स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

फिल्मको सफलताका लागि लामो समय भौतारिएकी अभिनेत्री हुन्, मिरुना मगर । 'परखाईको फल मीठो हुन्छ' भनेझैं मिरुनाका लागि पाँचौं फिल्म 'कबड्डी ४' सञ्जीवनी बुटी बन्यो । यसपछि त करिअर फर्केर हेर्नुपरेको छैन । यस वर्षका लागि उनको पहिलो फिल्म 'जारी' पनि घरेलू बक्स अफिसमा ब्लकबस्टर भयो । फिल्मको सफलता मात्र होइन, उनको अभिनयको पनि प्रशंसा भैरहेको छ । यी दुईवटा फिल्मको सफलताले यतिबेला उनी 'हाई डिमान्ड'मा छिन् । यस वर्ष उनको सेड्युल निकै कसिलो देखिएको छ ।

आजको विचार...

गोकर्ण अर्याल

आजको... (दुई पेजमा)

भारतमा आयोजना हुन लागेको ७१ औं विश्व सुन्दरी प्रतियोगिता मिस वर्ल्ड २०२३ को फिनालेको मिति घोषणा भएको छ । विश्व सौन्दर्य प्रतियोगितामा सबैभन्दा प्रतिष्ठित मानिने स्पर्धा अब नेपाली क्यालेन्डरअनुसार मंसिर २३ गते (डिसेम्बर ९) मा हुनेछ । फिनालेमा भाग लिन मिस नेपाल वर्ल्ड २०२२ प्रियंकारानी जोशी एक महिनाअघि नै मुम्बई प्रस्थान गर्ने तय भएको छ । प्रियंका पनि यतिबेला फिनालेलाई लक्षित गर्दै आवश्यक तयारी गरिरहेकी छन् । मिस वर्ल्डका शीर्ष पाँच 'फास्ट ट्र्याक' विधामा जित हात पार्ने नेपालको तयारी हुनेछ ।

❒ वर्ष २९ ❒ अंक ५ ❒ २०८० साउन ५ गते शुक्रबार 21 July 2023, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

कलम चलाउने पत्रकार अपमानित हुनुपर्दैन : अध्यक्ष लम्साल

रामचन्द्र रायमाझी—

गुल्मी, साउन ४/नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय अध्यक्ष शिव लम्सालले कलम चलाउने पत्रकारहरु अपमानित हुन नपर्ने बताएका छन् । शुक्रबार नेपाल प्रेस युनियन गुल्मीको नवौं जिल्ला अधिवेशन तथा १७ औं साधारण सभाको उद्घाटन गर्दै प्रमुख अतिथि समेत रहेका लम्सालले कलम चलाउने कुनै पनि पत्रकार अपमानित हुन नपर्ने बताएका हुन् ।

पत्रकार महासंघले सञ्चालन गरेको सदस्यता शुद्धिकरणप्रति लक्षित गर्दै अध्यक्ष लम्सालले सदस्यता शद्धिकरणले कलम चलाउने कोही पत्रकारहरु पनि अपमानित हुनु नपर्ने धारणा व्यक्त गरे । उनले भने 'पत्रकारिता क्षेत्रमा क्रियाशिल रहने, सधैं कलम चलाउने पत्रकारहरु सदस्यताबाट बञ्चित हुनुपर्दैन, महासंघको अभियानको उद्देश्य पत्रकारितामा काम गर्ने पत्रकारहरुलाई बञ्चित गर्नु होइन, उहाँलाई थप पत्रकारिता पेशामा सक्रिय

भएर लाग्न उत्प्रेरित गर्ने र पुराना, अग्रज पत्रकारहरुलाई सम्मान गर्ने हो ।' अभियानले काम गर्ने पत्रकार अन्यायमा परेको भन्ने व्यापक गुनासो आएको भन्दै उनले त्यस्तो नरहेको स्पष्ट पारे । अध्यक्ष लम्सालले भने 'अभियानले कुनै पनि पत्रकारलाई अन्याय गरेको छैन, यति त्यस्तो भएकोमा प्रेस युनियनको अध्यक्षको हैसियतले त्यसको जिम्मा मैले लिन्छु ।' पत्रकारिता पेशालाई मर्यादित बनाउने कुरामा ध्यान दिन पत्रकारहरुलाई उनले आग्रह गरे ।

अध्यक्ष लम्सालले आम जनताले अनुभूति गर्ने गरी काम गर्न सके पत्रकारिता पेशा मर्यादित हुने बताए । उनले स्थानीय सरकारले बनाउने सञ्चार नीति मिडिया मैत्री हुनुपर्नेमा जोड दिए । अध्यक्ष लम्सालले भने 'कुनै पनि स्थानीय सरकारले बनाउने सञ्चार नीतिमा पत्रकारहरुसँग छलफल नगरी बनाएमा हामी त्यसलाई मान्दैनौं ।' उनले स्थानीय सरकारले मात्र होइन प्रदेश र संघीय सरकारले पनि मिडिया मैत्री नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनुपर्नेमा जोड दिए । 'अध्यक्ष लम्सालले प्रेस युनियनलाई बलियो बनाउने कुरामा देशभरका शाखाहरुले शशक्त भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने बताए । उनले भने 'हामी छिट्टै देशभरका शाखाहरुबाट पत्रकारहरुको क्षमता अभिवृद्धिका लागि तालिम सञ्चालन गर्दैछौं, त्यसका लागि शाखाहरु तयारी अवस्थामा रहनुहोस् ।' अध्यक्ष लम्साले प्रेस युनियन विधि र प्रक्रिया अनुसार चल्ने धारणा व्यक्त गरे । उनले प्रेस यनियनको विधि नमान्नेहरु सदस्य बन्न नसक्ने बताए । कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथि नेपाली काँग्रेस गुल्मीका सभापति खिलध्वज पन्थीले सबै मिलेर गुल्मीको पत्रकारितालाई माथि उकास्ने काम गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले पत्रकारिताको विकासमा पत्रकार संगठनहरु एक ढिक्का भएर अगाडि बढ्नुपर्ने बेला आएको धारणा व्यक्त गरे ।

सभापति पन्थीले पत्रकार महासंघले सञ्चालन गरेको सदस्यता सुदृढीकरण अभियानप्रती काँग्रेसको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको बताए । उनले अभियानले काम गर्ने पत्रकारहरु समेत अन्यायमा परेकाले त्यसतर्फ गम्भीर भएर सोचन पत्रकार महासंघलाई आग्रह गरे । प्रेस युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष माधव अर्यालले पत्रकारिता गर्नेहरुका लागि पत्रकार महासंघको अभियान राम्रो रहेको बताए । उनले सक्रिय पत्रकारिता गर्नेहरुका लागि सदस्यता शुद्धिकरण अभियान महत्वपूर्ण हुने विश्वास व्यक्त गरे । उपाध्यक्ष अर्यालले भने 'पत्रकारिता पेशालाई मर्यादित बनाउनु पनि यो अभियानको उद्देश्य हो, जो हिजो पत्रकारिताको विकासमा योगदान पुर्याउनुभयो, अहिले सक्रिय हुनुहुँदैन उहाँलाई मानार्थ सम्मान गरिनु पर्छ ।' उनले मिडियाहरु धरासय अवस्थामा रहेकाले पत्रकार टिकाउने विषयमा पत्रकार संघ संघगठनले ध्यान दिनुपर्ने बेला आएको समेत बताए । पत्रकार महासंघ गुल्मीका अध्यक्ष टोपलाल अर्यालले पत्रकार महासंघको सदस्यता अभियानका कारण पुराना पत्रकारहरु वैरी बनेको बताए । उनले भने 'नियत बस अभियान चलाइएको होइन यति त्यस्तो हो भने केन्द्रबाटै सच्याइनुपर्छ, हैन भने पुराना पत्रकारहरु बिच वैरी हुने अवस्था सिर्जना गरिनु हुन्न ।

कार्यक्रममा यनियनका केन्द्रीय सदस्य प्रेम नारायण आचार्य, प्रेस युनियन लुम्बिनी प्रदेशका सचिव सम्सेर जिसी, इस्मा गाउँपालिकाकी उपाध्यक्ष पार्वती कुंवर, युनियनका पूर्व जिल्ला अध्यक्ष हरिकुमार श्रेष्ठ, नेपाल शिक्षक सघका अध्यक्ष खिमबहादुर थापा लगायतले अधिवेशन सफलताको शुभकामना व्यक्त गरे । युनियनका जिल्ला अध्यक्ष रेशम कुंवरको अध्यक्षता, सदस्य मनु सुनारको स्वागत, सचिव रमेश विश्वकर्माको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

सक्षिप्त समाचार

महाराष्ट्र : राइगढ पहिरोमा परी १३ जनाको मृत्यु

(रासस/एएनआई) —

राइगढ, महाराष्ट्र, साउन ४/ महाराष्ट्रको राइगढ जिल्लाको खालापुर तहसीलको इरशालवाडी गाउँमा पहिरो जाँदा १३ जनाको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार अहिलेसम्म घटनास्थलबाट २२ जनाको उद्धार गरिएको छ तर धेरै जना भग्नावशेषमा फसेको आशंका गरिएको छ । राइगढको इरशालवाडीमा भग्नावशेषबाट १२ जनाको शव निकालिएको छ । साथै, घटनास्थलमा उद्धारका लागि पुगेका एक उद्धारकर्मीको हृदयाघातका कारण मृत्यु भएको छ । अहिलेसम्म १३ जनाको मृत्यु भएको प्रहरीले पुष्टि गरेको छ । महाराष्ट्रका मुख्यमन्त्री एकनाथ शिन्दे राइगढ जिल्लामा राहत र उद्धार कार्यको समीक्षा गर्न बिहान घटनास्थलमा पुगी राइगढमा गएको पहिरोमा परी मृत्यु भएको घटनाप्रति दुःख व्यक्त गरेका छन् । उनले मृतकका परिवारलाई पाँच लाख भारतीय रुपैयाँ सहयोग गर्ने घोषणा समेत गरेका छन् ।

गुल्मीका दुई पत्रकारलाई 'नवजनचेतना उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार'

गुल्मी, साउन ४/नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकाद्वारा स्थापित नवजनचेतना उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कारबाट गुल्मीका दुई पत्रकार पुरस्कृत भएका छन् । शुक्रबार गुल्मीको तम्घासमा नेपाल प्रेस युनियन गुल्मीको नवौं जिल्ला अधिवेशन तथा १७ औं साधारण सभाको अवसरमा जिल्लाका दुई पत्रकार नवजनचेतना उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कारबाट पुरस्कृत भएका हुन् ।

युनियनले सिर्जनशिल पत्रकारिताको माध्यमबाट समाज र पत्रकारिता जगतमा पुऱ्याएको योगदानको उच्च मूल्याङ्कन गर्दै कालीगण्डकी गाउँपालिका पूर्तिघाटका पुरन राजकोटी र मुसिकोट नगरपालिका वामीका सुरज कार्कीलाई पुरस्कृत गरेको हो । उनीहरुलाई प्रमुख अतिथि युनियनका केन्द्रीय अध्यक्ष शिव लम्साल, विशिष्ट अतिथि नेपाली काँग्रेस गुल्मीका सभापति एवं रेसुङ्गा नगरपालिकाका नगर प्रमुख खिलध्वज पन्थी, पुरस्कारदाता नवजनचेतना दैनिकका प्रधान सम्पादक जगदीश भट्टराई लगायतले नगद ५ हजार ५ सय ५५ र प्रमाणपत्र प्रदान गरेका थिए । ग्रामीण क्षेत्रमा रहेर पत्रकारिता गर्दै आएका र सिर्जनशिल रुपमा लाग्ने प्रत्रकारहरुलाई थप प्रोत्साहन गर्न नवजनचेतना उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार स्थापना गरिएको दैनिकका सम्पादक भट्टराईले बताए । सोही अवसरमा युनियनले अन्य पत्रकारिता पुरस्कार समेत प्रदान गरेको छ । उसले विपी कोइराला उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कारबाट सुमन महतारा, ग्रामीण सिर्जनशिलता एवं उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कारबाट दीपा पन्थ, हरि कुमार श्रेष्ठद्वारा स्थापित दिलप्रसाद श्रेष्ठ स्मृति पत्रकारिता पुरस्कारबाट भुवन भूषाललाई पुरस्कृत गरेको हो । उनीहरुलाई पनि नगद ५ हजार ५ सय ५५ र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ ।

इन्टरनेटको सहायताबाट बंगुरपालन

रामपुर (पाल्पा), साउन ४/पाल्पा रामपुर नगरपालिका-१० स्थित होस्दीका यमबहादुर सारुको दैनिक यतिबेला बंगुरका पाठापाठी हुर्काउने र विक्री गर्नेमा व्यतित भइरहेको छ । उनले बंगुरपालनमा भविष्य बोकेर इन्टरनेटको सहायताबाट व्यवसाय चलाएका छन् ।

पाँच वर्षसम्म वैदेशिक रोजगारीबाट गाउँ फर्केपछि उनले बंगुरपालन व्यवसाय रोजेका हुन् । विभिन्न पेसा, व्यावसायको खोजीमा रहेका सारु फुर्सदको समय इन्टरनेटमा अध्ययन गरेर अन्ततः बंगुरपालन व्यवसायलाई आफ्नो आयआर्जनको माध्यमका रुपमा रोजेको उनी बताउँछन् । "व्यवसाय गर्न औपचारिक शिक्षा नै लिनुपर्छ भन्ने छैन, इन्टरनेटको सुविधा छ, त्यही आफूले खोजेका सबै कुराको जानकारी लिन पाइन्छ, इन्टरनेट हेरेर थालनी गरेको व्यवसाय अहिले राम्रै भइरहेको छ, यसमा म सन्तुष्ट छु", उनले भने । कक्षा ७ सम्मको अध्ययन गरेका ३६ वर्षीय सारुले कुनै पनि तालिम नलिईकन इन्टरनेटबाट हेरेर सो व्यवसाय थालनी गरेका हुन् । अहिले बजारमा बंगुरको माग बढ्दो र पाठापाठीबाट धेरै फाइदा गर्न सकिने भएकाले यही व्यवसाय छनौट गरेको उनी बताउँछन् ।

तीनवटा बंगुरबाट व्यवसाय सुरु गरेका सारुले विदेशको कमाईभन्दा स्वदेशकै कमाईमा रमाउँदाको मज्जा नै बेग्लै रहेको उनको भनाइ छ । सारु आफ्नै परिवारका साथमा बसेर व्यवसाय गर्न पाउँदै आनन्दको अनुभूति भएको बताउँछन् । यस व्यवसायमा उनकी श्रीमती यममाया सारुले साथ दिँदै आएकी छिन् ।

(...बाँकी अन्तिम पेजमा)

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

काँग्रेस बलियो बनाउने प्रयास

एक वर्षपछि नेपाली काँग्रेसको केन्द्रीय समितिको बैठक बसेको छ । काँग्रेसको विधानभित्र हरेक दुई महिनामा कार्यसमितिको बैठक बस्नुपर्ने प्रावधान छ । तर काँग्रेसले यसो गर्न जरुरी ठानेन । एक वर्ष पछि मात्र बैठक बस्न सफल भयो । अरु कुराका लागि नभएपनि निर्वाचन समीक्षाका लागि नै भएपनि बैठक बसेर छलफल गर्न जरुरी थियो । आफैले सरकार बनाउने जिद्दीमा माओवादीलाई सरकार सुम्पन पुगेकोदेखि संघीय र स्थानीय चुनावमा पार्टीको क्षयीकरणको कारण पत्ता लगाउन पनि बैठकहरू जरुरी थिए । तर, काँग्रेस पार्टी यी सबै समयमा कानमा तेल हालेर बस्यो । तर ढिलै भएपनि बैठक बस्यो । यस अर्थ पनि बैठकलाई अर्थपूर्ण ढङ्गले हेरिएको छ ।

यो बैठकले पार्टीलाई बलियो बनाउन सक्छ भन्ने धेरैको आकल छ । बैठकमार्फत धेरै सन्दर्भहरु उठ्न पुगेका छन् । यसलाई सकारात्मक रूपमा लिनुपर्छ । बैठकमा दलको संरचनादेखि नेतृत्वसम्ममा निकै कुरा उठेका छन्, तर तत्कालै त्यसले कुनै परिवर्तन ल्याउला भनेर अपेक्षा गर्न सकिने वातावरण भने छैन । बैठकबाट भातृ संस्थाहरुको अधिवेशन गराउने विषयमा समेत छलफल भएको छ । काँग्रेसले यो डेढ वर्षको अवधिमा भातृ संगठनलाई पूर्णता दिन र विभागहरू गठन गरी जिम्मेवारी बाँडफाँट गर्न नसकेको अवस्थामा यो छलफलले राम्रै हुने अनुमान गर्न सकिन्छ । काँग्रेसले सदस्यता वृद्धि गर्न अभियान नै चलाउने पनि बताएको छ । यसले कमजोर बन्दै गएको अवस्थामा थप बलियो बनाउने कुरालाई नकार्न सकिँदैन । यसर्थ काँग्रेसले बैठकबाट भएका हरेक निर्णय र छलफललाई कार्यान्वयन गर्न सके आगामी चुनावमा काँग्रेस बलियो बनेर जाने निश्चित छ ।

Opinion @ Social Network

गल्ती गर्नेलाई मौका दिनुहोस् तर धोका दिनेलाई माफी पनि नदिनुहोस् किनकि गल्ती अन्जानमा हुन्छ तर धोका योजनावद्ध हुन्छ ।

*(रोहित श्रेष्ठको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/**rohit.shrestha**)*

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

आजको सन्दर्भमा प्रजातान्त्रिक विचार समाज

गोकर्ण अर्याल

कुनै राजनीतिक वादमा आधारित नभई विचार र दृष्टिकोणमा आधारित रहेर यसले आफ्नो भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ । यसैले पनि विभिन्न पेशा व्यवसायमा आबद्ध विचारवान व्यक्तिहरूको ठूलो जमात यस संस्थामा जोडिन पुगेको छ । समाजको नेतृत्व ती संस्था र व्यक्तिमा रहेका दक्षता र क्षमताको पहिचान गरी लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको जरा समाजको तल्लो निकायसम्म पुग्नसक्ने विभिन्न किसिमका वैचारिक बहसका कार्यक्रम सञ्चालनमा लागिपरेको छ । यस संस्थाको गतिविधिलाई अझ सशक्त र प्रभावकारी रूपमा आफ्ना विचार र दृष्टिकोण समाजको तल्लो तहसम्म पुऱ्याउन प्रदेश अध्यक्षमार्फत् जिल्ला शाखालाई परिचालन गरिएको छ । हाल ६५ भन्दा बढी जिल्लामा समाजको शाखाहरू क्रियाशील रहेका छन् । समाजको जिल्ला र प्रदेशहरूमा भइरहेका छलफल, बहसका कार्यक्रमले समग्र लोकतान्त्रिक विधि र प्रक्रियालाई मजबुत तुल्याउनमा केही हदसम्म सहयोग पुगेको विश्वास छ । समाजको विभिन्न क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको योगदानको कदर स्वरूप प्रत्येक वर्ष समाजको साधारणसभामा लोकतान्त्रिक योद्धा सम्मान अर्पण गरिँदै आइएको छ ।

प्रजातान्त्रिक विचार समाज मुलुकमा मानव अधिकार, कानुनी राज्य, बहुलवादमा आधारित संसदीय शासन प्रणालीको संस्थागत विकास र सुदृढीकरणमा क्रियाशील भई लोकतान्त्रिक संस्कार र पद्धतिको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका साथ प्रजातन्त्रप्रति आस्था राख्ने विभिन्न पेशा व्यवसायमा आबद्ध व्यक्तिहरूको साझा मञ्चको रूपमा खडा भएको संस्था हो । विचार र दृष्टिकोणले मुलुकको सबैभन्दा ठूलो र पुरानो लोकतान्त्रिक पार्टी नेपाली कांग्रेससँग निकटता रहे पनि यसले पार्टीको भ्रातृ संस्थाको रूपमा नभई स्वतन्त्र तथा वैचारिक संस्थाको रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्दै आएको छ । यसै कारण पनि यो सम्पूर्ण लोकतन्त्रवादीहरूको आस्थाको केन्द्रका रूपमा उभिन सफल भएको छ । विशेष गरेर प्रजातन्त्रको मूलभूत आदर्श र मान्यताको अभिवृद्धि गराउन, संसदीय शासन प्रणाली तथा बहुदलीय प्रजातन्त्रलाई सुदृढीकरण गर्न/गराउन, लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक समावेशी संसदीय पद्धतिलाई संस्थागत गर्न र आफ्नो सैद्धान्तिक विचारसँग मेल खाने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय संघसंस्था एवं बुद्धिजीवीसँग विचारको आदान प्रदान र पारस्परिक सहयोग उपलब्ध गराउने यस समाजको प्रमुख उद्देश्य रहेको छ । यिनै उद्देश्यका साथ २०५२ साल जेठ ३ गते विधिवत रूपमा दर्ता भएर सञ्चालनमा रहेको यस समाजका संस्थापक अध्यक्ष प्रा.स्वर्गीय वासुदेवचन्द्र (बिसी मल्ल) हुनुहुन्छ । संख्यात्मकभन्दा पनि गुणात्मकतालाई ध्यानमा राखेर अघि बढाइएको यस समाजलाई हालसम्म वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनीतिक विश्लेषक होमनाथ दाहाल, प्रा.वसन्तकुमार गौतम, स्वर्गीय हरिबहादुर कार्की, वरिष्ठ अधिवक्ता हरिहर दाहाल, डा.भरत झा, प्राडा.जीवराज पोखरेल, प्रा.चन्द्रलाल श्रेष्ठ र डा.केदारनरसिंह केसीले नेतृत्व प्रदान गरिसक्नु भएको छ भने गत जेठ ३ र ४ गते काठमाडौंमा सम्पन्न समाजको १२ औं राष्ट्रिय महाधिवेशनले वरिष्ठ पत्रकार कुलचन्द्र वाग्लेको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति गठन गरेको छ ।

विधानतः यस समाजको सदस्यता शिक्षण अध्यापन, पत्रकारिता, चिकित्सा, कानुन, कला र साहित्य, इन्जिनियरिङ, विज्ञान र प्रविधि, बौद्धिक परामर्श अनुसन्धान एवं यस्तै पेशा र व्यवसायमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्नसक्ने व्यवस्था छ । एक हिसाबले यस समाजलाई हाम्रा यी पेशागत संस्थाहरूको संस्थागत प्रतिनिधित्व हुने छाता संगठनको रूपमा लिएको छ । यस सन्दर्भमा यस संस्थाको नेतृत्व तहमा रहनेले यसको गरिमा र महत्व बुझेर काम गर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै राजनीतिक वादमा आधारित नभई विचार र दृष्टिकोणमा आधारित रहेर यसले आफ्नो भूमिका निर्वाह गरिरहेको छ । यसैले पनि विभिन्न पेशा व्यवसायमा आबद्ध विचारवान व्यक्तिहरूको ठूलो जमात यस संस्थामा जोडिन पुगेको छ । समाजको नेतृत्व ती संस्था र व्यक्तिमा रहेका दक्षता र क्षमताको पहिचान गरी लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको जरा समाजको तल्लो निकायसम्म पुग्नसक्ने विभिन्न किसिमका वैचारिक बहसका कार्यक्रम सञ्चालनमा लागिपरेको छ । यस संस्थाको गतिविधिलाई अझ सशक्त र प्रभावकारी रूपमा आफ्ना विचार र दृष्टिकोण समाजको तल्लो तहसम्म पुऱ्याउन प्रदेश अध्यक्षमार्फत् जिल्ला शाखालाई परिचालन गरिएको छ । हाल ६५ भन्दा बढी जिल्लामा समाजको शाखाहरू क्रियाशील रहेका छन् । समाजको जिल्ला र प्रदेशहरूमा भइरहेका छलफल, बहसका कार्यक्रमले समग्र लोकतान्त्रिक विधि र प्रक्रियालाई मजबुत तुल्याउनमा केही हदसम्म सहयोग पुगेको विश्वास छ ।

समाजको विभिन्न क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान पुऱ्याउने व्यक्तिहरूको योगदानको कदर स्वरूप प्रत्येक वर्ष समाजको साधारणसभामा लोकतान्त्रिक योद्धा सम्मान अर्पण गरिँदै आइएको छ । २०७१ सालमा स्थापना गरिएको यो सम्मानबाट हालसम्म विभिन्न क्षेत्रका विशिष्ट व्यक्तिहरू कुलबहादुर गुरुङ, इन्द्रकान्त मिश्र, चक्रप्रसाद बास्तोला, पुरुषोत्तम बस्नेत, नूतन थपलिया, सुश्री मैयाँदेवी श्रेष्ठ, कमल चित्रकार, होमनाथ दाहाल र डा.सुरेश मल्ल सम्मानित भइसक्नुभएको छ । यो सम्मानका लागि समाजले दश लाख रुपैयाँको अक्षय कोषको स्थापना गरेको छ । मुलुकको यस परिस्थितिमा लोकतन्त्रको मूलभूत आदर्श र मान्यता पालना गराउनमा प्रयत्नशील तथा लोकतान्त्रिक संस्कार र पद्धतिको विकासमा झण्डै २७ वर्षदेखि वकालत गर्दै आएको प्रजातान्त्रिक विचार समाजको भूमिका अझ सशक्त र प्रभावकारी हुनु जरुरी छ । हुन त कतिपय यस्ता संस्था राजनीतिक दलका सहयोगी वा शुभेच्छुकका रूपमा काम गरिरहेका पनि छन् । यस्ता संस्थाको भूमिका र प्रभाव निश्चित राजनीतिक दलमा सीमित हुने गरेको देखिन्छ । तर सिद्धान्ततः लोकतान्त्रिक विधि र पद्धतिका पक्षमा रहेको विचार समाज कुनै पनि दलको शुभेच्छुक संस्थाको रूपमा आबद्ध नरहे पनि मुलुकको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनको मियो बनेर रहेको नेपाली कांग्रेसको भूमिकालाई फराकिलो बनाउन सहयोग पुऱ्याउने नै हो ।

मुलुकको सबैभन्दा ठूलो लोकतान्त्रिक शक्ति कमजोर हुनु भनेको देशको समग्र अवस्था र परिस्थिति कमजोर हुनु हो । तसर्थ प्रजातान्त्रिक विचारजस्ता संस्थाको भूमिका नेपाली राजनीतिको ऐतिहासिक विरासत बोकेको कांग्रेसलाई विचार र दृष्टिकोणका आधारमा त्यही रूपमा स्थापित गराउने हुनुपर्दछ । नेपाली लोकतान्त्रिक विधि र पद्धतिमाथि कही कतैबाट अवरोध हुनथाल्यो भने त्यसका विरुद्ध सशक्त आवाज उठाउन सक्ने शक्तिका रूपमा स्थापित गराउनुपर्दछ भन्ने अवधारणा अनुरूप खडा भएको यो संस्थाले यतिबेला आफ्नो उद्देश्य र सिंगो चरित्रको विश्लेषण गर्नुपर्ने अवस्था पनि आएको छ । समाजको विकासका लागि विभिन्न वर्ग र समुदायबाट राखिने जिज्ञासा र प्रश्नले समाजको नेतृत्मा रहनेहरूलाई थप जिम्मेवार बनाइरहेको छ । निश्चय पनि विचार प्रवाह गर्ने संस्थाले निष्पक्ष र तटस्थ रूपमा विचार प्रवाह गर्नसक्यो भनेमात्र यसको सान्दर्भिकता र अर्थ रहन्छ । हुन त कतिपय संस्था किन र कुन उद्देश्यका लागि खडा भएका हुन् भन्ने सामान्य हेक्कासमेत नराखी ती संस्थाको नेतृत्वमा पुग्ने होडबाजी हुने गरेको पाइन्छ । देशलाई विधि र पद्धतिअनुरूप अगाडि बढाउने कार्यमा समाजको भूमिका पहरेदारको रूपमा रहनुपर्दछ । र, यसमा समाजका सबै निकायको सक्रियता जरुरी रहन्छ । यसका साथै समाजले बोकेको राष्ट्रिय दायित्व र महत्वलाई समाजको सबै तहको नेतृत्वले आत्मसात गरेर अगाडि बढ्ने वातावरण निर्माण गर्नुपर्दछ । यसको वैचारिक चिन्तनको पक्षलाई अझ फराकिलो ढंगबाट विचार विमर्श गरेर यस संस्थालाई सम्पूर्ण लोकतन्त्रवादीहरूको चिन्तनको साझा चौतारी बनाउने अभियानमा समाजका सबै सदस्यको सक्रियताको त्यत्तिकै आवश्यक पर्दछ । संख्यामा भन्दा पनि विचारमा आधारित संस्थाको रूपमा अघि बढाउन सकियो भनेमात्र यस संस्थाको गरिमा र महत्व बढेर जानेछ ।

वास्तवमा यतिबेला समाजको हरेक क्षेत्रमा बढेर गएको बेथितिलाई राजनीतिक तहलेमात्र सम्हाल्न सक्ने स्थिति छैन । हुन त सबैको अगुवाई गर्ने नीति भनेको राजनीति नै हो । महाजनो येन गतः स पन्था : पनि भनिएको छ । समाजको अगुवाई गर्ने व्यक्तिले जुन किसिमको आचरण व्यवहार अपनाउन छ सर्वसाधारणले पनि त्यसैको अनुशरण गर्ने हो, सिको टिप्ने हो । राजनीतिक नेतृत्वमा रहेका केही व्यक्तिका आचरण र चरित्रले सिंगो राजनीतिक प्रणालीप्रति नै औला ठड्याउने अवस्था किन आयो ? यस्ता प्रश्नको उत्तर खोज्ने आँट राजनीतिक नेतृत्वबाटै हुनुपर्दछ । वास्तवमा मुलुकलाई सही दिशा प्रदान गर्न सक्ने सामर्थ्य राजनीतिक शक्ति र नेतृत्वमा नै रहने हुनाले राजनीतिलाई सिद्धान्त, निष्ठा र समाज सेवाको भावनाले प्रेररित तुल्याएर अगाडि बढाउने हो नागरिक स्तरबाट यस किसिमका गम्भीर प्रश्नहरू उठ्नुपर्ने अवस्था आउने पनि थिएन । यस अवस्थामा प्रजातान्त्रिक विचार समाज जस्ता संस्थाको भूमिकालाई अझ सशक्त र प्रभावकारी तुल्याउन आवश्यक छ । यस अर्थमा पनि समाजमा हुने सबै किसिमका विसंगतिविरुद्ध खबरदारी गर्दै मुलुकलाई विधि, स्थिति र पद्धतिमा अगाडि बढाउन यस्ता संस्थाको आवश्यकता र सान्दर्भिकता अझ बढेर गएको छ ।

(पत्रकार अर्याल प्रजातान्त्रिक विचार समाजका वरिष्ठ उपाध्यक्ष हुनुहुन्छ ।)

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

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

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

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०७९-५२०१६३
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 : श्रमको उचित मूल्यांकन भए पनि प्रतिफलका लागि समय पर्खनुपर्नेछ ।	**तुला** :अवसरले पछ्याए पनि फाइदा उठाउन चुनौतीहरूसँग जुध्नुपर्ला ।
वृष :नयाँ कामले नाम र दाम दिलाउनेछ। कर्मक्षेत्रमा गरिएको साधना सिद्ध हुनेछ।	**बृश्चिक** :मौकामा अवसरलाई पछ्याउन नसक्दा व्यवहारमा पछि परिनेछ ।
मिथुन :श्रम परे पनि तारिफयोग्य काम गर्दै अरूको उपकार गर्न सकिनेछ ।	**धनु** :समयमा अग्रज तथा सहयोगीहरू जुट्नाले सोचेको लाभ उठाउन सकिनेछ।
कर्कट :अनायासै शरीर कमजोर बन्नाले चिताएको काममा जुट्न नसकिएला ।	**मकर** :दायाँ हातमा लक्ष्मीको वास हुनाले मनग्गे आम्दानी भित्र्याउने अवसर प्राप्त हुनेछ।
सिंह :कामको सन्दर्भमा रमाइलो यात्राको अवसर प्राप्त हुन सक्छ ।	**कुम्भ** :तारिफयोग्य काम सम्पादन हुनाले प्रशंसकहरू समेत बढ्नेछन् ।
कन्या :ईर्ष्या गर्नेहरू स्वयं पछि पर्नेछन् भने कर्मयोगले भविष्यको बाटो समाउनेछ।	**मिन** :धेरै खर्चको माहोल देखिए पनि धैर्यले काम लिँदा फाइदा हुनेछ (।

गहुँको जुसले कम गर्छ युरिक एसिड

शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढेपछि जोर्नी, घुँडा र हातको औंलामा अत्याधिक दुखाई हुने गरेको छ । युरिक एसिड यस्तो फोहोर पदार्थ हो जुन शरीरबाट निस्कनुको सट्टा जम्मा हुन थाल्दा समस्या हुन्छ । मृगौलाले रगतबाट युरिक एसिड सफा गर्ने काम गर्छ, जुन पिसाबबाट बाहिर निस्कन्छ । युरिक एसिडको मात्रा बढेपछि गाउट र आर्थराइटिस जस्ता रोगको जोखिम बढ्छ । आज हामी युरिक एसिड घटाउने घरेलु जुसको बारेमा बताउने छौं । युरिक एसिडका लागि उपयोगी गहुँको जुसको बारेमा बताउन गइरहेका छौं । जसले युरिक एसिडलाई नियन्त्रण गर्न सक्छ ।

उच्च यूरिक एसिड जीवनशैली र खानपान सुधार गरेर सुधार गर्न सकिन्छ । युरिक एसिड बढेमा गहुँको जुस फाइदाजनक हुन्छ । यसमा भिटामिन बी, ई, के, क्याल्सियम, म्याग्नेसियम, आयोडिनसहित एन्टिअक्सिडेन्ट, जिंक, एन्टि ब्याक्टेरियल र एन्टी-क्यार्सिनोजेनिक गुण हुन्छ । गहुँको जुसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ ।

गहुँको रस कसरी बनाइन्छ ?

यो जुस बनाउनको लागि एक गिलास पानीमा दुई चम्चा व्हीटग्रास पाउडर मिसाएर मिक्सरमा हालेर राम्ररी मिलाउनुहोस् । तपाईंले सजिलै गहुँको रस तयार तयार गर्न सक्नु हुन्छ । यसका साथै १ गिलास पानीमा ताजा गहुँको घाँस मिसाएर पनि जुस बनाउन सकिन्छ । ध्यान दिनुहोस् कि यदि तपाईलाई यो जुस पिउँदा एलर्जी छ भने यसको सेवन नगर्नुहोस् । गहुँ घाँसको जुस दैनिक सेवन गर्दा मात्र फाइदा हुन्छ । आठदेखि दश वटा गहुँको जमरा जरामै काटेर राम्ररी धुने । अब यसलाई कुटेर रस निकाल्ने । अब एक सफा कपडामा त्यसलाई राख्ने र निचोर्नुपर्छ । यसको रस कुनै गिलासमा राख्नुपर्छ । यो जुसमा थोरै तुलसीको रस पनि राख्न सकिन्छ । साथै मह र अदुवा पनि मिश्रण गर्न सकिन्छ । अब यो जुसमा थोरै पानी मिसाउनुहोस् । तयार भयो गहुँको जमारको जुस । यो जुस बिहान खाली पेटमा पिउनु बढी फाइदाजनक हुन्छ । यो जुस प्रतिदिन तीसदेखि पचास एमएलसम्म पिउन सक्नुहुन्छ । सुरुमा गहुँको जमराको रस थोरै पिउने र क्रमस मात्रा बढाउँदै लाने । एक हप्तामा कम्तिमा पाँच दिन यसको सेवन गर्नुपर्छ । ***-डिसी नेपाल डटकम***

गर्भनिरोधक औषधी खानुका फाइदा र हानी

अमेरिकामा अब महिला डाक्टरको पर्चा बिना गर्भनिरोधक औषधी खान सक्छन् । यसबारे अमेरिकाको फुड एन्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेसन (एफडीए) ले घोषणा गरेको छ । गर्भनिरोधक औषधी ओपिल हरेक उमेरका महिलाले प्रयोग गर्न सक्ने एफडीएले बताएको छ । ओपिलका अनुसार सन् २०२४ को सुरुवातमा फार्मेसीको पसलमा उनीहरूको औषधी पाइनेछ । अमेरिकासमेत विश्वका सय देशमा यो औषधी पसलमा उपलब्ध हुनेछ । अमेरिकामा महिला विशेषज्ञका अनुसार गर्भ निरोधकको यो औषधीको विषयमा महिला विशेष गरी किशोरीमा लाज र हिचकिचाहट हुन्थ्यो तर अहिले अवस्था यस्तो छैन । साथै, प्रजननसँग सम्बन्धित स्वास्थ्य सेवा लिन उनीहरूलाई जुन समस्या हुन्थ्यो, त्यसमा पनि मद्दत मिल्नेछ ।

नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित जानकारी अनुसार चिकित्साको इतिहासमा हजारौं औषधिको विकास भएको थियो तर सन् १९५० मा गर्भ निरोधक औषधिको विकास भएपछि ठुलो परिवर्तन भएको थियो । यसमा लेखिएको जानकारी अनुसार यसले महिलालाई स्वतन्त्रता मात्र दिएको छैन, प्रजननमा पनि स्वायत्तता दिएको छ ।

गर्भ निरोधकको प्रभाव

एक थरी गर्भनिरोधक औषधीमा एस्ट्रोजन र प्रोजेस्ट्रोन दुवै हुन्छ जसलाई सिओसी पनि भनिन्छ । यस्तै अर्को थरीमा प्रोजेस्ट्रोन मात्रै हुन्छ, जसलाई पिओपी भनिन्छ ।

डाक्टरका अनुसार गर्भनिरोधक लिँदा कुनै ठुलो साइड इफेक्ट हुँदैन तर सीओसी र पीओपी लिँदा महिलाको शरीरमा केही असर अवश्य हुन्छ ।

डाक्टरका अनुसार जुन औषधीमा एस्ट्रोजन हर्मोन हुन्छ त्यसले ती महिलालाई मद्दत गर्छ जसलाई रगत जम्ने समस्या छ, मुटु रोग छ र रक्तचाप उच्च रहन्छ ।

जुन औषधीमा प्रोजेस्ट्रोन हुन्छ, त्यो प्रयोग गर्ने महिलालाई वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, अनियमित महिनावारी र रिँगटा लाग्नेजस्ता समस्या हुन सक्छन् । यस्ता औषधी दिनुभन्दा अघि कुनै महिलामा मिर्गौला, कलेजोको समस्या छ वा क्यान्सर लागेको छ कि छैन भनेर हेर्ने गरिन्छ ।

यी गर्भ निरोधक औषधी खाने महिलामा भिन्न भिन्न असर देखिन सक्छ जसमध्ये यी मुख्य हुन्

यी औषधीले शरीरमा हुने असर

- शरीरमा पानी जम्मा हुन्छ
- शरीरमा भारीपन महसुस हुन्छ
- डन्डिफोर बढाउने खतरा
- स्तनमा भारीपन
- मुड स्विङ हुन्छ

गर्भनिरोधक लामो समयसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ र यसको खासै ठुलो दुष्प्रभाव पनि नहुने डाक्टर बताउँछन् । दिल्ली स्थित अमृता अस्पतालमा स्त्रीरोग विशेषज्ञ डा. प्रतिमा मित्तलले पहिला पाइने गर्भनिरोधकमा एस्ट्रोजनको मात्रा बढी हुने बताइन् । उनी भन्छिन्, 'यस्ता गर्भनिरोधकको साइड इफेक्ट पनि धेरै हुन्थे तर अहिले यो निकै कम मात्रामा हुन्छ ।' यसबारे विस्तृत जानकारी दिँदै उनी भन्छिन्, 'कुनै महिलाले धूम्रपान गर्छिन् र एस्ट्रोजन भएको गर्भनिरोधक खाइरहेकी छिन् भने उनको रगत जम्ने समस्या हुनसक्छ । तर औषधीमा प्रोजेस्ट्रोन हुन्छ भने यसले खासै प्रभाव पर्दैन ।' तर महिलाको स्वास्थ्य परिस्थिति अनुसार यसको सेवनका केही फाइदा पनि हुन्छन् ।

- सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण, गर्भनिरोधकका कारण तपाईं परिवार नियोजन गर्न सक्नुहुन्छ ।
- महिनावारी नियमित हुन्छ
- महिनावारीका बेला हुने अत्यधिक रक्तस्रावलाई कम गर्न मद्दत गर्छ
- ओभरियन क्यान्सरको जोखिम कम हुन्छ ।

डा. प्रतिमा मित्तलका अनुसार यो औषधी खाँदा क्यान्सरको खतरा बढ्न भन्ने गरिन्छ, तर यो भ्रम मात्रै हो । यस्ता औषधी सधैँ खाँदा यी हर्मोन तपाईंको शरीरमा जम्मा हुनेछ भन्नु पनि गलत हो । यो कलेजोमार्फत तपाईंको शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ ।

महिलालाई मात्र बोझ किन ?

गर्भनिरोधक औषधिले महिलालाई परिवार नियोजनको स्वतन्त्रता दिएको विज्ञहरू बताउँछन्, तर त्यसपछि यसको जिम्मेवारी पनि उनीहरूमाथि नै पर्न थाल्यो जसको भारी अहिलेसम्म उठाइरहेका छन् ।

पुरुषका लागि गर्भ निरोधक साधन छैन भन्ने होइन । त्यस्तै, सरकारको परिवार नियोजन कार्यक्रमअन्तर्गत गर्भ निरोधक चक्कीसँगै कन्डम पनि दिइन्छ तर तथ्याङ्क हेर्दा यसको प्रयोग कम छ । डाक्टरका अनुसार पुरुषहरूका लागि कन्डम र भ्यासेक्टोमीलगायतका गर्भ निरोधक विधिहरू कम छन् । तर यी दुवैसँग जोडिएका मिथक छन्, जस्तै कन्डमको प्रयोगले यौन आनन्द कम हुन्छ भन्ने मान्यता छ भने भ्यासेकटोमीका कारण शरीरमा कमजोरी आउने हो कि भनेर डराउँछन् । यसको असर महिलामा परेको छ । यस्ता मिथकलाई हटाउन सरकारबाट धेरै सचेतना अभियान चलाइए पनि पुरुषको सोचमा परिवर्तन आएको भए पनि त्यसको प्रतिशत भने निकै कम रहेको चिकित्सकहरूको भनाइ छ ।

-रातोपाटी डटकम

मासुमा पोषण त हुन्छ, तर रोग पनि बढाइरहेको छ

अहिले मासु खान छाड्नेको जमात विश्वभर नै बढ्दो छ । बीबीसीमा प्रकाशित एक रिपोर्ट अनुसार आफ्नो स्वास्थ्य सुधार्नेदेखि पर्यावरण र जनवारको हितको लागि मासु छाड्नेहरुको संख्या थपिंदै गएको छ । बीबीसीमा लेखिएको छ, 'यदि बेलायतको कुरा गर्ने हो भने एक तिहाइ नागरिक दाबी गरिरहेका छन् कि उनीहरुले मासु खान छाडिसके । अमेरिकामा पनि दुई तिहाइ नागरिकले विगतमा भन्दा निकै कम मासु खाइरहेको बताउने गरेका छन् ।' तर विश्वमै शाकाहारीको जमात बढ्दै गएपनि मासुको खपत भने घटेको छैन । पछिल्लो ५० वर्षमा मासुको खपत विश्वमै तीव्र ढंगले बढिरहेको छ । साथै मासुको उत्पादन पनि बढेको छ । मासुको खपत बढ्नुमा मूलत: दुई कारण देखिएको छ, एक त जनसंख्या वृद्धि । अर्को चाहिं मान्छेको क्रय क्षमता ।

विकसित मुलुकहरुमा मासु उत्पादनको तौरतरिका पनि फरक छ । त्यहाँ मासुकै लागि पशु पालिन्छ । जवान र निरोगी पशुलाई सम्भव भएसम्म एकदमै कम पीडा दिएर बध गरिन्छ । यसरी उत्पादित मासुलाई स्वस्थ मापदण्ड अपनाएर भण्डारण तथा बिक्री वितरण गरिन्छ । तर हामीकहाँ उत्पादित मासु कति खानयोग्य छ भनेर जाँच गरिने परिपाटी छैन । न त बध गर्नुअघि पशुको स्वास्थ्य जाँच गरिन्छ । यही कारण यहाँ चिकित्सकहरुले सम्भव भएसम्म मासुको मात्रा नियन्त्रण गर्न सुझाव दिन्छन् ।

मासुको खपत बढ्नुमा मूलत: दुई कारण देखिएको छ, एक त जनसंख्या वृद्धि । अर्को चाहिं मान्छेको क्रय क्षमता । विकसित मुलुकहरुमा मासु उत्पादनको तौरतरिका पनि फरक छ । त्यहाँ मासुकै लागि पशु पालिन्छ । जवान र निरोगी पशुलाई सम्भव भएसम्म एकदमै कम पीडा दिएर बध गरिन्छ । यसरी उत्पादित मासुलाई स्वस्थ मापदण्ड अपनाएर भण्डारण तथा बिक्री वितरण गरिन्छ । तर हामीकहाँ उत्पादित मासु कति खानयोग्य छ भनेर जाँच गरिने परिपाटी छैन । न त बध गर्नुअघि पशुको स्वास्थ्य जाँच गरिन्छ । यही कारण यहाँ चिकित्सकहरुले सम्भव भएसम्म मासुको मात्रा नियन्त्रण गर्न सुझाव दिन्छन् ।

केही अध्ययनको निचोडले भन्छ, 'खासगरी रातो मासु मुटुरोग, हृदयघात र केही प्रकारका क्यान्सरको कारण बन्न सक्छ ।' मासु जाँच ऐन प्रभावकारी रूपमा लागू हुन नसक्दा नेपालमा उपभोक्ताले गुणस्तरहीन मासु खान बाध्य भएको पोषणविद् भुपाल बानियाँ बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'व्यवसायीले बिना परीक्षण मासु बिक्री वितरण गर्दा यहाँका जनता गुणस्तरहीन र अस्वस्थ्यकर मासु खान बाध्य छन् ।' पशु वधशाला तथा मासु जाँच ऐन-२०५५ अन्तर्गत वधशाला ऐनहरू निर्माण भएका छन् । पशु वध गर्नुअघि जँचाउनुपर्ने, वध गरिएको पशुको मासु जाँच गर्नुपर्ने, मासुमा छाप वा चिह्न लगाउनुपर्ने जस्ता थुप्रै ऐन छन् । ती ऐन कार्यान्वयन नगरे पाँचदेखि २० हजार रुपैयाँसम्म जरिवाना र एक महिनासम्म कैद हुने व्यवस्था छ । तर यी सबै ऐन लागू भएका छैनन्, न त सम्बन्धित निकायले कार्यान्वयन भए नभएको अनुगमन नै गरेका छन् । रातो मासु भन्दा कुखुराको मासु स्वस्थकर भनेर हामी कुखुराको मासु खान्छौं । तर कुखुरालाई छिटो बिक्री योग्य बनाउन व्यसायीहरुले दानामा धेरै मात्रामा विभिन्न प्रकारको एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्छन्,' उनी भन्छन्, 'यस्तो धेरै मात्रामा एन्टिबायोटिक प्रयोग गरेर उत्पादन गरिएको कुखुराको मासु खाँदा पनि कालान्तरमा मिर्गौला कलेजो खराब हुन सक्ने सम्भावना बढ्न सक्छ ।' सबै व्यवसायीले कुखुरालाई मापदण्ड भन्दा बाहिर गएर एन्टिबायोटिक दिएका छन् भन्ने होइन । केहीले त मापदण्ड अनुरूप नै पनि कुखुराको मासु उत्पादन र बिक्री वितरण गरेका पनि छन् । त्यसको एउटा उदाहरण भ्याली कोल्ड स्टोर भएको बानियाँले बताए । बानियाँ भन्छन्, 'पहिले गाउँघरमा खसीबोकालाई चराएर पाल्ने गरिन्थ्यो । तर अहिले खसी छिटो ठूलो बनाउन दाना नै खुवाउने गरिन्छ । जसले गर्दा खसीमा धेरै बोसो लाग्छ । उनी भन्छन्, 'खसीको मासुमा भएको त्यो बोसो स्याचुरेटेड फ्याटको मात्रा बढी हुन्छ । जसले गर्दा खसीको मासुको धेरै सेवनले मुटुसम्बन्धी समस्या निम्ताउन सक्छ ।' राँगाको काँचो मासुमा जुका र 'माइक्रोब्याटिरियल कन्टामिनेसन' लगायत विभिन्न प्रकारका कीटाणु हुन्छन् । बानियाँ भन्छन्, 'यो मासुलाई राम्ररी पकाएर खाइएन भने दीर्घकालीन रूपमा मिर्गौला र कलेजोसम्बन्धी समस्या निम्तिन सक्छ ।' 'मासुलाई कसरी काट्ने, कसरी बिक्री लगायतको मापदण्ड विदेशमा मात्र होइन नेपालमा पनि छ । तर त्यो मापदण्ड पूरा भएको छ कि छैन भनेर अनुगमन गर्ने निकाय नहुँदा रोगी र कम गुणस्तरीय मासुले विभिन्न रोग निम्तिन सक्ने बानियाँ बताउँछन् । यसरी धेरै एन्टिबायोटिक प्रयोग भएको मासु खाने बित्तिकै त समस्या नदेखिएला तर कालान्तरमा दीर्घरोग बढ्न सक्छ । त्यसैले कुनै पनि जनावर मासु खान योग्य छ कि छैन भनेर भेटनरी डाक्टरले जाँच गरेर खान योग्य छ भनेर भनेपछि मात्र त्यसलाई बिक्री वितरण गर्नुपर्ने बानियाँ सुझाउँछन् ।

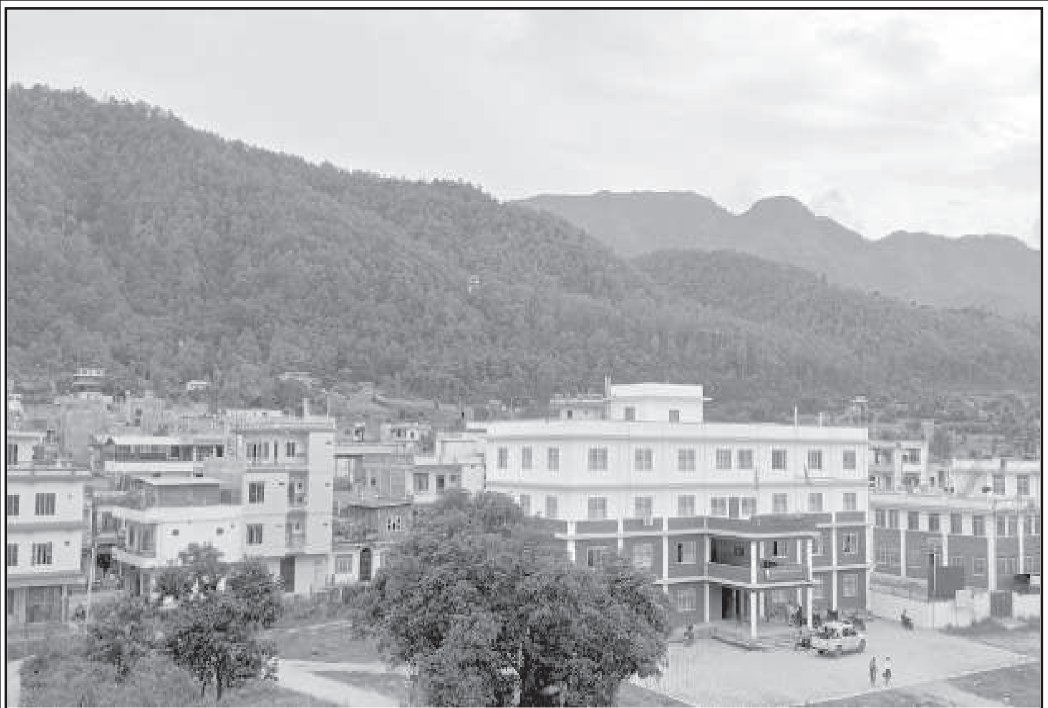
माछा कति खानयोग्य ?

स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले प्रोटिन, ओमेगा थ्री हुने भएकाले माछा खानु राम्रो हुने बानियाँ बताउँछन् । 'तर नेपालमा उत्पादन हुने माछाले बजारको माग धान्न नसक्ने भएकाले भारत तथा अन्य देशहरूबाट माछा आयात हुने गर्छ,' उनी भन्छन्, 'माछा आयात गर्न लामो समय लाग्ने भएकाले नबिग्रियोस् भन्नका लागि त्यसमा कीटनाशक र लामो समय नबिग्रियोस् भनेर संरक्षकको रूपमा फर्मालिन प्रयोग गरिन्छ ।' नेपालमा ल्याएर पनि लामो समय बिक्रीमा राख्न फर्मालिनको प्रयोग गरिन्छ । यसरी मरेको माछालाई फर्मालिन प्रयोग लामो समय राखेको माछा खाँदा दीर्घकालीन रूपमा मिर्गौला र कलेजोलाई असर गर्न सक्ने बानियाँ बताउँछन् । त्यसैले बजारबाट माछा किनेर ल्याउँदा मरेको माछा भन्दा जिउँदो माछा ल्याउनु उचित हुने उनको सुझाव छ ।

के भन्छन् खाद्य अनुसन्धान अधिकृत ?

खाद्य अनुसन्धान अधिकृत उज्ज्वल रायमाझीका अनुसार मासुबाट प्राप्त हुने प्रोटिन गेडागुडीबाट पाइनेमा भन्दा बढी बायोलोजिकल भ्यालु भएको हुन्छ । यसको अर्थ मासुमा भएको प्रोटिनलाई शरीरले बढी सोस्न र प्रयोग गर्न सक्छ । त्यसैले मासु खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो भएकाले यसको सेवन विश्वभर नै गरिने रायमाझी बताउँछन् । 'यस्तोमा नेपालमा पाइने मासु कति स्वस्थकर छ ? मासुको लागि प्रयोग हुने जनावर कति स्वस्थ छन् ? भन्ने कुराको अनुगमन गर्ने काम सम्बन्धित निकाय हो । तर जति अनुगमन हुनु पर्ने हो त्यति अनुगमन भएको छैन,' रायमाझी भन्छन् । धेरै मात्रामा एन्टिबायोटिक प्रयोग भएको मासुले नै बजार भरिएको भन्ने कुरा सत्य नभएको उनी बताउँछन् । रायमाझी भन्छन् । 'हामीले गरेको केही अनुगमन अनुसार धेरै व्यवसायीले मापदण्डमा रहेर नै काम गरेका छन् । तर नेपालमा मासुको लागि पशुपालन र मासु बिक्री घरघरमा हुन्छ । यस्तोमा केही व्यवसायीले नाफाको लागि धेरै हार्मोन दिएका पनि हुन सक्छन्,'

-अनलाइन खबर डटकम



रास्चे वनको दृश्य

पाल्पा रामपुर नगरपालिका कार्यालयको पृष्ठभूमीमा देखिएको राम्चे सामुदायिक वनको सुन्दर दृश्य । -तस्वीर : सुशीला रेग्मी/रासस

विश्व आदिवासी दिवस मनाइने

पाल्पा, असार १९/उनान्तीस औं विश्व आदिवासी दिवस यही साउन २४ गते मनाइने भएको छ । नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघले हरेक वर्ष अगष्ट ९ का दिन मनाउँदै आएको उक्त दिवस यसवर्ष पनि मनाउने निर्णय गरिएको महासंघका वरिष्ठ उपाध्यक्ष बुद्ध घर्तीले जानकारी दिए ।

महासंघको बैठकले उक्त दिवसका लागि केन्द्रीय अध्यक्ष गेल्जे लामाशेर्पाको संयोजकत्वमा सचिवालयका पदाधिकारी सदस्य रहने गरी मूलसमारोह समितिसमेत गठन गरेको छ । बैठकले उक्त दिवसका अवसरमा काठमाडौंमा आयोजना गरिने मूल समारोहमा प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'लाई आमन्त्रण गर्ने निर्णय गरेको छ । सो दिवसमा अवसरमा विभिन्न जातीय समुदायको झाँकी तथा र्‍याली प्रदर्शन गरिने, फुड फेस्टिभल आयोजना गरिने एवं विविध

सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिने बताइएको छ । त्यस अवसरमा अन्य विभिन्न जातीय संघ संस्थासँग मिलेर साताव्यापी विभिन्न कार्यक्रम गरिनेसमेत महासंघले जनाएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले अगष्ट ९ लाई विश्व आदिवासी दिवसका रुपमा मनाउने घोषणा गरेपछि सन् १९९४ देखि हरेक वर्ष विश्वका आदिवासीले यो दिवस मनाउन थालेका हुन् ।

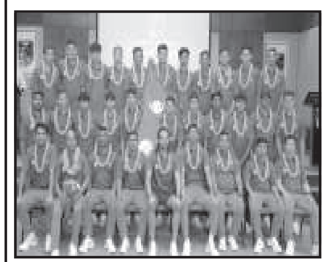
इन्टरनेटको सहायताबाट...

श्रीमान् श्रीमती नै उत्साहका साथ बंगुरपालनमा लागेका छन् । अहिले उनको फार्ममा चार माउसहित हुर्कदै गरेका १४ वटा बंगुर छन् । सारुको दिनचर्या यतिबेला बंगुरको रेखदेखमा बित्ने गरेको छ । घरमा उत्पादन भएका बंगुरका पाठापाठी छिमेकी जिल्ला स्याङ्जाका विभिन्न स्थानमा बिक्री हुने गरेको छ । एकवटा पाठापाठी रु पाँच हजार पाँच सयमा धमाधम बिक्री भइरहेको सारु बताउँछन् । उनले एक वर्षमा एक सय ५० भन्दा बढी पाठापाठी बेच्छन् । यस व्यवसायबाट वार्षिक रु पाँच लाख बराबरको कमाई हुने गरेको सारुले बताए । "बंगुर हुर्काएर ठूलो बनाएर मासुका लागि बेच्नुभन्दा साना पाठापाठी (५० देखि ६० दिनका) बेच्दा धेरै फाइदा हुन्छ", उनले भने, "पाठापाठी जन्मेपछि खरिद गर्ने ग्राहक प्रशस्त भेटिने भएकाले बिक्री गर्न धेरै सहज, बजार मूल्य राम्रो हुँदा यसबाट राम्रै आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।"

रामपुर नगरपालिकाले युवा स्वरोजगार कार्यक्रम अन्तर्गत ब्याज अनुदान कार्यक्रममा छनौट भएपछि बंगुरलाई व्यावसायिक रुपमा पालेका हुन् । नगरपालिकाको सहयोगमा दुई वर्षसम्म रु छ लाख रकमको ब्याज अनुदानले व्यवसायमा ठूलो सघाउ पुगेको उनको भनाइ छ । ब्याज अनुदान कार्यक्रम कृषि तथा पशुपालनको क्षेत्रमा केही व्यवसाय गर्छु भन्नेका लागि अति राम्रो रहेको उनी बताउँछन् । "व्यवसाय गर्न लगानी गर्ने माध्यम नहुँदा समस्यामा परेको बखत रामपुर नगर सरकारले रु छ लाख रकमको दुई वर्षसम्मको ब्याज अनुदान उपलब्ध गराएपछि बंगुरपालन थालनी गरेको हो, हामी युवालाई यस कार्यक्रमले हौसला थपिदिएको छ", उनले भने । यस व्यावसायबाट श्रीमती, तीनजना छोराछोरीको लालनपालन राम्रोसँग चलेको छ । माउ १२ वटा पुर्‍याउने लक्ष्य छ । हिजोआज सबैका घरघरमा इन्टरनेटको पहुँच छ । हातहातमा स्मार्ट मोबाइल फोन सबैजसोले अनिवार्यजसो प्रयोग गरिरहेका छन् । बढ्दो सूचना प्रविधिलाई अवलम्बन गर्दै नयाँ(नयाँ कुराको खोजअनुसन्धान गरेर समाजमा यमबहादुर सारुले जस्तै विभिन्न व्यवसाय, उद्यम गर्न सकिन्छ । इन्टरनेटलाई मनोरञ्जन, समय बिताउने माध्यममात्र नभई यसबाट अध्ययन अनुसन्धान गरी समाजमा विभिन्न व्यवसाय, पेसा, उद्यमबाट आयआर्जनको माध्यम बनाउने कार्यमा युवाको आकर्षण बढ्दैछ । कुनै पनि पेसा, व्यवसाय गर्न तालिम, गोष्ठी नै पर्खेर नै लिनुपर्छ छैन, इन्टरनेटबाट आवश्यक कुरा खोज अनुसन्धान गरेर व्यवसाय चलाउनु सकिँदो रहेछ भन्ने समाजमा सारुले उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । -रासस

खेलकुद समाचार

फिफा वरीयतामा नेपाल यथावत



काठमाडौं, साउन ४/फिफा वरीयतामा नेपाल यथावत रहेको छ । विश्व फुटबलको सर्वोच्च संस्था फिफाले बिहीबार सार्वजनिक गरेको नयाँ वरीयतामा नेपाल १७५औं स्थानमै यथावत छ । यसअघि भारतमा भएको साफ च्याम्पियनसिपको समूह चरणबाट बाहिरिएको नेपाल अघिल्लो महिना एक स्थान तल झरेको थियो ।

साफ च्याम्पियनसिप जितेको भारत एक स्थान सुधार गर्दै ९९औं स्थानमा उक्लेको छ । पहिलो पटक साफ खेलेका लेवनान र कुवेतले वरीयतामा सुधार गरेका छन् । लेवनान १००औं र कुवेत १३७औं स्थानमा उक्लेको छ । दक्षिण एसियाली राष्ट्र माल्दिभ्स एक स्थान तल जर्दै १५५औं स्थानमा पुगेको छ । एक स्थान तल झरेको भुटान १८५औं स्थानमा छ । साफ च्याम्पियनसिपमा सेमिफाइनल पुगेको बंगलादेश तीन स्थान सुधार गर्दै १८९औं स्थानमा उक्लेको छ । पाकिस्तान २०१औं स्थानमा यथावत छ । फिफा निलम्बनमा रहेको श्रीलंका २०४औं स्थानमा छ ।

एसियाली राष्ट्रमध्ये सबैभन्दा माथि रहेको जापान २०औं स्थानमा यथावत छ । इरान २२औं, अष्ट्रेलिया २७औं र दक्षिण कोरिया २८औं स्थानमा यथावत छ । विश्व वरीयतामा विश्व च्याम्पियन अर्जेन्टिना शीर्ष स्थानमा आसिन छ भने शीर्ष दशमा कुनै परिवर्तन भएको छैन । फ्रान्स दोस्रो, ब्राजिल तेस्रो, इंग्ल्याण्ड चौथो र बेल्जियम पाँचौ स्थानमा यथावत छ । यस्तै क्रोएसिया छैटौ, नेदरल्याण्ड्स सातौं, इटली आठौं, पोर्चुगल नवौं र स्पेन दशौं स्थानमा यथावत छन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५–५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से झिनो अंकको गिरावट

पाल्पा, साउन ४/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा सामान्य अंकको गिरावट देखिएको छ । बिहीबारनेप्से परिसूचक एक दशमलव ३१ अंकले घटेर दुई हजार एक सय ६३ दशमलव ९२ अंकमा सीमित भएको छ ।

बिहीबारको कारोबारमा विभिन्न दुई सय ६४ कम्पनीका ८४ लाख २४ हजार एक सय आठ कित्ता शेयर ५४ हजार नौ सय ५४ पटक खरिदबिक्री हुँदा रू तीन अर्ब पाँच करोड २४ लाख १० हजार छ सय ५९ को कारोबार भएको छ । यस दिनको कारोबारमा बैंकिङ, विकास बैंक, जलविद्युत उत्पादन तथा प्रशोधन र व्यापार समूहको उपसूचक बढेको छ भने बाँकी समूहको उपसूचक घटेको छ । बैंकिङ समूह एक दशमलव २५, विकास बैंक १० दशमलव ९६, जलविद्युत २२ दशमलव ३८, उत्पादन तथा प्रशोधन ८२ दशमलव ०२ र व्यापार समूह एक सय ७७ दशमलव ६६ अंकले बढेका छन् । साथै निर्जीवन बीमा समूह एक सय ३२ दशमलव ०७ र जीवन बीमा समूहको उपसूचक एक सय २२ दशमलव ०६ अंकले घटेका छन् । त्यस्तै वित्त समूह १५ दशमलव ६९, होटल तथा पर्यटन समूह २१ दशमलव ४६, लगानी शून्य दशमलव ३२, लघुवित्त २५ दशमलव २९ र म्युचुअल फन्ड शून्य दशमलव १८ अंकले घटेका छन् ।

बिहीबारको कारोबारमा विशाल बजार कम्पनी लिमिटेड र लिबर्टी इनर्जी कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ भने सिटिजन्स म्युचुअल फन्ड–२ र कुमारी इक्विटी फन्डको शेयर मूल्यमा नकारात्मक सर्किट लागेको छ । कारोबार रकमका आधारमा बिहीबार सबैभन्दा धेरै शिवम् सिमेन्ट लिमिटेडको रू १४ करोड २३ लाख १७ हजार ८७ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर संख्याका आधारमा भने सबैभन्दा धेरै कुमारी बैंक लिमिटेडको तीन लाख ३० हजार एक सय ३५ कित्ता शेयर किनबेच भएको छ ।

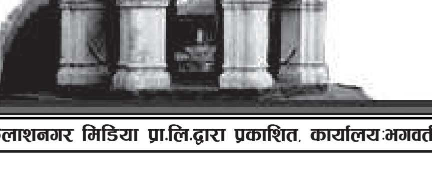
मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

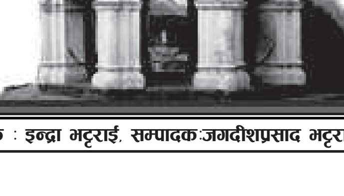
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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



जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी.कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका



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