स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

फिल्म 'बेहुली फ्रम मेघौली'बाट अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्काको अर्को परिचय थपिँदैछ । यसमा उनी निर्मात्री बनेकी छन् । उनलाई श्रीमान् तथा निर्देशक निश्चल बस्नेतले निर्माणमा सघाएका छन् । बुधबार चितवनस्थित मेघौली गाउँको एक मन्दिरमा शुभमुहूर्त गर्दै फिल्मको छायांकन थालिएको हो । साजन काफ्ले र आकाश बरालको संयुक्त निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्ममा स्वस्तिमा स्वयं मुख्य भूमिकामा देखिँदैछिन् भने उनको जोडी निश्चलसँग बाँधिएको छ ।

आजको विचार...

ओठेनारामै...
(दुई पेजमा)

नर्मलकुमार आचार्य

गायिका समीक्षा अधिकारीले 'बहुरुपी औरत' भन्दै अभिनेत्री पूजा शर्मालक्षित कटाक्ष गरेकी छन् । फेसबुकमा उनको स्टाटस छ, 'अस्ति सिनेमा चलाउन रोएको नाटक गरेऊ । हिजो उसैलाई नानाथरी भन्दै मेरो पाउ पर्‍यौ । आज फेरि आफ्नो फाइदाका लागि उतैतिर चाकडी गर्दै रहेछौ । बहुरुपी औरत ।' फिल्म र सेलिब्रेटीको गतिविधि पछ्याउनेलाई समीक्षाको कटाक्ष कसतर्फ लक्षित हो भन्ने बुझ्न कठिन छैन । उनले पूजाको नाम नलिएरै उनीमाथि तीव्र व्यंग्य गरेकी हुन् । समीक्षाले स्टाटसलाई 'उसैं'लाई भन्दै पलतर्फ संकेत गरेकी छन् । अहिले पल र पूजा निकट भएका छन् ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक २२० ❒ २०८० फागुन २५ गते शुक्रबार 8 March 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

चिर्पटले हानेर एकको हत्या

जानकी (बाँके), फागुन २४/बाँकेमा बुधबार राति चिर्पट प्रहार गरी एक जनाको हत्या गरिएको छ । बाँकेको खजुरा गाउँपालिका-५ रुद्रपुर नयाँ बस्ती बस्ने ४० वर्षीय सन्तोष कठरियाको चिर्पट प्रहार गरी हत्या गरिएको प्रमुख जिल्ला अधिकारी श्रवणकुमार पोखरेलले बताए ।

पाँच/छ जनाको अपरिचित समूहले मृतक कठरियालाई धारिलो चिर्पट दाउरा प्रहार गरी निर्घात घाइते बनाएको र घाइते कठरियाको उपचारका क्रममा नेपालगञ्ज नर्सिङहोममा बुधबार राति नै मृत्यु भएको प्रजिअ पोखरेलले जानकारी दिए । उनका अनुसार अपरिचत समूह मृतकको घरमा लुटपाट गर्ने उद्देश्यले गएको र सोही क्रममा कठरियालाई चिर्पट प्रहार गरी घाइते बनाएर लुटपाट गरेर फरार भएको थियो । प्रहरीले घटनाको अनुसन्धान गरिरहेको प्रजिअ पोखेलले बताए । *-रासस*

कल्याणकोषमा अनियमिता भएको पूर्वप्रहरी संगठनको दावी

संगठन भन्छ 'कोषमा १७ अर्ब हुनुपर्नेमा १० अर्ब पनि छैन'

न्यायोचित वितरण गर्न ३५ दिने अल्टिमेटम

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, फागुन २४/नेपाल पूर्वप्रहरी संगठन पाल्पाले प्रहरी कल्याणकारी कोषले पूर्व प्रहरीहरूको कल्याणकोषमा अनियमिता गरेको दावी गरेको छ । संगठनले प्रहरी कल्याण कोषमा पूर्व प्रहरीहरूको ६० प्रतिशतभन्दा बढी योगदान हुँदाहुँदै पनि पूर्व प्रहरीहरूको कल्याणमा न्यून रकम मात्र छुट्याई ठूलो रकम हिनामिना भइरहेको बताएको हो ।

संगठनले कोषमा अनियमितता भएको दाबीसहित सबै विवरण सार्वजनिक गर्न माग गरेको छ । कोषमा अहिले करिब १७ अर्ब रुपैयाँ हुनुपर्नेमा ९ अर्ब मात्र रहेको भन्दै संगठले छानबिन गर्न माग गर्दै जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पामा ज्ञापन पत्र बुझाएको छ । उसले कोषमा हालसम्म १७ अर्ब रुपैयाँको बैंक, नगद र सम्पत्ती हुनुपर्नेमा हाल नगद ४ अर्ब र सम्पत्ती ५ अर्ब मात्र देखिएकाले ८ अर्ब अनियमिता भएको भन्दै छानविनको माग गरेको हो । संगठनले न्यायोचित रुपमा वितरण गर्नुपर्ने ६ बुँदे माग प्रस्तुत गर्दै ३५ दिन भित्र पुरा नभएमा देशव्यापी रुपमा सडक तथा कानुनी उपचारको लागि आन्दोलनमा उत्रिने घोषणा गरेको छ । संगठनले २०४९ सालदेखि २०६९ सालसम्मको प्रहरी कल्याणकोषको आयव्ययको हिसाव-किताब गर्न एक स्वतन्त्र छानविन समिति गठन गर्नु पर्ने माग समेत गरेको छ । कल्याणकोषको मुलधन वा व्याजको आधारमा ४० प्रतिशत बहालवाला, ४० प्रतिशत पूर्वप्रहरी र २० प्रतिशत आयमुलक कार्यमा खर्च गर्ने नितिगत व्यवस्था गर्नुपर्ने माग संगठनले गरेको छ । प्रहरी कल्याणकोषको सञ्चालक समितिमा ४० प्रतिशत प्रतिनिधित्व पूर्वप्रहरी संगठन वा प्रहरीबाट हुनुपर्ने, बहालवाला प्रहरीको काम शान्ति सुरक्षा दिने भएकाले व्यापार नगरी कल्याणकोषबाट गरिने व्यापारिक कार्यहरु पूर्वप्रहरी संगठनलाई दिनुपर्ने माग राखेको छ । प्रहरी कल्याणकोषको समन्वय तथा योजना गर्न प्रहरी प्रधान कार्यालयमा कोषको कार्यालयसहित दुई जना पूर्वप्रहरी र सबै प्रदेश कार्यालयमा एक/एक जना पूर्वप्रहरीहरु राखी योग्यता अनुसारको सेवा सुविधा सहित कार्यालय सञ्चालन गर्ने र निजहरुलाई सहयोग गर्न पूर्वप्रहरी कल्याण समन्वय शाखा स्थापना गर्नुपर्ने माग संगठनले गरेको छ । प्रहरीका अमर सहिद परिवारका सन्ततीको लागि १० प्रतिशत, प्रहरी परिचरदेखि वरिष्ठ प्रहरी नायव निरीक्षक दर्जासम्मका पूर्वप्रहरीहरुको सन्ततीहरुलाई ५ प्रतिशत नयाँ भर्ना कोटा प्रदान गर्न संगठनले माग गरेको छ ।

संगठनका जिल्ला अध्यक्ष रमेश बोहोराले प्रहरी कल्याणकोषको न्यायोचित वितरणको लागि ६ बुँदे ज्ञापन पत्र जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी नायव उपरिक्षक सुगन्ध श्रेष्ठलाई बुझाएका छन् । ज्ञापनपत्र बुझ्दै डिएसपी श्रेष्ठले प्रहरी प्रधान कार्यालयमा पठाउने जानकारी दिए । आफुहरुको माग पूरा नभए कानुनी, प्रशासनिक र दवाबमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने संगठनका जिल्ला अध्यक्ष बोहोराले चेतावनी दिए । संगठनले बडिङ्गान टोल, लहरेपिपल, सिल्खानटोल, मखनटोल हुँदै र्‍याली सहित जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पामा ज्ञापन पत्र बुझाएको हो । ज्ञापनपत्र बुझाउने कार्यक्रममा करीव एक सय जना भन्दा पूर्व प्रहरीहरुको सहभागिता रहेको थियो ।

आज महाशिवरात्रि पर्व, देशभर सार्वजनिक विदा

शर्मिला थापा मगर

पाल्पा, फागुन २४/महाशिवरात्रि पर्व आज देशभरका शिवालयमा विधिपूर्वक पूजा, आराधना एवं दर्शन गरी मनाइँदै छ । प्रत्येक वर्ष फागुन कृष्ण चतुर्दशी मध्यरातमा परेका दिन मनाइने महाशिवरात्रि पर्व आराध्यदेव भगवान् शिवको पूजा-आराधना गरी आज देशभर मनाउन लागिएको हो ।

यस पर्वको अवसरमा सरकारले आज सार्वजनिक विदा समेत दिएको छ । वैदिक सनातन हिन्दू धर्मावलम्बीहरुले बिहानैदेखि नदी, कुण्ड र तलाउमा स्नान गरी शिवालयमा गएर श्रद्धाभक्तिपूर्वक पूजाराधना गरी यो पर्व मनाउने गर्छन् । आजको दिन देशभरका शिवालय मन्दिरहरुमा विहानैदेखि भक्तजनको घुइँचो लाग्ने गर्दछ । विशेषत: काठमाडौंको पशुपतिनाथ शैवमार्गी हिन्दूका लागि एकमात्र शिवलोकका रुपमा प्रसिद्ध छ । प्राचीन कालदेखि नै शैवधर्मको केन्द्र मानिने नेपालमा महाशिवरात्रिका अवसरमा विशेषगरी भारतबाट आउने साधुसन्तका कारण पनि पशुपतिनाथ मन्दिर परिसर निकै रमणीय बन्ने गरेको छ । शिवजी उत्पत्ति भएको रातका नामबाट नामकरण भएको यो पर्व कालरात्रि, मोहरात्रि, सुखरात्रि र शिवरात्रि नामक चार प्रमुख रात्रिमध्ये एक पवित्र पर्वका रूपमा शिव पुराण लगायतका ग्रन्थमा उल्लेखित छ । फागुन कृष्ण चतुर्दशीका दिन मनाइने यस पर्वलाई दीनदु:खी र कष्टपूर्ण अवस्थामा रहेका प्राणीको फदयमा धर्मको उदय गराउने आशुतोष भगवान् शिवको अति प्यारो दिनका रूपमा पनि लिइन्छ ।

ऐतिहासिक सम्पदा संरक्षण गर्न तानसेनमा सर्वदलीय छलफल

पाल्पा, फागुन २४/ऐतिहासिक सम्पदा संरक्षण गर्न तानसेनमा सर्वदलीय, सर्वपक्षीय छलफल भएको छ । तानसेन नगरपालिकाले पुरातत्व विभागको सहभागितामा पाल्पाका ऐतिहासिक सम्पदा संरक्षण गर्ने विषयमा सर्वदलीय, सर्वपक्षीय छलफल राखेको हो ।

पुरातत्व विभागले तानसेन दरवार, भगवती मन्दिर, नरायणस्थान मन्दिर, टक्सार, गणेश मन्दिर, पुराना घरहरु, रानीमहल, ऋषीकेश मन्दिर, रुरु क्षेत्रको अवलोकन गरी आगामी दिनमा गर्नुपर्ने कामहरुको बारेमा सर्वदलीय बैठकमा छलफल भएको छ । छलफलमा सहभागीहरुले तानसेनलाई ऐतिहासिक साँस्कृतिक नगरको रुपमा विकास गर्ने र पर्यटन व्यवसायमार्फत चहल पहल बढाउन यहाँका सम्पदाहरुको संरक्षण प्रमुख कार्य भएकोमा जोड दिएका छन् । उनीहरुले सम्पदाहरुको संरक्षण गर्न सके मात्र आन्तरिक तथा बाह्य्य पर्यटकहरुको आवागमनमा वृद्धि गरी पर्यटन व्यवसायमा वृद्धि गर्न सकिने बताए । तत्कालीन शहरी विकास तथा भवन डिभिजन कार्यालयले सन २००६ मा निर्माण गरेको पाल्पा दरवार गुरु योजना अनुसार दरवार परिसरको व्यवस्थापन गरे मात्र तानसेनको ऐतिहासिकता जोगाउन सकिनेमा सहभागीहरुले जोड दिए ।

पाल्पा दरवार गुरुयोजना फाइल शहरी विकास तथा भवन डिभिजन कार्यालयले तानसेन नगरपालिकालाई हस्तानतरण गरेको भएता पनि नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले हालसम्म दरवार गुरुयोजना पाउन नसकेको बताए । कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द कार्लेले छलफल सुन्दा सबैका कमजोरीहरुले दरवार गुरुयोजना कार्यान्वयन हुन नसकेकाले आगामी दिनमा गुरु योजना सबै क्षेत्र, तह तप्का तथा सर्वसाधारणहरुलाई समेत उपलब्ध गराएर सर्वपक्षीय चासो जगाउनुपर्ने धारणा व्यक्त गरे । पुरातत्व विभागको सहकार्यमा ऐतिहासिक सम्पदा संरक्षणमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय सहयोगी बन्ने प्रजिअ काफ्लेले बताए । कार्यक्रममा पुरातत्व विभागका महानिर्देशक शौभाग्य प्रधानाङ्ग, विभागका उपसचिव रामबहादुर कुवँरले पाल्पा जिल्लाका पुरातात्विक महत्वका सम्पदाहरुको अवस्था भइरहेका काम तथा आगामी दिनमा स्थानीयवासी तथा स्थानीय सरकारले गर्नुपर्ने काम कर्तव्य अधिकारका बारेमा जानकारी गराएका थिए ।

कार्यक्रममा प्रदेश सांसद वीरबहादुर राना, जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनाल, नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सभापती हिमालदत्त श्रेष्ठ, नेकपा एमालेका अध्यक्ष धनेन्द्रराज घिमिरे, नेकपा माओवादी केन्द्रका संयोजक राजेन्द विक, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका उपाध्यक्ष सुमन गैरे, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका अध्यक्ष डुलबहादुर कुवँर, राष्ट्रिय जनमोर्चाका अध्यक्ष विशाल दर्लामी, पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराई, पाल्पा व्यापार संघका उपाध्यक्ष विष्णु कार्की, पर्यटनविद् मनमोहन श्रेष्ठ, संस्कृतिकर्मी राजेन्द्र गोपाल सिंह, ईतिहासविद निर्मल श्रेष्ठ, रानीमहल क्षेत्रका स्थानीयवासी देवीप्रसाद भट्टराई, भगवती गुठी व्यवस्थापन समितिका सदस्य पदम न्यौपाने, तानसेन नगरपालिका ८ का वडा अध्यक्ष सोमनाथ अर्याल, पत्रकार प्रकाश नेपाल लगायतले पाल्पाका सम्पदाहरुको बारेमा जानकारी गराएका थिए । छलफलमा तानसेन नगरपालिकाभित्र रहेका सम्पूर्ण ऐतिहासिक सम्पदाहरु संरक्षण गर्न सर्वपक्षीय निर्णयबाट सहमति पाएकाले सोही अनुसार नगरपालिकाले जिम्मेवारीपूर्वक काम गर्ने निर्यण गरेको छ । तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठको अध्यक्षता, उपप्रमुख प्रतिक्षा गाहा सिंजालीको स्वागतमा छलफल भएको थियो ।

सूचना

महाशिवरात्रि २०८० को पावन अवसरमा हाम्रा ग्राहकवर्ग विज्ञापनदाता, पत्रकार, शुभचिन्तक तथा कर्मचारीहरूमा **हार्दिक शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं । महाशिवरात्रिको अवसरमा फागुन २५ गते शुक्रबार दैनिकको कार्यालय बन्द हुने हुँदा हाम्रो आगामी अंक फागुन २७ गते आइतबार मात्र प्रकाशन हुने समेत जानकारी गराइन्छ । सं

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

महाशिवरात्रिको सार्थकता

महाशिवरात्रि अथवा शिवरात्रि हिन्दुहरूको प्रमुख चाड हो । यो भगवान शिवको प्रमुख पर्व पनि हो । भगवान शिवको उत्पत्ति भएको रातका नामबाट नामकरण भएको यो पर्व कालरात्रि, मोहरात्रि, सुखरात्रि र शिवरात्रि नामक चार प्रमुख रात्रि मध्ये एक पवित्र पर्वका रूपमा पुराणहरूमा वर्णित छ । फाल्गुन कृष्ण चतुर्दशीका दिन मनाइने यस पर्वलाई सम्पूर्ण दीन दुःखी र कष्टपूर्ण अवस्थामा रहेका प्राणीहरूको हृदयमा धर्मको उदय गराउने आशुतोष भगवान् शिवको अति प्यारो दिनका रूपमा पनि लिइने गरिन्छ । व्रत उत्सव मध्ये सर्वोत्तम कहलिएको महाशिवरात्रिका दिन भक्तजनहरूले शुद्ध भई शिव मन्दिरमा पूजा-अर्चना गरी व्रत बस्ने र भगवान् शिवको प्रिय वस्तु दूध, धतुरो र बेलपत्र चढाउने गर्दछन् । यस दिन दिनभर व्रत बसेर रातमा जागा बस्ने प्रचलन छ । यसो गर्दा भगवान शिव प्रसन्न हुने र शिवलाई प्रसन्न राख्न सकेमा मानिसबाट जानी-नजानी गरिएका पाप कर्मको फलबाट मोक्ष प्राप्त हुने जनविश्वास रहिआएको छ । शिवरात्रिमा व्रत बस्नाले ठूलो फल प्राप्त हुने मान्यता पनि छ । यस रातमा गरिएको व्रत र उपासनाले मानवलाई शिव रहस्य ज्ञान प्राप्त हुन्छ भन्ने विश्वास पनि गरिन्छ ।

महाशिवरात्रिमा शुभसंकल्पका साथ शिवव्रत गर्न सकेमा मानवले शिवत्वको ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने तथ्य शास्त्रहरूमा पाइन्छ । शिवस्वरूप बनेर शिवको उपासना गर्ने दिन महाशिवरात्रि पर्व आफैमा दिव्य योगको समय मानिन्छ । शिव तत्वज्ञान नभईकन साधना पूरा हुँदैन । साधनामा सफलता नभएसम्म शिवको दर्शन मिल्न सक्दैन । आध्यात्मिक दर्शनमा शिव ज्ञानका अधिष्ठान देवता हुन् । ज्ञान प्राप्त गर्न चाहनेहरूले शिव उपासना गर्नु जरुरी छ । उपासनाद्वारा आफुलाई ज्ञान र चरित्रले परिपूर्ण बनाउनु नै शिवत्व प्राप्त गर्नु हो । ज्ञानी मानव विचारमा विद्वान् र आचारशिलामा सिर्जनात्मक हुनुपर्छ । ज्ञान चरित्र निर्माणका लागि हो । ज्ञान खाली वाणीको आनन्दका लागि मात्र प्रयोग हुन्छ भने त्यो दुरुपयोग हो । शिव प्रसन्न बनाउने विभिन्न व्रतहरूमा शिवरात्रि व्रत सर्वोत्तम मानिएको छ । भगवान् शिव त्रिपुरारी, समस्त संसारको नियामक, श्मसानवासी, कल्याणकारी देव हुन् । उही शिवको पुण्यतादायक पर्व महाशिवरात्रि हो । जहाँ शिव त्यहाँ सम्पन्नता, ज्ञान र प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ । तसर्थ यस्ता महान्तम पर्वहरूमा व्रत, उपासना र आराधना गर्न सके मात्र महाशिवरात्रि जस्ता पवित्र पर्व मनाउनुको सार्थकता रहन्छ ।

ओठेनारामै सीमित नहोस्, नारी समुत्थान

नर्मलकुमार आचार्य

सवैधानिक, कानुनी हक, अधिकारको प्रत्याभूति दिनुका साथै तिनको पहुँच आमनारीमाझ पुगे, नपुगेको हेर्ने र सुलभ्य बनाउने तारतम्य पनि उस्तै जरुरी छ । सबैभन्दा पहिले नारीको ज्यान सुरक्षित हुनुपर्‍यो । घर, परिवार र समाज जहाँसुकै सुरक्षाको बलियो प्रबन्ध हुनसके मात्र अन्य उपलब्धि हात लाग्दै जानेछन् । अतः हरेक उमेर समूहका नारीको बलियो सुरक्षाका लागि आवश्यक अनेक प्रबन्ध मिलाउनेतर्फ सरोकारी सबै पक्ष सदा चनाखो र सक्रिय हुनैपर्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, राजनीतिक पहुँचजस्ता तमाम विषयमा नारीलाई अगाडि बढाउनुपर्नेमा कतै विमति देखिँदैन । यस्तो सकारात्मक स्थिति हुँदाहुँदै असुरक्षा, अशिक्षा, गरिबी, रुग्णता, बेरोजगारी र विभेदका नङ, दाह्रा नमेटिनु विडम्बनाकै द्योतक हो ।

नारीका हक, अधिकारको आवाज बुलन्द बनाउने उद्देश्यले मनाउने गरिएको अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस यसपालि यही फागुन २५ गते, शुक्रबार परेको छ । हरेक वर्ष मार्च महिनाको आठ तारिखका दिन मनाइने अन्तर्राष्ट्रिय दिवसको ठूलो महत्व रहेकामा शंका छैन । यस दिन उर्लाइने नारा पनि निकै गहकिलो हुने गरेको छ तर नारा अनुरूप नारी उत्थानका काम, कारबाही के कतिअघि बढे वा बढेनन् ? भन्नेतर्फ चाहिँ कसैले चासो नलिएको आभास हुन्छ । विगत केही वर्षयताका प्रतिबद्धतासूचक नारालाई नै हेरौँ । सन् २०२१ मा १११औं अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको राष्ट्रिय नारा थियो, 'महिलाको सुरक्षा, सम्मान र रोजगार : समृद्ध नेपालको आधार ।' सन् २०२२ मा ११२औं नारी दिवसका बेला 'सामाजिक न्याय र लैंगिक समानता : दिगो विकासको सुनिश्चितता' को नारा गुन्जाइयो । सन् २०२३ मा ११३औं नारी दिवसका राष्ट्रिय नारा बन्यो 'लैंगिक समानताको बलियो आधार : सिर्जनात्मक प्रविधिमा महिला पहुँचको विस्तार ।' यसपालि सन् २०२४ को ११४औं नारी दिवसका लागि 'महिलामा लगानी : सभ्य र समुन्नत समाजको थालनी' राष्ट्रिय नारा तय गरिएको छ । वर्षेनी तय गरिने यस्ता उम्दा नारा व्यावहारिक धरातलमै अर्थपूर्ण हुनु जरुरी छ । अन्यथा कागजी फूलले बास्ना नदिए झैं उम्दा नारा पनि केवल बुँदामा सीमित हुनपुग्नेछ ।

अहिलेकै कुरो गरौं ! अब्बल नारा घन्काउँदै ११४औं अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस धुमधामसाथ मनाउने खबर प्रवाह भइरहेका बखत जीउज्यान सुरक्षित नरहेका नारीका व्यथाले राष्ट्रलाई चिमोटिरहेको दारुण अवस्था देखिएको छ । यतिखेर प्रतिनिधिमूलक दुई घटना उदाहरणीय बनेका छन् : पहिलो घटना चितवनको र दोस्रो घटना संखुवासभाको हो । रत्ननगर, चितवनस्थित एकता शिशु निकेतन बोर्डिङ स्कुलको छात्रावासमा यही फागुन १२ गते बिहान साढे दश बजे झुण्डिएको अवस्थामा फेला परेकी छात्रा शालिन पोखरेलको मृत्यु-प्रकरणले धेरैको मुटु हल्लाएको छ । कक्षा आठमा पढिरहेकी १४ वर्षीया शालिनको असामयिक, मर्मान्तक एवं शंकास्पद अन्त्यले हामीसामु अनेक प्रश्न ठड्याएको छ । हत्या/आत्महत्या जे हो, सम्बन्धित निकायले सत्य, तथ्यको सूक्ष्म अन्वेषण गरी जतिसक्दो छिटो व्यहोरा सार्वजनिक गर्ला नै । त्यो बेग्लै पक्ष हो ! एउटी अबोध एवं निरीह बालिकाको यस प्रकारको अन्त्य हुनुलाई कुनै पनि अर्थमा सहज मान्नसकिँदैन । सन्दर्भ केवल शालिनको मात्रै पनि कहाँ हो र ! एउटी बालिकाको जीउज्यान सुरक्षित रहन नसकेको विद्यमान विषम वस्तुस्थितिलाई यस घटनाले छर्लंग्याइदिएको छ । अर्को घटना संखुवासभाको हो । खाँदबारी-७ मा पर्ने आर्मी क्याम्प नजिकै घरेलु झगडा चर्कंदा २६ वर्षीया विना राईले ज्यान गुमाउनु परेको छ । सम्बद्ध जिल्ला प्रहरी कार्यालयका अनुसार उनका २७ वर्षीय पति मंसिरे शेर्पा श्रीमतीको हत्या गरी फरार भएका छन् र निजको खोजी कार्य चलिरहेको छ । यो घटना पनि अघिल्लोभन्दा कम सम्वेदनशील छैन । मानिसको ज्यान जाने जुनसुकै वा जस्तोसुकै घटना होस्, अपूरणीय तथा अत्यन्त कष्टकर हुन्छ नै । विना राईको निधनले घरमा समेत नारी सुरक्षित नरहेको अवस्था खुलस्त पारेको छ । बालिका होऊन् वा किशोरी, युवती वा प्रौढ अथवा वृद्धा, किन सुरक्षित हुनसकिरहेका छैनन् ?

अनुत्तरित प्रश्न बनेको छ । 'निर्मला हत्याकाण्ड' कै दृष्टान्त लिँदा हुन्छ, यत्तिका समय बित्यो तर हामी त्यहीँ छौं, जहाँ थियौं ! दिवंगत १३ वर्षीया निर्मला पन्तले खोइ न्याय पाएको, कहाँ भयो हत्यारालाई सजाय ! संविधान र कानुनमा राम्रो व्यवस्था रहेको देखाएरमात्रै पुग्दैन । दण्डहीनताको अन्त्य सामयिक आवश्यकता बनेको हेक्का सबैमा हुनैपर्छ । सवैधानिक, कानुनी हक, अधिकारको प्रत्याभूति दिनुका साथै तिनको पहुँच आमनारीमाझ पुगे, नपुगेको हेर्ने र सुलभ्य बनाउने तारतम्य पनि उस्तै जरुरी छ । सबैभन्दा पहिले नारीको ज्यान सुरक्षित हुनुपर्‍यो । घर, परिवार र समाज जहाँसुकै सुरक्षाको बलियो प्रबन्ध हुनसके मात्र अन्य उपलब्धि हात लाग्दै जानेछन् । अतः हरेक उमेर समूहका नारीको बलियो सुरक्षाका लागि आवश्यक अनेक प्रबन्ध मिलाउनेतर्फ सरोकारी सबै पक्ष सदा चनाखो र सक्रिय हुनैपर्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, राजनीतिक पहुँचजस्ता तमाम विषयमा नारीलाई अगाडि बढाउनुपर्नेमा कतै विमति देखिँदैन । यस्तो सकारात्मक स्थिति हुँदाहुँदै असुरक्षा, अशिक्षा, गरिबी, रुग्णता, बेरोजगारी र विभेदका नङ, दाह्रा नमेटिनु विडम्बनाकै द्योतक हो । अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसलाई यस्ता बेथिति निमिट्यान्न पार्ने दिशामा प्रभावकारी तुल्याउनसके मात्र सफलता हात लाग्नेछ । सन् १९७५ मा संयुक्त राष्ट्र संघले औपचारिक रूपमा मनाउन प्रारम्भ गरेको अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको इतिहास चाहिँ अझ पुरानो छ । सन् १९०८ मा अमेरिकामा मजदुर आन्दोलन हुँदा सहभागी १५ हजार महिलाले उतिखेरै नारी हकअधिकारका आवाज चर्काएका थिए । कामको घण्टा (अवधि) घटाउन, तलब बढाउन र मताधिकार कायम गराउन गुञ्जाइएको स्वरले सुखद् परिणाम दियो । सन् १९०९ मा अमेरिकाको सोसलिष्ट पार्टीले नारी दिवस मनाउने निर्णय गर्नु ऐतिहासिक ठहरियो भने सन् १९१७ मा रुसी नारीले रोटी र शान्तिका लागि गरेको आन्दोलन तथा युरोपमा भएको नारी जागरणका पाइलाले अनुकरणीय रूपरेखा तय गर्दै आयो । अन्तर्राष्ट्रिय रूपमै नारी दिवस मनाउन अग्रणी भूमिका निर्वाह गर्ने श्रेय आन्दोलनकारी क्लारा जेट्किन (जर्मनी/सन् १८५७-१९३३) लाई प्राप्त रहेको छ ।

जागरण, संघर्ष एवं आन्दोलनको ऐतिहासिक यात्रामा नेपाली नारीले खेल्दै आएको भूमिका स्तुत्य छ । राष्ट्रिय विभूति 'जगज्जननी' सीता, महाविदुषी गार्गीको प्राचीन परम्परामा ऐतिहासिक योगदान गर्न सक्षम भृकुटी बिर्सने नसकिने व्यक्तित्व हुन् । काखमा बच्चा च्यापेर युद्धमा अंग्रेजको सातो लिएका वीर नेपाली महिलालाई सम्झनैपर्छ ! नालापानी र काँगडाको युद्धमा इन्द्रेणी थापा, सावित्रीदेवी आदिले देखाएको आँट र साहस न केवल प्रशंसनीय, अपितु पुजनीय छ । पुरुषले मात्रै राज्य चलाउँदै आएको परिप्रेक्ष्यमा नायब भई देशको शासनसत्ता समाल्ने 'वीरांगना' महारानी राजेन्द्रलक्ष्मी नेपालका लागि मात्रै होइन, नजिकको देशका लागि उत्प्रेरकीय थिइन् । ढाल, तरबार आदि भिरेर घोडा चढी सेनाको मनोबल बढाउन पुग्ने राजेन्द्रलक्ष्मीको कीर्ति साँच्चै बेजोड छ । उतिबेलै, उपनिवेशवादको विरोध गर्ने भक्तकुमारी थापा (भीमसेन थापाकी पत्नी) हिम्मत र निर्भीकताकी प्रतिमूर्ति हुन् । नारी जागरण र समाज सुधारका फाँटमा विद्रोही 'सन्तकवि' योगमाया न्यौपानेबाट भएको योगदान अपूर्व छ । कन्या पाठशाला खोलेर नारीशिक्षाको ज्योति जगाउने चन्द्रकान्ता जोशी (मल्ल) हुन् वा सांगीतिक आकाशमा सदा चम्कन सफल मेलवादेवी गुरुङ, चुनावमा पहिलोचोटि उम्मेदवार भई जित्ने साधना प्रधान (अधिकारी) होऊन् वा उपमन्त्री बन्ने द्वारिकादेवी ठकुरानी यस्ता अनेक अग्रणी महिलाका संघर्ष र प्राप्तिका कथा, व्यथा रोचक तथा प्रेरक छन् ।

अग्रगामिताको यात्रामा प्रथम नेपाली महिला राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी, प्रधान न्यायाधीश सुशीला कार्की, सभामुख ओनसरी घर्ती, मुख्यमन्त्री अष्टलक्ष्मी शाक्य, प्रदेश प्रमुख अनुराधा कोइराला, सगरमाथा आरोही पासाङलामु शेर्पा, नेपाल ललितकला प्रज्ञान प्रतिष्ठानकी कुलपति रागिनी उपाध्याय, नेपाल उद्योग वाणिज्य संघमा अध्यक्ष भवानी राणाका पद चिफन महत्वपूर्ण छन् । यसरी ज्ञान, विज्ञान, प्रविधि, चिकित्सा, साहित्य, कला, खेलकुद, शिक्षा, अध्यात्म, उद्यम, व्यापार, उड्डयन, चलचित्र, निजामती, सेना, प्रहरी आदि क्षेत्रमा अग्रसर भई अरूका लागिसमेत उत्प्रेरणात्मक देन दिने नारी रहेकै कारण आज मुलुकमा नारीजगत्को बहुआयाम देखिँदैछ । राजनीतिक क्षेत्रमा ३३ प्रतिशत मात्रै किन ? जस्ता आवाज मुखरित हुनथाल्नु यसैको शुभलक्षण हो भने देश, विदेशमा नेपाली नारीका कदम उत्तरोत्तर प्रगतिपथमा गतिशील रहनु गौरवको विषय हो । सन्तोष मान्नुपर्ने वा ढुक्क भएर रहने अवस्था भने पटक्कै छैन, सुखद् पक्ष केवल द्याकको एक पाटोमात्र हो, अर्को पाटो नितान्त दुःखद् छ । देशभित्र तथा बाहिर नेपाली नारी देह व्यापार गर्न विवश छन्, तिनको मुक्तिका लागि ठोस पहल छैन । जतिसुकै ढ्वाङ फुके पनि गरिबीको मार चर्को छ । रोजगारीको अभावमा देश, विदेशमा भौतारिन र लतारिन बाध्य हुनेको संख्या दिनहुँ थपिँदो छ । हरेक आन्दोलनको प्रत्यक्ष तथा परोक्ष मार खेप्दै आएका नेपाली नारीले अनगिन्ती मूल्य चुकाइरहनुपरेको छ । नारा घन्काइए झैं अवसर नजुटाइदा नारीले बलअनुसार उडान भर्न पाएका छैनन् । यो वा त्यो कारणले नारी सशक्तीकरणको भावार्थ समाजमा अनुदित हुनसकेको छैन । दलित, जनजाति, आदिवासी, अल्पसंख्यक समग्रमा भन्ने हो भने पिछडिएका नारी अझै पछ्यौटेपनमै छन् । तसर्थ, नारीको समुत्थानका लागि ओठेनारा वा कागजी प्रगति होइन, तत्काल नतिजामुखी कार्यकुशलता अनिवार्य छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

Opinion @ Social Network

रुन त्यति सजिलो होला तर मनमा पीडा लुकाएर बाहिर
मुस्कुराउँदै हिड्न धेरै मुस्किल हुँदोरहेछ ।
(कमला गोदारको फेसबुकबाट https://www.facebook.com/Kamala.godar)

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

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 ०७१-५४४५०
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 १९५७०२१२४६
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 : धार्मिक र सांस्कृतिक क्षेत्रमा भ्रमण हुनेछ । भाग्यमा वृद्धि हुनेछ ।	**तुला** : मनमा हर्ष र उत्साह छाउनेछ । वैदेशिक क्षेत्रबाट राम्रो हुनेछ ।
वृष : धर्म कर्म, परोपकार, समाजसेवा जस्ता कार्यमा मन लाग्नेछ ।	**वृश्चिक** : आज भाग्यमा वृद्धि हुनेछ । नयाँ र शुभ समाचार सुन्न पाइनेछ ।
मिथुन : आज लामो समयदेखि रोकिएका अधुरा कार्यहरू पुरा हुनेछन् ।	**धनु** : कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ । कार्यबाट सफलता मिल्नेछ ।
कर्कट : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नुका साथै नयाँ कार्यको योजना बन्नेछ ।	**मकर** : संचार माध्यमबाट शुभ समाचार प्राप्त हुनेछ । छोटो यात्रा पनि हुनेछ ।
सिंह : धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछन्, तर बुद्धिमा ह्रास आउन सक्छ ।	**कुम्भ** : दैनिक कार्यहरूमा प्रगति हुनेछ । शैक्षिक क्षेत्र पनि राम्रै रहला ।
कन्या : आज मन मनमा अशान्ति र गलत आचरणतर्फ मनजान सक्छ ।	**मीन** : गरेको काममा ढिलासुस्ती हुनेछ । खर्चको मात्रामा पनि वृद्धि हुनसक्छ ।

पुरुषमा वीर्यको कमी हुँदा पनि गर्भधारणमा समस्या

हिजोआज पुरुषको वीर्यमा कमी हुने समस्या धेरैमा देखिएको छ । वीर्य कम हुने समस्या बढ्नुमा अस्वस्थकर जीवनशैलीलाई जिम्मेवार मानिन्छ । शुक्राणुमा कमी हुँदा पुरुषबाट सन्तान उत्पादन हुन सक्दैन, जसलाई पुरुषमा हुने बाँझोपन भनिन्छ । तर समयमा बाँझोपन किन हुन्छ भन्ने पत्ता लागेमा यो समस्याको समाधान पनि हुनसक्छ ।

कस्तो अवस्थाले वीर्य कमी भएको निर्धारण गर्न सकिन्छ ?

पुरुषको वीर्यमा प्रतिमिलिलिटर शुक्राणुको संख्या डेढ करोडभन्दा कम हुनु चिकित्सकीय भाषमा शुक्राणुको संख्या कम भएको बुझिन्छ । शुक्राणुको संख्या शून्य अवस्थामा हुनुलाई ओलिगोएजुस्पर्मिया पनि भनिन्छ । डेढ करोडभन्दा शुक्राणुको संख्या बढी भएमा मात्र महिला स्वस्थ रुपमा गर्भधारण गर्न सक्छिन् ।

कारण

पुरुषमा शुक्राणु कम हुने विभिन्न कारण हुनसक्छन् । जसमा स्वास्थ्य र वातावरणसँग सम्बन्धित कारण पर्छन् ।

भेरिकोसिल :

अण्डकोषबाट वीर्य निष्कासन गर्ने नसा सुन्निनु भेरिकोसिलको समस्या हो । जसले शुक्रकीटको गुणस्तर घटाउँछ । यद्यपि भेरिकोसिलले कसरी बाँझोपन निमत्याउँछ भन्ने ठोस कारण पत्ता लागिसकेको छैन । तर वीर्य बस्ने अण्डकोषको तापमान नियमनसँग सम्बन्धित हुने अनुमान गरिन्छ ।

संक्रमण :

यौन सम्पर्कबाट लाग्न सक्ने रोगले पनि वीर्य उत्पादन र यसको गुणस्तरमा असर गर्न सक्छ । गोनोरिया, एचआईभी जस्ता संक्रमणले अण्डकोष सुन्निनसक्छ । केही संक्रमणले अण्डकोषलाई पूरै क्षति गर्न सक्छ ।

स्खलन समस्या :

लिंगको टुप्पोबाट बाहिर निस्कनुको सट्टा चरम उत्तेजित समयमा वीर्य मूत्राशयमा प्रवेश गर्छ । जसलाई रेट्रोग्रेड स्खलन भनिन्छ । मधुमेह, मेरुदण्डमा चोटपटक, मूत्राशय, प्रोस्टेट र मूत्रमार्गको शल्यक्रिया लगायत विभिन्न स्वास्थ्य अवस्थाले पनि स्खलनमा कमी हुनसक्छ । केही औषधिले पनि स्खलन समस्या निम्त्याउन सक्छ । जस्तै, प्रोस्टेटको समस्या र रक्तचाप औषधिमा प्रयोग हुने औषधि, अल्फा ब्लकर ।

शुक्राणुलाई आक्रमण गर्ने एन्टिबडी :

केही विशेष अवस्थामा पुरुषको वीर्य हुनु पर्ने ठाँउभन्दा उल्टो दिशामा बसिदिन्छ । यस्तोमा एन्टिस्पर्म एन्टिबडी कोषिकाले गल्तीले शुक्राणुलाई हमला गरी नष्ट गर्ने प्रयास गर्छन् ।

क्यान्सर :

पुरुषको प्रजनन अंगमा हुनसक्ने क्यान्सरले प्रजनन् क्षमतामा असर गर्छ । यस्ता समस्याले प्रजननसँग सम्बन्धित हार्मोन निस्किने पिट्युटरी ग्रन्थीमा असर पार्छ । क्यान्सरको उपचारका लागि शल्यक्रिया, रेडियोथेरापी वा केमोथेरापीले पनि पुरुषको प्रजनन क्षमतालाई असर गर्न सक्छ ।

पेटबाट तल नझरेको अण्डकोष :

भ्रूण विकासको क्रममा कहिलेकाहीं एक वा दुवै अण्डकोषहरू पेटबाट थैलीमा झर्नै असफल हुन्छन्, जसमा सामान्यतया अण्डकोष हुन्छ । यस्तोमा पुरुषको प्रजनन् क्षमता कम हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

हार्मोन असन्तुलन :

हाइपोथ्यालेमस, पिट्युटरी र अण्डकोषले शुक्राणु उत्पादन गर्न आवश्यक हार्मोन उत्पादन गर्छ । यी हार्मोनहरूमा आउने परिवर्तनका साथै अन्य प्रणाली जस्तै थाइराइड र एड्रेनल ग्रन्थीले पनि शुक्राणु उत्पादनमा असर पार्न सक्छ ।

शुक्रकीट बोक्ने नलीमा समस्या :

धेरै खालका नलीले शुक्राणु बोक्छन् । ती नलीमा विभिन्न कारणले अवरोध पुग्न सक्छ । जसमा शल्यक्रिया गर्दा चोटपटक लाग्नु, पहिल्यै संक्रमण भइसकेको अवस्था, चोटपटक वा असामान्य मासु पलाउनु जस्ता समस्या पर्छन् । यस्तो अवरोध कुनै पनि तहमा हुन सक्छन् । अण्डकोषको भित्र, अण्डकोषबाट वीर्य लैजाने नली, स्खलन नली नजिक र मूत्रमार्ग जुनसुकै ठाउँमा अवरोध आउँदा समस्या आउँछ ।

वंशाणुगत :

पुरुषसँग एउटा 'एक्स' र एउटा 'वाई' क्रोमोजोम हुन्छ । तर केही पुरुषमा जन्मिँदै दुई 'एक्स' र एक 'वाई' क्रोमोजोम हुन्छ । जुन असामान्य विकास हो र यसले पुरुषको प्रजनन् अंगमा असर गर्छ । विशेषत बाँझोपनसँग सम्बन्धित अन्य आनुवंशिक सिन्ड्रोमहरू सिस्टिक फाइब्रोसिस, कलम्यान सिन्ड्रोम र कार्टगेनर सिन्ड्रोम समावेश छन् ।

औषधि :

टेस्टोस्टेरोन रिप्लेसमेन्ट थेरापी, लामो समयसम्म एनाबोलिक स्टेरोइड प्रयोग, क्यान्सर औषधि 'केमोथेरापी', निश्चित एन्टिफंगल र एन्टिबायोटिक औषधिहरू, केही अल्सर औषधिले शुक्राणु उत्पादनलाई कम गर्न र पुरुषको प्रजनन् क्षमता घटाउन सक्छ ।

शल्यक्रिया :

केही शल्यक्रियाले भ्यासेक्टोमी, इन्गुइनल हर्निया, अण्डकोष वा अण्डकोषको शल्यक्रिया, प्रोस्टेट शल्यक्रिया, टेस्टिकुलर र रेक्टल क्यान्सरका लागि गरिने पेटको ठूला शल्यक्रियाले स्खलन भए पनि त्यसमा शुक्राणु बन्दैन ।

पुरुषको शुक्राणु र महिलाको डिम्बको गुणस्तरले पाछे बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रभाव 'भिडियो'

वातावरणीय कारण

औद्योगिक रसायन तथा धातु एक्सपोजर :

बेन्जिन, टोल्युइन, जाइलिन, जडिबुटी, कीटनाशक, जैविक घोलक, चित्रकालाका सामग्री, सिसा र धातुहरूको एक्सपोजरले पनि बाँझोपन हुनसक्छ ।

विकिरण वा एक्सरे :

विकिरणको एक्सपोजरले शुक्राणु उत्पादन कम हुनसक्छ । लामो समयसम्म विकिरणको सम्पर्कमा रहिरहँदा शुक्राणु उत्पादन सामान्य अवस्थामा फर्किन धेरै वर्ष लाग्न सक्छ ।

बढ्दो तापक्रम :

उच्च तापक्रमले शुक्राणु उत्पादन र कार्यलाई असर गर्छ । यद्यपि, यसबारे अध्ययन सीमित र निष्कर्षविहीन छन् । तर सौना वा तातो टबहरूको बारम्बार प्रयोगले शुक्राणु गणनालाई अस्थायी रूपमा कमजोर पार्न सक्छ ।

लागूऔषध :

लागूऔषधमा हुने एनाबोलिक स्टेरियोडले मांसपेशीको तागतलाई उत्तेजित र विकास गर्छ, जसकारण अण्डकोष खुम्चिन्छ र वीर्य उत्पादनमा कमी आउँछ । त्यस्तै, कोकिनले वीर्यको संख्या र गुण्स्तरमा कमी ल्याउँछ ।

मदिरा :

अत्यधिक मदिरा पिउँदा टेस्टोस्टेरोन हार्मोनको स्तरलाई कम गर्छ । नतिजास्वरुप वीर्य उत्पादनमा कमी हुन्छ ।

धुम्रपान : धुम्रपान नगर्नेको तुलनामा धुम्रपान गर्ने पुरुषको वीर्य कम हुन्छ ।

तनाव :

लामो समय तनाव लिइरहने पुरुषमा पनि शुक्राणु उत्पादन कम हुन्छ । डिप्रेसनले वीर्यको प्रवाहमा असर गर्न सक्छ ।

लक्षण

यौन इच्छा वा रुचिको कमी, थकित महसुस, शरीर, अनुहार वा शरीरको अन्य भागमा रौं झर्नु, अण्डकोष क्षेत्रमा दुख्नु, अण्डकोष क्षेत्रमा सुन्निने वा गाँठो, सम्भोगको समयमा कम प्रदर्शन, गर्भधारण गर्न कठिनाइ र स्तनको आकारमा असामान्य वृद्धि जस्ता लक्षण देखिन्छ ।

समाधान

वीर्यमा कमी भएमा जीवनशैली परिवर्तनदेखि चिकित्सा उपचारसम्म आवश्यक हुनसक्छ ।

- मोटोपनले हार्मोनल असन्तुलन गरी शुक्राणुको संख्या कम गर्छ । त्यसैले वजनलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

- भिटामिन, मिनरल्स र एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त सन्तुलित आहार खाँदा शुक्रकीटको स्तरमा सुधार हुन्छ । जिंक, भिटामिन सी, भिटामिन डी र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले भरपुर खाना खानुपर्छ ।

- सौना जस्ता गर्मीको अत्यधिक एक्सपोजरले शुक्राणु उत्पादनमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ, त्यसैले तातो वातावरणबाट टाढा रहनुपर्छ ।

- तनावले शुक्रकीटको समस्या मात्र कम गर्दैन, अन्य स्वास्थ्य समस्या पनि निम्त्याउँछ । त्यसैले ध्यान र योग जस्ता तनाव व्यवस्थापन विधि अपनाउनु उपयोगी हुन्छ ।

- रक्सी र सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन घटाउनु वा छोड्नु फाइदाजनक हुनसक्छ ।

उपचार

जीवनशैली परिवर्तन गरेर पनि भएन भने वीर्यको परीक्षण गरी यसको संख्यामा कमी पाइएमा मूत्ररोग विषेशज्ञलाई देखाउनु पर्छ । यदि कुनै शारीरिक अवरोध वा भेरिकोसिलले शुक्राणु उत्पादनमा बाधा पुऱ्याइरहेको छ भने शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुनसक्छ । कम वीर्यका कारण गर्भधारण भएको छैन भने इनभिट्रो फर्टिलाइजेसन वा इन्ट्रासाइटोप्लाज्मिक स्पर्म इन्जेक्सन जस्ता प्रविधिको मद्दत लिन सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

खाली पेटमा कफी पिउनु हुन्छ ? हुन सक्छन् यस्ता क्षति

केही मानिसलाई बिहान उठ्ने बित्तिकै कफी खान पाइएन भने खल्लो लाग्छ । कपि नखाएसम्म आँखै खुल्दैन भन्छन् कतिपय । कफीले तत्कालै तरो ताजा त महसुस गराउँछ नै । तर खाली पेटमा कफी खानु निकै हानिकारक छ । खाली पेटमा कफीको सेवनले अपच जस्ता समस्या निम्त्याउने कयौं अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसले पोषक तत्व सोस्ने प्रक्रियामा बाधा उत्पन्न गराएर प्रतिरक्षा प्रणाली नै प्रभावित पनि बनाउन सक्छ । कफीले दिनभर ऊर्जावान् बनाउँछ अनि तरोताजा रहन मद्दत गर्छ भन्ने प्रमाणित भइसकेको छ । तर खाली पेटमा कफी सेवन गर्दाका अनेकौं दुष्प्रभाव निम्तिन सक्छन् । तीमध्ये केही यस प्रकार छन् ।

चिन्ता :

क्याफिनले हाम्रो शरीरमा ऊर्जाको स्तर बढाउन सक्छ । तर खाली पेटमा यसको सेवन गर्दा चिन्ता, निराशा र तनाव पनि बढाउँछ । यो स्थितिले दैनिक गतिविधिमा बाधा उत्पन्न गराउन सक्छ । यसले बेचैनी बढाउन सक्छ अनि कुनै काममा एकाग्रता वा ध्यान केन्द्रित गर्न समस्या हुन सक्छ ।

पेटमा एसिडिटीको खतरा :

कफीमा एसिड हुन्छ । खाली पेटमा यसको सेवन गर्दा पेटमा एसिडिटीको समस्या बढ्न सक्छ । क्याफिन र एसिडको स्तर मिलेर पेटमा जलन पैदा गर्न सक्छन् । जसका कारण पेट दुख्ने, छाती पोल्ने र एसिड रिफ्लक्स आदि पनि हुन सक्छ । कफीको लगातार सम्पर्कका कारण ग्याष्ट्राइटिस वा पेप्टिक अल्सर जस्ता गम्भीर ग्याष्ट्रोइन्टेस्टाइनल समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ।

पोषक तत्वको अवशोषणमा समस्या :

कफीमा टैनिन नाम गरेको यौगिक हुन्छ । यसले आइरन र क्याल्सियम जस्ता केही पोषक तत्वको अवशोषणमा खलल उत्पन्न गराउँछ । कुनै बिमारीका कारण स्वास्थ्य लाभका लागि पोषक तत्वले भरपुर आहारामाथि निर्भर व्यक्तिका लागि यो विशेष रूपमा चिन्ताको विषय हो ।

तनाव :

क्याफिनले शरीरमा तनाव हर्मोन अर्थात् कर्टिसोललाई उत्तेजित गरिदिन्छ । यो उच्च स्तरमा पुग्दा स्वास्थ्यमा हानिकारक प्रभाव पर्न सक्छ । यसले प्रतिरक्षा कमजोर बनाउन सक्छ, तौल बढाउन सक्छ अनि मुडसम्बन्धी विकास पैदा गर्न सक्ने बताइएको छ ।

ब्लड सुगरमा उतारचढाव :

क्याफीनले इन्सुलिन संवेदनशीलता र ग्लुकोजलाई प्रभावित गर्न सक्छ । जसका कारण रगतमा चिनीको स्तरमा उतारचढाव हुन सक्छ । खाली पेटमा कफीको सेवन गर्दा रगतमा चिनी तीव्र गतिमा बढ्न सक्छ । समय बढ्दै जाँदा यो स्थितिले इन्सुलिन प्रतिरोधको स्थिति उत्पन्न गराएर दोस्रो खालको मधुमेह विकास गर्ने खतरा पनि बढाउन सक्छ ।

-रातोपाटी डटम

बाथरोग र यसबाट बच्ने उपाय

सबैजसो जोर्नी दुख्ने समस्यालाई हामी बोलिचालीको भाषामा बाथरोग भन्छौं । तर, बाथरोग जोर्नी दुख्ने मात्र नभई अन्य लक्षणको रूपमा पनि देखापर्छ । बाथरोग एक प्रकारको 'अटोइम्युन डिजिज' हो । अर्थात् शरीरको रोग निरोधक शक्तिले शरीरकै अंगलाई असर गर्दा बाथरोग हुने गर्छ । सामान्य अर्थमा भन्नु पर्दा बाथ एउटा दीर्घकालीन रोग हो । यो रोग लागिसकेपछि पूर्ण रुपमा निको हुन सम्भव छैन । तर, यसलाई समयमै पत्ता लगायौं र उपचार भयो भने धेरै समस्याबाट जोगिन सकिन्छ । कतिपय बाथ वंशाणुगत कारणले पनि हुन्छ । तर, बाथ सरूवा रोग भने होइन । सामान्यत : बाथको समस्या बढी महिलालाई देखिन्छ भने पुरुष पनि यसका शिकार हुन्छन् । बाथ हुँदा जोर्नी दुख्छ र सुन्निन्छ । यसका लागि उपचार र पेनकिलर्स दिइन्छ । तर अनुसन्धानहरुबाट के देखिएको छ भने यदि बाथ बढाउने खालका खाना खाइएको छ भने यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । बाथ धेरै प्रकारका हुन्छन् । तिनमा ओष्टियो बाथ र रुमाटाइड बाथ बढी भएको पाइन्छ ।

ओष्टियो बाथ औंला, घुँडा तथा हिपमा हुन्छ भने रुमाटाइड बाथ खुट्टाको जोर्नीमा हुन्छ । यसले ती अंग चलाउन पनि गाह्रो हुन्छ । परिवारमा पहिला कसैलाई बाथ भएको छ भने यसको चपेटामा पर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । मेडिकल साइन्सले बाथरोग लाग्नै नदिने उपाय अहिलेसम्म पत्ता लगाउन सकेको छैन । जोर्नी दुख्ने, सुन्निने । अंगले काम गर्न समस्या हुने, रातो हुने आदि बाथको लक्षण हुन् । यस्ता लक्षण देखिएका तुरुन्तै नजिकको उपचार केन्द्रमा गएर रगत जचाउनु पर्दछ । सामान्यतया सबै बाथको साझा लक्षण भनेको शरीरका जोर्नीहरु दुख्ने वा सुन्निने हो । त्यसपछि क्रमश: अन्य अंगमा असर हुने हो । बाथरोगको लक्षण बाथले असर गरेको अंग अनुसार फरक हुन्छ । लक्षण र कुन प्रकारको एन्टीबडी रगतमा देखिन्छ त्यसका आधारमा यो रोगको वर्गीकरण गरिन्छ । बाथरोग नियन्त्रणका लागि लक्षण एवं एन्टीबडीको संलग्नताका आधारमा मूल्यांकन गरी उपचार विधि अपनाइन्छ । ल्याब परीक्षण गरेर मात्र बाथरोग हो/होइन पत्ता लगाउन सकिन्छ । यी बाहेक नेपालमा प्यालोटोइड आरथाइटिस 'गठिया बाथ', न्युमाटाइड आरथाइटिस, स्पोन्डिलो आरथाइटिस 'ढाडको बाथ', लुपस, स्क्लेरोडर्मा 'छाला बाक्लो हुने बाथ', जुभेनाइल आरथाइटिस 'केटाकेटीमा हुने बाथ' जस्ता अन्य प्रकारका बाथ पनि देखिन्छ । साथै बाथका रोगीले यी खाना खानबाट बँच्नुपर्छ ।

अनुसन्धानकर्ताहरुका अनुसार बाथका रोगीले फ्राइ गरेको या प्याकेजिङ गरेको जस्तै, फ्राइड मिट, चिस्याइएका तरकारीहरु खानुहुन्न । यसको ठाउँमा ताजा फलफूल तथा तरकारी खाएमा सुन्निने समस्या र दुखाई कम हुनमा सहयोग गर्छ । सन् २००९ मा गरिएको एक अध्ययनले बाथका रोगीहरुले बढी तताइएको खाना खान नहुने तथ्य पत्ता लगाएको थियो । यस्ता खानाले पनि बाथको समस्या बढाउँन सक्छ । यो रोग बढ्दै गएमा जोर्नी बिग्रिने, बांगिने, युरिक एसिडका डल्ला ठाउँठाउँमा जम्ने र मिर्गौलाको काम बिग्रने तथा मिर्गौलामा पत्थरी समेत हुन सक्छ । आवश्यकता भन्दा बढी खानाले जुनसुकै खाद्यपदार्थले पनि असर गर्न सक्छन्, चाहे त्यो नुन होस् या चिनी । गुलियो पदार्थ बढी खानाले बाथ प्रभावित अंग सुन्निन सक्छ । यसैले आफ्नो डाइटमा केक, सोडा, चकलेट, मैदाजन्य पदार्थ समावेश गर्नु हुन्न । यसमा माछा, मासु, अन्डा, गेडागुडी, गोलभेंडाको गुदी, खुर्सानीको गुदी, पालुङ साग, च्याउ, कुरिलो, रातो मासु, दही, दुधजन्य पदार्थ खानु हुदैंन ।

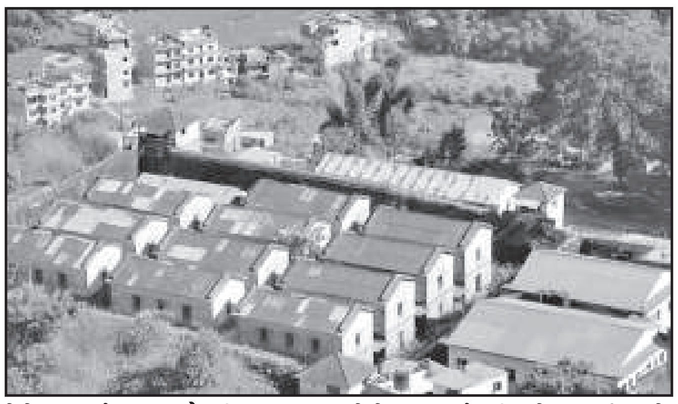
दूध दही शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ । यसबाट भरपूर क्याल्सियम पाइन्छ । तर बाथका रोगीहरुका लागि दुग्धजन्य पदार्थ बिलकुल हानिकारक मानिन्छ । अनुसन्धानका अनुसार दुग्धजन्य पदार्थमा त्यस्तो प्रोटिन पाइन्छ, जसले जोर्नीको दुखाईलाई झन् बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा प्रोटिनको कमी हुन नदिन पालुंगो, तोफु, सीमी, दाल बढी खानुपर्छ । मदिरा र सूर्तिजन्य पदार्थ शरीरका लागि हानिकारक हुन्छ । झन् बाथका रोगीले त यसलाई छुनै हुन्न । यसले जोर्नी दुख्ने क्रम बढी पार्छ । साथै शरीरमा खतरनाक रोगलाई निम्त्याउँछ ।

-हिमालय टाइम्स डटकम

पाल्पा कारागारका महिला बन्दीलाई भाँडा वर्तन

सीमा भट्टराई

तानसेन, फागुन २४/पाल्पा कारागारमा रहेका महिला बन्दीहरुलाई भाँडा वर्तन सहयोग गरिएको छ । सामाजिक विकास डिभिजन कार्यालय पाल्पाले कारागारका महिला बन्दीहरुलाई भान्सामा दैनिक रुपमा प्रयोग हुने भाँडा वर्तन सहयोग गरेको हो ।



कार्यालयले अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको अवसर पारेर बिहीबार कारागारमै पुगी भान्सामा प्रयोग हुने कुकर, प्लेट, बाँटा, बाल्टिन, गिलास जस्ता भाँडा हस्तान्तरण गरेको छ । प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्ले, जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी प्रमुख नरेन्द्र चन्द, डिभिजन प्रमुख मित्रप्रसाद गौतम लगायतले महिला बन्दीहरुलाई संयुक्त रुपमा भाँडा हस्तान्तरण गरेका हुन् । भाँडा हस्तान्तरण गर्दै प्रमुख जिल्ला अधिकारी काफ्लले डिभिजन कार्यालयले नारी दिवसको अवसर पारेर बन्दीहरुलाई भाँडा सहयोग गरेर प्रशंसनिय कार्य गरेकोमा खुसी गरे । डिभिजन कार्यालय प्रमुख गौतमले कारागारमा महिलाहरुका लागि भाँडाकुँडाहरुको अभाव रहेको भन्ने जानकारी पाएपछि थोरै भए पनि सहयोग गरौंन भन्ने लागेपछि नारी दिवसको अवसर पारेर भाँडा सहयोग गरिएको बताए । उनले हरेक वर्ष दिवसको अवसरमा विभिन्न क्षेत्रका महिलाहरुलाई सहयोग गरिदै आएको बताए । कार्यक्रममा निमित्त कारागार प्रमुख हरिप्रसाद पन्थी, कारागार सुरक्षा प्रमुख मित्रलाल मरासिनी, कारागारकी शिक्षिका सीता खानालले डिभिजन कार्यालयले महिला बन्दीहरुप्रति देखाएको सहयोग र सद्भावको प्रशंसा गर्दै कार्यालयलाई धन्यवाद दिए । डिभिजन कार्यालयले कारागारमा रहेका १९ जना महिला बन्दीलाई भाँडा वर्तन दिएको हो । भाँडा अभाव भएका बेला कारागारमै आएर भाँडा दिएकोमा महिला चौकीदार हिमाल कुमालले समेत खुसी व्यक्त गरिन् । डिभिजन कार्यालयले विगतमा पनि दिवसको अवसर पारेर जिल्लाका विभिन्न ठाउँहरुमा सहयोग गर्दै आएको छ ।

कालीगण्डकी गाउँ सरकारको सार्वजनिक सुनुवाइ

गुल्मी, फागुन २४/जिल्लाको कालीगण्डकी गाउँ सरकारले सार्वजनिक सुनुवाई गरेको छ । उसले चालु आर्थिक वर्षको फागुन २३ गतेसम्मको कार्यक्रम, योजना र सेवा प्रवाहका विषयमा वडा १ हर्मिचौरको फरिण्डाँडामा सार्वजनिक सुनुवाई गरेको हो ।

पालिकाले प्रदान गर्दै आएका सेवा सुविधामा आमनागरिकको पहुँच वृद्धि तथा गुणस्तरीय सेवा प्रवाहलाई थप प्रभावकारी बनाउन सार्वजनिक सुनुवाई कार्यक्रमको आयोजना गरिएको गाउँपालिकाका अध्यक्ष बेदबहादुर थापा मगरले बताए । उनले कार्यक्रममा सेवाग्राहीहरुले दिएका सुझाव र जिज्ञासाहरुलाई पालिकाले आगामी दिनमा कार्यान्वयन गर्दै लैजाने बताए । अध्यक्ष थापाले भने 'जनप्रतिनिधिको मुख्य दायित्व जनताको सेवा गर्नु हो । हामी यसप्रति प्रतिबद्ध छौं ।' उनले स्थानीय जनताका हरेक समस्याहरु समाधान गर्ने, युवा, बेरोजगार, महिलाहरुलाई उद्यमशीलता र आयआर्जनमा सहयोग गर्ने वातावरण मिलाईने बताए । कार्यक्रममा उपाध्यक्ष मञ्जु दर्लामीले महिला र न्यायिक क्षेत्रलाई प्रभावकारी बनाउँदै महिला बालबालिका लक्षित कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिदै जाने योजना रहेको बताइन् । प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत नरेश गिरीले पालिकाको आर्थिक अनुमानित आय ५२ करोड ८१ लाख ७४ हजार मध्ये हाल सम्म २९ करोड १६ लाख ३३ हजार ५ सय ८६ अर्थात् ५५ दशमलव ५५ प्रतिशत प्रगति भएको जानकारी दिए । उनका अनुसार हालसम्म खर्चतर्फ चालू खर्चमा ३९ करोड ३७ लाख ६७ हजार ७ सय मध्ये १४ करोड ४४ लाख ४७ हजार २ सय ६२ अर्थात् ३६ दशमलव ६८ प्रतिशत प्रगति भएको छ । यस्तै पुँजीगत खर्चतर्फ १३ करोड ११ लाख ६ हजार ३ सय मध्ये २ करोड ६६ लाख ५२ हजार ६ सय १३ अर्थात् १९ दशमलव ८२ प्रतिशत मात्र खर्च भएको अधिकृत गिरीले बताए । गाउँपालिकाको स्वीकृत दरबन्दी १९ जना र वडा १ देखि ७ सम्म वडा कार्यालयको स्वीकृत दरबन्दी १४ गरी जम्मा ३३ दरबन्दी रहेकोमा हाल १६ जना मात्र कर्मचारी कार्यरत रहेका छन् । जहाँ करार कर्मचारी ५० जना, प्रदेश र लोकसेवा आयोगका २ जना र पालिकाबाट २ जना कर्मचारी रहेको उनले बताए । हाल सम्म २ वटा गाउँ सभा र १२ वटा पालिका बैठक, १२ न्यायिक समितिका बैठक, २ पटक सार्वजनिक लेखा समितिका बैठक, ४ वटा राजस्व परामर्श समितिको बैठक, स्रोत अनुमान तथा बजेट सीमा निर्धारण समितिको बैठक, ६ वटा कर्मचारी, ६ पटक अन्य बैठकका साथै यो वर्ष विभिन्न ६ वटा कानुनहरु पारित भएको जनाइएको छ । कार्यक्रममा अधिकृत गिरीले स्वास्थ्य शाखा, आयुर्वेद, शिक्षा, योजना शाखा, रोजगार केन्द्र, पशुपंक्षी शाखा, लघु उद्यम शाखा, सामाजिक सुरक्षा तथा पञ्जिकरण शाखा, राजस्व तथा सहकारी शाखाबाट भएका काम कारवाहीका विषयमा जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रमको सहजीकरण नेपाल पत्रकार महासंघ गुल्मीका अध्यक्ष टोपलाल अर्यालले गरेका थिए । आमनागरिकले पालिकाको काम, कर्तव्य र प्रगतिका बारेमा जानकारी लिनुको साथै आफ्ना जिज्ञासा राखेका थिए ।

रक्तदान गरौं, जीवन बचाऔं ।

- तपाईं हामीले दिएको एक युनिट रगतले ३ जना सम्मको ज्यान बच्न सक्दछ,
- हरेक स्वस्थ व्यक्तिले ३-३ महिनामा रक्तदान गर्न मिल्दछ,
- १८ वर्षदेखि ६५ वर्षको उमेरसम्म रक्तदान गर्न सकिन्छ,
- रगतको अन्य विकल्प नभएकोले रक्तदान नै एकमात्र उपाय हो,
- रक्तदानमा कुनै धर्म र जात हुँदैन,
- रक्तदान दानमध्ये सबैभन्दा ठूलो दान अर्थात जीवन दान हो,
- प्रयोगमा नआएको रगत सम्बन्धित ठाउँमा फिर्ता गरौं,
- आफूले पनि रक्तदान गरौं, अरुलाई पनि रक्तदान गर्न प्रेरित गरौं ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
गृह मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

खेलकुद समाचार

राष्ट्रिय महिला भलिबलको उपाधि एपिएफलाई

रामपुर (पाल्पा), फागुन २४/पाल्पाको रामपुर नगरपालिकामा सञ्चालन भएको प्रथम लुम्बिनी कप राष्ट्रिय महिला भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि विभागीय टिम सशस्त्र प्रहरी बल (एपिएफ)ले हात पारेको छ । बुधबार भएको फाइनल खेलमा बागमती प्रदेशलाई ३-२ सेटले पराजित गर्दै एपिएफले उपाधि चुमेको हो ।

फाइनल खेलमा एपिएफले पहिलो र दोस्रो सेट १८-२५, १७-२५ अंकका साथ गुमाएको थियो । तेस्रो, चौथो र पाँचौं सेटमा २५-१९, २५-१७ र १८-१६ अंकसहित जित निकाल्दै एपिएफले उपाधि हात पार्न सफल भएको हो । एपिएफसँग फाइनल खेलमा प्रतिस्पर्धा गरेको बागमती उपविजेता बनेको छ । प्रतियोगितामा लुम्बिनी प्रदेशले तृतीय स्थान ओगटेको छ । कोशीलाई ३-० को सोझो सेटमा हराउँदै लुम्बिनीले तृतीय स्थान ओगट्न सफल भएको हो । लुम्बिनीले २५-१०, २५-१६ र २५-२२ अंकका साथ जित हात पारेको छ भने यससँगै कोशी प्रदेशले सान्त्वना स्थान हासिल गरेको छ । प्रथम, द्वितीय, तृतीय र सान्त्वना हुने समूहलाई क्रमशः नगद रु दुई लाख ५० हजार, एक लाख ५० हजार, ७५ हजार र ३५ हजारसहित साथमा ट्रफी, मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ । प्रतियोगितामा एपिएफका सरस्वती चौधरी उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भएकी हुन् । एपिएफका निरुता थगुन्ना उत्कृष्ट सर्भर, महेश चौधरी उत्कृष्ट कोच, बागमतीका प्रगतिनाथ उत्कृष्ट सेटर, सलिना श्रेष्ठ उत्कृष्ट डिफेन्डर, सुमित्रा रेग्मी उत्कृष्ट ब्लकर र लुम्बिनीका मीना सुनार उत्कृष्ट स्पाइकर भएकी हुन् । गत फागुन १८ गतेदेखि छ दिनसम्म भएको खेलमा आठ समूहको सहभागिता रहेको थियो । -रासस

पाल्पामा पहिलो पटक दृष्टिविहीनको कवड्डी प्रतियोगिता

पाल्पा, फागुन २४/विश्वमा कतै पनि नखेलिएको दृष्टिविहीनहरुका बिच कवड्डी प्रतियोगिता पाल्पामा पहिलो पटक सञ्चालन गरिएको छ । दमकडा नमुना माध्यमिक विद्यालय तानसेन ९ दमकडामा दृष्टिविहिनहरुबिच पहिलो पटक कवड्डी प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको हो ।

कवड्डी प्रतियोगिता खेल्दा विद्यार्थीहरु निकै उत्साहित देखिन्थे । प्रतियोगितामा निलो जर्सी समुहबाट खेलेका विवश कुमालले साथीहरुबिच पहिलो पटक कवड्डी खेल खेल्दा निकै आनन्द आएको र आगामी दिनमा दृष्टिविहिनहरुले प्रतियोगितात्मक खेल खेल्न सकिने बताए । खेलमा सहभागी रातो जर्सीका टिम लिडर जगतबहादुर कुँवरले दृष्टिविहीनको कवड्डी प्रतियोगितालाई राष्ट्रियकरण गर्न सरकारसँग अनुरोध गरेका छन् । पाठ्यक्रममा कवड्डी खेल सबैले खेल्न पाउने भएपनि हालसम्म दृष्टिविहीनहरु भने खेल्ने अवसर पाएका थिएनन् । त्रिभुवन विश्वविद्यालयका उप-प्राध्यापक वाइवि आचार्यले पिएचडीको लागि अनुसन्धानको क्रममा दृष्टिविहिनहरु पनि कवड्डी खेल्न सक्छन् भन्ने आधारमा सैद्धान्तिक र व्यवहारिक छलफल तथा अभ्यास, प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको हो । दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरुको तिव्र इच्छा र चाहानासँगै विद्यालयले गरेको अथक मिहेनतको कारण शारिरीक अभ्यास गराएर सैद्धान्तिक ज्ञान सिकाएर विद्यालयले कवड्डी खेलको नयाँ प्रयोगमा ल्याएको विद्यालयका प्रधानाध्यापक मोहनप्रसाद सापकोटाले बताए । कवड्डी खेलका लुम्बिनी प्रदेशका दुई जना रेफ्री विद्यालयमा शिक्षकको रुपमा कार्यरत रहेका छन् । विद्यालयका शिक्षक धनपती गैरे र माधव खनाल कवड्डी खेलका प्रदेशस्तरीय रेफ्री हुन् । दृष्टिविहीन बालबालिकाहरुलाई कवड्डी खेलाउन प्राविधिक रुपमा केही नियमहरु परिवर्तन गरेर वक लाईन, वोनस लाईन, आउट लाईन, अन्डर लाईन खेलाडीले लाईन छोएर थाहा पाउने गरी नरम पाइपमा कागज काटेर डण्डी बनाई टेप टासेर रेखा बनाएको, रेडरले कवड्डी भन्दै गएपनि डेफेन्डरहरु थाहा पाउन हात खुट्टामा छाईछाई बज्ने गुगुरा लगाएर प्रतियोगिता गराएको रेफ्री धनपती गैरेले बताए । बालबालिकाहरुले कार्ड बोर्डमा मैदानको चित्र बनाएर सेन्टर, वक, वोनस, आउट, इन, र साईड लाइनको बारेमा आफै सक्रिय भएर सिकेका लुम्बिनी प्रदेशका कवड्डी रेफ्री एव विद्यालयका शिक्षक माधव खनालले बताए । प्रतियोगितामा विवश कुमालको निलो जर्सी र जगतबहादुर कुँवरको रातो जर्सीको नेतृत्वमा भएको खेलमा जगतबहादुर कुँवरको रातो जर्सीको समूह विजयी भएको छ । यस्तैगरी विवश कुमालको निलो जर्सीको समूह उपविजेता भएको छ । विजयी निलो जर्सीले २४ अंक र उपविजेता रातो जर्सीले २० अंक पाएको थियो । विश्वमा हालसम्म कहि कतै नखेलाएको दृष्टिविहीनहरुको कवड्डी प्रतियोगिताको विद्यालयले आयोजना गरी दृष्टिविहिनहरु पनि कवड्डी खेल्न सक्छन् भन्ने उदाहरणीय काम गरेको विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजेशकुमार अर्यालले बताए ।

तानसेन ४ मा नारी दिवस : नारी हकहित र अधिकारका कुरा

पाल्पा, फागुन २४/तानसेन नगरपालिका ४ मा नारी दिवसको अवसरमा कार्यक्रम गरिएको छ । वडा कार्यालयको आयोजनामा वडा भित्र रहेका टोलविकास समितिमा आवद्ध महिलाहरुले बिहीबार ११४ औं दिवसको सन्दर्भ पारेर कार्यक्रम गरेका हुन् ।

कार्यक्रममा समितिमा आवद्ध महिलाहरुले नारी हकहित र अधिकारका विषयमा आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । सिल्खान टोलविकास संस्था २ की अध्यक्ष रमा पन्तले नारीहरु पनि पुरुष सरह काम गर्न सक्षम रहेता पनि राज्यले धेरै कुरामा विभेद गरेको बताइन् । उनले विश्वमै नारीहरुले रचनात्मक काम गरेर आफ्नो अधिकार स्थापित गर्न सक्षम हुँदै आएको बताउँदै अवसर पाए नारीले पनि समाजमा उत्कृष्ट काम गर्न सक्ने धारण व्यक्त गरिन् । कार्यक्रममा वडा सदस्य सीता बस्नेतले नागरिकहरु जबसम्म एकजुट हुन सक्दैनन् तबसम्म अपहेलित हुनुपर्ने बताउँदै नारीहरु एक जुट हुन आग्रह गरिन् । उनले नारीहरुले सीप र दक्षता हासिल गरी आत्मनिर्भर बन्नुपर्नेमा जोड दिइन् । नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका उपाध्यक्ष भरत शर्माले आत्मविश्वास राखेर अगाडि बढ्न सके पुरुष सरह नारीले पनि काम गर्न सक्ने बताए । उनले भने 'कतिपय नारीहरुले पनि पुरुष सरह समाज र देशका लागि काम गरेका उदाहरण छन्, त्यसका लागि आत्मविश्वास हुन जरुरी छ ।' कार्यक्रममा टोलविकास समितिका महिलाहरु दमयन्ती बजिमय, भुनु थापा, शारदा कर्माचार्य, ज्योतिराज भण्डारी, सुष्मा लोहनी, पदमा भट्टराई, सावित्रा पाण्डे, मीना थापा, भगवती दर्नाल लगायतले महिला हकहित र सामाजिक परिवेशका बारेमा आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । वडा सदस्य सीता बस्नेतको अध्यक्षता, वडा सचिव वृन्दा खनालको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई