



नव
जानचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



जोनिवद जोनको लेखन तथा निर्देशनमा फिल्म "गुरी" बनेले भन्दाको छ । शुरुबार कठनाइको कनलादिस्थित जाणेश मन्दिरमा शुभ वहुवृत्त जर्ज फिल्मसोबो जानकारी गर्दाथियो । वहुवृत्त समाजोर्मा फिल्मका नृत्य कलाकार किरण केसी, दीपाश्री रिहोला, लल्लु गिरी, दीपक अधिकारी, रेणु दुलाल लगायतको उपस्थिति रहेको थियो । कार्यक्रममा कलाकार केसीले फिल्मको रिस्टर्न प्रकटनै गर्दाथि लागेर कला जर्ग लागेको बताए ।

आजको विचार...



पारिवारिक.
(दुई पेजमा)

डा.चण्डिका भट्ट

धेरै नेपाली कलाकारले बलिउडको सपना देख्ने गरेका छन्। त्यसका लागि गुठबई पुगेर कयौँले वर्षौँ संघर्ष पनि गरे। तर, एकदमको मात्र त्यो सपना पूरा भयो। यतिबेला पूर्वमिस नेपाल तथा अभिनेत्री निकिता चाण्डक बलिउडमा करिअर बनाउन संघर्षरत छन्।



स्तन क्यान्सरका लक्षण

- स्तन वा काखीमनि नदुल्हे गिबां वा गांठागुठी देखिनु,
- स्तनको छाला लामो समयसम्म निको नहुने खटिरा आउनु,
- स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु,
- स्तनको छाला सुन्तलाको बोक्राजस्तो हुनु,
- स्तनको मुन्टा भित्रवर्त जाउनु,
- स्तनको मुन्टाबाट रगत वा पीप बग्नु,
- स्तन दुख्नु वा सुनिनु आदि ।

यी मध्ये कुनै एउटा लक्षण देखिएमा पिकिसकसँग परामर्श गरी ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राष्ट्री उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

☐ वर्ष ३०
 ☐ अंक ३०५
 ☐ २०८२
 जेठ १७ गते शनिबार
 31 May 2025, Saturday

❑ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आक्रमणमा ४४ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

गाजा सिटी, बेठ १६/इजरायली
आक्रमणमा परी गाजा पट्टीमा बिहीबार
कम्तीमा ४४ जनाको मृत्यु भएको
उद्धारकर्ताहरूले बताएका छन् ।

इहं महानाना लामो
नाकाबन्दीपण अन्ततः गाजाभा सहयता
पिता आउन थालेको छ तर ए
महिलाको विनाशकारी युद्धपछि मानसिक
असुख अस् भव्यव छ । बाघ सुसु
विश्वरक्षक मान्ना रहेक पनि जमान्या
एक नाना दोषकारीको चेट्टामा परेका
छन् । सन् २०२०को अक्टोबर ७ मा
भारो हमाकोको आक्रमणपछि इजरायली
सेनाले पनि हमाकोको विनाशका लागि
नाना प्रयास गरेको भन्दै उक्त शेका
आफनो आक्रमणबाट तीव्रता दिने
छ । गाजाका नगरिका सुसु अधिकांश
मोहम्मद अल-मुघैरैले आक्रमणपिर्षव
भननुप्या, "इजरायली आक्रमणका ४४
जनाको सुसु भएको छ, जसमा २२ नाना
अल-मुग्जसित एक घरमा भएकोको
आक्रमणमा मारेएका छ ।"

“दक्षिणी गाजा पट्टीको मोरारा क्षेत्रमा रहेको अमेरिकी सहायता केन्द्र नजिकै बिहीबार बिहान इजरायली सेनाले चलाएको गोली लागेर दुई जनाको मृत्यु हुनुका साथै कैयौं घाइते भएका छन्,” उनले भने ।

बजेट तत्काल कार्यान्वयन हुन्छ : अर्थमन्त्री पौडेल

हाम्रा संवाददाता

काठमाडौं, चेउ १९ उपप्रधान तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पाँडेलेबने वहीबार संसयभर सपुन शृङ्को आगामी आर्थिक वर्षको बजेट कार्यालयलाई आशुले बतलाने शुध्रमिकाता राखेर काम गर्ने भएताे । शुक्रवार बने मन्त्रालयालयोअजि आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेट सम्वन्धमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा अर्थमन्त्री पाँडेले बजेट कार्यालयनका लागि साउन नवम्बर र अज्ञैबाट कार्यलयन प्रक्रिया चालनी गर्ने बताए । “कवेत कार्यालयनको प्रगर चुगीतीपूर्ण छ । यो बजेत कार्यालयनको सुचि गरन का लागी लडाएको होइन । यसको प्रभावकारी कार्यालयन भएछ । आवेचित बजेत कार्यालयनमा हेरु । आवेकिन हुनेछ, उनले भने, ‘बजेटको व्यवहारिक र



वस्तुनिष्ठ कार्यान्वयन कार्ययोजना

बनाउने कामका अर्थ मन्त्रालय
लागिसकेको छ । पूर्वतयारीका काम
सकिएका आयोजना कार्यान्वयनका लागि
हामी साउन कुनै पसुन । अहिले नै
प्रक्रिया अघि बढाउन सक्छौं ।'
यसपटक बजेटको आकार धेरै
महत्वाकांक्षी नरहेको तर आम्दानी र
खर्चका हिसाबले वस्तुनिष्ठ ढङ्गले आएको
अर्थमन्त्री पोडेलले दावी गरे । बजेटमा

पूँजीगत खर्च बढाउने, चालू खर्चलाई निश्चित सीमाभित्र राखिएको र प्रदेश तथा स्थानीय तहमा जाने वित्तीय हस्तान्तरणको रकम बढाउने नीति लिएको पनि उनको भनाइ छ ।

बजेटमार्फत राखिएको राजस्वको लक्ष्य आगामी आर्थिक वर्षको अन्त्यसम्म पूरा हुनेमा आशावादी रहेको पनि उनले बताए । अन्तर्राष्ट्रिय ऋणको

लागि प्राकृतिक स्रोत तथा वित्त अयोगले
तोकेको सीमाभित्रै रहेर अनुमान गरिएको
पनि अर्थमन्त्री पौडेलले बताए ।
बजेटमार्फत केही नीतिगत सुधारका
विषय अघि सारिएको अर्थमन्त्री पौडेलको
भनाइ छ । आर्थिक विकास र समृद्धिका
लागि वैकल्पिक वित्तमार्फत स्रोत
परिचालन गर्ने नीति लिइएको उनले
बताए । **—बाँकी अन्तिम पेजमा...**

The cost of the **BLUE**

YAMAHA MEGA EXCHANGE

Upgrade to New Yamaha and embrace style, sportiness and excitement

MINIMUM VALUATION
25,000 ANY BRAND
TAX & CARRIER'S RESIDUAL 10%

FLEXIBLE FINANCING
 WITHOUT GUARANTOR

7% INTEREST
7.99

VALUE ADDITION
 Rs. **10,000**

CASH DISCOUNT
 Rs. **6,000**

FREE ACCESSORIES

HELMET LED CHASSIS FOOT REST BIKE COVER BAG

जेष्ठ १६ दिसे २२

टुडिसेल. तानसेन ६. पाल्पा
 ज्ञानेन्द्र अडो. ०७३-५२०८८५. ८८८७११०३८२.
 ८८८७१२८१८७. ८८८५८८८७२३२

MAW
MAW MOTORCYCLE ASSOCIATION

Yamaha Nepal

फोहोरबाट टायल, इन्टरलकलगायत सामग्री उत्पादन

फोहोराही (बाक), बेट १९/देशभर
फोहोर व्यवस्थापनको चुनौती बढिरहेको
बेला दाङको राष्टी गाउँपालिकाले
फोहोरबाट टायल उत्पादन सुरू गरेको
छ । फोहोरलाई मोहर बनाउने
गाउँपालिकाको नीतिअनुसार स्थानीय
सरकार र निजी क्षेत्रको सहकार्यमा
टायल उत्पादन सुरू भएको हो ।

राज्नी गाउँपालिका-२
पुन्यपुरमा जलविद्युतको फोहरबाट
टायल, इन्टरलककागाढा सामग्री
उत्पादन सुरु गरिएको छ । फोहराईको
नोड बगानले गाउँपालिकाको
मोतिबन्धु स्थानीय सरकार र निजी
क्षेत्रको सहकार्यमा फोहरबाट टायल,
इन्टरलक, ईटलगाढा सामग्री उत्पादन
गरेर थालिएको हो । राज्नी गाउँपालिका
र डोटी फ्याक्ट्री प्राइवेट लिमिटेड
इटीडाको सहकार्यमा फोहराई
व्यवस्थापन गरेर नगलेको सामग्री
उत्पादन, इन्टरलककागाढा सामग्री
उत्पादन गरेर थालिएको हो फ्याक्ट्री
पालिका सुपरभाइजर सलबहादुर
चौधरीले बताए । सुपरभाइजर
चौधरीका अनुसार फोहराका रूपमा



फालिने बाउबाउ, बिस्कुट, भोजा,
 गुण्डालगायत लापरिभाषा टाउन,
 इन्टरनेट, टाँक उपत्यका भन्ने योजना
 भए पनि पल्लो घरभन्ना टाउन उपत्यका
 गरिएको छ। उपायविन टाउनको मुख्य
 १५ तालिकाको छ। यद्यपि गाउँपालिका
 भित्रका नागरिकाई १० प्रतिशत छुट्या
 दिने व्यवस्था गरिएको गाउँपालिकाको
 बनावटको छ।

नयाँएको छ। नुवन्ती प्रदेशको
 राखनानीसमेत रहेको राप्ती
 गाउँपालिका जोशीर व्यवसायको
 चुनौती बढ्दै गएको छ। गाउँपालिका
 नीति नै बनाएर दिईकालीन योजना
 बनाएको छ। गाउँपालिका उपाध्यक्ष
 कमलापति चौधरीको भनाइ छ।

—नयाँ नीति पुर्यान्—

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

पा.वि.हु.द.नं. ०११/०१२

पा.वि.प्र.का.द.नं. ११/०११/०१२

जनचेतना

सम्पादकीय

सुर्तीजन्य पदार्थः सस्तो नशा, महंगो मृत्यु

हरेक वर्ष मे ३१ तारिख, आज २०८२ साल जेठ १७ गतेका दिन मनाइने विश्व सुर्तजन्य दिवसले सुर्तजन्य पदार्थको सेवनबाट हुने स्वास्थ्य, सामाजिक र आर्थिक क्षतिको बारेमा चेतना फैलाउने काममा सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ । हरेक वर्ष करिब २७ हजार मानिसको मृत्यु धुम्रपान तथा सुर्तजन्य पदार्थको सेवनका कारण हुने गरेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको पहलमा सन् १९८७ देखि यो दिवस नेपालमा पनि मनाउँने थालिएको हो । दिवसले संसार भर सुर्तजन्य पदार्थको प्रयोगले मानव स्वास्थ्यमा पर्ने असरका विषयमा व्यापक रूपमा जनचेतना फैलाउने र सुर्तजन्य पदार्थ प्रयोगलाई कम गर्ने बारे प्रभावकारी सचेतना फैलाएको छ । त्यस कारण पनि यो दिवस अहिले पनि उत्तिकै सान्दर्भिक छ । विशेष गरी नेपाल जस्तो देशमा, जहाँ सुर्तजन्य पदार्थको प्रयोग व्यापक छ र यसको दुष्प्रभावले हरेक वर्ष हजारौंको मृत्यु हुने गर्दछ । त्यसलाई कम गर्ने अभियानको लागि यो दिवस कोशे ढुंगा सावित भएको छ । नेपालमा सुर्ती, चुरोट, छैनी, गुडका र अन्य चबाउने तथा पिउने पदार्थको सहज उपलब्धता, सस्तो मूल्य र कमजोर नियमन पनि सबै भन्दा विकराल समस्या हो । विशेष गरी किशोर-किशोरी, श्रमिक वर्ग र ग्रामीण क्षेत्रका बासिन्दा यसमा भन्नु बढी प्रभावित छन् । सुर्तजन्य पदार्थले नशा मात्र होइन, क्यान्सर, हृदयघात, श्वासप्रश्वासको समस्या र गर्भवती महिलामा गम्भीर असर पुर्‍याउँछ । सरकारले सुर्तजन्य पदार्थमा कर लगाउने, सार्वजनिक स्थानमा सेवनमा रोक लगाउने, चेतनामूलक सन्देश राख्नेजस्ता प्रयास त गरिरहेको छ, तर तिनको प्रभावकारिता अझै कमजोर देखिन्छ । मात्र कानुन बनाउनु पर्याप्त छैन, त्यसको कार्यान्वयन कडाइका साथ गर्नुपर्ने बेला आएको छ । यस दिवसमा हामी सबैले सुर्तजन्य पदार्थको प्रयोग रोक सकिने र स्वास्थ्यप्रति जिम्मेवार बन्ने प्रतिबद्धता जनाउनुपर्छ । विद्यालय, संचार माध्यम, स्वास्थ्य संस्था र समुदायले मिलेर सचेतना अभियान चलाउनु जरुरी छ । सुर्तिरहित जीवनशैली नै स्वस्थ, समृद्ध र मर्यादित जीवनको आधार हो, भन्ने कुरालाई सबैले बुझ्न जरुरी छ । अनि मात्र दिवस मनाउनुको सार्थकता सावित हुने छ ।

f Opinion @ Social Network f

मैले सबैलाई मित्र देबे, भित्रबाट सबैको चरित्र देबे...

वास्तविकता तिरो रहेछ, सबै मान्छे विचित्र देबे ।

(कृष्ण अवलोकनको सेन्सुइभ टाइटल <https://www.facebook.com/krishna.aryal>)

यो साम्यमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरु रक्छौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लग्न गर्न सक्नुहुन्छ ।

जनजन्मचेतना ईडिजिटलको उद्देश्य तपाईंलाई आइरेहको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्त्येय अलि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुसन्धान सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकहरूबाट तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अत्यन्तै धन्य ।

नवजन्मचेतना ईडिजिटल

भगवतीदेवी तामनेन, पाल्पा

प्रसूति कार्यलय	२०८०
बुटवल ०७१-४००००२	सिमानासाल भैरहवा ०७१-४०००१३
स.प्र.काम्यम बुटवल ०७१-४०००१३	मैजुङ्ग अस्पताल ०७१-४०००१३
बुटवल रामेछाप ०७१-४०००१३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७१-४०००१३
भैरहवा ०७१-४०००१३	पाल्पा जिला अस्पताल ०७१-४०००१३
अर्घाखाँची ०७१-४०००१३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभात ०७१-४०००१३
गुमी ०७१-४०००१३	पुष्पक पाल्पा ०७१-४०००१३
पारसी ०७१-४०००१३	भैरहवा अर्घाखाँची अस्पताल ०७१-४०००१३
तौलिया ०७१-४०००१३	अर्घाखाँची अस्पताल ०७१-४०००१३
पाल्पा ०७१-४०००१३	तम्घास जिला अस्पताल ०७१-४०००१३
गण्डा रामपुर ०७१-४०००१३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७१-४०००१३
अर्घाखाँची कार्यलय	सिन्धुपाल्चोक जिला अस्पताल ०७१-४०००१३
लुम्बिनीमेडिकल अस्पताल ०७१-४०००१३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७१-४०००१३
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०७१-४०००१३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७१-४०००१३

पारिवारिक शिक्षाको पाठ्यक्रम : समाज रूपान्तरणको मेरुदण्ड



डा.चण्डिका भट्ट

२०८२ सालको पहिलो आमनिर्वाचनपछि गठित सरकारको समयमा जापानका संसद्का शिक्षा समितिका सदस्य नेपाल भ्रमणमा आएका थिए । उनीहरूसँगको संवादमा एउटा प्रश्न उठ्यो-हिरोसिमा र नागासाकी जस्तो विनाशपछि पनि जापानले कसरी यस्तो चमत्कारी विकास गर्‍यो । उत्तरमा दुई कुरा उल्लेख गरियोस् । युवाहरूको देशप्रेम र प्रतिबद्धता युद्धपछि जापानी युवाहरूमा देश बनाउने भावना बलियो भयो । उनीहरू स्वस्फूर्त रूपमा राष्ट्र निर्माणमा लागे । शिक्षा र पारिवारिक अनुशासनस् बालबालिका सानैदेखि अध्ययनमा केन्द्रित भए । अभिभावक व्यस्त भए पनि बालबालिकाले आत्मअनुशासन र लक्ष्यप्रति प्रतिबद्धता देखाए । तर, जापानी अभिभावकको चिन्ता थियो, शिक्षामा त लागे तर समाज र परिवारसँगको सम्बन्ध टुट्दै गएको हो कि ? यो चिन्ता सन्दर्भमा अरु गहिरो छ, हामी न शिक्षामा केन्द्रित छौं, न पारिवारिक सम्बन्धमा ।

पुस्तान्तरणको संकट
हामीले देखेका हौं-हाम्रा बाबुबाजेले खेतीपाती, व्यवसाय, सीप र परिश्रमको संस्कार हामीलाई हस्तान्तरण गरे तर पछिल्लो पुस्तामा त्यो हस्तान्तरण हराउँदै गएको छ । पारिवारिक ज्ञान र मूल्यको हस्तान्तरणमा खलल आउन थालेको छ । चिन्ता यहीबाट सुरु हुन्छ ।

बाबुको घरको वषार
कल्पना गर्नु, हो, एक विहानको दृश्य । बाबु-आमा मोबाइलमा व्यस्त छन्, बच्चा टिभी हेरेछ्न्, हलुकरामा कुनैमा चुपचाप बस्तिरहेकी छन् । एउटै घरभित्र चारजना तर चारवटा आँखा संसार । संवाद छैन, समाझदारी छैन र सम्बन्ध केवल औपचारिकतामा सीमित छन् ।

नेपालमा पारिवारिक संकटका कारण :
नेपालमा पारिवारिक संकटका पछाडिका कारण बहुबायाभिक छन्:

आधुनिकता र उपभोक्तावाद प्रतिस्पर्धात्मक सोचले पारिवारिक सम्बन्धलाई सहयोगमन्दा परिस्परमा बदलिँरहेको छ । सामाजिक सञ्जाल र बजारमुखी संस्कृतिको प्रभावस् छिट्टिलो माध्यमले पारिवारिक संवादलाई विस्थापित गरिरहेको छ । शिक्षाको एकांगी दृष्टिकोण विद्यालयमा

नारिक बनाउने लक्ष्य राख्छ । यसमा पारिवारिक मूल्य, सामाजिक सहभागिता र आत्मअनुशासन जस्ता विषय समावेश छन् । विद्यार्थीलाई समुदायसँग जोड्ने परियोजनाले व्यावहारिक शिक्षा दिन्छ । नेपाललाई एकका केही प्रेरणादायी बन्दास :

काठमाडौं : 'अभिभावक बालबालिका संवाद सप्ताह'ले पारिवारिक संवादमा सुधार ल्यायो ।

बलिवुड : 'घरको काममा सहभागिता' परियोजनाले बालबालिकामा जिम्मेवारीको भावना विकास गर्‍यो ।

पारिवारिक शिक्षा पाठ्यक्रमको औचित्य : पारिवारिक शिक्षा पाठ्यक्रमको औचित्य धेरै छ । पारिवारिक सद्भाव, सहकार्य, आदर, कर्तव्य र सहिष्णुताको विकास गर्न मद्दत गर्छ । नेपालमा पारिवारिक शिक्षा पाठ्यक्रम कस्तो हुनसक्छ ?

सहजगुहार वर्गीकरण : कक्षा १-५, पारिवारिक सम्बन्ध, आदर, सहयोग, घरको काममा सहभागिता आदि ।

कक्षा ६-८ : कर्तव्य-अधिकार सन्तुलन, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, संवाद कला आदि ।

कक्षा ९-१२ : अभिभावकत्व, नैतिक समता, पारिवारिक निर्णय क्षमता आदि ।

मुख्य विषयवस्तु : पारिवारिक मूल्य र संस्कार कर्तव्य र जिम्मेवारी । भावनात्मक साक्षरता अन्तरपुलक संवाद डिजिटल युगमा पारिवारिक सम्बन्ध आदि ।

शिक्षण विधि : अनुभवमूलक शिक्षा नाटक, कथा, संवाद, समूह कार्य । परियोजना आधारित सिकाइस् घरमा गरिने साना जिम्मेवारीहरू, अभिभावकसँग अन्तर्वाता । समुदाय सहभागिता अभिभावक, शिक्षक र विद्यार्थीको त्रिकोणात्मक सहकार्य ।

कसले, कहाँ र कसरी लागू गर्ने ?
शिक्षकलाई विशेष तालिम पारिवारिक मनोविज्ञान, संवाद कला, मूल्य शिक्षा । विद्यालयमा अभिभावक विषयको रूपमा सामाजिक अध्ययन वा जीवनोपयोगी शिक्षासँग समायोजन । समुदाय विद्यालय साझेदारी । स्थानीय अभिभावक, सामाजिक अभियन्ता र शिक्षकको सहकार्यमा ।

लागू गरेपछि सम्भावित परिणाम:
पारिवारिक सम्बन्धमा सुधार संवाद, समझदारी र सहकार्यमा वृद्धि । समाजमा नैतिकता र उत्तरदायित्वको विकास । शिक्षामा समावेशीता र जीवनोपयोगीपन । बालबालिकामा आत्मविश्वास, सहिष्णुता र नेतृत्व क्षमता ।

निष्कर्ष : अब सोच्नेभन्दा होइन, गर्ने बेला हो । पारिवारिक शिक्षा पाठ्यक्रम केवल पाठ्यपुस्तकको विषय होइन । यो समाज रूपान्तरणको मेरुदण्ड हो । यदि हामीले आज कदम चाल्ने भने, भोलिको पुस्ताले बलियो परिवार, सशक्त समाज र समृद्ध राष्ट्र पाउनेछ । किनभने जब परिवार बलियो हुन्छ, तबमात्र राष्ट्र बलियो हुन्छ ।

(गोपालका डा.भट्ट हाल कोबेन्ट्री विश्वविद्यालय यु.ए. बेलायतमा प्राध्यापन गर्नुहुन्छ ।)

-नित्यामर्यादास्य इटकम्

जीवनोपयोगी, नैतिक र पारिवारिक प्रणाली विश्वकै उत्कृष्ट मानिन्छ । त्यहाँ विद्यालयमा शिक्षा अनिवार्य छ, जसमा पारिवारिक सम्बन्ध, सहकार्य, भावनात्मक बुद्धिमत्ता हुन्छ । शिक्षकलाई विशेष तालिम दिइन्छ, जसले उनीहरूलाई विद्यार्थीको भावनात्मक विकासमा सहयोग गर्न सक्षम बनाउँछ ।

जापान : संस्कार र अनुशासनको पाठ जापानमा बालबालिकालाई सानैदेखि नैतिक शिक्षा दिइन्छ । विद्यालयमा विहानको सभा, साप्ताहिक सरसफाई र अभिभावकसँगको नियमित संवादले पारिवारिक मूल्यलाई बलियो बनाउँछ । बच्चाहरूलाई महत्त्व सानैदेखि सिकाइन्छ ।

रक्षित कोरिया : परिवार-विद्यालय सहकार्य दक्षिण कोरियामा विद्यालय र अभिभावकबीचको सहकार्य अत्यन्त बलियो छ । विद्यालयले नियमित रूपमा अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दछन् । जसमा अभिभावकलाई बालबालिकाको मनोविज्ञान, संवाद कला र अनुशासनका तरिका सिकाइन्छ ।

स्कटल्याण्ड : विद्यार्थीलाई केवल ज्ञान होइन, जिम्मेवार

अनुसार, शान्ति, सहिष्णुता र पारिवारिक मेलमिलाप नै समाजको स्थायित्वको आधार हो । नेपालमा ५ देखि १२ वर्षका करिब ७/७ लाख बालबालिका अझै विद्यालय बाहिर छन्, जसको मुख्य कारण पारिवारिक अक्षमता, गरिबी र सामाजिक मूल्यको हास हो । शिक्षा मन्त्रालयले जीवनोपयोगी सीप र पारिवारिक मूल्यमा आधारित शिक्षालाई प्राथमिकता दिनुपर्ने उल्लेख छ तर व्यवहारमा प्रभाव अझै देखिएको छैन ।

अन्य देशबाट सिक्न सकिने कुरा:
फिनल्याण्डस् शिक्षा प्रणालीमा जीवन

रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३

रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३

रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३

रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३ रक्षास अर्घाखाँची ०७१-४०००१३

गेष : परिवारजनमा खुसी छाड्नेछ । मानप्रतिष्ठान मिल्ने छ ।

वृष : नयाँ अनुभव मिल्ने र योजना बनेछ । शुभकार्यको चर्चा पनि बनेछ ।

मिथुन : ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ । सामाजिक कार्य अघि बढ्नेछ ।

कर्कट : राजनीतिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । सामाजिक क्षेत्रमा रुचि बढ्नेछ ।

सिंह : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । नयाँ ज्ञान सिक्ने मौकै पनि मिल्नेछ ।

कन्या : अधिकारका लागि सघर्ष गर्नुपर्ने, तरपनि कुनै कुराले मन प्रसन्न रहला ।

तुला : महिला वर्गबाट सहयोग मिल्नेछ । धनार्जनका नयाँ स्रोतहरू पत्ता लाग्नेछ ।

वृश्चिक : प्रयत्न गरे फाइदा लिन सकिनेछ । सामाजिक कार्यमा सहयोग मिल्नेछ ।

मकर : राम्रो मानप्रतिष्ठान आउनेछ । आर्थिक बलियो बन्नेछ ।

कुम्भ : समाजसेवामा मन लाग्नेछ । शिक्षामा सामान्य प्रसन्नता मिल्नेछ ।

मीन : अवसरले मन प्रसन्न रहनेछ । नयाँ व्यक्तित्व भेटिएताको अवसर मिल्नेछ ।

सैबिक राशिफल

सैबिक राशिफल

सैबिक राशिफल

सैबिक राशिफल

साहित्य दर्पण

संस्मरण

चेतनाथ कणेल 'हरित'

मैले नदेखेको पाखीबास !

म पाखीबास सम्झिरहेको छु यति बेला । म पाखीबासको सौन्दर्य सुम्स्याइरहेको छु यति बेला । आहा पाखीबास ! आहा धनकुटा ! समयले मलाई स्मृतिको पोखरीमा डुबुल्की मान्न लगाइरहेछ यति बेला । डुबुल्की सम्झन सक्न नसक्न पाखीबासको, डुबुल्की यादैदाहहरूको । आहा, स्मृतिको आनन्दानुभूतिको यो शीतल हावा ! यो शीतल छहारी, एउटा दिव्य आनन्द, झिलकल परमानन्द ।

२०४५ बैशाखको यही समय थियो, जहाँ मेरो पहिलो पाइना पुगेको थियो । मेरा दाइ-भिन्न मित्रसदस्य उपाध्यायबाट हेट्टाईको वन विज्ञान अध्ययन संस्थानमा आईएस्सी फरेस्ट्री सहअध्ययन गर्ने सिलसिलामा लगातार दुई वर्षसम्म पाखीबासकै सुन्दरता, परिष्कृतता र उत्कृष्टताका कुरा सुनिरेको थिए । उहाँको मुलबाट सुन्दा मात्र पनि पाखीबासको सौन्दर्य वास्तविक अनुभूत गर्न कहिले त्यहाँ पुगेना भन्ने लाग्यो । बेलायतीहरूले व्यवस्थापन गरेको कृषि फार्ममा आकर्षक सुविधाका साथ फरुदै तीन सय नेपालीहरूले काम गर्ने कुराले भित्रि कतुहलको सीमा नाघ्यो ।

अहो, त्यो ठाउँमा काम गर्ने भए म पनि एक भाग्यमानी ठहरिनै पर्ने भने कल्पनाको कोलुंगे पुल मनभित्रै निरन्तर हलिरहन्थ्यो । 'मनको लड्डु घिउसित खा' भनेको म त्यस्तै लड्डु खाइरहन्थे, नमालाउँ पाराले कल्पनामा रमाइरहन्थे । मन हुँदाहुँदै पनि, अनि भित्र-दाइको हार्दिक निमन्त्रणा छुट्टैछुट्टै पनि पाखीबासलाई नमिपुग्छा इलाका र कालाबन्जर इकाइसम्म पुर्‍याउन सहयोग गर्नुभएको थियो । आतिथ्यका हात अगाडि बढाउनुभएको थियो । र, जसले जागिर खुलेको तज्ज्ञा सूचना म त्यसै बेला नै रन्जकको रूपमा काम गर्ने बर्दिया जिल्लाको मैनापोखरा इलाका र कालाबन्जर इकाइसम्म पुर्‍याउन सहयोग गर्नुभएको थियो ।

गर्भित्छ- नयाँ ठाउँमा पुग्नका लागि एक घण्टा चिनाजानी भएको मान्छे भएपछि अवसरको फिड आफै बाटिन थाल्छ, जीवनको चचहुइ सहजै अगाडि बढ्न थाल्छ । सम्बन्धका नयाँ पोयाले जिवन्दीको उपक्रम अधि बढाउने बलियो डोरी बाटन आरम्भको एउटा सानो त्रान्दो नै काफी हुँदो रहेछ । भयो त्यस्तै । सम्झनाको लहरो तान्दै छु यति बेला । पाखीबासको स्मृतिको दिव्य वनकृन्जमा हराउँदै छु यतिबेला । वन प्रशासक बनाई तार्यो पाखीबासले । जिवन्दीको नयाँ रेखा कोन्यो पाखीबासले । २०४५ देखि २०४५ सम्म फरुदै एघार वर्ष बसायो हरितमय पाखीबासले । शैक्षिक र व्यावसायिक क्षमता बढाएको पाखीबासले । आईएस्सी गरेको मान्छेलाई एमएससी गराइदियो पाखीबासले । अर्को अर्थमा मेरो जीवनमा विविधविधालयको ज्ञान र जीवन गति दिने अनुभव पनि दिलायो पाखीबासले । वन प्रशासकबाट एक 'विन्न' बनाई पठायो पाखीबासले । देश-विदेश पनि घुमियो पाखीबासले । देश-पछिमा । तीन सय होइन, फरुदै साढे चार सय नै पुगे कर्मचारी, मैले काम गर्दा । पुर्वी पहाडी भेगका सबै

म पाखीबास सम्झिरहेको छु यति बेला । म पाखीबासको सौन्दर्य सुम्स्याइरहेको छु यति बेला । आहा पाखीबास ! आहा धनकुटा ! समयले मलाई स्मृतिको पोखरीमा डुबुल्की मान्न लगाइरहेछ यति बेला । डुबुल्की सम्झनैसक्न नसक्न पाखीबासको, डुबुल्की यादैदाहहरूको ।

जिल्लामा पाखीबास कृषि अनुसन्धानको रूप र ताप पुर्‍याउने सोचका साथ अधि बढ्यो पाखीबास । सार्चै भन्नुपर्दा तत्कालीन पूर्वाञ्चल विकास क्षेत्रका पहाडी जनताको आस्था र आशाको केन्द्र बनेको थियो, पाखीबास । प्रविधि अनुसन्धान, प्रसार, तालिम तथा प्रकाशन कार्यलाई मूलमन्त्र मान्दै फरुदै साढे चार सय कर्मचारीको त्यो दैनिक चहलपहल, ती वटुटा सामाजिक सम्बन्धका पाटाहरू, ती समुन्नति, ऊर्जा र उत्साह फैलाउने कृषि, पशु तथा वन विकासका नमुनामय बाटाहरू सबैसँग सम्बन्धनायक छन् पाखीबासका ।

फाट्नुदाको कलकल गर्ने खोल्सीमय पानीको सम्झना, राता टिनका छानाले भरिएको बाटामुनि र बाटामाथिका ती रम्पणी घर र टहरामय दृश्यहरू, समन-पालाको एउटा मानक पाखीबास, परियोजना व्यवस्थापनको असल पाठशाला बनेको दृष्टान्तमय पाखीबास, अहो, फेरि ओझिन्छन् बगेरले सम्झनाका तरेलीहरू ! ती उत्तिस र बाँसका घारीहरू, ती साउथ फार्म र खालबालाका मल्ला बारीहरू, ती बालादार अलैचीका घारीहरू, ती आग, आल्पा र आसबखडाका लटरम्म बोटहरू, मिटरमय बहार ल्याउने ती पैरुका सुन्दर फूल र बोटहरू, अनि बाई महिना हरियालीको गलैचा लाने ती दुबो र स्लोभका सुन्दर दृश्यहरू - अहो, कहिल्यै विर्सन सकिन्न ! अफ निहानविहाना बान्ने सयौँ कुसुराका आवाजहरू, 'पाखीबास बंगुर'का नामले प्रसिद्ध कालो बंगुर र लोकल बाख्खा बथानहरू, सेतो नरम ऊनका खानी बनेका अंगोरा जातका खरायोहरू - अहो, कति धेरै कुरा छन् यति बेला सम्झनाको अंगिनीमा नाच्न तम्सने स्मृतिका पल अनि आनन्दवादी ती लय र भाकाहरू । २०४५ सालमा पाखीबास छोडियो । बेलायती परियोजना समाप्त भयो । नेपाल सरकार (नाकैले त्यहाँको व्यवस्थापन जिम्मा लियो । हामी सबै नअटौने भइयो । बाध्यताका अवकाशहरू सुनिश्चित बने, बहिरंगमनका खेलहरू निश्चित बने, तर अर्को जागिरका रेखाहरू भने अनिश्चित बने । त्यही अनिश्चितताको भुमर्याद भित्र पनि पाखीबास बनेर पल्लियो । काठमाडौँले स्वागत गर्‍यो । 'यतै बस्' भन्‍यो । बसिरहेछु । वर्ष नन्दा यहाँ आएको पनि ठिक २० वर्ष भएछ । समय जान के बेर ! पाखीबासले २०४५ भदौ ५ को भूकम्प चलाएको थियो, काठमाडौँले २०७२ बैशाख १२ र २९ का दुई ठूला भूकम्प चलायो । त्यसिले मात्र नभएर काठमाडौँ बसाइका २० वर्षमा धेरै आन्दोलन देखियो । दरबार विनाश देखियो । कोला भोगियो । र, ससाना अनेक फरुका व्यहोरेँदै छु । तर पनि नदेखीको रथ अधि बढेँ छु, बढ्दै गएको रहेछ । पाखीबासले भनेको थियो- अर्ध पाँच वर्ष काम गर्न पाएको भए तेरो पीएचडी पनि यहीबाट निःशुल्कै हुन्थ्यो,

तर जहाँ गए पनि त्यो पूरा गरी छाड्नु । माने । काठमाडौँमा त्यो डच्छा पनि प्रायः भयो । पाखीबासको साहित्यिक तथा सांस्कृतिक चहलपहल बिर्सन खोजे पनि कहाँ बिर्सन सकिन्छ ? त्यो नागोडाडा, ती सन्नेरीका सुसाइहरू, ती मकलु हिमाल र अरुण नदीका अनुपम दृश्यहरू फेरि यति बेला मेरो मनमा ताजा बनेर आइरहेछन् । फाट्नुदा बुढाबारे बजारबाट अलि परको त्यो पाखीबास बजार, परपर देखिने हिलेबजारको पृष्ठभाष, उत्तरपानी डाँडा, चुडबाड, खोक्, छिन्ताड, मुना र फलटिका हरियालीयुक्त दृश्यहरू ढाक बोक्दै र तोक्ने लीरो टेढ्दै लावालस्कर लागेर हिलेबजारदेखि मोचपुर र संघवासमाका गाउँगाउँ र बजारबजार पुग्ने भरियाका तातीहरू, अलि सँघुवासमा र भोजपुरबाट रक्षा, अलैची, कुचो र चिराइतोका भारी बोक्दै समूहसमूहमा रमाइरमाइ हिँड्ने ती बैसालु महिला-पुरुषका हिसला र अर्थात् उनिहरूहरू - आहा, त्यो समय र ती दृश्यहरू अब पाखीबासमा लाइ तिरे पनि पाउन सकिँदैन । समय धेरै अगाडि बढिसकेको छ, समय र तमोरमा धेरै पानी बसिसकेको छ ।

पाखीबास एक बाटोको सुविधामा रमेको छ रे । पाखीबास पहिलेभन्दा अझ ठूलो बनेको छ रे । पाखीबास अब मातिसकाट नगरपालिका बनेको छ रे । हितोको पाखीबास त्यो रूप र त्यो रसिकतामा देख्न पाइन्न । मर्गसत यति बेला धेरै रेखन्छु । २०४५ मा छोडेपछि म २०४६ सालमा एक दिनको लागि मात्र जाने मौका पाएको थिएँ, तर खासै ठुल्लुमुल्लु पाएइन । हतार भियो । त्यसपछि यो १८/१९ वर्षमा मैले छिप पाखीबासको पुनः दर्शन गर्न अवसर पाएको छैन । योबीचमा नेपालका अरू भागमा जस्तै हरितमय पाखीबास र फाट्नुदामा पनि धेरै परिवर्तन भएको कुरा सुन्छु । आधुनिकताको लेपनले पाखीबास क्षेत्र पनि लेपित भइसकेको सुन्छु । केवल सुनिरहेको छु, देख्न पाएको छैन, 'नयाँ पाखीबास' ! मैले भने गरेकोको 'नयाँ' नेपाल जस्तै हामिने भन्ने गरेको नयाँ पाखीबास अहिले कस्तो भयो होला ? मैले नदेखेको त्यो नयाँ पाखीबासको समग्र नयाँ परिवेश, बजारीकरण र नगरमयता कस्तो भएको होला ? पाखीबासको त्यो पुरानो सम्भ्रता अनि भव्यता अहिले कस्तो भएको होला ? बाइ वर्षमा फर्कन्छु भन्थे, तर मेरो खोला फले । बाइ वर्षमा नफर्कें पनि नबैसि वर्षमा कसो नफर्कें ? मैले नदेखेको नयाँ पाखीबासलाई एक अँगालो नमारी कहाँ मेरो चित्त बुझ्छ ।

-नाथरी डटकम

निबन्ध

डम्पर सिंह साउद

चिन्तनको कुहिरामा हराएको विवेक

चिन्तनको कुहिरामा हराएको विवेक

मानव चेतनाको विकासमा विचारको स्पष्टता आधारभूत तत्त्व हो । विचार केवल मस्तिष्कको गतिविधि होइन, यो अस्तित्वको दिशा दिने चित्तको अवस्था हो, जसले मानिसलाई आत्मबोध, नैतिक विवेक, मूल्यवोध र सामाजिक जिम्मेवारीको अनुभूति गराउँछ । जब विचार प्रष्ट हुन्छ, तब जीवनलाई उद्देश्य, सम्बन्धलाई संवेदनशीलता र कर्मलाई अर्थ प्राप्त हुन्छ । तर विचार अस्पष्ट हुँदा मानिस भावनात्मक अस्थिरतामा फस्छ, जहाँ क्षणिक भावनाहरू, भ्रम र झगले तर्क र विवेकलाई विस्थापित गर्छन् । यसरी चेतना बहिरामा हराउँदा व्यक्ति को निर्णय क्षणिक प्रतिक्रियामा आधारित हुन थाल्छ । विचारहीन अवस्थामा मानिसको आत्मचिन्तन क्षीण हुन्छ, जसको परिणामस्वरूप उसले आफ्ना कार्यहरूलाई क्षणिकसमय तवरले हेर्न सक्दैन । कर्म, सम्बन्ध र अस्तित्वबीचको अन्तरसम्बन्ध उसले महसुस गर्न सक्दैन । परिणामस्वरूप, ऊ सामाजिक जीवनमा दिशाहीन, नैतिक निर्णयमा दुर्वल र आत्मबोधमा असमर्थ देखिन्छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्ति जीवनलाई गर्तमा फस्छ । ऊ न त अधिल्लो बाटो त्याग्न सक्छ, न नयाँ शिर्षक अँगाल्न सक्छ । यो मानसिक दोषार उलसालाई आत्मशंकाको चक्रमा फसाउँछ, जहाँबाट निस्कन सजिलो हुँदैन । फलस्वरूप, ऊ नशा, गफ, भ्रमबाट, समूहको प्रशंसा, वा फट्टो आत्मतुष्टिको शरण लिन्छ । भ्रष्टीर लाग्नु सार्वत्रिक स्तर होइन, एक प्रकारको विचारहीनताको पराजय हो- जहाँ मानिस आफैबाट भ्रान्त खोज्छ, किनभने ऊ आफैप्रति उत्तरदायी हुन सकेको हुँदैन । यस्तो पलायन चेतनाको क्षय र जीवनको दिशाहीनताको दायरा संकेत हो । कुरा नमिल्ने पनि निरन्तर गफ गर्ने बानी विचारहीनताको मनोरञ्जनात्मक मुखौटो हो । यस्तो संवाद संवादको देखिएर आफ्नो त्यो अर्थहीन ध्वनिको शृङ्खला मात्र हुन्छ । जब मानिसले स्पष्ट दृष्टिकोण, तथ्य र तर्क हुँदैन, तब उसले खाली शब्दहरूको भिड खडा गरेर आफूलाई "सक्रिय" देखाउने प्रयत्न गर्छ । यस्ता गफहरूमा विषयको गहिरो विवेचना हुँदैन, केवल आत्मतुष्टिको बन्द कोठा बन्न पुग्छ । यहाँ सत्यभन्दा बढी भावनात्मक सुरक्षा, आत्मरति र अवास्तविक महत्वाकांक्षीको पूर्ति प्रधान हुन्छ । यिनै प्रशंसा-प्रधान योरेहरू जब भत्किन्छन्, वा साथ छोड्छन्, तब विचारहीन व्यक्ति गहिरो निराशामा जान्छ । उसको आत्मबल समूहको सन्तुष्टतामा आधारित हुन्छ, व्यक्तिगत आत्मबोधमा होइन । जसको कारण, जब ऊ त्यो समूहबाट टाढा हुन्छ, उसले आफ्नै अस्तित्वलाई संकटग्रस्त ठान्छ । त्यसबेला ऊ विकल्प खोज्नुभन्दा पनि हार स्वीकृत गर्न अग्रसर हुन्छ- धारे हात लगाउँछ, दोष अरुलाई लगाउँछ । यसरी त्यो जिम्मेवारीबाट भाग्छ । यसरी समूहको अनुपस्थिति उसको विचारहीनताको गहन यथार्थलाई उजागर गर्छ, जहाँ न जातिमान बाँकी रहन्छ, न जिजीविषा । जीवनको अन्तिम मोडमा पुगेर लिइने हल्ला पुसाहली निर्णयहरू वास्तवमा विचारहीनताको चरम निबिडो हो । जब व्यक्तिगत जीवनका विविध अवसर, चुनौती र सम्बन्धहरूको मूल्यांकन नगरी निर्णय गर्छ, तब त्यसका परिणामहरू केवल आत्मघाती मात्र हुन्छन् । यस्तो निर्णय न त विवेकले निर्देशित हुन्छ, न त दीर्घकालीन अनुभवले सन्तुलित बनाउँछ । अन्त्यतिर आइपुगेर लिइने यस्ता कदमहरू पछुतीको मूल श्रोत बन्छन् । जीवनभर गुमाएको छाप्राई अन्त्यतिर देख्न थाल्दा ऊ डर, द्वन्द्व र असमर्थताको चपेटामा पर्छ, जसले उसलाई आत्मघातीकै बाटोमा धकेल्छ । अफ

चेतना नहुँदा मानिस केवल "चाहनामा" बाँच्छ, "कतव्य" बिर्सन्छ । विचारहीन अवस्था, यसर्थ, मानसिक संरचनाको असन्तुलन हो जसले व्यक्ति र समाजलाई हानि पुर्‍याउँछ । त्यही मानसिक असन्तुलनको परिणतिस्वरूप 'तेरो-मेरो'को विवाद उत्पन्न हुन्छ । विचारहीन मानिसका लागि सम्बन्धहरू आत्मीयताको होइन, स्वार्थिको विषय बन्छन् । उसले प्रेम, स्नेह वा सहयोगभन्दा बढी अधिकारको भाषा बोल्छ । यस्तो मनोनुस्तिमा 'हाम्रो' भन्ने सामूहिक चेतना विकसित हुन सक्दैन, किनभने त्यो 'मेरो'को सीमाभित्र कैद हुन्छ । जब परिवार, समाज वा मित्रता पनि स्वार्थको जौजार बन्न थाल्छन्, तब समर्पणभन्दा प्रतिस्पर्धा, विश्वासभन्दा नियन्त्रण बलियो हुन्छ । यसले अन्ततः सम्बन्धहरूलाई डाडलमा परिणत गर्छ, जहाँ एकता होइन, टकराको भीड उत्पन्न । विचारहीन मानिसहरू आत्मनिर्भर हुने क्षमताबाट वञ्चित हुन्छन्, जसले गर्दा उनीहरू अरूको सहयोग गर्न असमर्थ हुन्छन् । उनीहरू सिर्जनात्मक प्रयासहरूभन्दा पनि समर्पितामा आश्रित हुन्छन्- भौतिक साधनलाई जीवनको केन्द्र बनाउँछन्, तर आत्मविश्वास र आत्मबोधको विकास गर्न सक्दैनन् । यस्तो मानसिकता परजीवी प्रवृत्तिको हो, जहाँ जीवन आफ्नै खुट्टामा उभिन सक्दैन, अरूको छायामा अडिन्छ । विचारको कमीले उनीहरूलाई सहकर्म होइन, आश्रय खोज्न बाध्य बनाउँछ, जसले समष्टिगत विकासको सन्दर्भमा गम्भीर अवरोध खडा गर्छ । यसले न त व्यक्तिगत विकास सम्भव हुन्छ, न त सामाजिक योगदान । यस्तो अवस्थामा विकासको खतरनाक स्थितिमा पुर्‍याउँछ । विचारहीनतामा व्यक्ति स्वयंप्रशंसाको बन्दी बन्ने प्रक्रियाको शालनी हो । जब मानिसले आफ्नै स्पष्ट विचार, आलोचनात्मक चेत, र आत्मचिन्तनको सामर्थ्य हुँदैन, तब ऊ आफ्ना कमजोरीलाई स्वीकार्न सक्दैन । त्यसैले ऊ आफ्नो प्रशंसा मात्र गर्ने समूहहरू निर्माण गर्छ, जहाँ 'हाँ' भन्नेहरूको संख्या बढी हुन्छ, तर यथार्थ बोल्नेहरूको उपस्थिति न्यून हुन्छ । यस्ता समूहहरू संवाद र विचार आदानप्रदानको प्लेटफर्म हुँदैनन्, बरु आत्मतुष्टिको बन्द कोठा बन्न पुग्छन् । यहाँ सत्यभन्दा बढी भावनात्मक सुरक्षा, आत्मरति र अवास्तविक महत्वाकांक्षीको पूर्ति प्रधान हुन्छ । यिनै प्रशंसा-प्रधान योरेहरू जब भत्किन्छन्, वा साथ छोड्छन्, तब विचारहीन व्यक्ति गहिरो निराशामा जान्छ । उसको आत्मबल समूहको सन्तुष्टतामा आधारित हुन्छ, व्यक्तिगत आत्मबोधमा होइन । जसको कारण, जब ऊ त्यो समूहबाट टाढा हुन्छ, उसले आफ्नै अस्तित्वलाई संकटग्रस्त ठान्छ । त्यसबेला ऊ विकल्प खोज्नुभन्दा पनि हार स्वीकृत गर्न अग्रसर हुन्छ- धारे हात लगाउँछ, दोष अरूलाई लगाउँछ । यसरी त्यो जिम्मेवारीबाट भाग्छ । यसरी समूहको अनुपस्थिति उसको विचारहीनताको गहन यथार्थलाई उजागर गर्छ, जहाँ न जातिमान बाँकी रहन्छ, न जिजीविषा । जीवनको अन्तिम मोडमा पुगेर लिइने हल्ला पुसाहली निर्णयहरू वास्तवमा विचारहीनताको चरम निबिडो हो । जब व्यक्तिगत जीवनका विविध अवसर, चुनौती र सम्बन्धहरूको मूल्यांकन नगरी निर्णय गर्छ, तब त्यसका परिणामहरू केवल आत्मघाती मात्र हुन्छन् । यस्तो निर्णय न त विवेकले निर्देशित हुन्छ, न त दीर्घकालीन अनुभवले सन्तुलित बनाउँछ । अन्त्यतिर आइपुगेर लिइने यस्ता कदमहरू पछुतीको मूल श्रोत बन्छन् । जीवनभर गुमाएको छाप्राई अन्त्यतिर देख्न थाल्दा ऊ डर, द्वन्द्व र असमर्थताको चपेटामा पर्छ, जसले उसलाई आत्मघातीकै बाटोमा धकेल्छ । अफ

गम्भीर कुरा त के हो भने, यस्तो व्यक्ति जीवनको अन्तिम क्षणमा समेत परिवर्तनको सम्भावनालाई स्वीकार्न सक्दैन । मृत्युको साक्षात्कार- जुन चेतनको सबैभन्दा तीव्र क्षण हुन सक्छ - त्यही बेलामा पनि ऊ रूपांतरण होइन, जहिलेको सोचमा अडिग खोज्छ । यस्ता चाहनाहरूले जीवनका अन्तिम क्षणमा समेत सार्वक सम्बन्धभन्दा बाहिर प्रश्रनलाई प्रमुखता दिन्छ । यो चाहना वास्तवमा विचारहीन जीवनशैलीको विस्तार हो, जसले आफ्नो अस्तित्वलाई केवल अरूको आँखाबाट देखे बानी बसाउँछ । जीवित रहेँदा यो आफन्तसँग आत्मीयता गाल्न चुके, उसले मृत्युमा औपचारिक भीड खोज्नु अनौठो होइन । त्यो भीड आफन्तको थुन्दा होइन, नाटकको दर्शक मात्र हुन्छ, जहाँ मृतकको आत्मभन्दा बढी उक्तको सामाजिक हैसियतको अन्तिम प्रदर्शन देखिन्छ । त्यही आत्मप्रदर्शनको मानसिकता '१३ दिनको शोकलाई पछि वर्ष लम्प्याउँछ' भन्ने मानसिकताबाट निस्कन्छ । इच्छापूर्वक खोज्नु भन्ने मानसिकता एक व्यक्तिगत इन्ड्रेमा रूपांतरण गर्ने प्रयासले देखाउँछ कि विचारहीन व्यक्ति जीवनभर अभिन्न होइन, र अन्त्यमा त्यो अभिन्नकै निरन्तरताको चाहना गर्छ । जहाँ संवेदना छैन, केवल औपचारिकता छह आत्मचिन्तन छैन, केवल सामाजिक स्वीकार्यता प्राप्त गर्ने व्यग्रता छ । यस्ता मानसिकता व्यक्ति होइन, पात्र जन्माउँछ - जसको मृत्यु पनि एउटा कथा, दृश्य वा अन्तिम दृश्य बन्न पुग्छ, जीवनको निष्कर्ष होइन । मृत्युपछि आफ्ना निकटहरू बरिपरि रहने आश्रयभन दिने प्रवृत्तिले मानव मनको गहिरो डरलाई उजागर गर्छ- एकान्तको भया । यस्तो मनोवृत्तिमा मृत्यु स्वाभाविक प्रक्रिया होइन, नियन्त्रण गर्नुपर्ने अवस्थामा देखिन्छ । यो प्रवृत्ति केवल भावनात्मक असुरक्षाको परिणाम होइन, विचारहीनताको सूचक हो, जहाँ मृत्युलाई पनि निषेधको स्वीकृति होइन, एक सामाजिक 'इमेन्ट' बनाइन्छ । मृत्युपछि यति बढी भय र भ्रम तब हुन्छ, जब जीवन नै स्पष्ट उद्देश्यविहीन र असंलग्न रहन्छ । यस्तो मानस आत्मचिन्तन होइन, सामाजिक आश्रयको भरमा अस्तित्वको पुष्टि खोज्न बाध्य हुन्छ । विचारको अस्पष्टता केवल व्यक्तिगत कमजोरी वा मानसिक कमजोरी मात्र नभई गहिरो सामाजिक, सांस्कृतिक र अस्तित्वगत संकटको सूचक हो भने कुरा यथार्थ छ । यसले व्यक्ति को जीवनलाई मात्र होइन, समाजका सम्बन्धहरूलाई पनि कमजोर बनाउँछ । जब विचार स्पष्ट र विवेकी हुन्छ, तब निर्णयहरू सोचविचार गरेर गरिन्छ, सम्बन्धहरू माया र संवेदनशीलताबाट भरिन्छन्, र जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउने उद्देश्य स्थापित हुन्छ । यसरी त्यो सोचले मान्छेलाई मात्र होइन, पूरै समाजलाई स्वास्थिल र प्रगतिको बाटोमा डोर्‍याउँछ । तर जब विचार घुमिल रहन्छ, मानिस सतही भोग र बाह्य प्रदर्शनमा रमाउने हुन्छ । गहिरो आत्मचिन्तन र विवेकी समीक्षा बिना नाटकीयता र भीडको सन्तुष्टतामा आफ्नो अस्तित्वको मर्म बुझ्न नसक्ने अवस्था जिम्मेवारीको लोप हो । यस्ता समाजमा सार्चिकै जसले कला लोप हुन्छ र केवल बाँच्नु भन्ने अवस्था आउँछ । त्यसैले आजको युगमा सोच्ने, विश्लेषण गर्ने र आत्मसमीक्षा गर्ने क्षमता विकास गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण जीवनकला हो, जसले हामीलाई सजीव र सशक्त बनाउँछ ।

(लेखक सुरप्रियास्य विरलविधालय शास्त्रिक बहुरूपी सत्यपसरा उपप्राध्यापक हुनुहुन्छ ।)

-सावित्रीप्रेम डटकम

आज विश्व धूम्रपान रहित दिवस



विश्व धूम्रपान रहित दिवस

सीमा बहुराई

पाल्पा, जेठ १६/ आज मे ३१ तारिख अर्थात विश्व धूम्रपान रहित दिवस । “सुर्तीजन्य उद्योगको आकर्षक चाल ह प्राणघातक असर चिरी यो मोहजाल” भन्ने मूलनाराका साथ विश्वभर र ने पालमा पनि आज विभिन्न चेतनामुलक कार्यक्रमका साथै सुर्तीजन्य पदार्थले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने असरका बारेमा विभिन्न सभा, सेमिनार र विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइदैछ ।

नेपालमा हरेक वर्ष करिब २७ हजार मानिसको मृत्यु धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनका कारण हुने गरेको छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनको

पहलमा सन् १९८७ देखि यो दिवस नेपालमा पनि मनाउन थालिएको हो । हरेक ३ जना नेपाली मध्ये १ जना धूम्रपान तथा सुर्तीजन्य पदार्थको अमली भएको देखिन्छ । यी तथ्याङ्कहरूले सुर्तीजन्य पदार्थ मानव स्वास्थ्यको लागि अति घातक देखिन्छ भने दीर्घ जीर्ण रोगहरू क्यान्सर, मुटु रोग, दम, खोकी, मधुमेह जस्ता रोग लान्नुको प्रमुख कारण पनि सुर्तीजन्य पदार्थ हो । सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन स्वास्थ्यका लागि घातक मानिन्छ । सुर्ति तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनले व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य र शारीरिक स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । तर, यो बाधा हुँदाहुँदै पनि विश्वभर

रूठो संख्यामा मानिसले कुनै न कुनै रूपमा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गरिरहेका छन् । मानिसमा बिडी, चुरोट, गुट्खा सेवनले धेरै रोगको जेष्ठिम बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट हुने हानिबारे जनतालाई सचेत गराउने उद्देश्यले हरेक वर्ष विश्वभर विश्व धूम्रपान रहित दिवस मनाइन्छ । विज्ञहरूका अनुसार सुर्ती सेवनले धेरै गम्भीर र ज्यान जेष्ठिममा पार्ने रोगको जेष्ठिम बढाउँछ । फोक्सोको क्यान्सर, कलेजोको क्यान्सर, मुखको क्यान्सर, पेटको क्यान्सर र पाटेघरको क्यान्सरको जेष्ठिम बढाउँछ । यस बाहेक मुटु रोग र डरेक्टोइल डिस्फंक्शन जस्ता रोग पनि लान सक्छ ।

बजेट कार्यान्वयनलाई साउन...

...प्रदेश र स्थानीय तहले पनि यथावधिपरक ढङ्गले बजेट ल्याउन सक्नु भनेर सोहीअनुसार परामर्श सेवामा सीमा निर्धारण गरिएको अर्थमन्त्री पौडेलको भनाइ छ ।

राष्ट्रिय परिचयपत्रलाई सामाजिक सुरक्षा र अन्य सुविधालाई जोड्न खोजिएको, डिजिटल भुक्तानीमा लाग्ने मूल्य अभिवृद्धि कर र भन्सार विन्दुमा अग्रिम आयो गले लगाउने गरेकोमा त्यसलाई हटाइएको अर्थमन्त्री पौडेलले बताए । कार्यक्रममा राष्ट्रिय योजना आयोगका

उपाध्यक्ष प्राडा शिवराज अधिकारीले बजेटको कार्यान्वयन कसरी अघि बढ्छ र त्यसको नतिजा कस्तो देखिन्छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुने बताए ।

बजेट कार्यान्वयन प्रभावकारी बनाउनका लागि नीतिगत व्यवहारिक र संरचनात्मक सुधारका काम गरिदै जाने उनको भनाइ छ । ‘बजेट कार्यान्वयन, अनुगमन र मूल्याङ्कनका काममा योजना आयोगले सबै मन्त्रालय र निकायसँग समन्वय गर्छ । बजेट कार्यान्वयन कार्ययोजना बनाउन सबै मन्त्रालयसँग चाँडै

छलफल सुरु गर्छौं’, उपाध्यक्ष अधिकारीले भने ।

त्यस्तै, आगामी बजेट १६औं आवधिक योजना कार्यान्वयनका लागि केन्द्रित हुने अपेक्षा पनि उनले व्यक्त गरे ।

नेपाल राष्ट्र बैंकका गभर्नर डा.विश्वनाथ पौडेलले मौद्रिक नीति व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित विभिन्न कानुन बनाउने र बैंक तथा वित्तीय संस्थाको सम्पति व्यवस्थापन कम्पनी स्थापना गर्ने व्यवस्था ल्याइनु सकारात्मक रहेको बताए ।

फोहोरबाट टायल, इन्टरलकलगायत...

...विक्रम संवत् २०७९, बर्दौमा भएको सम्झौताबमोजिम गाउँपालिकाले फोहोर सङ्कलन गरेर छोट केन्द्रसम्म पुर्‍याइदिने र बाँकी फोहोर वर्गीकरणदेखि प्लास्टिक सामग्री र जैविक मल उत्पादनको काम उक्त कम्पनीले गरिरहेको छ । स्वच्छ र हरित पालिका निर्माण गर्ने अभियानअन्तर्गत फोहोरबाट

प्लास्टिक सामग्री उत्पादनका लागि गाउँपालिकाले रु दुई करोड २० लाख बढी लगानी गरिसकेको उपाध्यक्ष चौधरीले बताए ।

उक्त रकमबाट जग्गा तारबार तथा छोट केन्द्रका लागि दुईवटा घर निर्माण गरिएको छ । कम्पनीले यहाँ प्रयोग गरी फोहोरलाई कबाडमा बिक्री गर्ने र त्यसबाट गाउँपालिकाले

निकासी कर लिनेगरी सहमति भएको छ । नौवटा वडा रहेको राप्ती गाउँपालिकाबाट दैनिक आठ ट्याम्बटर फोहोर सङ्कलन हुँदै आएको छ । फोहोर सङ्कलनदेखि वर्गीकरणसम्मको काम गर्न १८ जनाले रोजगारी पाएका छन् । जसमा आठजना कम्पनीका तर्फबाट राखिएको छ भने १० जना गाउँपालिकाका तर्फबाट राखिएको छ ।

खेलकुद समाचार

स्कटल्याण्ड सँग नेपाल पराजित



काठमाडौं, जेठ १६/आईसीसी विश्वकप लिग २ क्रिकेटका लागि स्कटल्याण्ड पुगेको नेपाली क्रिकेट टोलीले स्कटल्याण्ड ए सँगको अभ्यास खेलमा हार बेहोरेको छ ।

युकेको अभ्यास खेलमा अपराजित रहेको नेपाली टोली स्कटल्याण्ड पुगेर भने पहिलो अभ्यास खेलमा पराजित भएको हो । नेपाल १०२ रनले पराजित भयो । वर्षाका कारण ४० ओभरमा घटाइएको खेलमा स्कटल्याण्ड ए ले दिएको २२१ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेपाल २९.४ ओभरमा ११८ रनमा अलआउट भयो । आरिफ शेखले सर्वाधिक ४४ रन बनाए । कप्तान रोहित पौडेलले १७ रन बनाए । गुल्शन फाले १० रन बनाए । अन्यले दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन् ।

स्कटल्याण्डका लागि जैनुल्लाह इहसानले ४ विकेट लिए । म्याकेन्जी जोन्सले ३ विकेट लिँदा जेम्स डिकिन्सले २ र ओली डेभिडसनले १ विकेट लिए । त्यसअघि पहिले ब्याटिङ गरेको स्कटल्याण्ड ए ले ४० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर २२० रन बनाएको थियो । कप्तान क्रिस म्याकब्राइडले सर्वाधिक ७२ रन बनाए । त्यस्तै जेमी डन्कले ४८ तथा अलेक्स गुल्डले २८ र लियाम नेलरले २५ रन बनाए । नेपालका सोमपाल कामीले ८ ओभरमा ३५ रन दिएर ४ विकेट लिए । रिजन डकालले ८ ओभरमा ३६ रन दिएर २ विकेट लिए । गुल्शन फा र ललित राजवंशीले १-१ विकेट लिए । नेपालले शनिबार दोस्रो अभ्यास एकदिवसीय खेल खेल्नेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ सङ्ग्रहमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपॉरेट समाचार

सुनको भाउ तोलामा ७ सय बढ्यो



काठमाडौं, जेठ १६/ नेपाली बजारमा शुक्रबार सुनको मूल्य बढेको छ भने चाँदी घटेको छ ।

बिहीबार प्रतिटोला एक हजार पाँच सय रूपैयाँ घटेको सुनको भाउ यसदिन प्रतिटोला सात सय रूपैयाँ बढेको हो । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघको तथ्यांक अनुसार शुक्रबार छुपावाल सुन प्रतिटोला एक लाख ८८ हजार पाँच सय रूपैयाँमा कारोबार भइरहेको छ ।

बिहीबार सुन प्रतिटोला एक लाख ८७ हजार आठ सय रूपैयाँ

पुगेको थियो । यसैगरी, शुक्रबार चाँदीको मूल्य भने घटेको छ । बिहीबार चाँदी प्रतिटोला एक हजार नौ सय ९५ रूपैयाँमा कारोबार भइरहेकोमा शुक्रबार प्रतिटोला एक हजार नौ सय ८० रूपैयाँ किनबेच बढेको हो । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघको तथ्यांक अनुसार शुक्रबार छुपावाल सुन प्रतिटोला एक लाख ८८ हजार पाँच सय रूपैयाँमा कारोबार भइरहेको छ ।

शुक्रबार अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा भने सुन प्रतिऔंस ३२ सय ९५ अमेरिकी डलरमा कारोबार भइरहेको छ ।

नियमित रुपमा स्वास्थ्य जाँच गरौं

नियमित स्वास्थ्य परीक्षण किन ?

- प्राणघातक रोगहरूको प्रारम्भिक अवस्थामा नै पहिचान गर्न,
 - पहिचान भएका रोगको समयमा नै रोकथाम तथा उपचार गर्न,
 - सम्भावित रोगको पुर्वानुमान गरी बच्न र बचाउन,
 - दीर्घ रोगबाट बच्न,
 - उपचार खर्च कम गर्न,
- त्यसैले,
- स्वास्थ्य परीक्षण स्वास्थ्यमा गरिने लगानी हो,
 - आफूलाई पायक पर्ने स्वास्थ्य संस्थामा गई नियमित रुपमा परीक्षण गराऔं,
 - स्वस्थ र निरोगी बनौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



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

