने अर्को एआई उपकरण

म्याक र उनका सहकर्मीहरूले अर्को एआई उपकरणको पनि परीक्षण गरिरहेका छन् । यसले व्यक्तिको जैविक उमेर अनुमान गर्छ । अर्थात्, जन्ममितिका आधारमा उसको उमेर कति हो भन्नेभन्दा पनि शरीर र अनुहार हेर्दा ऊ कति उमेरको देखिन्छ भन्ने कुरा यसले आकलन गर्छ । यस उपकरणलाई 'फेसएज' नाम दिइएको छ । यसका अनुसार, नाकमुनि र मुखवरिपरिको छालाले व्यक्तिको उमेर बढ्ने गति कस्तो छ भन्नेबारे उपयोगी सङ्केत दिन सक्छ । यसमा नाकदेखि ओठको दुवै छेउसम्म देखिने रेखा तथा मुखको छेउबाट चिउँडोतर्फ जाने रेखाहरू पर्छन् । यसका अतिरिक्त, निधारका चाउरी, आँखाको छेउका चाउरी, कन्चट र गालाले पनि उमेर बढ्ने गतिबारे जानकारी दिन सक्छन् । डा. म्याकका अनुसार, दैनिक जीवनमा खिचिएका विभिन्न प्रकारका तस्वीरमा पनि यस उपकरणले 'आश्चर्यजनक रूपमा एकरूप' नतिजा दिएको छ । तस्वीर खिच्ने तरिका, प्रकाश, अनुहारको भाव र मेकअप फरक हुँदा पनि यसको नतिजामा धेरै परिवर्तन देखिएन । यस उपकरणलाई विभिन्न प्रकारका प्लास्टिक सर्जरीपछि पनि परीक्षण गरिएको थियो । अधिकांश शल्यक्रियापछि नतिजा लगभग स्थिर रहे । तर, नाकको आकार परिवर्तन गर्ने शल्यक्रिया अर्थात् राइनोप्लास्टीपछि नतिजामा केही परिवर्तन देखियो । 'अहिले सुरुवाती चरणमा छ, थप तथ्याङ्क आवश्यक छ' यी नतिजा उत्साहजनक भए पनि अनुसन्धानकर्ताहरूले यी उपकरणको प्रभावकारिता सही रूपमा मूल्याङ्कन गर्न अझ धेरै तथ्याङ्क र विभिन्न व्यक्तिका अनुहारका तस्वीर आवश्यक रहेको बताएका छन् । विशेषगरी विभिन्न जातीय समूहका मानिसका थप तस्वीर आवश्यक छन् । दुवै उपकरण अझै पूर्ण रूपमा विकसित भइसकेका छैनन् । तिनलाई थप सुधार गर्ने काम जारी छ । अनुसन्धान टोलीले सर्वसाधारणलाई पनि यस अध्ययनमा सहभागी हुन आमन्त्रण गरिरहेको छ । इच्छुक व्यक्तिले अनुसन्धानकर्ताहरूलाई आफ्नो अनुहारको तस्वीर पठाएर आफ्नो जैविक उमेरको व्यक्तिगत अनुमान प्राप्त गर्न सक्छन् । यो उपकरणले समयसँगै हुने उमेर वृद्धिको प्रक्रिया वा जीवनशैलीमा आउने परिवर्तनलाई निगरानी गर्न सक्छ भनेर अहिले नै दाबी गर्नु हतार बेलायतको युनिभर्सिटी अफ सरेमा भिडियो प्रोसेसिङ तथा मेसिन लर्निङका विशेषज्ञ प्राध्यापक मिरोस्लाभ बोबर बताउँछन् । 'यो सुरुवाती चरणमा आशा जगाउने प्रयोग हो, तर अस्पतालमा प्रयोग गर्नका लागि अझै तयार भइसकेको छैन' उनले भने । उनका अनुसार, यस उपकरणले दिएका नतिजालाई चिकित्सकहरूको आफ्नै आकलनसँग तुलना गर्न आवश्यक छ । साथै, विभिन्न अस्पताल र फरक-फरक समूहका बिरामीमा पनि यसको परीक्षण गर्नुपर्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

थोरै मदिरा सेवन पनि स्वास्थ्यका लागि घातक

धेरैजसो अमेरिकीहरूले 'मध्यम' वा सामान्य भनी परिभाषित गर्ने गरेको स्तरको मदिरा सेवनले समेत स्वास्थ्यमा गम्भीर जोखिम निम्त्याउन सक्ने देखिएको छ । यसले अकाल मृत्यु, अपाङ्गता, क्यान्सर तथा मुटुरोगको सम्भावना बढाउने तथ्य रटगर्स विश्वविद्यालयद्वारा प्रकाशित 'जर्नल अफ स्टडिज अन अल्कोहल एन्ड ड्रग्स' मा सार्वजनिक नयाँ अध्ययनले देखाएको हो । अमेरिकी सँघीय सरकारको राष्ट्रिय आहारसम्बन्धी नयाँ सिफारिस तर्जुमा गर्ने प्रयोजनका लागि सुरुमा 'अल्कोहल इन्टेक एन्ड हेल्थ स्टडी' शीर्षकको यो अनुसन्धान अघि बढाइएको थियो । हप्तामा औसत १४ 'ड्रिंक्स' मदिरा सेवन गर्ने व्यक्तिहरूमा मदिराजन्य कारणले जीवनकालमै मृत्यु हुने जोखिम २५ जनामा १ जना (१ इन २५) रहने अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुमान छ । यसको तुलनामा हप्तामा सात 'ड्रिंक्स' सम्म लिनेहरूमा भने अधिकांश स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम थोरै मात्र बढ्ने पाइएको छ । अध्ययनका प्रमुख लेखक, टोरन्टो विश्वविद्यालयका सहप्राध्यापक एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ)/पान अमेरिकन हेल्थ अर्गनाइजेसन (पाहो) को 'कोलाबरेटिङ सेन्टर इन एडिक्सन एन्ड मेन्टल हेल्थ' का नेतृत्वकर्ता वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. केभिन शिल्ड भन्छन्, 'न्यून मात्रामा मदिरा सेवन गर्दा पनि स्वास्थ्य जोखिम हुन्छ । मानिसले जति बढी पिउँदै जान्छ, त्यो जोखिम पनि त्यही अनुपातमा बढ्दै जान्छ ।'

वैज्ञानिकहरूले मदिराको स्वास्थ्य जोखिम यसरी नापे

मदिरा सेवनको दीर्घकालीन असर राम्रोसँग बुझ्नका लागि शिल्ड र संयुक्त राज्य अमेरिका तथा क्यानडाका उनका सहकर्मीहरूले जीवनभर मदिरा सेवन गर्दा अमेरिकीहरूमा रोग र अकाल मृत्यु कसरी निम्तिन्छ भन्ने विषयमा अनुसन्धान गरेका थिए । यसका लागि चिकित्सा विज्ञहरूले सर्वप्रथम मदिरासँग सम्बन्धित रोग र चोटपटक समेटिएका ७ हजार २ सयभन्दा बढी वैज्ञानिक शोधपत्रहरूको अध्ययन गरे । यस प्रमाणका आधारमा उनीहरूले विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम आकलन गरी त्यसलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य तथ्याङ्कसँग समायोजन गरे । त्यसपछि तथ्याङ्कीय मोडलहरूको प्रयोग गर्दै अनुसन्धान टोलीले मदिरा सेवनको फरक-फरक स्तरले गम्भीर स्वास्थ्य समस्या वा अकाल मृत्युको सम्भावनामा कस्तो प्रभाव पार्छ भन्ने हिसाब निकालेको थियो । यो निष्कर्षले पछिल्लो अमेरिकी आहार निर्देशिकामा छुटेका स्पष्ट तथ्याङ्कहरू प्रदान गरेको छ । अद्यावधिक गरिएको अमेरिकी सिफारिसमा कुनै निश्चित मात्रा तोक्नुको साटो केवल 'मदिरायुक्त पेय पदार्थ सीमित गर्न' भनिएको छ । यसअघिका संस्करणहरूमा भने पुरुषलाई दैनिक दुई ड्रिंक्सभन्दा बढी र महिलालाई एक ड्रिंक्सभन्दा बढी नपिउन सल्लाह दिइएको थियो । अध्ययनका सह-लेखक, भिक्टोरिया विश्वविद्यालयअन्तर्गतको 'क्यानेडियन इन्स्टिच्युट फर सबस्टान्स युज रिसर्च' का निर्देशक एवं बोस्टन विश्वविद्यालयका सम्बद्ध प्राध्यापक डा. टिमोथी नैमी भन्छन्, 'नयाँ अमेरिकी आहारसम्बन्धी निर्देशिकामा उल्लेखित 'जति थोरै, उति राम्रो' भन्ने सन्देश उपयोगी भए पनि यसले कुनै ठोस परिमाणात्मक ढाँचा दिएको छैन । हाम्रो अध्ययन मदिरा सेवनका सबै दायरा समेटेर त्यही स्पष्ट खाका दिन तयार गरिएको हो ।' नैमीले अगाडि व्याख्या गरे, 'सामाजिक दृष्टिकोणबाट 'मध्यम' मानिन सक्ने दैनिक दुई ड्रिंक्सको सेवन पनि मदिराका कारण हुने अकाल मृत्युको उल्लेखनीय जोखिमसँग जोडिएको देखिन्छ ।'

मध्यम मदिरा सेवनबाट कुनै समग्र स्वास्थ्य लाभ हुँदैन

अनुसन्धानकर्ताहरूले अकाल मृत्युको जोखिमभन्दा बाहिर गएर मदिरासँग जोडिएका तत्कालीन र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरूको समेत विश्लेषण गरेका थिए । यसमा अन्ननली, मुख र स्तन क्यान्सर, मुटु तथा रक्तनलीसम्बन्धी रोग, कलेजोको रोग र चोटपटकहरू समावेश थिए । अध्ययनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण निष्कर्षले थोरै मात्रामा मदिरा पिउँदा स्वास्थ्यमा, विशेषगरी मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार आउँछ भन्ने लामो समयदेखिको मान्यतालाई चुनौती दिएको छ । शिल्ड भन्छन्, 'हामीले मदिरा सेवनको कुनै पनि स्तरमा स्वास्थ्यमा उल्लेख्य रक्षात्मक प्रभाव भेट्टाएनौँ । थोरै मात्रामा पिउँदा यसले इस्केमिक मुटुरोग र मस्तिष्कघातको जोखिम घटाउन केही सहयोग पुर्‍याउला, तर क्यान्सर र अन्य दीर्घकालीन रोगसहित समग्र स्वास्थ्य परिणामलाई हेर्दा हप्तामा सात ड्रिंक्समै पनि यसका सम्भावित फाइदाहरू जोखिमको तुलनामा निकै कमजोर ठहरिन्छन् ।' अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, केही अध्ययनहरूले हल्का मदिरा सेवनले मुटुको स्वास्थ्यसम्बन्धी केही पक्षमा फाइदा पुर्‍याउन सक्ने देखाए पनि क्यान्सर र अन्य रोगहरूसँग मदिराको सम्बन्धलाई विचार गर्दा ती सम्भावित फाइदाहरू समग्र स्वास्थ्य लाभमा रूपान्तरण हुन सक्दैनन् । व्यक्तिगत स्वास्थ्य जोखिम किन फरक हुन सक्छ ? यो विश्लेषण व्यापक वैज्ञानिक प्रमाणहरूमा आधारित भए पनि यसले कुनै निश्चित व्यक्तिलाई के हुन्छ भनी तोकेर ठोकुवा गर्नुभन्दा आम जनसङ्ख्यामा देखिने जोखिमलाई दर्शाउने अनुसन्धानकर्ताहरूको जोड छ । शिल्डका अनुसार तथ्याङ्कीय गणना 'उत्कृष्ट उपलब्ध तथ्याङ्क' मा आधारित छ, तर व्यक्तिगत परिस्थितिहरूले नतिजामा ठूलो प्रभाव पार्न सक्ने भएकाले सचेत हुनुपर्छ । उनी भन्छन्, 'यहाँ प्रस्तुत गरिएको जोखिम प्रत्येक व्यक्तिको हकमा हुबहु उस्तै हुन्छ भनेर मान्न सकिँदैन । यो व्यक्तिको जीवनशैली, वंशाणुगत गुण, पिउने बानी र अन्य व्यक्तिगत छनोटहरूमा निर्भर गर्दछ ।' मदिराको समग्र प्रभाव आकलन गर्न वैज्ञानिकहरूले मदिराका कारण हुने भनी पहिल्यै प्रमाणित भइसकेका स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम गणना गरी विस्तृत मूल्याङ्कनमा समेटेका थिए । यद्यपि, मदिरा सेवनसँग प्यान्क्रियाटिक (अग्न्याशयको) क्यान्सर जोडिएको नयाँ प्रमाणलगायत मदिराका अन्य सम्भावित असरहरूबारे वैज्ञानिकहरूले अझै अनुसन्धान जारी राखेका छन् । शिल्ड भन्छन्, 'ती सम्बन्धहरू बुझ्न र ती जोखिमहरूमा मदिराको कति भूमिका हुन्छ भन्ने जान्न अझै थप अनुसन्धान आवश्यक छ ।' महिला वा पुरुष जोसुकै भए पनि मदिराको सेवन दैनिक एक ड्रिंक्सभन्दा बढी भएपछि मदिराजन्य स्वास्थ्य जोखिम निकै तीव्र गतिमा बढ्ने अध्ययनको नतिजाले देखाएको छ । आफ्नो पिउने बानीले दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा कस्तो असर पारिरहेको छ भन्ने बुझ्न चाहनेहरूका लागि यसले एउटा स्पष्ट आधार प्रदान गरेको छ । मदिराको कुनै पनि मात्रा पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ भन्नुको साटो सेवन बढेसँगै कसरी जोखिम बढ्छ र कम पिउनाले कसरी मदिराजन्य हानिबाट बच्न सकिन्छ भन्ने कुरा यो निष्कर्षले प्रस्ट पारेको छ । शिल्ड भन्छन्, 'मात्राको स्पष्ट सीमा भएपछि मानिसहरूलाई कुन स्तरको मदिरा सेवनले जोखिम बढाउँछ भन्ने राम्रोसँग बुझ्न र पिउनेबारे सचेत निर्णय लिन मद्दत पुग्छ ।' *-रातोपाटी डटकम*

'इनर्जी ड्रिङ्क्स' सेवन नगर्न विभागको आग्रह

खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागले बालबालिका, गर्भवती तथा सुत्केरी महिला, मधुमेहका रोगी र क्याफिनप्रति संवेदनशील व्यक्तिहरूलाई इनर्जी ड्रिङ्क्स सेवन नगर्न विशेष आग्रह गरेको छ । विभागले इनर्जी ड्रिङ्क्सको सुरक्षित उपभोगसम्बन्धी जानकारी जारी गर्दै सेवन गर्न मिल्ने स्वस्थ व्यक्तिहरूले पनि दिनमा दुई क्यानभन्दा बढी नपिउन सुझाव दिएको छ । नेपालमा हाल १७ वटा उद्योगले अनुमति लिएर इनर्जी ड्रिङ्क्स उत्पादन गरिरहेका छन् र यसको लेबल तथा प्रयोगशाला विश्लेषणअनुसार प्रतिक्यान १०० मिलिग्राम क्याफिन प्रयोग भएको पाइएको छ । स्वस्थ वयस्कका लागि दैनिक ४०० मिलिग्रामसम्म क्याफिन लिन सकिने अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड भए पनि इनर्जी ड्रिङ्क्सलाई पानी, दूध वा अन्य पौष्टिक पेय पदार्थको विकल्पका रूपमा वा अन्य पेयमा मिसाएर नपिउन विभागले अनुरोध गरेको छ । त्यस्तै, उत्पादक तथा विक्रेताहरूलाई अनुमति लिएर मात्र विज्ञापन गर्न र लेबलमा स्पष्ट चेतावनी तथा सुरक्षित उपभोगसम्बन्धी जानकारी राख्न निर्देशन दिइएको छ। खाद्य स्वच्छता तथा गुणस्तर ऐन, २०८१ विपरीत कार्य गर्ने व्यवसायीलाई कानुनअनुसार कारबाही गरिने विभागले जनाएको छ । *-हाम्रा कुरा डटकम*

बुटवलमा प्लास्टिकका फूलमाला प्रयोग नगर्न आग्रह

बुटवल, कार्तिक १२/ नेपालीहरूको महान् पर्व शुभ दीपावली (तिहार) तथा छठ पर्वलाई स्वच्छ, स्वस्थ, वातावरणमैत्री र मौलिक संस्कृतिको संरक्षणसहित मनाउन बुटवल उपमहानगरपालिकाले सम्पूर्ण नगरवासीमा हार्दिक अपिल गरेको छ । उपमहानगरपालिकाले पर्वका अवसरमा प्लास्टिकजन्य कृत्रिम फूल तथा माला प्रयोग नगर्न र स्थानीय रूपमा उत्पादित प्राकृतिक फूल तथा मालाको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिन आग्रह गरेको हो ।

नगर प्रमुख खेलराज पाण्डेयले जारी गरेको अपिलमा उपमहानगरपालिकाले चाडपर्वको धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक महत्त्वलाई कायम राख्दै वातावरण संरक्षण तथा जनस्वास्थ्यप्रति समेत सचेत रहन सबैलाई आग्रह गरेको छ । विशेषगरी तिहारमा घर, मन्दिर, कार्यालय तथा विभिन्न स्थान सजाउन प्रयोग गरिने प्लास्टिकजन्य कृत्रिम फूल र मालाले वातावरण प्रदूषण बढाउनुका साथै मानव स्वास्थ्यमा समेत नकारात्मक असर पार्न सक्ने भएकाले यसको प्रयोग निरुत्साहित गर्नुपर्नेमा उपमहानगरपालिकाले जोड दिएको छ । तिहारमा घरघरमा फूलमाला लगाउने, घर सजाउने, लक्ष्मीपूजा गर्ने तथा दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई टीका र माला लगाइदिने परम्परा रहिआएको छ। पछिल्लो समय बजारमा प्लास्टिकबाट बनेका कृत्रिम फूल तथा मालाको प्रयोग बढ्दै गएको सन्दर्भमा उपमहानगरपालिकाले प्राकृतिक फूलको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्न खोजेको हो । प्लास्टिकजन्य फूल तथा माला प्रयोग गर्दा चाडपर्वपछि उत्पन्न हुने फोहोर व्यवस्थापनमा चुनौती थपिन सक्ने र यस्ता सामग्री लामो समयसम्म वातावरणमा रहिरहने भएकाले प्राकृतिक फूलमालाको प्रयोग वातावरणीय दृष्टिले उपयुक्त हुने उपमहानगरपालिकाको अपिलमा उल्लेख छ । प्राकृतिक फूलको प्रयोगले वातावरण स्वच्छ राख्न सहयोग पुग्नुका साथै स्थानीय किसान, फूल उत्पादक तथा व्यवसायीको आर्थिक गतिविधिलाई समेत टेवा पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । त्यसैले तिहार तथा छठ पर्वमा स्थानीय स्तरमा उत्पादित सयपत्री, मखमलीलगायतका फूल तथा मालाको प्रयोग गर्न उपमहानगरपालिकाले नगरवासीलाई अनुरोध गरेको छ । नगर प्रमुख पाण्डेयले तिहार तथा छठ पर्वको अवसरमा नगरवासी आमा-बुबा, दाजुभाइ, दिदीबहिनी तथा सम्पूर्ण नेपालीमा सुख, शान्ति, समृद्धि र उत्तरोत्तर प्रगतिको कामनासहित हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त समेत गरेका छन् ।

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा...

...सोही ठाउँ बस्ने ७० वर्षीया पम्फा बोटेको मृत्यु भएको छ । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी उनको अन्नपूर्ण अस्पताल पोखरामा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । मोटरसाइकल चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै सुर्खेतको गुर्भाकोट नगरपालिका-९ भालुखोलास्थित सडकमा भालुखोलाबाट खहरे खोलातर्फ जाँदै गरेको भे.२ त ५९ नम्बरको ट्याक्टर दुर्घटना हुँदा ट्याक्टरमा सवार सोही नगरपालिका-९ बोटेचौर बस्ने २८ वर्षीय बिमल रानाको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ । हाल फरार ट्याक्टर चालकको प्रहरीले खोजी गरिरहेको छ । यस्तै मकवानपुरको भीमफेदी गाउँपालिका-८ ईपादेउरालीस्थित सडकमा ईपाबाट हेटौंडातर्फ आउँदै गरेको बा.२ ख ९४३० नम्बरको बसको ठक्करबाट सोही ठाउँ बस्ने ६३ वर्षीया लिला देवी खत्रीको घटनास्थलमै मृत्यु भएको छ । बस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

यस्तै झापाको दमक नगरपालिका-५ स्थित सडकमा प्र.१-०२-०५३ प ७४३९ नम्बरको मोटरसाइकललाई प्र.१-०१-००१ ख ४२९२ नम्बरको बसले ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल चालक मोरङ लेटाङ नगरपालिका-८ बस्ने पाँचथर घर भएका ५३ वर्षीय मंगल प्रसाद साउदेनको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको विराट टिचिङ अस्पताल विराटनगरमा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । बस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । यस्तै मोरङको विराटनर महानगरपालिका-१० निर्मल जलस्थित सडकमा निर्मल जलबाट जतुवातर्फ जाँदै गरेको प्र.१-०४-००१ प ३३७७ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा चालक सोही महानगरपालिका-१ बस्ने २४ वर्षीय अंकित पोखरेलको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको विराट नर्सिङ होम विराटनगरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । घटनाका विषयमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

दसैंपछि जिल्ला प्रशासन कार्यालय...

...कार्यालयले कतिपय फाँटमा सेवाग्राहीले एकअर्काको पालो नमिचुन् भन्ने उद्देश्यले टोकन प्रणालीसमेत लागू गरेको छ । जिल्ला सदरमुकाममा यस बेला सेवाग्राहीको भीडभाड हुने भएका कारणले कतिपय सेवाग्राही अघिल्लो दिन नै सदरमुकाम तम्घास आएर बास बस्ने र भोलिपल्ट बिहानै कार्यालयमा लाइनमा बस्ने गरेका पाइएको छ ।

जिल्ला प्रशासनमा जनजाति प्रमाणित, पेन्सन, संस्था नवीकरण तथा अभिलेख प्रमाणितलगायत सेवा लिन आउने सेवाग्राहीको चाप बढेको प्रशासकीय अधिकृत कमल सेन ओलीले जानकारी दिए । जिल्लाका अन्य सरकारी कार्यालयको तुलनामा अहिले जिल्ला प्रशासनमा सेवाग्राहीको चाप बढी छ । केही दिनपछि अहिलेको सेवाग्राहीको चाप क्रमशः घट्दै जाने कार्यालयले जनाएको छ । *-रासस*

पाल्पामा हराउँदै पिङ...

...चर्खे पिङ खर्चिलो र निर्माणका लागि धेरै जनशक्ति आवश्यक पर्ने हुँदा पनि अहिले यहाँबाट हट्दै गएको हो । एक पटकमा धेरै जनासम्म खेल्न सकिने हुँदा पिङ खेलेर मनोरञ्जन लिइन्थ्यो । "गाउँघरमा पिङ राखेपछि बल्ल दसैं लाग्यो भन्ने आभाष हुन्थ्यो, दसैंका दिन एकपटक भए पनि जमिन छाड्नुपर्छ भन्ने मान्यताले पिङ खेलिन्थ्यो, हिजोआज त पुरानो संस्कृति नै हराउँदै जान थालेकामा चिन्ता लागेको छ," उनी भन्छन् ।

पूर्वी पाल्पाका अर्चले, मित्याल, सहलकोट, भिरुवास, बाकामलाङ, गल्धालगायतका स्थानमा टाढा-टाढाबाट दसैंका बेला चर्खे पिङ खेल्न आउनेको घुइँचो रहने गर्थ्यो, तर अहिले पिङ राख्ने चलन हट्दै जाँदा गाउँ नै सुनसान बनेको छ । केहीले जसोतसो संस्कृति जोगाउन् याट्टफुट्ट लिङ्गे पिङ राख्ने गरेको पाइए पनि पहिलेजस्तो गाउँघरमा पिङ राख्ने र खेल्नेको यसपटक भने त्यति रौनक छैन ।

खेलकुद समाचार

काठमाडौंलाई हराउँदै जनकपुरको पहिलो जीत

काठमाडौं, कार्तिक १२/काठमाडौं गोर्खाजलाई हराउँदै जनकपुर बोल्ट्सले नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) मा पहिलो जीत हासिल गरेको छ । कीर्तिपुरको त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा बिहीबार भएको पहिलो खेलमा जनकपुरले काठमाडौंलाई ८ विकेटले हरायो । काठमाण्डौले दिएको ११६ रनको लक्ष्य जनकपुरले १७ ओभर २ बलमा २ विकेट गुमाएर भेटायो । जनकपुरका मोइन अलीले नटआउट ५८, सैफ हसनले नटआउट ४० रन बनाए । काठमाडौंका रिपन मण्डलले १ विकेट लिए । यसअघि टस जितेर ब्याटिङ गरेको काठमाण्डौले १९ ओभर ३ बलमा सबै विकेट गुमाएर ११५ रन बनाएको थियो । काठमाडौंका भीम सार्कीले ३३ रन बनाए । जनकपुरका राहुल यादवले ४ विकेट लिए । जनकपुर पहिलो खेलमा कर्णाली याक्ससँग १९ रनले पराजित भएको थियो । काठमाण्डौको यो पहिलो खेल हो । एनपीएलको दोस्रो खेलमा बेलुका ५ बजे विराटनगर किङ्स र कर्णाली याक्स खेल्दैछन् । विराटनगर पहिलो खेलमा चितवन राइनोजसँग ८ रनले पराजित भएको थियो । आठ वटा टोली सहभागी तेस्रो संस्करणको एनपीएल आउँदो मङ्सिर ५ गतेसम्म चल्नेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत

डस्प्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

शेयर बजार बढ्यो

पाल्पा, कार्तिक १२/शेयर बजार बिहीबार पनि दोहोरो अङ्कले बढेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से आज ३१ दशमलव ५४ अङ्कले बढेर २ हजार ६९५ दशमलव ६० विन्दुमा पुगेको छ । बुधबार नेप्से ३३ अङ्कले बढेको थियो ।

यस्तै सबै समूहको उपसूचक बढेकोमा बैंक, होटल तथा पर्यटन र अन्य समूह २ प्रतिशतभन्दा धेरैले उकालो लागेको छ । बिहीबार १८१ वटा कम्पनीको शेयर बढेकोमा ९१ वटाको घटेको छ । ६ वटा कम्पनीको शेयर भने घटबढ भएको छैन । यस्तै बेनी हाइड्रोपावरको शेयर १५ प्रतिशतले बढेको छ । समग्रमा बजार उकालो लागेको दिन एनआरएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एन्ड डेभलपमेन्टको शेयर साढे ३ प्रतिशतभन्दा धेरैले घटेको छ । बिहीबार नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि बढेको छ । बुधबार ७ अर्ब ४५ करोडको कारोबार भएकोमा बिहीबार ३५० वटा कम्पनीका २ करोड ३२ लाख कित्ता शेयर ८ अर्ब ५७ करोड रुपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

मौसमजन्य स्वास्थ्य समस्याबाट सुरक्षित बनौ

- नियमित रुपमा साबुन पानीले हात धुने बानी बसालौं,
- स्वच्छ पानी र ताजा तथा पोषणयुक्त खाना खाऔं,
- खोक्दा वा हाछ्युँ गर्दा मुख-नाक छोपौं,
- घर तथा वरपरको वातावरण सफा र स्वच्छ राखौं,
- ज्वरो, रुघाखोकी वा अन्य लक्षण देखिए तुरुन्त स्वास्थ्य जाँच गराऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालयःकैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोनः०७५-५२०६०१,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, सम्पादकः रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादकः जगदीशप्रसाद भट्टराई