



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्काले निर्माताको रूपमा पनि पाइला बढाएकी छिन् । उनको निर्माण रहेको पहिलो फिल्म 'बेहुली फ्रम मेघौली'को हालै छायांकन सकिएको छ । चितवनको विभिन्न स्थानमा ३४ दिनको नियमित छायांकनपछि फिल्म सकिएको हो । सफलता पूर्वक फिल्म छायांकन सकाएकी खड्काला फिल्मलाई लिएर उत्साह हुनुपर्ने हो । तर उनी भावुक देखिएकी छन् ।

आजको विचार...



किन...
(दुई पेजमा)

शैलेश सिंह

मदिरा पिपर होहल्ला गरेको आरोपमा जायक राजेशपायल राई चैत २२ गते पक्राउ परे । आइन्दा यस्तो नजार्ने शर्तमा सचेत बनाएर प्रहरीले सोही दिन छाड्यो । उक्त घटनापछि जायक राईलाई लिएर सामाजिक सञ्जाल व्यापक टीकाटिप्पणी भयो । कतिपयले सेलिब्रिटी भएर यस्तो हर्कत उचित नभएको टिप्पणी गरे । अन्यले सानो कुरालाई ठूलो बनाइएको बताए । उक्त घटनापछि राजेशपायलले पहिलोपटक प्रतिक्रिया दिएका छन् । हिमालय टेलिभिजनको टक शो 'अध्यारोबाट उत्रालोतिर'मा कुरा गर्दै उनले आफूलाई पक्राउ गरिएकोमा असन्तुष्टि जनाएका छन् ।

जसको अनुमान उनले सामाजिक सञ्जालमा गरेको पोस्टबाट पनि लगाउन सकिन्छ ।

तर्ष २५ अंक २५३ १०८० चैत ३० गते शुक्रबार 12 April 2024, Friday पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवस मनाइँदै

पाल्पा, चैत २९/आज अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवस मनाइँदै छ । नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी दिवस मनाउन लागिएको हो । हरेक वर्ष अप्रिल १२ मा अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवस मनाइँदै आइएको छ । अन्तरिक्ष यात्री यूरी गागरीन सन् १९६१ मा भोस्तोक १ नामक अन्तरिक्ष विमानमा बसेर पृथ्वीको अर्बिटमा १ सय ८ मिनट एक चक्कर लगाउन सफल भएका थिए । यही दिनले सबै मानवताको हितका लागि अन्तरिक्ष अन्वेषणको लागि मार्ग खुला पारेको थियो । सन् २०११ को अप्रिल ७ को संयुक्त राष्ट्र संघको महासभाको ६५औँ संस्करणले हरेक वर्ष अप्रिल १२ लाई अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय सदर गरेको थियो । यसले यस दिवसलाई कसमैनोटिक्स डे का रूपमा मनाउँदछ भने पूर्व सोभियत संघका कतिपय राज्य र ठाउँहरूमा यस दिनलाई यूरी गागरीनको दिवस भनेर मनाउने चलन पनि छ ।

वर्षौँदेखि बाँझिएका खेत सिँचाइले हराभरा, किसान भए उत्साहित

रासस
गुल्मी, चैत २९/गुल्मीको चन्द्रकोट गाउँपालिका-८ तुराङस्थित गेखुङ्ग फाँटको खेतमा सिँचाइ सुविधा पुगेपछि यतिबेला हराभरा भएको छ । सिँचाइ अभावले हिउँदमा उजाड बन्ने खेतका फाँटमा यसवर्ष चैत महिनामा पनि मकैको विरुवा उम्रिएका छन् । जलस्रोत तथा सिँचाइ विकास डिभिजन कार्यालयको आयोजनामा हुग्दीखोला-तुराङ सिँचाइ योजनाअन्तर्गत पक्की नहर निर्माण भएपछि वर्षौँदेखि बाँझिएका खेत सिँचित भएका हुन् । बाबुल पन्थ जेभी कम्पनीले एक करोड ९० लाखको ठेक्का मार्फत उक्त सिँचाइ योजना सम्पन्न गरेको हो । सिँचाइ अभावमा

अलपत्र उत्पादनशील गेखुङ्ग र तुराङफाँटमा सिँचाइ सुविधा पुगेपछि ठूलो राहत मिलेको स्थानीय उपभोक्ता भुवन बस्नेतले बताए । सिँचाइ योजनाको काम सम्पन्न गर्ने म्यादभन्दा एक महिना अगावै निर्माण व्यवसायिले सम्पन्न गरेका थिए । बाँझिएका खेतमा नहरको पानी पुगेपछि किसान निकै खुसी र उत्साहित बनेको हुग्दीखोला-तुराङ सिँचाइ योजना उपभोक्ता समिति अध्यक्ष लोकनाथ पोखरेलले बताए । सिँचाइ योजनाअन्तर्गत मूल नहरको लम्बाइ चार हजार छ सय मिटर छ । नहरबाट ८५ हेक्टर खेतीयोग्य जमिनमा सिँचाइ पुगेको छ । सिँचाइले त्यस क्षेत्रका एक सय ४४



घरघुरीका एक हजार एक सय ७९ जना उपभोक्ता प्रत्यक्ष लाभान्वित बनेको जलस्रोत तथा सिँचाइ विकास डिभिजन कार्यालयका प्रमुख भरतप्रसाद सापकोटाले बताए । निर्माण व्यवसायी गगन केसीले सम्झौता समय अगावै योजना सम्पन्न गरेपनि भुक्तानी पाउन नसकेको बताए । आवश्यकताभन्दा न्यून बजेट प्राप्त भएको र थप बजेट निकास हुन नसकेको जलस्रोत तथा सिँचाइ विकास डिभिजन कार्यालय प्रमुख सापकोटाले बताए । उनले थप बजेटका लागि मन्त्रालयमा पहल गरिएको जानकारी दिए । पहाडी जिल्ला भएपनि गुल्मीका हजारौँ हेक्टर उत्पादनशील फाँटमा अझै सिँचाइ सुविधा पुग्न सकेको छैन ।

YAMAHA EXCHANGE & UPGRADE

CASH DISCOUNT

RS. 6000/-

FREE ACCESSORIES

FAST & BEST FINANCE

LOW DOWNPAYMENT
BEST INTEREST RATE
EASY FINANCE

Finance powered by

MAW

CHAITRA 25TH - 30TH

www.yamaha.com.np

Yamaha Nepal

TANSEN, PALPA

GYANENDRA AUTO WORKS

075-520445, 9847110382,

9847128147

पूर्वखोला गाउँ सरकारको दोस्रो चौमासिक प्रगति ४३ प्रतिशत

कृष्ण पोखरेल
पाल्पा, चैत २९/जिल्लाको पूर्वखोला गाउँपालिकाको दोस्रो चौमासिक प्रगति ४३ प्रतिशत हासिल भएको छ । चालु आर्थिक वर्षको श्रावणदेखि फागुनसम्म आठ महिनाको अवधिमा गाउँपालिकाले चालुतर्फ ४६.३१ प्रतिशत र पुँजीगततर्फ ३५.०९ प्रतिशत बजेट खर्च गरी ४३.५ प्रतिशत प्रगति हासिल गरेको हो । पालिकाले दोस्रो चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाई गरी प्रगतिका बारेमा जानकारी गराएको छ । उसले आर्थिक विकासमा ३४.९२ प्रतिशत, सामाजिक विकासमा ४२.३९ प्रतिशत, पूर्वाधार विकासमा ३९.९७ प्रतिशत, सुशासन क्षेत्रमा ४०.६७ प्रतिशत, कार्यालय सञ्चालन तथा प्रशासनिक क्षेत्रमा ५३.४१ प्रतिशत रकम खर्च गरेको छ । यसैगरी दोस्रो चौमासिकसम्म विभिन्न उपशिर्षकमा पशु विकासमा ४० प्रतिशत, शिक्षा युवा तथा खेलकुदमा ४९.४९ प्रतिशत, स्वास्थ्यमा ३६.४७ प्रतिशत, कृषिमा ४३.९८ प्रतिशत, गाउँपालिकाको ४२.०८ प्रतिशत खर्च



भएको पालिकाले सार्वजनिक गरेको छ । उसले ८ महिनाको अवधिमा १ सय १५ वटा गरिव परिचयपत्र वितरण गरेको, ६ वटा वडामा ३० जना मेलमिलापकर्ताबाट सामाजिक रुपमै विमेल भएका स्थानमा मेलमिलाप अभियान चलाउँदै आएको, चालु आर्थिक वर्षमा पूर्वखोला ७ वटा न्यायिक मुद्दा परेकोमा २ वटा मिलापत्र गरेको, दुई वटा जिल्लामा पठाएको, २ वटा प्रक्रियामा रहेको र १ वटा तामेलीमा गएको उल्लेख गरिएको छ । १८ वटा अपाङ्ग परिचयपत्र वितरण गरेको, ३० लाख ७१ हजार ४९.४९ प्रतिशत, स्वास्थ्यमा ३६.४७ प्रतिशत, कृषिमा ४३.९८ प्रतिशत, गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय

अधिकृत सुन्दर प्रसाद श्रेष्ठले जानकारी गराए । १४ हजार ४ सय ५ पशु, पक्षीहरूमा उपचार, खोप तथा विभिन्न किसिमका सेवा प्रदान गरेको, १० जना गणकहरूलाई किसान सूचीकरणको लागि तालिम प्रदान गरी घर-घरमा खटाएको, ३ हजार ५० कृषकहरूलाई पूर्ण निःशुल्क रुपमा हिउँदे तरकारी मिनिकिट र १ सय ६० किसानलाई तरकारी वितरण गरेको, विरकोट र हेक्लाङ्गमा सिताके र अन्य क्षेत्रमा कन्ये च्याउ अभियान सञ्चालन गरेको, १ सय ८५ किसानलाई ४ सय ५५ केजी तोरीको विउ ५० प्रतिशत अनुदानमा वितरण गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्रेष्ठले बताए । (...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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



सम्पादकीय

मानव अन्तरिक्ष विमान दिवसको सार्थकता

आज अप्रिल १२ अर्थात् अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवस । नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । अन्तरिक्षयात्री यूरी गागरीनले सन १९६१ म भोस्तोक १ नामक अन्तरिक्ष विमानबाट पृथ्वीको अर्विटमा चक्कर लगाउन सफल भएको दिनको सम्झनामा अप्रिल १२ मा यो दिवस मनाउँदै आइएको छ । सन २०११ को अप्रिल ७ को संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाको ६५ औं संस्करणले प्रत्येक वर्ष अप्रिल १२ लाई अन्तर्राष्ट्रिय मानव अन्तरिक्ष विमान दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय सदर गरेसँगै विश्वभर यो दिवस मनाउन थालिएको हो । यो निर्णयलाई सबैले सकारात्मक रूपमा लिए र यो दिवस मनाउन थालियो । रुसले यस दिवसलाई 'कसमेनोटिक्स डे'का रूपमा मनाउँदछ भने पूर्व सोभियत संघका कतिपय राज्य र ठाउँहरूमा यस दिनलाई यूरी गागरीनको दिवस भनेर पनि मनाउने चलन छ ।

जे भएपनि यो दिवसको मूल मर्म भनेको मानव अधिकार, स्थायी विकास लक्ष्य प्राप्त गर्न अन्तरिक्ष विज्ञान र प्रविधिको महत्वपूर्ण योगदानलाई विश्वसामु उजागर गर्नु नै हो । यस दिनले मानवको अन्तरिक्ष सपनाको एउटा कोशेढुगालाई उजागर समेत गरेको छ । अहिलेको युगमा मानिस अन्तरिक्षमा पुग्न सफल हुनुलाई यसको एउटा कडीको रूपमा लिइन्छ । अन्तरिक्ष पनि एउटा रहस्य र अन्वेषण गरिन बाँकी हिस्सा हो । विज्ञान र प्रविधिको सहायताले मानव आज मंगल ग्रह, चन्द्रमा अनि अन्य खगोलीय कुराहरूको ज्ञान लिन र त्यहाँ पुग्न सफल भएको छ । थप धेरै कुराहरू गरिन बाँकी छ । आजको दिनले मानवको अन्तरिक्ष अन्वेषणमा भएका उपलब्धिहरूको चर्चाका साथै चुनौतीहरूको समीक्षा पनि गर्दछ । यसलाई अत्यन्त सकारात्मक रूपमा लिनुपर्छ । आजको प्रविधिलाई सही रूपमा प्रयोग गरी देश र जनताका लागि समर्पित हुन पनि आजको दिनले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । यसर्थ आजको दिनमा मानवको अन्तरिक्ष अन्वेषणमा भएका उपलब्धिहरूका बारेमा चर्चासँगै आगामी दिनमा गर्न सकिने सम्भावना चुनौतीहरूका विषयमा व्यापक समिक्षा र छलफल हुन जरुरी छ । यसो गर्न सकियो भने मात्र यो दिवस मनाउनुले सार्थकता प्राप्त गर्दछ ।

f Opinion @ Social Network f

भनिन्छ परिस्थितिले मानिसलाई परीपक्व बनाउँछ । नत्र रहरहरे बेचेर बाध्यताहरू खरिद गर्ने मन कसको हुन्छ र जीवनमा । (विजय भुसालको फेसबुकबाट <https://www.facebook.com/vijay.bhusal>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुभावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ०७४३०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
अर्घाखाँची ०७७-५२०१९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयास ०७५-४११२०१
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
पाल्पा ०७५-५२०१३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
झुमका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थमाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४४०
लुम्बिनीस्टी अस्पताल ०७१-५४५४४०, ५४५४५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ हेम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	

किन बिदेसिन्छन् नेपाली ?



शैलेश सिंह

देश छाड्दै गर्दा एयरपोर्टमा खादा र माला लगाएको तस्बिर राखेर सामाजिक सञ्जालमा खुसियाली मनाउनु त फेसनजस्तै भएको छ । अचेल स्वाभाविक आकस्मिकता जस्ता लाग्ने यी अवस्था पछ्याडिका कारण के होलान् ? म फेरि घोट्लिएँ । तिमीहरूका लागि राज्य छ, विधिको शासन छ भनी जनतालाई आश्वस्त पार्न राज्यका उच्च पदस्थ वा नेताहरूले सकिरहेका छैनन् । यहाँ पहुँच वा चिनजान भए जे पनि हुन्छ, अन्यथा केही गर्न सकिँदैन भन्ने सामूहिक मानसिकता संस्थागत भइसकेको छ । राज्य छ भन्ने विश्वास जनतामा नहुनु नै पलायनको मुख्य कारणमध्ये एक रहेको छ । विभिन्न सङ्गीन मुद्दामा सजाय पाएकाले आममाफी पाउनु, विश्वविद्यालयदेखि अदालतसम्म राजनीतिक नियुक्ति हुनु, पैसा र पहुँचको भरमा अपराधबाट उन्मुक्ति पाउनु, राम्रोभन्दा पनि हाम्रोले उच्च प्राथमिकता पाउनुजस्ता कुराले देशमा भएको कानुनी राज्यको धज्जी उडाइरहेको छ । नेपालमा केही अवसर छैन, अब विदेश गइन्छ, देश टाट पल्टिइसक्यो भनेको सुन्नु अहिले सामान्यजस्तै भएको छ । नेपालमा गर्न सके अवसरै अवसर छुन भनेर सरकारले युवालाई विश्वास दिलाउन सकेको छैन ।

'पापा हजुर किन विदेश नगएको ? ठुलो भएपछि म त यहाँ बस्दिनँ है ।' कक्षा २ मा पढ्ने मेरो छोरोले एककासि यस्तो भन्दा म अवाक् भएँ । उमेरले ऊ आठ वर्ष पुग्दै छ । विदेश किन नगएको भन्ने बालसुलभ प्रश्न भन्दा पनि भविष्यमा विदेश जानैपर्छ भन्ने उसको बालमस्तिष्कमा उब्जेको सोचले मलाई नराम्रोसँग भस्कायो । जुन विचार मेरो सानो छोरोमा आएको छ: यसले नेपालमै केही गरेर देखाउनुपर्छ, सन्तानको भविष्य नेपालमै खोज्नुपर्छ भनेर यौवन खर्चिरहेका मजस्ता हजारौं बाबुलाई ठुलै फटका दिन्छ । छोराको कुराले म निरन्तर भएँ नै, आफ्नो स्कुले जीवन सम्भन समेत पुगें । कक्षा ८-१० मा पढ्दा कसैले के भन्ने भनेर सोध्दा हामी विद्यार्थीको उत्तर हुन्थ्यो- डाक्टर, पाइलट, इन्जिनियर आदि । तर कसैलाई थाहा थिएन- डाक्टर, पाइलट र इन्जिनियर कस्ता पेशा हुन्छ पढ्न कहाँ जानुपर्छ, र पढेपछिको भविष्य के हुने हो ? पढेर आफ्नो सन्तान ठुलो मान्छे भएको हेर्न हरेक अभिभावकले चाहन्थे उतिबेला, तर विदेश जाने कुरा गर्ने अभिभावक वा बालबालिका त्यति पाइँदैनथ्यो । आज विद्यार्थी तथा अभिभावकको चाहना, आवश्यकता, प्राथमिकता बदलिएको छ । समाजको पहिलो प्राथमिकता विदेश भएको छ । सायद मेरो छोरो पनि अहिलेको समाज बुझ्ने भइसकेछ कि ! म निकै घोट्लिएँ । 'मेरो देश प्राणभन्दा प्यारो छ' भन्दै राष्ट्र, राष्ट्रियता, भाषा र स्वाभिमानको चर्को वकालत गर्दै आफ्नो जीवनको ऊर्जावान् समय खर्चेकाहरू पनि डीभी भर्न पहिलो पङ्क्तिमा उभिएको मैले देखेको छु ।

नागरिकता र जन्मभूमि अनि देश प्रतिको दायित्वसँग सम्बन्धविच्छेद गर्न पाएकामा खुसी बाँड्न आयोजना गरिएका फेयरवेल पार्टीमा सहभागी हुँदै बधाई साटेकाहरूलाई पनि देखेको छु । देश छाड्दै गर्दा एयरपोर्टमा खादा र माला लगाएको तस्बिर राखेर सामाजिक सञ्जालमा खुसियाली मनाउनु त फेसनजस्तै भएको छ । अचेल स्वाभाविक आकस्मिकता जस्ता लाग्ने यी अवस्था पछ्याडिका कारण के होलान् ? म फेरि घोट्लिएँ । तिमीहरूका लागि राज्य छ, विधिको शासन छ भनी जनतालाई आश्वस्त पार्न राज्यका उच्च पदस्थ वा नेताहरूले सकिरहेका छैनन् । यहाँ पहुँच वा चिनजान भए जे पनि हुन्छ, अन्यथा केही गर्न सकिँदैन भन्ने सामूहिक मानसिकता संस्थागत भइसकेको छ । राज्य छ भन्ने विश्वास जनतामा नहुनु नै पलायनको मुख्य कारणमध्ये एक रहेको छ । विभिन्न सङ्गीन मुद्दामा सजाय पाएकाले आममाफी पाउनु, विश्वविद्यालयदेखि अदालतसम्म राजनीतिक नियुक्ति हुनु, पैसा र पहुँचको भरमा अपराधबाट उन्मुक्ति पाउनु, राम्रोभन्दा पनि हाम्रोले उच्च प्राथमिकता पाउनुजस्ता कुराले देशमा भएको कानुनी राज्यको धज्जी उडाइरहेको छ । नेपालमा केही अवसर छैन, अब विदेश गइन्छ, देश टाट पल्टिइसक्यो भनेको सुन्नु अहिले सामान्यजस्तै भएको छ । नेपालमा गर्न सके अवसरै अवसर छुन भनेर सरकारले युवालाई विश्वास दिलाउन सकेको छैन ।

आजको दुखान्त हो । सरकारको अनावश्यक नियन्त्रण पनि आजको वैदेशिक पलायनको अर्को कारण हो । नियम, कानून र विधिको शासनको प्रत्याभूति दिलाउनु सबै देशका सरकारको काम हो तर पुँजी निर्माणमा निजी क्षेत्रको भूमिका ठुलो हुन्छ । पुँजी निर्माण गर्ने क्षेत्रलाई नियमन तथा सहयोग गर्ने काम सरकारले गर्ने होह केन्द्र खै ? के हरेक वडा कार्यालयदेखि पालिका स्तरसम्म यस्ता सूचना केन्द्र राख्नु राज्यको दायित्वमा पर्दैन र ? यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने गलत सूचना र देखासिक्कीका कारण पनि धेरै जनशक्ति बिदेसिन बाध्य छ । अहिलेको समाजमा खासगरी नेपालजस्तो विकासोन्मुख देशमा दिन प्रतिदिन एउटा भाष्यले गहिरो स्थान लिइरहेको छ, त्यो भाष्य हो- पैसा कमाउनु नै सफल हुनु हो ।

सफलता के हो भन्ने कुरा व्यक्ति, परिस्थिति र समाजानुरूप फरक-फरक हिसाबले बहसको विषय बन्न सक्छ तर हामीजस्तो रीतिरिवाज, संस्कार र परम्परा भएको देशमा पैसा मात्र सवैथोक होइन नैतिकता, धर्म तथा राष्ट्रियता आदिको महत्वपूर्ण स्थान हुन्छ । सफल हुनका लागि आर्थिक उच्च प्राथमिकता पाउनुजस्ता कुराले प्रगतिता साथै यी सबै कुरा अपरिहार्य हुनुपर्छ । व्यक्ति र राष्ट्र दुवै सँगसँगै सफल हुन हरेक नागरिकले राज्यको नीति तथा सिद्धान्तलाई अङ्गीकार गर्नुपर्छ भनेर नेतृत्व वर्गले बुझाउन नसक्नु

सक्छ । यहाँ राज्यको हरेक निकायले सोच्नुपर्ने बेला भइसकेको छ कि हाम्रो यो रेभिटान्स दीर्घकालीन हो कि अल्पकालीन ? यसका लागि हामीले पहिला यो बुझ्न जरुरी छ, हाम्रो देशबाट उच्च तथा मध्यम वर्ग र निम्न वर्ग गरी दुई किसिमका व्यक्ति बिदेसिइरहेको अवस्था छ । निम्न वर्गका व्यक्ति भारत, खाडी, कोरिया तथा अन्य देश गइरहेका हुन्छन् । जसको वैदेशिक यात्राको उद्देश्य भनेकै श्रम गरी कमाएको पैसा नेपाल पठाएर जीविकोपार्जन गर्ने हो, रेभिटान्स भित्र्याउन अहं भूमिका यिनैको हुन्छ । साउदी अरेबिया, मलेसिया, कतार र भारतबाटै देशमा बढी मात्रामा रेभिटान्स भित्रिरहेको छ । यी चार देशबाट मात्र कुल रेभिटान्सको ५० प्रतिशतभन्दा बढी रेभिटान्स आउने गरेको छ । यस्ता देशबाट सीप सिकेर फर्केका व्यक्तिले इलम गर्न खोज्दा राज्यले पर्याप्त सहयोग गरेको पाइँदैन । उच्च तथा मध्यम वर्गका व्यक्तिहरू सम्पन्न तथा शक्तिशाली देश (जस्तै : अमेरिका, क्यानडा, अस्ट्रेलिया, युरोपियन देश आदि)तर्फ गइरहेका छन् । यस्ता देशमा जाने व्यक्तिको उद्देश्य प्रायः समान रहन्छ- केही वर्षको अध्ययन तथा कामपछि त्यतै व्यवस्थित तरिकाले सेटल हुने । यस्ता देशमा गएका व्यक्तिहरू विरलै मात्र देश फर्केको देख्न र सुन्न पाइन्छ । श्रमका लागि जाने देशमा भन्दा यस्ता देशमा जाने व्यक्तिको आय बढी भए पनि त्यता आर्जन गरेको आयलाई त्यतै जम्मा गरी त्यतै स्थापित भइरहेका हुन्छन् । कतिपयले नेपालको आफ्नो पुख्यौली सम्पत्ति समेत बेचेर पलायन भइरहेको पाइन्छ । पछिल्लो समय पुँजी पलायनको एक मुख्य कारणमध्ये यो पनि एक हो । यस्ता व्यक्तिलाई राज्यले समयमै पहिचान गरी समय सुहाउँदो नीति अङ्गीकार गरी मानवीय र आर्थिक पलायन रोक्न नसके देश ठुलो संकटमा पर्ने देखिन्छ ।

देशले बौद्धिक पलायन रोकेन वा फिर्ता बोलाउन उपयुक्त नीति अङ्गीकार गरेन र नेपालमै गरिखाने किसिमको वातावरण बनाएन भने नेपालबाट युवा, बौद्धिक पलायन मात्र नभएर एक स्वाभिमान राष्ट्रको अस्तित्व समेत पलायन हुनेछ । स्टाचु अफ लिबर्टी, ओपेरा हाउस र लन्डन ब्रिजसँगै खिचिएको फोटोले मात्र विदेशमा रहेका व्यक्तिको सुख, समृद्धि तथा सफलताको कहानी बताउँदैन । त्यो फोटोमा केवल मुस्कान झल्किएको हुन्छ, नेपालमा बस्नेले त्यही अनुहार देखेको हुन्छ । यस्ता तस्बिर पछ्याडिको पीडा नदेखेर पनि थुप्रै व्यक्ति बिदेसिइरहेको पाइन्छ । रिल जीवन र रियल जीवनबिचको यथार्थ जानकारी गराउने प्रभावकारी सरकारी संयन्त्र पनि हामीकहाँ अपरिहार्य देखिन्छ । वास्तवमा विदेश गएर यस्ता तस्बिर पोस्ट गरिरहेकाहरू पनि उपयुक्त वातावरण पाए स्वदेश फर्किन खुट्टा उचालेर बसेका छन् । मेरो छोराजस्तै आजका बालबालिकाको मस्तिष्कमा देशमै केही गर्छु भन्ने सोच र सपना ल्याउन राज्यले प्रभावकारी कार्यक्रम ल्याउनैपर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

महत्त्वपूर्ण तथ्यांक	देश : धन लाभका योग पनि देखिन्छन् । प्रेम जीवन पनि सफल रहनेछ ।	तुला : मनोरञ्जनमा समय बित्नेछ । प्रियजनसँगको दिन रमाइलो रहनेछ ।
वृष : काम बिगानेको सक्रिय रहने देखिन्छ । नियमित खर्चसमेत बढ्ने योग छ ।	वृश्चिक : विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछन् । र मनगो फाइदा उठाउन सकिनेछ ।	धनु : काममा केही विलम्ब भए पनि सुखद समाचारले उत्साह जगाउनेछ ।
मिथुन : रोकिएको कामको गाँठो फुक्नेछ । अरूको भर नपरी निर्णय लिन सकिनेछ ।	कर्कट : मिहिनेतको फल प्राप्त हुनेछ । साथीभाइले राम्रै सहयोग जुटाउनेछन् ।	मकर : हतारमा निर्णय लिने बानीले अप्ठ्यारो पार्ने हुँदा सजग रहनुहोला ।
सिंह : मिहिनेत गर्दा लक्ष्यमा पुगिनेछ । रोकिएका काम सम्पादन हुनेछन् ।	कन्या : स्वास्थ्य कमजोर रहनाले सोचेको उपलब्धि तत्काल प्राप्त नहुन सक्छ ।	कुम्भ : व्यवसायमा नलाभ हुनेछ भने लगानीले दिगो फाइदा दिलाउनेछ ।
मेथुन : मिहिनेत गर्दा लक्ष्यमा पुगिनेछ । रोकिएका काम सम्पादन हुनेछन् ।		मीन : अध्ययनमा प्रगति हुनेछ भने ज्ञानलाई निखार्ने अवसर प्राप्त हुनेछ ।

सर्पले टोकेमा के गर्ने, के हो एन्टिभेनम ?

डा. कमल देवकोटा

सर्प दुई प्रकारका हुन्छन्, विषालु र विषरहित। विषरहित सर्पले टोकेमा शरीरमा कुनै किसिमको हानि हुँदैन। विषालुले टोकेमा ज्यान समेत जान सक्छ। नेपालमा गोमन, करेत र भाइपर प्रजातिका सर्पले धेरैलाई टोक्ने गरेको पाइन्छ। गोमन र करेत सर्पले टोक्दा न्युरो टक्सिनममा असर गर्ने भएकाले मस्तिष्क र स्नायुमा प्रभाव पार्छ। जसकारण मानिसको मृत्यु हुने जोखिम धेरै हुन्छ। सर्पले टोकेपछि आँखा खोल्न गाह्रो हुने, आँखा लड्ने, खाना खान वा थुक निल्ल गाह्रो हुन्छ।

भाइपर सर्पमा हेमोटक्सिन हुन्छ, जसले शरीरमा रगतलाई खराब गर्छ। टोकेको ठाउँ सुनिने, समयमा उपचार भएन भने घाउ बढ्दै बढ्दै जाने हुन्छ र समयमा उपचार गरिएन भने हातखुट्टा काटनुपर्ने वा अंगभंग हुने जोखिम बढी हुन्छ। नेपालमा सर्पदंशबाट हुने मृत्युमध्ये ९० प्रतिशत भन्दा धेरै मृत्यु करेत र गोमन सर्पको टोकाइबाट हुने गरेको पाइन्छ।

कुन सर्पले टोकेको कसरी थाहा हुन्छ ?

सामान्यतया सर्पले टोक्नासाथ थाहा पाउने तरिका सर्पले टोकेको ठाउँमा सर्पको दुईवटा दाँतको डाम देखिन्छ। टोकेको व्यक्तिले नजिकै सर्प देखेको हुन्छ। आफूलाई सियोले घोचेजस्तै अनुभव हुन्छ।

गोमन (कोडा) : यसले दिनमै टोक्छ। बिहान उज्यालो हुने बेला, दिउँसो १२ बजेको आसपास र साँझ सूर्य अस्ताउने बेला टोक्ने जोखिम धेरै हुन्छ। यो सर्प चिन्न सजिलो छ। यसले टाउको उठाउँछ। फुँगा फुलाउँछ। फुवाँ फुवाँ गर्छ। धेरै विषालु हुन्छ।

करेत : यो सर्पले राति सुतिरहेको बेला टोक्छ। टोकेको पनि थाहा हुँदैन। बिहान उठ्दासम्म विष फैलिसकेको हुन्छ। सर्पको टोकेको ठाउँमा दुईवटा दाँतको डाम देखिन्छ।

भाइपर : भाइपर सर्पको दाँत सानो हुने भएकाले त्यसले टोकेको ठाउँमा दुईवटा दाँतको डाम नदेखिन पनि सक्छ। टोकेको ठाउँमा निलो डाम वा रगत देखिन्छ। विष लागे पनि यो सर्पले टोकेर मृत्यु हुने जोखिम भने निकै कम हुन्छ। विषालु सर्पले टोक्दा सबैमा विष छोड्ने सम्भावना हुँदैन। करिब ८० प्रतिशतमा विष छोडेको हुन्छ भने बाँकी २० प्रतिशतमा टोके पनि विष छोडेको हुँदैन। विषालु सर्पले टोकेर पनि विष नछोडेका कारण शरीरमा विष नफैलिएका केसलाई 'डाइ बाइट' भनिन्छ। त्यस्तो टोकाइमा परेका बिरामीहरूको स्वास्थ्यमा खासै समस्या हुँदैन। विष छोडेका केसमा भने बिरामी सिक्किन्छ हुन्छन्, समयमै उपचार पाएन भने मृत्यु पनि हुन्छ। यसको एउटै मात्र उपचार हो एन्टिभेनस। यो बाहेक अरु कुनै उपचार छैन।

के हो एन्टिभेनम ?

सर्पले टोक्दा वा टोकेमा बिरामीको उपचारको लागि दिइने औषधिलाई एन्टिभेनम भनिन्छ। एन्टिभेनम दुई प्रकारका हुन्छन्, पोलोभ्यालेन्ट र मोनोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम।

पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम

एउटा भन्दा बढी सर्पको विषको मिश्रण गरेर तयार पारेको छ भने त्यसलाई पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम भनिन्छ। यसमा गोमन, करेत, भाइपर इत्यादिका प्रजातिको आवश्यकता अनुसार एउटा भन्दा बढी सर्पको विष मिसाइन्छ। नेपालमा पनि यही पोलोभ्यालेन्ट



एन्टिभेनमको प्रयोग गर्दै आइरहेको छ।

यो भारतमा आयात गरिन्छ। नेपालमा पाइने एन्टिभेनममा कमन कोब्रो, कमन करेत, रसेल्स भाइपर र सस्केल भाइपर (जुन नेपालमा पाइँदैन) यी चारवटा सर्पको विष मिसाएर पोलोभ्यालेन्ट पाइन्छ। यी चारवटामध्ये सस्केल भाइपर नेपालमा पाइँदैन तर भारतमा पाइने भएको यसमा पनि समावेश हुन्छ। यो सर्प चिन्न सजिलो छ। यसले टाउको उठाउँछ। फुँगा फुलाउँछ। फुवाँ फुवाँ गर्छ। धेरै विषालु हुन्छ।

मोनोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम

यसमा कुनै एउटा निश्चित एक सर्पको विष मिलाएर बनाइन्छ। यसमा ठ्याक्कै जुन सर्पले टोकेको त्यही सर्पकै मोनो एन्टिभेनम दिइन्छ। जस्तै गोमन सर्पले टोकेको छ भने गोमन सर्पकै मोनोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम दिइन्छ। जुन नेपालमा प्रयोगमा छैन। नेपालमा एन्टिभेनम औषधिको उत्पादन छैन।

सर्पले टोकेको कति समयमा दिइन्छ एन्टिभेनम ?

सर्पले टोक्ने बित्तिकै एन्टिभेनम औषधि लगाइहाल्नुपर्दैन। सर्पले टोकेपछि लक्षण देखापरेमा मात्र पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम लगाइन्छ। किनभने सर्पअनुसार लक्षण ढिलो चाँडो देखिन्छ। जस्तै गोमनले टोकेमा चाँडै लक्षण देखिन्छ भने करेत सर्पले टोक्दा ढिलो लक्षण देखापर्छ।

कति भाइल दिनुपर्छ ?

बिरामीको स्वास्थ्य अवस्थाअनुसार पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनमको भाइल फरक-फरक हुन्छ। चिकित्सकको जाँच गरिसकेपछि बिरामीको आवश्यकता अनुरूप कसैलाई दुईवटा भाइल दिँदा नै निको हुन्छ भने औसतमा कसैलाई ३० भाइलसम्म पनि दिनुपर्ने हुन्छ।

मूल्य कति ?

नेपाल सरकारले तोकिएका केही अस्पतालमा पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम निःशुल्क पाइन्छ। तर अन्य स्वस्थ उपचार जस्तै बेडको चार्ज, बिरामीलाई अक्सिजन वा भेन्टिलेटरमा राख्नुपरेमा त्यसको छुट्टै शुल्क लाग्छ।

सर्पले टोकेमा उपचार गर्न कता जाने ?

नेपालका सबै अस्पताल र स्वास्थ्य केन्द्रमा सर्पदंशको उपचार हुँदैन। मुख्यतया जिल्ला अस्पताल, सरकारी अस्पताल तथा केही निजी अस्पतालमा

यसको उपचार हुन्छ भने सेनाले पनि ठाउँ-ठाउँमा आफ्नो व्यारेकमा सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालनमा ल्याएको छ। त्यस्तै आर्मीले सञ्चालन गरिरहेको अस्पतालमा पनि उपचार हुन्छ। एन्टिभेनम औषधि जुनसुकै फार्मसी पसलमा सहजै किन्न पाइँदैन।

कसरी लगाइन्छ ?

पोलोभ्यालेन्ट एन्टिभेनम अन्य परिवारको नियोजनको सुई जस्तै सिधै छालामा दिइँदैन। यस औषधिलाई सलाइन पानीमा मिसाएर सर्पको टोकेको व्यक्तिलाई चढाइन्छ। यसले शरीरभित्र प्रवेश गरेको विषलाई निष्क्रिय बनाउने काम गर्छ। त्यसैले शरीरभित्र कति विष फैलिएको छ, त्यो अनुसार भाइल चढाउनुपर्छ।

सर्पले टोक्नासाथ के गर्ने ?

गाउँघरमा अहिले पनि सर्पले टोकेमा घरेलु उपचार नै गर्ने चलन देखिन्छ। सर्पले टोक्ने बित्तिकै टोकेको ठाउँभन्दा अलि माथि कपडाले वा अरु कुनै वस्तुले कसिलो गरी बाँध्ने, सर्पले टोकेको ठाउँमा मुखले चुसेर विष निकाल्ने, धारिलो चीजले काटेर विष मिसिएको रगत फाल्नेजस्ता घरेलु उपचार गरिन्छ, जुन एकदमै गलत हो। यसले फाइदाभन्दा पनि हानी पुऱ्याउँछ।

सर्पले टोकेमा यसको खास प्राथमिक उपचार नै छैन। टोकेको ठाउँमा लगाउने पीआईबी (प्रेसर इमुलाइजेसन व्यान्डेजिङ) नामको ब्यान्डेज पाइन्छ, जसले घाउलाई छोपेर र नहल्लाउन सहयोग गर्छ। त्यसपछि तुरुन्तै नजिकैको अस्पताल वा स्वास्थ्यचौकीमा पुऱ्याइदिनुपर्छ। तर त्यो समयभित्र सर्पले टोकेको व्यक्तिलाई अस्पताल पुऱ्याउन नसकेमा भने बचाउन मुस्किल पनि पर्न सक्छ। सर्पले टोकेपछि स्वास्थ्य संस्थामा त पुऱ्याइयो तर त्यहाँ यसको उपचार हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरा सर्वसाधारणलाई थाहा नहुन सक्छ। यस्तो अवस्थामा बिरामीको अवस्था भन्नु गम्भीर हुनसक्छ।

सर्पले कुन भागमा बढी टोक्छ ?

सर्पले प्रायः शरीरको तल्लो भागमा टोकेको देखिन्छ। हात, खुट्टा, कम्मर, ढाड, छाती, घाँटी, टाउको जुनसुकै ठाउँमा सर्पले टोक्न सक्छ। टाउको र घाँटीमा टोकेमा विषले चाँडै असर गर्छ, जसकारण मृत्यु हुने जोखिम पनि धेरै हुन्छ।

-अनलाइन खबर डटकम

गर्मीमा आफूलाई स्फूर्त राख्न खानुस् यी चिज

गर्मीको मौसम सुरु हुने बित्तिकै खपिनसक्नुको घाम र तातो हावाको लहर चलन थाल्छ। यसका कारण हाम्रो शरीर थकित र निर्जीव महसुस हुन्छ। यस्तो अवस्थामा चिसो रहन हामी एसी वा चिसो पेय पदार्थको सहारा लिन्छौं। हाम्रो शरीरलाई भित्रैबाट चिसो राख्न मद्दत गर्ने केही खानेकुरा पनि छन्। के तपाईंलाई यी खानेकुरा बारे थाहा छ ? गर्मीमा आफ्नो आहारमा केही परिवर्तन गरेर हामी आफूलाई हाइड्रेटेड मात्रै होइन ताजा अनि स्फूर्त पनि राख्न सक्छौं। आजको यस लेखमा हामीहरू गर्मीलाई हराउन सक्ने यस्तै केही खानेकुरा बारे कुराकानी गर्नेछौं।

काँक्रो : काँक्रो पानीले भरपूर हुन्छ। यसमा करिब ९६ प्रतिशत पानी हुन्छ। यसले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ। काँक्रोमा पाइने एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरलाई सुनिनबाट बचाउँछ। काँक्रोलाई यत्तिकै पनि खान सकिन्छ। यसलाई सलादको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। अचार खाँदा पनि हुन्छ। यसलाई स्मूदी हालेर पनि सेवन गर्न सकिन्छ।

खरबुजा : खरबुजा, तरबुजा यस्तै खालका खानेकुरामा प्रशस्त मात्रामा पानी हुन्छ। गर्मीमा शरीरलाई ताजा राख्न



यो उत्कृष्ट उपाय हो। यी फलफूलमा पाइने प्राकृतिक चिनीले शरीरलाई ऊर्जा दिन्छ। खरबुजालाई काटेर सिधै खान पनि सकिन्छ। यसलाई जुस बनाएर पिउँदा पनि हुन्छ। यसबाहेक तरबुजाको तरकारी बनाएर पनि खान सकिन्छ। यो स्वादिलो त हुन्छ नै स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ।

पत्तेदार तरकारी : पालुङ्गे, लेटिस, तोरी आदिको साग गर्मीमा निकै फाइदाजनक हुन्छ। यी सागसब्जीमा क्याल्सियम र पोषक तत्त्व भरपूर मात्रामा मात्र पाइन्छ नै। यिनीहरूले शरीरलाई चिसो राख्न पनि मद्दत गर्छ। यिनीहरूलाई पकाएर खन सकिन्छ। सलादमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मोही : मोहीले पाचन प्रक्रियालाई स्वस्थ त राख्छ नै गर्मीमा शरीरलाई शीतल राख्न पनि निकै उपयोगी हुन्छ। यसमा पाइने ल्याक्टिक एसिडले शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न मद्दत गर्छ। तपाईंलाई मन पर्छ भने मोहीमा अलिकति पुदिना, जिरा र कालो नुन थपेर पनि खान सक्नु हुन्छ।

पुदिना : पुदिना शीतल जडीबुटी हो। गर्मीमा यसको सेवन निकै फाइदाजनक मानिन्छ। पानी वा दही पुदिना राखेर खान सकिन्छ। पुदिनाको चटनी बनाएर पनि खान सक्नु हुन्छ। चिसो पानीमा पुदिनाको पात मिसाएर ताजा पेय बनाउन सकिन्छ।

-रातोपाटी डटकम

हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास किन हुँदछ ?



व्यस्त जीवनशैली गलत आहार-विहार दिनचर्याले हाम्रो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास आइरहेको छ। इम्युनिटी पावर अर्थात् रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, जसले शरीरमा विभिन्न रोग लाग्नबाट बचाउँछ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिसमा अन्य व्यक्तिलाई भन्दा छिटो विभिन्न संक्रमणदेखि गम्भीर खालका रोग लाग्ने चिकित्सक बताउँछन्। हामीले तनावरहित, शोकरहित खुशी जीवन खोजेका छौं। तर, हामीले पाउन सकिरहेका छैनौं। जीवनलाई खुशी कसरी बनाउने ? स्वस्थ जीवनशैली किन अपनाउन जरुरी छ। अहिलेको भागदौड व्यस्तताले यसबारे सोचन फुर्सद पाएका छैनौं। व्यहारमा उतार्न सकेको छैनौं। मानसिक स्वास्थ्य उत्तिकै जरुरी छ। मानसिकरूपमा तनावग्रस्त जीवन अपनाउन बाध्य छन्।

योग र व्यायाम शरीरको लागि हो भने मनको लागि ध्यानको अभ्यास गर्न सकिन्छ। धूमपान, मध्यपान नगर्ने नकारात्मकताको पछाडि न हिँड्ने। धेरै तनाव नलिने। अहिले त भन्ने कोरोनाकालदेखि यता मानिसभित्र डर, त्रास बढेर आत्तिने मानसिक तनाव थपिएको छ। मानिसभित्र डर पसेको छ। मानिसहरू अशान्त बनेका छन्। जसकारण विभिन्न मानसिक पीडाहरू बढेको छ। मनलाई शान्त बनाउन जरुरी छ। जस अन्तर्गत स्वस्थ जीवनशैलीका

लागि मानसिक स्वास्थ्यको यो पनि आधार हुन्।

रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने महत्वपूर्ण खाद्यवस्तु

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सन्तुलित, पोषिलो र सुपाच्य खानेकुरा खानुपर्छ। दिनभरको खानामा सकेसम्म सबै किसिमको पोषक तत्व सामेल गरौं। हरियो र ताजा खानेकुरालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ। अंकुरित अन्न, डाइ फ्रुट्स, फलफूल, सलाद, जुसको नियमित सेवन गरौं।

शरीरलाई तरल पदार्थको आवश्यक हुन्छ। जति ठोस पदार्थ सेवन गर्छौं, त्यो भन्दा तीन गुणा बढी तरल पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ। तरल पदार्थमा सादा पानी सही हुन्छ। दिनभरमा कम्तीमा दुई वा तीन लिटर पानी पिउनुपर्छ। त्यसका साथै जुस, सुप पिउनुपर्छ। कतिपय फलफूलमा पनि पानीको मात्रा अत्याधिक हुन्छ। मोटामोटी रूपमा ती पोषक तत्वलाई कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, खनिज पदार्थ र भिटामिन गरी पाँच समूहमा राख्न सकिन्छ।

कार्बोहाइड्रेटले शरीरलाई चाहिएको शक्ति प्रदान गर्छ। कार्बोहाइड्रेटसँग जोडिएर आउने अर्को खाद्य पदार्थ रेसा पनि हो। रेसाले पाचन प्रणालीलाई ठीक अवस्थामा राख्न मद्दत गर्छ। प्रोटीनले शरीरको वृद्धि र विकासका साथै मर्मत संहारको काम गर्छ। चिल्लो पदार्थ शक्ति प्रदान गर्ने स्रोत हो, यसले शरीरमा भिटामिन सोख

मद्दत गर्छ। पोषक तत्व उपलब्ध हुन सक्ने केही मुख्य खाद्यवस्तु निम्न प्रकारका छन्।

भिटामिन-ए : पालुङ्गे लगायत गाढा हरियो सागपात, गाजर, फर्सी, सखरखण्ड, पहुँलो फलफूल (मेवा, आँप) आदि।

भिटामिन बी-६ : हरियो सागपात (बन्दा, पालुङ्गे, चमसुर, रायो आदि), केरा, तर्बुजा/खर्बुजा, गोलभेंडा, मूला, सलगम, कलेजो, माछा, दाल, गेडागुडी आदि।

भिटामिन-सी : बोकाउली, भेडेखुर्सानी, पालुङ्गे, गोलभेंडा, क्याले, अमिला फलफूलहरू जस्तै सुन्तला, मौसम, जुनार, कागती, भुइँकाफल, किवी, भोगटे, अमला, अम्बा आदि।

भिटामिन-ई : पालुङ्गे, स्विसचाई, सलगमको साग, बोकाउली, सूर्यमुखी, फर्सी र जुकिनीको बियाँ, कागजी बदाम, एभोकाडो, रेन्बो ट्राउट माछा, फिँगेमाछा, सखरखण्ड, फर्सी, किवी आदि।

भिटामिन बी-९ (फोलिक एसिड) : बोकाउली, भिन्डी, सिमी, केराउ, मुसुरो, सागपात, चुकन्दर, मेवा, केरा, अन्डा, चीज, दूध, माछा, कलेजो, रातो मासु आदि।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

साहित्यकार भावनाको 'भाव संगम' कविता संग्रह लोकार्पण

पाल्पा, चैत २९/साहित्यकार तथा उपप्राध्यापक भावना खनालद्वारा लिखित 'भाव संगम' कविता संग्रहको लोकार्पण गरिएको छ । उनको कृतिको विश्व नेपाली साहित्य प्रतिष्ठान पाल्पाले एक औपचारिक कार्यक्रमको आयोजना गरी लोकार्पण गरेको हो ।

कविता संग्रहको पाल्पा सदरमुकाम तानसेमा बिहीबार पाल्पाली साहित्यकार चोलेश्वर शर्माले लोकार्पण गरेका हुन् । लामो समय साहित्यिक क्षेत्रमा क्रियाशील रहँदै आएका खनालले पहिलो कृतिका रूपमा कविता संग्रह प्रकाशन गरेकी हुन् । उनले २०६७ देखि छन्द कविता लेख्ने प्रयास गरे पनि अहिले सार्थकता प्राप्त गरेको बताइन् । लेखक खनालले भनिन् 'मैले २०६७ देखि लेख्दै आएका कविताहरूलाई संकलन गरी संग्रहरूपमा प्रकाशन गरेकी हुँ । मलाई घर, परिवार आफन्तजन, साथीभाई सबैको सहयोग र शुभेच्छुकहरूका कारण कविता संग्रह निकाल्न सफल भएकोमा खुसी छु ।' उनले कविता संग्रहलाई तेस्रो सन्तानको रूपमा जन्म दिएको बताइन् । लेखक खनालले आफ्ना दुईवटा छोराको जन्म दिएको र अहिले कृति पनि सन्तानकै रूपमा प्रकाशनमा ल्याएको उल्लेख गरिन् । उनले कृति प्रकाशनले आफुमा थप जिम्मेवारी थपिएको भन्दै आगामी दिनमा थप ओभिलो र सशक्त बनाएर लैजाने बताइन् । लेखक खनालले नारीवादी, समाज, राष्ट्र र परिवारका बेदना कवितामार्फत चित्रण गर्न खोजिएको उल्लेख गरिन् । आफ्नै आमा तिला कुमारी बसाल प्रकाशक रहेको कृतिमा ६० वटा कविता संलग्न छन् । लेखक खनाल बहुमुखी प्रतिभा भएकी



साहित्यकार नारी हुन् । उनी शिक्षण पेशासँगै विभिन्न साहित्यिक संघसंस्थाको नेतृत्व तहमा समेत रहेकी छन् । साहित्यकार खनाल विश्व नेपाली साहित्य प्रतिष्ठान लुम्बिनी प्रदेशकी अध्यक्ष समेत हुन् ।

कृति माथि टिप्पणी गर्दै साहित्यकार तथा विश्व नेपाली साहित्य प्रतिष्ठान दाङका अध्यक्ष कृष्ण डिसीले परिष्कृतवाद र छन्दवादको समिश्रणले कविता भरिपूर्ण रहेको बताए । उनले शिर्षक दृष्टिका रूपमा ६० वटै कविता सार्थक रहेको उल्लेख गरे । साहित्यकार डिसीले प्रकृतिको उद्गार गर्ने काम कविताले गरेको र कविताको सम्पूर्ण भाव शिर्षकमा अटाएको बताए । कवितामा ३ सय ५१ वटा श्लोक रहेको उनले जानकारी दिए । समिक्षक डिसीले अलंकारीक दृष्टिले कविता उत्कृष्ट रहेको बताए । उनले कथन पद्धतिको ढाँचा, प्रणय, मानवतावादी, देशभक्ति चेतना कवितामा भेटिने गरेको समेत उल्लेख गरे । अर्का समिक्षक तथा प्रतिष्ठानकी सल्लाहकार लक्ष्मी ज्ञवालीले भावनाका कविता छन्दबद्ध रहेको बताइन् । उनले कविता पठनीय र सान्दर्भिक रहेको उल्लेख गरिन् । समिक्षक ज्ञवालीले भनिन् 'कविताले देश, समाज र परिवारको प्रेम भाव बोलेको छ । कतै

राष्ट्रप्रति कृष्ण, आक्रोस, पनि भेटिन्छ । समग्रमा कविताले दिने सन्देश अत्यन्त चेतनाले भरिपूर्ण र नदी झै सलल बगेको छ ।' कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि हौस्यव्यंग्य साहित्यकार चोलेश्वर शर्माले नेपाली साहित्यको क्षेत्रमा लेखक खनालले इटा थप्ने काम गरेको बताए । उनले आगामी दिनमा लेखन कार्यलाई थप शसक्त ढंगले अगाडि बढाउन समेत लेखक खनाललाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथि रूपदेहीका सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी रामचन्द्र अर्याल, त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस पाल्पाका क्याम्पस प्रमुख टंक भट्टराई, प्रतिष्ठान प्रदेशका सल्लाहकार नारायण प्रसाद पन्त, साहित्यकार तथा वरिष्ठ पत्रकार चन्द्र भण्डारी, समाजसेवी राजन प्रसाद पन्त, धवल पुस्तकालयका अध्यक्ष युवराज पौड्याल, साहित्यकार तथा उपप्राध्यापक डा.शंकर गैरे, नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकका उपसम्पादक रामचन्द्र रायमाझी लगायतले कृति सफलताको शुभकामना व्यक्त गरे । कार्यक्रममा साहित्यकारहरू गुणवती केसी, सरु ज्ञवाली, रिता न्यौपाने लगायतले कविता वाचन गरेका थिए । प्रतिष्ठान जिल्ला अध्यक्ष रमा पन्तको अध्यक्षता, सदस्य सविता भट्टराईको स्वागत, सचिव आयाम कार्कीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

पूर्वखोला गाउँ सरकारको...

...पालिका भित्रबाट चालु आ.व.मा ६ सय ६६ जना बेरोजगार सूचीमा सूचिकृत भएका छन् । जहाँ ६९ जनाले १ सय दिनको रोजगारी पाएको बताइएको छ । ८ महिनामा पालिकाभित्र ३ सय २७ जना बच्चा जन्मिएका छन् भने १ सय ५० जनाको मृत्यु भएको छ । १ सय वटा विवाह भएको, २८ वटा सम्बन्ध विच्छेद भएका छन् भने १ सय ५२ जना बसाई गएको र १५ जना आएका छन् । पालिकाभित्र ११ वटा ठेकाबाट सञ्चालित योजनाहरूमध्ये ३ वटा सम्पन्न, ७ वटा निर्माणाधीन र १ वटा मूल्यांकनको चरणमा रहेका छन् । चालु आर्थिक वर्षमा पूर्वखोलामा ३ सय ४४ वटा योजना रहेकोमा १ सय ७७ वटा योजनाको काम सम्पन्न भएको र १ सय ६७ वटा कार्यान्वयनको चरणमा रहेका छन् । जेठ मसान्तभित्र सबै योजनाको काम पूर्णरूपमा सक्ने योजनाको काम पूर्णरूपमा सक्ने पालिकाले जनाएको छ । पालिकामा बालविवाहको समस्या भने अझै हट्न सकेको छैन । पालिकामा पिपनसी जाँच गरेका १ सय १९ सुत्केरी महिला मध्ये १९ जना विस बर्ष मुनीका रहेका छन् भने चालु आवमा १२ जना महिला गर्भवती रहेका छन् ।

पालिकाभित्र फागुन मसान्तसम्म ८ हजार ३ सय ४२ जना नयाँ र ३ हजार ९ सय ४२ जना

पुराना विमारीहरूले स्वास्थ्य सेवा लिएका छन् । २ सय जना जेष्ठ नागरिकहरूलाई घर-घरमै पुगी उपचार सेवा प्रदान गरेको, ८० जना सुत्केरीलाई पोषिलो खाना वितरण गरेको, प्रत्येक स्वास्थ्य चौकीमा महिनाको एक पटक निःशुल्क मधुमेह परीक्षण र गर्भवतीहरूलाई निःशुल्क भिडियो एक्सेरे सेवा अभियान चलाएको, पालिकाले जनाएको छ । पालिकामा ६ जना महिला शिक्षक सुत्केरी भएकोमा पठन-पाठनलाई नियमित बनाउनका लागि स्वयमसेवक शिक्षकबाट पठन-पाठनलाई निरन्तरता दिएको, पालिका भित्र कक्षा ११ र १२ मा अध्ययन गर्ने १ सय जना छात्राहरूलाई ३ हजारका दरले छात्रवृत्ति प्रदान गरेको, पालिका भित्र २९ जना अभिभावकविहीन बालबालिकाहरूलाई शैक्षिक सामग्री र छात्रवृत्ति प्रदान गरेको पालिकाले जनाएको छ ।

पूर्वखोला गाउँपालिकाले दोस्रो चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाई वडा १ सिलुवामा राखेको हो । फरक फरक स्थानका जनताका फरक-फरक आवाज, सुभावा जिज्ञासा, गुनासाहरूलाई सुनी, सोही अनुसार कार्यान्वयनका लागि घुम्ती सार्वजनिक सुनुवाई अभियान शुरु गरेको पालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापाले बताए । सार्वजनिक सुनुवाईमा आएका सुभावा, गुनासाहरूको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत श्रेष्ठ, स्वास्थ्य शाखा

प्रमुख मोहन ढकाल, कृषि शाखा प्रमुख सन्तोष कडेल, लेखा शाखा प्रमुख सुमन भट्टराई, शिक्षा संयोजक लोकहरी देवकोटा, इन्जिनियर लक्ष्मण न्यौपाने, शर्मिला चौधरी, लगायतले जवाफ दिएका थिए । कार्यक्रम पालिका अध्यक्ष नुनबहादुर थापाको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष भागिरथी शर्मा भट्टराईको स्वागत र पाल्पा विकास केन्द्रका संयोजक किरण कौशलको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

शिक्षक आचर्यकता

प्रकाशित मिति : २०८०/१२/३०

प्रस्तुत विषयमा यस विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८०/१२/२५ गतेको निर्णय अनुसार विद्यालयमा आधारभूत तहका लागि विज्ञान विषय र मन्देश्वरीको लागि निजी स्रोतमा शिक्षक नियुक्त गर्नुपर्ने भएकोले तपसिलको योग्यता पुगेका इच्छुक नेपाली नागरिकबाट दरखास्त अह्वान गरिन्छ ।

विज्ञापन नं. : ०३/२०८०/०८९, **पद :** शिक्षक संख्या : १ (एक), **विषय :** विज्ञान **शैक्षिक योग्यता :** विज्ञान विषयमा +२ उत्तीर्ण वा सो सरह । **निवेदन दरस्तर :** रु.५००/- **विज्ञापन नं. :** ०४/२०८०/०८९, **पद :** मन्देश्वरी शिक्षक, **संख्या :** १ (एक) **शैक्षिक योग्यता :** +२ उत्तीर्ण वा सो सरह ।

(मन्देश्वरी तालिम प्राप्त) **निवेदन दरस्तर :** रु.३००/-

उमेर : १८ वर्ष पूरा भई ४० वर्ष ननाघेको

तलब स्केल : विद्यालयको नियम अनुसार

दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८१/०१/०६ गते

सम्पर्क मिति : २०८१/०१/०६ गते ४ बजे पछि

परीक्षा मिति : सम्पर्क मितिमा तोकिएको ।

परीक्षाको किस्म : कक्षा अवलोकन र अन्तर्वार्ता

आवश्यक कागजातहरू : व्यक्तिगत विवरण, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरू, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, मन्देश्वरी तालिमका प्रमाणपत्र प्रतिलिपि ।

सम्पर्क नं. : ०७५-५२०४२८, ६८५७०६०६५९

श्री देववाणी संस्कृत तथा साधारण माध्यमिक विद्यालय तानसेन-२, पाल्पा

खेलकुद समाचार

भारोत्तोलनमा सागरको कीर्तिमान सुधार



काठमाडौं, चैत २९/भारोत्तोलन खेलाडी सागर भण्डारीले आफ्नो कीर्तिमानमा सुधार गरेका छन् । थाइल्याणमा भइरहेको आईडब्लु एफ कप-२०२४ मा भण्डारीले १०९ केजीमाथिको तौल समूहमा आफ्नो कीर्तिमा सुधार गरेको हुन् ।

सागरले यो समूहमा स्नाचमा १ सय ३४, क्लिन एन्ड जर्कमा १ सय ७२ र कुलमा ३ सय ६ केजी भार उचालेर आफ्नो कीर्तिमान सुधार गरेका हुन् । उनले चीनमा भएको १९औँ एसियन गेम्समा स्नाचमा राखेको रेकर्ड १ सय ३३ केजीलाई तोडेर १ सय ३४ केजी भार उचाल्न सफल भए । यस्तै, उज्बेकिस्तानमा भएको एसियन च्याम्पियनसिप-२०२४ मा क्लिन एन्ड जर्कमा राखेको १ सय ७१ केजीको रेकर्ड १ सय ७२ केजी उचाल्दै सुधार गरेका थिए । समग्रमा उनले ३ सय ३ केजीको रेकर्ड सुधार गरेर ३ सय ६ केजीसम्म पुऱ्याएका छन् । कुलतर्फ ३ सय ६ केजी भार उचाल्ने नेपाली खेलाडी सागरमात्रै हुन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा

विज्ञापन दिनुहोस्

व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

कर्पोरेट/अर्थ समाचार

कुमारी बैंकले ल्यायो विशेष क्यासब्याक अफर



पाल्पा, चैत २९/कुमारी बैंक लिमिटेडले विशेष क्यासब्याक अफर घोषणा गरेको छ । बैंकले नयाँ वर्ष २०८१ को उपलक्ष्यमा विशेष क्यासब्याक अफर ल्याएको हो । यस योजना अन्तर्गत पिओएस भुक्तानी र अनलाइन कारोबारका लागि कुमारी बैंकको डेबिट वा क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्ने ग्राहकहरूले २०८१ हप्ता वा कारोबार रकमको २५ प्रतिशत जुन रकम न्यून हुन्छ उक्त रकम फिर्ता पाउने छन् । साथै, क्युआर भुक्तानी मार्फत कारोबार गर्ने मोबाइल बैंकिङ प्रयोगकर्ताहरूले पनि यो आकर्षक क्यासब्याक अफरको फाइदा उठाउन सक्नेछन् । यो योजना २०८१ वैशाख १ गते बिहान ८ बजेदेखि राति ११ बजेर ५९ मिनेटसम्म लागु हुने बैंकले जनाएको छ । तोकिएको समयावधिभित्र कारोबार गर्ने पहिलो चालिस जना कार्ड प्रयोगकर्ता र पहिलो चालिस जना मोबाइल बैंकिङ प्रयोगकर्ताहरूले क्यासब्याक प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

महिनावारीको समयमा ध्यान दिऔं

- नियमित रूपमा नुहाउने, लगाएको कपडा फेर्ने र साबुन पानीले बेला-बेलामा हात धुने गरौं,
- स्यानिटरी प्याड वा सफा र नरम खालको सुती अथवा कटनको कपडाको प्रयोग गरौं,
- कम्तीमा ४ देखि ६ घण्टाको फरकमा स्यानिटरी प्याड वा प्रयोग गरेको कपडा फेरोँ,
- प्रयोग गरेका कपडाहरू धोए पछि घाममा राम्रोसँग सुकाएर मात्र पुनःप्रयोग गरौं,
- सामान्य शारीरिक व्यायाम गरौं,
- गोडागुडी, माछा, मासु, मौसम अनुसारको फलफूल तथा हरियो सागसब्जी र प्रशस्तमात्रामा पानीलगायत भोलिलो खानेकुरा खाऔं,

सरसफाईमा विशेष ध्यान दिऔं ।



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका