



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



२०७९ सालको सफल फिल्म हो, 'मिडकोदाउ'। रिलिजअघि नजरअन्दाज गरिएको यो फिल्मले पहिलो साताको अन्त्यबाट व्यापारिक गति हवाले बढाएको थियो। फिल्मको पारिवारिक कथावस्तु र कमेडी पक्षले दर्शकलाई हलसम्म तानेको थियो। अब यसको सिक्वेल् (दोस्रो पार्ट) बनाउने तयारीमा निर्देशक शानेन्द देउजा जुटेका छन्। त्यसका लागि अहिले कलाकार छनोटको काम भइरहेको छ।

आजको विचार...



प्रविज रेग्मी

टिकटकबाट उदाएर तयुजिक भिडियोमा राम्रो सफलता पाएकी मोडल प्रिन्सी सतिवडालाई अब फिल्ममा देखा पाइने भएको छ। त्यो पनि अलग्गै कैसीको जोडी बनेर। अभिनेता भुवन केसीको निर्देशनमा बनेर लागेको फिल्म 'बादलो' जुनबाट उनले डेब्यु गर्न लागेकी हुन्। उनलाई निर्माण टिमले अडिसनबाट छानेको हो। एक साताअघि प्रिन्सीसहित १५ जनाको अडिसन लिइएको थियो। प्रिन्सीले एक सय बढी तयुजिक भिडियोमा काम गरिसकेकी छन् भने केही हिन्दी गीतमा समेत अभिनय गरेकी छन्।

□ तारी ३० □ अंक ३२५ □ शेर २०८२ असार ६ गते शुक्रबार २० June २०२५, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार सडक दुर्घटनामा नौको मृत्यु



(रासस/सिन्धुवा)

नयाँसिन्धुवा, असार ५/भारतको दक्षिण-पश्चिमी राज्य महाराष्ट्रमा भएको सडक दुर्घटनामा एक बच्चा र एक महिलासहित कम्तीमा नौ जनाको मृत्यु भएको स्थानीय प्रहरीले बिहीबार पुष्टि गरेको छ। एक बालकसहित अन्य तीन जना घाइते भएका छन् र उनीहरूलाई नजिकैको सरकारी अस्पतालमा भर्ना गरिएको छ। राज्यको पुणे जिल्लाको जेजुरी-मोरागांव रोडमा निकै तीव्र गतिमा गइरहेको निजी कार रोकेर राखेको गाडीमा ठोक्किएर सडक दुर्घटना भएको हो। कारको अगाडिको भाग नराम्ररी बिग्रिएको थियो र भित्र फसेका मानिसहरूलाई बाहिर निकाल्न रयास-कटरहरू प्रयोग गर्नुपरेको थियो।

अब स्याङ्जाका अस्पतालबाटै सर्पदंशको उपचार पाल्पा र पोखरा जान नपर्ने

रासस

बलिङ (स्याङ्जा), असार ५/स्याङ्जाका विभिन्न अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थामा सर्पदंशको उपचार हुने भएपछि विरामीलाई सहज भएको छ। जिल्लास्थित अस्पतालमा सर्पदंश सेवा सुरु गरेसँगै सर्पले डसेमा उपचारका लागि पोखरा तथा पाल्पा जानुपर्ने बाध्यता हटेको हो।

प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयले तालिमसहित चिकित्सक तथा उपकरणको व्यवस्थापन गरी सर्पदंश सेवा सुरु गरेको हो। स्याङ्जाका छ पालिकास्थित अस्पताल र दुई प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र गरी आठ स्वास्थ्य संस्थामा सर्पदंशका विरामीलाई उपचार सेवा दिइएको प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख केशवप्रसाद चापागाइले बताए। जिल्लाका चापाकोट नगरपालिकास्थित चापाकोट नगर अस्पताल, बलिङस्थित गह्रौँ प्राथमिक अस्पताल, गल्याङस्थित गल्याङ नगर अस्पताल र मालुङ्गा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, भीरकोटस्थित भीरकोट नगर अस्पताल,



पुतलीबजारस्थित स्याङ्जा जिल्ला अस्पताल, आधीखोला गाउँपालिकास्थित सेतुदीवान अस्पताल र पञ्चमुल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा सर्पदंशको उपचार सेवा सञ्चालनमा रहेको उनले बताए। "विषालु होस् वा विषरहित सर्पले डसेको होस् जे जस्तो भए पनि विरामी उपचारका लागि पाल्पा वा

पोखरा जाने चलन बढी छ", उनले भने, "जिल्लामा भएका अस्पतालमा सर्पदंशको उपचार प्रभावकारी नभएपछि अन्यत्र जाने गरेता पनि अबका दिनमा जिल्लाभित्रैका अस्पतालमा विषालु र विषरहितको कस्तो सर्पले डसेको हो भन्ने पता लगाएर उपचार गरिन्छ।" तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीले विषालु हो

वा विषरहित सर्पको पहिचान गरी सोही अनुसारको उपचार गर्नु। जिल्लाभित्र सर्पदंश उपचार सेवा अस्पतालमा सञ्चालन भएसँगै जटिलबाहेक सामान्य विरामीको उपचार यहीँका स्वास्थ्य संस्थाहरूमा हुने भएपछि उपचारका लागि अन्यत्र जाने विरामीको संख्या घट्दै गएको उनले बताए। सर्पले डसेपछि

जोखिम मोलेर घरमै नबस्न र एक पटक स्वास्थ्य संस्थामा गएर परामर्श तथा उपचार लिनु पनि उनले सुझाव दिएका छन्। जिल्लामा वसिँत फण्डे २०० देखि २५० जनालाई सर्पले डस्ने गरेको तथ्याङ्क प्रदेश जनस्वास्थ्य कार्यालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ।

-बाँकी अनन्त पेजमा...

आज विश्व शरणार्थी दिवस मनाइँदै



पाल्पा, असार ५/आज विश्व शरणार्थी दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी नेपालसहित विश्वभर मनाइँदै छ। सन् १९५१ मा जारी भएको शरणार्थी सम्बन्धी घोषणा पत्रको ५० वर्ष पुगेको सन्दर्भमा ४ डिसेम्बर २००० मा बसेको संयुक्त राष्ट्रसंघको साधारणसभाले २००१ जुन २० देखि विश्व शरणार्थी दिवस मनाउने निर्णय गरेको थियो। त्यसयता हरेक वर्ष शरणार्थी सम्बन्ध राष्ट्र संघीय उच्च आयोगको अगुवाईमा दिवस मनाउने गरिएको छ।

विश्वभरी वित्यापित बढेको र सामाजिक परिवर्तनमा नाटकीय ढंगले परिवर्तन आइरहेको शरणार्थी सम्बन्धी

संयुक्त राष्ट्र संघीय उच्च आयोग यूएनएचसीआरले जनाएको छ। यूएनएचसीआर सहितका संघसंस्थाले विस्थापित र राज्यविहीन नागरिकको पक्षमा आवाज उठाउँदै आएका छन्। अहिलेसम्म नेपालले शरणार्थी सम्बन्धी राष्ट्रसंघीय अभिसन्धीमा हस्ताक्षर पनि गरेको छैन र शरणार्थीलाई सम्बोधन गर्ने राष्ट्रिय कानुनसमेत बनाउन सकेको छैन। तर नेपालले तिब्बती र भुटानी शरणार्थीलाई बास स्थिर व्यवस्थापनमा सहयोग गरेको छ। अहिले पनि नेपालमा २० हजारको हाराहारीमा तिब्बती शरणार्थी सहित सोमालिया, बंगलादेश, नाइजेरिया लगायतका देशका शरणार्थी छन्।

महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन रामपुरमा खादा बनाउने तालिम

पाल्पा, असार ५/जिल्लाको रामपुरमा महिलालाई आत्मनिर्भर बनाउन खादा बनाउने तालिम दिइएको छ। रामपुर नगरपालिकाले उप-प्रमुख ग्रामीण महिला उत्थान कार्यक्रम अन्तर्गत महिलाहरूलाई तालिम दिएको हो।

तालिम गत जेठ १६ गते देखि चारै दिन सम्म सञ्चालन भएको थियो। तालिमको एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच समापन गरिएको छ। नगरप्रमुख रमणबहादुर थापाले तालिमको समापन गर्दै महिलालाई व्यावसायिक र आत्मनिर्भर बनाउन नगरपालिकाले सिपमुलक तालिम सञ्चालन गर्दै आएको बताए। उनले महिलाहरूलाई प्राप्त सिपको सदुपयोग गर्दै उद्यमशिल बन्न आग्रह गरे। नगरपालिकाले प्रदान गर्ने तालिमको सही सदुपयोग होस् भन्ने



उद्देश्यले सहभागीलाई तालिम व्यवहारमा लागू गर्ने प्रतिवद्धता जनाएमा मात्र सहभागी गराएर तालिम प्रदान गर्दै

आएको उनको भनाई छ। यस अघि सञ्चालन भएका तालिम पछि विभिन्न बडामा महिलाहरूले उच्च व्यवसाय

सञ्चालन गरिरहेको नगर प्रमुख थापाले जानकारी दिए।

-बाँकी अनन्त पेजमा...

पा.वि.पु.व.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.व.नं. १९/०५१/०५२



नवजनचेतना

सम्पादकीय

विश्व शरणार्थी दिवस र यसको सार्थकता

विश्व शरणार्थी दिवस आज नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष जुन २० का दिन यो दिवस मनाउने गरिन्छ । सन् १९५१ मा पहिलो पटक शरणार्थीसम्बन्धी घोषणापत्र जारी गरिएको थियो । जारी गरिएको ५० वर्ष पुगेको अवसरमा संयुक्त राष्ट्रसंघले प्रत्येक वर्ष विश्व शरणार्थी दिवस मनाउने निर्णय गरेसँगै यो दिवस हरेक वर्ष मनाउँदै आइएको हो ।

सामान्यतया आफ्नो जन्मभूमिबाट आन्तरिक वा बाह्य कारणले लखेटिएर अर्को मुलुकमा आश्रय लिन पुगेका व्यक्ति नै शरणार्थी हुन । शरणार्थी बन्नु रहर नभई बाध्यता हो । विश्वमा युद्ध, द्वन्द्व, भोकमरी, प्राकृतिक विपद् लगायतका कारणले अझै पनि लाखौं मानिसहरू आफ्नो बासस्थान छोडेर शरणार्थी हुन बाध्य भैरहेका छन् । संसारमा द्वन्द्वले आक्रान्त र गरिब देशहरूमा यो समस्या दिन प्रतिदिन वृद्धि हुँदै गएको छ । शरणार्थी समस्या कायम रहेका मुलुकहरूमा टर्की, सिरिया, अफगानिस्थान, जोर्डन, इजरायल, चेक रिपब्लिक, स्लोभाकिया, इरान, इराक, अल्जेरिया, म्यानमार लगायत नेपालजस्ता देशहरू पर्दछन् । नयाँ आश्रयको खोजीमा हिँडेहरूको रोजाइमा नेपाल पनि पर्ने गरेको छ । कुनै पनि देश चाहे धनी वा गरिब होस्, सो मुलुकले सार्वभौमसत्ता सम्पन्न, आधारभूत मानव अधिकारको प्रत्याभूति हासिल गर्ने ध्येय लिएको हुन्छ । तर नेपालमा शरणार्थी व्यवस्थापन चुनौतीपूर्ण विषय बन्दै गएको छ । जहाँसम्म शरणार्थीलाई उनीहरूकै देश फर्काउने कि यहाँ व्यवस्थापन गर्ने सवाल छ, त्यो दुई देशबीचको कूटनीतिक सम्बन्धले निर्धारण गर्ने कुरा हो । त्यसका लागि सरकारले ध्यान दिन आवश्यक छ । शरणार्थीको पक्षमा काम गर्ने संघसंस्थाहरू र सरकारले आश्रयको खोजीमा रहेका, राज्य विहीन मानिसहरू तथा शरणार्थी जीवन बिताएर आफ्नो ठाउँ फर्किएका अनि शरणार्थी बन्ने जोखिममा रहेकाहरूको क्षेत्रमा प्रभावकारी काम गर्न सके मात्र विश्व शरणार्थी दिवस मनाउनुले सार्थकता प्राप्त गर्दछ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सिमित बन्न पुग्दछ ।

Opinion @ Social Network

कति लुकाउँछौं हो आफ्नो वास्तविक अनुहार हेर त । तिमी मुकुण्डो पनि तिमी चरित्र जस्तै मैले भएछु अब त ।

यो सम्पत्ति सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धाराहरू र हान्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज <https://www.facebook.com/Goma.Gaha>

यो सम्पत्ति सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धाराहरू र हान्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्नु सक्नुहुन्छ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंलाई आइरहेको छ । यो पत्रिका अहम रस-रसि अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुभव सुन्नुपर्नेछ । हामीलाई अचर्कता जस्तो छ । पाठकपुत्र तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहजो जटिल हामी अनुभव गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक

भासन्तीदेवी तामरे, पत्रमा

प्रहरी कार्यालय	४४०५०१
बुटवल ०५१-४४०५०२	मिमअमलान भैरहवा ०५१-४४०५०३
स.प्र.प्रमुख बुटवल ०५१-४४०५०४	मिमअमलान पासा ०५१-४४०५०५
बुटवल रामेछाप ०५१-४४०५०६	परिवार मिमलान सभा पासा ०५१-४४०५०७
भैरहवा ०५१-४४०५०८	पासा किला अमलान ०५१-४४०५०९
आर्वाकोशी ०५१-४४०५१०	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयास ०५१-४४०५११
मुम्बो ०५१-४४०५१२	मिचन्द्र परासी ०५१-४४०५१३
पिप्रा ०५१-४४०५१४	भैरहवा अर्वा अमलान ०५१-४४०५१५
तीर्थहवा ०५१-४४०५१६	आर्वाकोशी किला अमलान ०५१-४४०५१७
पासा ०५१-४४०५१८	तमाल किला अमलान ०५१-४४०५१९
इलाम रामेछाप ०५१-४४०५२०	तीर्थहवा किला अमलान ०५१-४४०५२१
अपराधना कानून	४४०५२२
लुम्बिनीसिटी अमलान ०५१-४४०५२३	सिद्धाचार्य मलिन अमलान ०५१-४४०५२४
लुम्बिनी अञ्चल अमलान ०५१-४४०५२५	लुम्बिनी सिटी हेल ०५१-४४०५२६

कस्ता शिक्षक हाम्रो सम्भन्धनामा रहन्छन् ?



प्रविज्ञ रेग्मी

विद्यालयहरूले पाठ्यपुस्तकलाई हचुवाका आधारमा हटाउनु हुँदैन । यसका लागि शिक्षकहरूले सहकार्य गरी बृहत् योजना बनाउनुपर्छ ।

किनभने निर्जिव पाठ्यक्रमलाई शिक्षकले जीवित बनाउँछन् । यो भनेको शिक्षकको व्यक्तिगत र शिक्षक विद्यार्थीको सम्बन्ध, पाठ्यक्रमको अनुक्रमलाई गतिशीलता दिने विविधता पक्ष हो । पाठ्यक्रम अनुभव गरिने तत्व हो, मात्र यन्त्रिक पढाइ वा ज्ञानको सूची होइन । यसरी शिक्षकको आफ्नै दर्शन, शिक्षणप्रतिको दृष्टिकोण र विद्यार्थीलाई गरिने वास्तविक व्यवहारले सिकाइको छाका कोर्छ । मान्छे, एक शिक्षकले साहित्य पढाउँदा त्यसको सिर्जनशीलता र रस आफै अनुभूति गर्छ । विद्यार्थीमा त्यसै अनुसार प्रेरणा जगाउँछ । वा, विज्ञान शिक्षकले कुनै सिद्धान्त जीवन, ब्रह्माण्ड र अनुभवसँग जोड्छ । त्यसले विद्यार्थीलाई तरंगित गर्छ । पढाइलाई जीवन्त गराउँछ । त्यस्तो शिक्षणले विद्यार्थीमा ज्ञानको दीर्घकालीन छाप छोड्छ । पहिलो, प्रस्तावित वा इन्टेन्डेड करिकुलम । अर्थात्, के सिकाउन खोजिएको हो । दोस्रो, कार्यान्वयन गरिएको वा एक्जिक्युटेड करिकुलम । अर्थात् कक्षामा पढाइएको । र, तेस्रो, अदृश्य वा हिडन करिकुलम । अर्थात् औपचारिक शिक्षण नगरिएको तर अन्तर्क्रिया वा सामाजिक भावनात्मक सम्बन्धबाट बुझाइएको । यी तीन पक्षको समन्वय शिक्षकहरूले आफ्नै मूल्यमान्यता र विद्यार्थीहरूको आवश्यकताका आधारमा गर्छन् । ज्ञान र अनुभवको प्रसारणलाई यही प्रक्रियाले मूर्तता दिन्छ । जब शिक्षकहरूले अदृश्य पक्षलाई प्रस्तावित पाठ्यक्रमको मद्दतले त्यसै अनुसार संरक्षित गरिएको शिक्षण विधिमा सामेल गर्छन्, तिनले तत्काल विद्यार्थीमा परिवर्तन ल्याउँछन् । ती शिक्षकले सिकाइका आधारमा संस्कार र स्मृति निर्माण गरिदिन्छन् । यी शुलभयानको पिसिके (पेडाबोलीकल कन्टेन्ट नलेज) शिक्षाशास्त्रको प्रभावशाली सिद्धान्तमध्ये पढ्ने र दीर्घकालीन शिक्षण प्रभावका लागि प्रसिद्ध । यसमा दुई पक्ष छन् विषयगत ज्ञान र शिक्षाको विधिशास्त्र । उनी भन्छन्, शिक्षकले के पढाउने भनेर जान्नुका साथै त्यसलाई बुझाउने कोशिसमा आवश्यक पर्छ । यी दुई पक्षको तालमेल भए, विद्यार्थीको सोचमा गहिरो छाप पर्छ । यो त्यस प्रोफेसर ह्याट्टीको मेटा विश्लेषणले पनि प्रमाणित गरेको छ । शिक्षक आफै पाठ्यक्रम हुन् भन्ने अवधारणालाई पिसिके दर्शनले बलियो आधार दिन्छ जसले शिक्षकको विषय र शिक्षाको अन्योन्यायित्व सम्बन्ध कायम गरी विद्यार्थीको ज्ञानस्मृतिलाई जीवन्त

पर्यन्त बनाउँछ । अफ रमाहो कुरा के छ भने, यी शिक्षकहरू नै हुन् जसले हरेक दिन केलाइ प्राथमिकता दिने, कसरी शिक्षण गर्ने र कुनलाई छुट्याउने भन्ने जस्ता निर्णय गर्छन् । र, पाठ्यक्रमको वास्तविक र व्यावहारिक अर्थ निर्माण गर्छन् । शिक्षकहरूले हरेक दिन, हरेक घण्टीमा वा पढाउने क्रममा पाठ्यक्रम लेखन (निर्माण) गर्छन् । यसै कारण पाठ्यक्रम लेखिएका जड पन्ना होइनन् । यो शिक्षकको विवेक, सम्बन्ध र आन्तरिक सोचबाट निर्माण भएर विद्यार्थीमा हुने अवधारणाको बिजरोपण हो । 'करिकुलर कन्टेन्ट' उही हुन सक्ता तर हरेक शिक्षकको पाठ्यक्रम फरक फरक हुन्छ । शिक्षकहरूमा हुने यही जीवन्त र सुन्दर पक्षले विद्यार्थीको मानसपटलमा दृग्गामी र गहिरो सम्झना छोप्छ । यो कुरालाई अध्येता डेड आर्वाकले 'अन्तर्जीवित पाठ्यक्रम' को संज्ञा दिएका छन् । सम्झनाका शिक्षकहरूको पाठ्यक्रम बहुआयामिक हुन्छ जसले मानव अनुभूति, सम्बन्ध र भावनात्मक पक्षको परिप्रेषण गर्छ । यसै अनुसारको ढाँचा निर्माण हुन्छ । त्यो नै वास्तविक पाठ्यक्रम हो । उदाहरणका लागि, शिक्षकले शिक्षण क्रममा कक्षाबाट ल्याएको कथा जोडेर विद्यार्थीलाई कल्पनाशील र रोमान्चक बनाउनु पाठ्यक्रम लेखन (निर्माण) हो । कक्षामा हसार्दा भावनात्मक रूपमा डर हटाउँदै खुलाउनु पनि पाठ्यक्रम हो । विज्ञान पढाउँदा प्रकृतिका विचित्र तथ्यहरू वर्णन गर्दै, तारामण्डलका आश्चर्य भन्दै विद्यार्थीमा उदेकको भावना सिर्जना गराउनु सबै शिक्षकका पाठ्यक्रम हुन् । एकैछिनलाई पाठ्यक्रमको दस्तावेजमा विद्यार्थीलाई सिकाउने लेखिएको छ भन्ने विर्सिदिउँ । अब उनीहरूलाई जिज्ञासाको पाठ्यक्रम पढाउँ । चमत्कारको, भावनाको, सम्बन्धको, जीवनको, जिम्मेवारीको यसै अर्थ पाठ्यक्रम पढाउँ । त्यही पुस्तकमा भएको ज्ञानको आधारमा वा अन्य कुनै स्रोतबाट वा सुचीबाट पढाउँ । केही फरक पर्दैन । यसरी जुन शिक्षकले शिक्षणलाई कलात्मक र रंगीन बनाउँछ, उनी स्मृतिको शिक्षक हो । प्रगतिशील विद्यालयहरूले यो तथ्य गहिरोसँग आत्मसात गरी विद्यालयलाई पाठ्यपुस्तक विनाको संस्कृतिमा ढाक्छन् । विद्यार्थीका विकासालयक अवस्था र आवश्यकतालाई आधार मानेर शिक्षण गर्छन् । यस अवस्थामा विद्यालयका पाठ्यपुस्तकलाई संसाधनका रूपमा मात्र लिइन्छ ।

-सैतोपाटी बटम

गोप : टाढाका मित्रहरूसँग सम्पर्क बढोस् । लामो यात्रा गर्ने अवसर जुनै सक्छ ।

गुप : कम्प्लेक्सिटीबाट ज्ञान गर्ने सक्नुहुन्छ । केवलताले सम्पत्ति ब्याप्त हुलाउँछ ।

विशुद्ध : नयाँ सपना गर्ने हँसना लाग्छ । गहिरोले व्यक्तित्वमा आकर्षण ल्याउँछ ।

कर्मठ : सन्धिर्षी भोजनको आनन्द प्राप्त हुन्छ । भूमि वा परशुनाबाट लाभ मिल्छ ।

सिंह : अक्षयन अक्षयानमा नयाँ लाग्छ । भूमि वा परशुनाबाट लाभ मिल्छ ।

कन्या : रौंकोका काम देखेरै गर्नुमा कम्प्लेक्सिटी नाम स्थापित गराउँछ ।

तुला : सहयोगीहरू प्रतीक्षी रूपमा बँधेर सक्छन् । महत्त्वपूर्ण समस्या निम्त्याउँछ ।

वृश्चिक : कर्मक्षेत्रमा उत्साह पाउँछ । विषेय उपलब्धतालाई वेदो प्रशिक्षण गर्छन् ।

धनुः : कर्मक्षेत्रमा उत्साह पाउँछ । विषेय उपलब्धतालाई वेदो प्रशिक्षण गर्छन् ।

मकर : साक्षी गल्फेस्टबाट सफल हुन्छन् । अक्षयन गल्फेस्टबाट सफल हुन्छन् ।

कुम्भ : कर्मक्षेत्रमा नयाँ कामको प्रस्ताव लाग्छ । सन्धिर्षी धनमा बढ्ने हुन्छ ।

मीन : नोकरी वा पेशामा प्रभाव बढ्छ । गरिबका निर्णयबाट मनन लाभ मिल्छ ।



मासु खान हतार नगर्नुहोस्, मृत्युको कारण बन्न सक्छ

त्यो दिन बिहान अरु दिनजस्तै सामान्य थियो, परिवारसँगै खाजा खाने क्रममा अचानक वृद्धको घाँटीमा मासुको टुक्रा अडिक्न थाल्यो । केही मिनेटमै सास फेर्न गाह्रो भयो, अनुहार निलो देखिन थाल्यो र तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था लैजाने प्रयास भए पनि उनको ज्यान जोगाउन सकिन । यस प्रकारका घटनाहरू हामीले यदाकदा समाचारमा पढ्ने, सुन्ने गर्छौं । तर यो केवल 'दुर्लभ दुर्घटना' होइन । यस्तो अवस्था जोक्सैलाई कुनै पनि बेला पर्न सक्छ । समयमै उचित उपचार नपाए ज्यानै जाने सम्भावना रहन्छ । विशेष गरी वृद्ध, बच्चा र श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिमा यस्तो जोखिम उच्च हुन्छ ।

के हुन्छ, जब घाँटीमा खानेकुरा अडिक्छ ?

जब हामी कुनै पनि खानेकुरा खाउँछौं, त्यो खानेकुरा खान्छौं नहोस् । यो घटना घट्छ । तर कतिपय अवस्थामा खानेकुरा घाँटीमै अडिक्न पुग्छ । मासु खानेक्रममा सँगै हड्डी पनि निलियो भने घाँटीमा अडिक्न सक्छ । अडिक्ने खानेकुराले वायुमनीलाई दबाइदिन्छ वा पूर्णरूपमा बन्द गरिदिन्छ । त्यसपछि शरीरमा अक्सिजनयुक्त हावा जान बन्द हुन्छ, जसका कारण ३ देखि ५ मिनेटभित्र नै मस्तिष्कमा अक्सिजन नपुगेर गम्भीर अवस्था आउन सक्छ ।

किन हुन्छ यस्तो दुर्घटना ?

यस्तो दुर्घटनाको प्रमुख कारण खाँदा होस नपुऱ्याउनु हो । मासु अड्काएर आउनेहरूमा वयस्क बढी छन् । मासुसँगै मट्टि पिउँदै गरेको अवस्थामा हड्डी अड्कानेहरू धेरै हुन्छन् । धेरै मात लागि सकेपछि मट्टि पिउँदा के खाइरहेको भने होस नहुँदा समस्या बन्न सक्छ । त्यसैगरी, कसैमा हतार-हतार खाने बानी हुन्छ । यस्तोमा पनि हड्डी अडिक्न सक्छ । कसैको भने एक हातमा मोबाइल र अर्को हातले मासुका परिकार खाइरह्दा खानामा कम र मोबाइलमा बढी ध्यान दिँदा हड्डी अडिक्ने जोखिम बढी हुन्छ । वृद्धवृद्धामा पनि यो समस्या व्यापक देखिन्छ । वृद्धवृद्धाको कमजोर दाँतले मासु चपाउन सक्दैन । नचपाउँ निल्दा मासुसँगै हड्डी खान्छौं नहोस् । अडिक्ने गर्छ । दाँत नै नहुने वृद्धवृद्धामा त भन बढी समस्या हुन्छ । अर्हिले भान्सापछि पछि मासु धेरै पाइन्छ । यस कारण पनि मासु घाँटीमा अडिक्ने समस्या बढी देखिन्छ । वृद्धमा हड्डी अडिक्ने अर्को कारण पनि छ । खाना मुखमा पस्नोभित्तिकै तालुमा एक किसिमको अनुभूति हुन्छ । जसले गर्दा गिजाका बल लगाएर चपाउन सक्छौं । तर उमेर बढेसँगै तालुमा हुने त्यो अनुभूति कम हुन्छ । र, खानेकुरा मुखमा हान्दा चपाएको बाह्य नहुँदा हड्डी निल्ने

गर्मीमा सुन्तलाको जुसः स्वास्थ्यका लागि बहुयोगी लाभ

गर्मीको मौसम सुरु भएसँगै खानपानमा विशेष सावधानी अपनाउन आवश्यक हुन्छ । यो समयमा पेटसम्बन्धी समस्या हुने सम्भावना बढी हुन्छ । विशेषगरी पर्याप्त तरल पदार्थको सेवन गर्नु अत्यावश्यक मानिन्छ । त्यसैले दैनिक आहारमा सुन्तलाको जुस समावेश गर्नु लाभदायक हुन्छ । सुन्तलाको जुसले एक होइन, धेरै फाइदाहरू दिन्छ । यस्तो अवस्थामा तल उल्लेख गरिएको छ गर्मीमा पहिलो शरीरबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइटस निल्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा सुन्तलाको जुसले शरीरलाई हाइड्रेट राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ । सुन्तलाको जुसमा प्रशस्त



सम्भावना बढी हुन्छ । बच्चाभा पनि मासु खाँदा हड्डी अडिक्ने सम्भावना हुन्छ । किनकी, उनीहरूलाई आफूले के खाइरहेको थाहा हुँदैन । विशेषतः ४ वर्षमुनिका बच्चामा यो समस्या देखिन्छ ।

कुन-कुन बगैरा अडिक्ने खानेकुरा हुनसक्छ ?

हड्डी खाद्य नली, श्वासप्रश्वास नली र फोक्सोमा अडिक्छ । मासुसहितको हड्डी खाद्य नलीमा अडिक्ने खाना निल्ला गाह्रो हुने, घाँटी दुख्ने, थाल बढी आउने, मुख वा घाँटी सुनिने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । श्वास नलीमा अडिक्ने सास फेर्न कठिन हुने, तुरुन्तै निलो देखिने र तत्काल ज्यानै जाने खतरा हुन्छ । यदि वस्तु फोक्सोसम्म पुग्यो भने गम्भीर प्रकारको श्वास-प्रश्वास समस्या वा इन्फेक्सन हुन सक्छ । खाना नलीमा चारवटा मुख्य ठाउँमा अडिक्ने सम्भावना हुन्छ । त्यसमध्ये सर्वाधिक अडिक्ने ठाउँ फ्यारिङ्गोइडोफेजियल जंक्शन (घाँटी र खाद्य नली जोडिने ठाउँ) हो, जुन घाँटीको माथिल्लो भागमा हुन्छ । यो क्षेत्र साँघुरो हुने भएकाले हड्डी वा वस्तु सजिलै अडिक्छ । अन्य ठाउँहरूमा अगाडिको दाँत (सेन्ट्रल इन्साइजर) बाट १५ सेन्टिमिटर, २५ सेन्टिमिटर र ४० सेन्टिमिटर तलका स्थानमा भागहरू पर्छन् । यी ठाउँहरूमा हड्डी घोचिएर अडिक्न सक्छ ।

तत्काल प्राथमिक उपचार : यदि खानेकुरा वा वस्तु अडिक्न थाल्यो भने तत्काल कदम चाल्नुपर्छ ।

हाइमेलिक म्यानुअर एक प्रभावकारी प्राथमिक उपचार विधि हो । यो प्रक्रियामा विरामीलाई पछिबाट अँगालो हालेर, पेट र छातीको बन्धनमा जोरले दबाइन्छ । यसले पेटको हावाको दबावले अडिक्को वस्तुलाई बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । यो प्रक्रिया प्रशिक्षित व्यक्तिले मात्र गर्नुपर्छ । यदि सास फेर्न गाह्रो भएकाले छ वा विरामी निलो हुन थालेको छ भने तत्काल अस्पताल लैजायनुपर्छ । दूरदवाजका क्षेत्रमा अस्पताल नजिक नहुँदा यस्ता घटनाले ज्यान लिन सक्छ । यदि अडिक्ने वस्तु सानो छ र एकतर्फी श्वास नलीमा पुगेको छ भने एउटा फोक्सोले काम गर्न सक्छ, जसले केही समय चलाउन सक्छ ।

तर, दुईवटै श्वास नली बन्द भएमा तत्काल हाइमेलिक म्यानुअर वा अन्य उपायले निकाल्न नसके ज्ञान जाने सम्भावना हुन्छ ।

मृत्युको जोखिम : अडिक्ने वस्तुले तत्काल वा ढिला गरी मृत्यु हुने जोखिम हुन सक्छ । यदि वस्तुले श्वास नली पुरै बन्द गर्‍यो भने केही मिनेटमै अक्सिजन अभावले मस्तिष्कमा क्षति हुन्छ । यदि अडिक्ने वस्तुले खाना नलीमा थाल पार्‍यो भने मध्य छातीमा मेडिस्टाइनडाइनाइटिस नामक गम्भीर संक्रमण हुन सक्छ । यो अवस्थामा छातीको मध्य भागमा मुटु र टुला रक्तनलीहरू इन्फेक्सन फैलिन्छ, जसले ज्यानै लिन सक्छ । खाद्य नलीमा अडिक्ने वस्तुले थाल बनाएमा छातीमा संक्रमण फैलिन्छ, जसले मुटु र टुला रक्तनलीहरूलाई असर गर्छ । यस्तो अवस्थामा एन्टिबायोटिकले मात्र काम नगर्न सक्छ र शल्यक्रिया आवश्यक पर्छ । कतिपयले अडिक्को वस्तु निकाल्न केरा खाने, लानीगुराँसको फूल खाने वा चिउरा खाने जस्ता घरेलु उपाय गर्छन् । यस्ता उपायले वस्तु फर्न भित्र धकेलिन सक्छ वा इन्फेक्सन बढाउन सक्छ । जब खाना निल्ला गाह्रो हुन्छ, ज्वरो आउँछ वा सास फेर्न समस्या हुन्छ, तत्काल अस्पताल जानुपर्छ ।

कसरी बच्ने ?

यो समस्याबाट बच्न सावधानी अपनाउनु नै उत्तम उपाय हो । वृद्धवृद्धाले साना र नरम मासुका टुक्रा खानुपर्छ । दाँत नहुने व्यक्तिहरूले हड्डीबिना मासु खानु उपयुक्त हुन्छ । मासु खाँदा हड्डी राम्रोसँग हटाउनुपर्छ । खाँदा बेला मोबाइल वा टेलिभिजनमा ध्यान नदिनुहोस् । परिवारमा कम्तीमा एक जनाले हाइमेलिक म्यानुअर सिक्नु आवश्यक छ । कतिपय बच्चामा हड्डी मात्र होइन, ब्याट्री अडिक्ने शंका लागेमा तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ । ब्याट्रीले रसायन रिजिज गरेर खाद्य नलीमा गम्भीर क्षति पुऱ्याउँछ । एक घन्टाभित्र निकाल्न सकिने भने अवस्था जटिल हुन्छ ।

-नवनाइन खबर डटकम



बिटाभिन सी पाइन्छ, जसले रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउने काम गर्छ । यसले शरीरलाई विभिन्न संक्रमणबाट जोगाउँछ । यसमा पोटासिधमको मात्रा पनि पर्याप्त हुने भएकाले मुटुको स्वास्थ्य सुधार गर्न तथा रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न सहयोग गर्छ । फाइबरयुक्त सुन्तलाको

जुसले पाचन प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ । यसले कब्जियतलाई समस्या समाधान गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । सुन्तलाको जुसलाई नियमित आहारमा समावेश गर्दा गर्मीको समयमा तपाईं स्वस्थ र ऊर्जावान रहन सक्नुहुन्छ ।

-मिहिलाय टाइम्स डटकम

बिटाभिन-डी को कमी छ ? यी पेय पदार्थ हुन सक्छन् समाधान



धेरैजसो नेपालीहरूमा बिटाभिन-डी को कमी देखिन्छ । धेरै समय घरभित्र बस्ने, घाममा समय नबिताउने, र असन्तुलित खानपानका कारण आजकल धेरै मानिसहरूमा बिटाभिन-डीको कमी देखिएको हो । यस्तो अवस्थामा केही पेय पदार्थले पनि बिटाभिन-डी को कमी पूर्ति गर्न सकिन्छ । बिटाभिन-डी हाइड्रोजन हड्डीहरू बलियो बनाउनु, रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबुत पार्न, र मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्न अत्यन्तै आवश्यक तत्व हो । यसले क्याल्सियमको अवशोषणमा पनि मद्दत गर्छ, जसले गर्दा अस्थियोपोरोसिस र हड्डीसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ । यी ५ प्रकारका पेय पदार्थहरू बिटाभिन-डीका प्राकृतिक स्रोत हुन् । दूध सधैं क्याल्सियमको राम्रो स्रोत मानिन्छ । आजभोलि बजारमा पाइने

फोर्टिफाइड दूधहरूमा बिटाभिन-डी पनि मिलाइएको हुन्छ, जसले दैनिक आवश्यकता पूर्ति गर्न सक्दछ । यसले :

- हड्डी बलियो बनाउँछ
- मांसपेशीको विकासमा सहयोग गर्छ
- बच्चादेखि वृद्धसम्म सबैका लागि उपयोगी हुन्छ

सुन्तलाको जुस (फोर्टिफाइड बरेन्स जुस)

सुन्तलामा प्रचुर मात्रामा बिटाभिन-सी पाइन्छ । यदि यो बिटाभिन-डीसहित फोर्टिफाइड गरिएको हो भने यो दूध नपिउने वा न्याक्टोज इन्टोलरेन्ट व्यक्तिहरूका लागि उत्कृष्ट विकल्प हो । यसले :

- इम्युनिटी बढाउँछ
- छालाका लागि फाइदाजनक हुन्छ
- शरीरमा ऊर्जा थप्छ

सोया भिन्स

कस कसले भुत्किएर खानुहुन्छ सजिवन, जान्नुहोस्

गर्मी मौसममा बजारमा धेरै किसिमका तरकारी पाइन्छ, जुन धेरै किसिमका पोष्टिक तत्वले भरिपूर्ण हुन्छ । मानिसहरूले यसको सेवनको फाइदा लिन सकोस् भनेर धेरै उपभोग गर्छन् । यस्तै अर्को तरकारी इमर्जिट अर्थात् सजिवन हो, जुन गर्मीमा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । सजिवनलाई प्रोटिनको भण्डार भनिन्छ । यसको सेवनले धेरै प्रकारका रोगहरूमा फाइदा छ तर कतिपयको लागि यसको सेवन हानिकारक पनि हुन सक्छ । आउनुहोस् जानौं कस्ता मानिसहरूले यसको सेवनका वा सुप खानु हुँदैन भने बार्नेमा । हामी तपाईंलाई बताउँछौं कि हरेक फलफूल र तरकारीमा केही गुण गर्नु हुन्छ । त्यस्तै इमर्जिटकमा पनि केही बेफाइदा हुन्छ । जसका कारण केही रोगमा यसको सेवन हानिकारक हुनसक्छ । वास्तवमा यसको सेवन उच्च रक्तचापमा फाइदाजनक मानिन्छ । यसले उच्च रक्तचापलाई छिटो कम गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले निम्न रक्तचाप भएका



अत्यधिक सेवनले हानि हुन सक्छ । यसका साथै अत्यधिक रक्तचापबाट पीडित महिलाहरूले पनि यसको अधिक सेवन गर्नु हुन्छ ।

नीपी भो :

को लोडप्रेसरको समस्या भएका व्यक्तिले पनि सजिवन खानबाट जोगिनुपर्छ । वास्तवमा यसको सेवन उच्च रक्तचापमा फाइदाजनक मानिन्छ । यसले उच्च रक्तचापलाई छिटो कम गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले निम्न रक्तचाप भएका

व्यक्तिहरूले यसको सेवन गर्नुहुन्छ ।

ग्यास्ट्रिक र ब्लन्डर : ग्यास्टर अल्सर जस्ता समस्या भएका मानिसहरूले पनि यसको सेवन गर्नु हुन्छ ।

खनपान :

बच्चा जन्माएपछि पनि यसको सेवन गर्नु हुन्छ । यसका साथै यदि महिलाहरूले खनपान गराइरहेकी छिन् भने त्यसको सेवनबाट पनि बच्नुपर्छ ।

-डिबी नेपाल डटकम

रङ कडा भएको चिया पिउन मनपर्छ ?

चिया पिउन कसलाई मन पर्छ ? यदि तपाईंले केहीलाई चिया पिउन आनन्द भन्नुभयो भने उसले प्रायः यो प्रस्ताव अस्वीकार गर्ने । तर यदि तपाईं रङ कडा भएको चिया पिउनुहुन्छ भने सावधान रहनु आवश्यक छ । यसले तपाईंलाई हानि गर्छ । रङ कडा भएको चिया पिउने बानी तपाईंको स्वास्थ्यको लागि रङ कडा भएको चियामा उच्च मात्रामा क्याफिन हुन्छ, जसले रक्तचाप बढाउन सक्छ । उच्च रक्तचापले मुटु र बेफाइदा हुन्छ । एडिडिटी, पेट दुख्ने र पखाला जस्ता पाचन समस्याहरू हुन सक्छन् । दौतको समस्या ट्यानिन नामक पदार्थले दौतलाई पनि हानि पुऱ्याउँछ । यस कारणले

गर्दा दाँत धेरै चाँडै बिग्रन सक्छ । दाँत कालो हुने, दाँत भर्चिने र गिजाको समस्या जस्ता दाँतसम्बन्धी समस्याहरू हुन सक्छन् । मुटुको रोमी रङ कडा भएको चियामा उच्च मात्रामा क्याफिन हुन्छ, जसले मुटु रोग निम्त्याउन सक्छ । मुटु रोगले मुटुको घड्कन बढ्ने, उच्च रक्तचाप हुने र मुटुको चालमा समस्या आउन सक्छ त्यसैले, सधैं धेरै रङ कडा भएको चिया नपिउने प्रयास गर्नुहोस् । बर हर्बल चिया वा अन्य स्वास्थ्यकर विकल्पहरू छनौट गर्नु राम्रो हो ।

-सेतोपाटी डटकम

तानसेनमा योग शिविर



सुनिल परिचार

पल्लु, असार ५/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका-५ कैलाशनागरमा योग शिविर सञ्चालन गरिएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवसको अवसरमा नेपाल मानव धर्म सेवा समिति र हंसयोग आश्रम रुपन्देहीले योग शिविर सञ्चालन गरेका हुन् ।

शिविरको एक औपचारिक कार्यक्रमकाविच उद्घाटन गरिएको थियो । कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि नेपाल मानव धर्म सेवा समिति लुम्बिनी प्रदेशका प्रमुख मान्छा अमृत बाह्रजाले उद्घाटन गरेकी थिइन् । शिविरको उद्घाटन गर्दै उनले योग भनेको आत्मा, परमात्माको सम्बन्ध र मनलाई शुद्ध बनाउने एउटा प्रयास रहेको बताइन् । उनले वर्तमान समयमा योग हरेक मानवका लागि आवश्यक रहेकोले नियमित योग र साधना गर्ने सहभागीहरूलाई आग्रह समेत गरिन् ।

शिविरमा कपालभाती, अनुलोम विलोम, भ्रामरी, शीतलीसाएतका अध्यासका साथै त्रिकोणासन, ताडासन, भङ्गासन, वज्रासन लगायतका जीवनोपयोगी आसनको प्रशिक्षणका साथै भावपूर्ण प्रार्थनाको समेत अध्यास गराइएको थियो । शिविरमा विश्व शान्ति तथा आध्यात्मिक विज्ञान समाज नेपाल तथा राधाकृष्ण योग साधना केन्द्र लुम्बिनी प्रदेशका प्रमुख अमृतमान वैद्यले शिरसेखि पाउसम्म शरीर झुकाउने, दुबै निल र मुटुका घड्कनहरूलाई सफा राख्नका लागि श्वास तान्ने, हाँसे, मन्त्र पढ्ने र भूमि, अग्नि, पितृ परमात्मा र गुरु सम्भरेर योग गर्ने तरिका, मुख देउती प्रणायम, हुकु प्रणायम, भ्रामरी प्रणायम, काखी प्रणायम गर्ने तरिका, मुख पेट र हिमागको लागि अनुनयम, विनयम प्रणायम गर्ने, मुल मन्त्र प्रणायम गर्ने र अन्तिममा पाठ पढ्ने तरिका सिकाएका थिए । उनले योगले

शरीर स्वस्थ राख्ने मात्र नभएर मन मस्तिष्क र शरीरका हरेक अङ्गलाई स्वस्थ राख्न सकिने बताए । प्रशिक्षक वैद्यले भने "योगले मानिसको स्मरण शक्ति बढाउने र रोगसँग लड्नको लागि मद्दत पुऱ्याउने भएकाले हरेक मानिसले योग गर्न आवश्यक रहेको छ ।" कार्यक्रममा नेपाल धर्म सेवा समिति पाल्पा शाखा प्रमुख यमश्वरी राणा, नेपाल मानव धर्म सेवा समिति लुम्बिनी प्रदेशका पूर्व सल्लाहाकार श्रम प्रसाद पौडेल, सदस्य मात्मा गोबर्द्धन बाह्रजी लगायतले शिविरको सफलताको कामना गरेका थिए । विश्व शान्ति तथा आध्यात्मिक विज्ञान समाज नेपाल तथा राधाकृष्ण योग साधना केन्द्र लुम्बिनी प्रदेश प्रमुख अमृतमान वैद्यको अध्यक्षता, नेपाल मानव धर्म सेवा समितिका सचिव भिम गुरुङको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । शिविरमा ३० जनाको सहभागिता रहेको थियो ।

खेलकुद समाचार

नेदरल्यान्ड्सले
स्कटल्यान्डलाई हरायो



काठमाडौं, असार ५/स्कटल्यान्डमा चलिरहेको विदेशी टी-२० क्रिकेट शृङ्खलामा नेदरल्यान्ड्सले घरेलु टोलीलाई हराएको छ । बुधबार भएको खेलमा नेदरल्यान्ड्सले घरेलु टोली स्कटल्यान्डलाई १७ रनले हराएको हो । नेदरल्यान्ड्सले दिएको १ सय ९९ रनको लक्ष्य पछ्याएको स्कटल्यान्ड १ सय ८१ रनमा समेटिएको थियो । घरेलु टोली स्कटल्यान्ड, ने पाल र नेदरल्यान्ड्सबीच शृङ्खला भइरहेको हो । शृङ्खलाको पहिलो खेलमा आइतबार स्कटल्यान्डले नेदरल्यान्ड्सलाई ३९ रनले हराएको थियो । सोमबार भएको आफ्नो पहिलो खेलमा नेपाल नेदरल्यान्ड्ससँग तेस्रो सुपर ओभरमा पराजित भएको थियो । नेपालले आफ्नो दोस्रो खेलमा अर्जित स्कटल्यान्डलाई २ विकेटले हरायो । तीन टोलीले डबल राउन्ड रोबिनमा एक अर्कासँग प्रतिस्पर्धा गरेपछि सर्वाधिक अङ्क हुने टोली शृङ्खलाको विजेता बन्नेछ । शृङ्खलामा नेदरल्यान्ड्स ३ खेलमा ४ अङ्क छ भने समान खेलमा स्कटल्यान्डको २ अङ्क विदेशी टी-२० क्रिकेट शृङ्खलामा नेदरल्यान्ड्सले स्कटल्यान्डलाई हरायो छ । नेपालको २ खेलमा २ अङ्क छ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

शेयर बजार २४ अङ्कले घट्यो



पल्लु, असार ५/बुधबार सामान्य घटेको शेयर बजार बिहीबार उच्च अङ्कले ओरालो लागेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से २४ दशमलव ७६ अङ्कले घटेर २ हजार ६ सय २८ दशमलव ९१ विन्दुमा भरेको छ । सबै समूहको शेयर घटेकोमा व्यापार समूहको शेयर भन्दा साढे २ प्रतिशतले ओरालो लागेको छ । यस्तै विकास बैंक, जलविद्युत, उत्पादन, लघुवित्त, अन्य समूहको शेयर १ प्रतिशतभन्दा धेरैले घटेको छ । प्योर

इनजी, रसुवागढी हाइड्रोपावर र भूगोल इनजी डेभलपमेन्ट कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले ओरालो लागेको छ । बजार उच्च अङ्कले घटेको दिन पञ्चकन्या माई हाइड्रोपावर कम्पनीको शेयर भने भन्दा १० अङ्कले बढेको छ । नेप्से घटे पनि कारोबार रकम भने बढेको छ । ७ अर्ब ६५ करोडको कारोबार भएकोमा ३ सय १४ वटा कम्पनीका २ करोड ९४ लाख किता शेयर ११ अर्ब २३ करोड रूपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

अब स्याङ्जाका...

...त्यसमध्ये धेरै जोखिम कालीगण्डकी नदीको किनारमा अवस्थित चापाकोट नगरपालिकामा रहेको छ । चापाकोटमा अन्य स्थानीय तहको तुलनामा सप्ले डसेका विरामी धेरै हुने गरेकाले चापाकोट नगर अस्पतालमा सर्पदंश उपचार स्थापना गरिएको चापाकोट नगर प्रमुख देवबहादुर खोणले जानकारी दिए । सर्पदंश उपचार केन्द्र सञ्चालनमा आएसँगै सर्पको डसाबाट विरामी भएका मानिसले समयमै उपचार

नपाएर अकालमै ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्थाको अन्त्य भएको बताए । "सप्ले डसासँगै सामान्य उपचारका लागि पनि यहाँबाट अन्त्य अस्पतालमा जानुपर्ने बाध्यता थियो", उनले भने, "नगर अस्पतालमै सर्पदंश उपचार सेवा सञ्चालनमा आएपछि अन्त्य जानुपर्ने बाध्यता हट्नुका साथै समय र आर्थिक बचत पनि हुनेछ ।" स्याङ्जामै सबैभन्दा धेरै गर्मी हुने ठाउँको रूपमा चापाकोटसहितका कालीगण्डकी नदी

किनारमा सर्पको डसाइ बढी हुने गरेको छ । चापाकोटमा सर्पदंश उपचार सेवा सञ्चालन भएसँगै छिमेकी जिल्ला तनहुँको दक्षिण पश्चिमी भेग, पूर्वी पाल्पा तथा नवलपुरको उत्तरी क्षेत्रका नागरिक लाभान्वित हुनेछन् । सर्पदंश उपचार केन्द्रमा आवश्यक सबै उपकरण जडान भइसकेको र उपचार सेवा सञ्चालन भएको चापाकोट नगर अस्पतालका डा. अर्जुन पाण्डेले जानकारी दिए ।

महिलालाई आत्मनिर्भर...

...उच्चमीहरूलाई व्याज अनुदानको कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको भन्दै उनले तालिम लिएर उच्चम सुरु गर्ने महिलाहरूलाई आवश्यक उपकरणहरू अनुदानमा प्रदानसँगै नगरपालिकाले बजारको सुनिश्चितता गर्ने बताए । उपपक्ष बालकुमारी थापाले महिलाहरूलाई उच्चम बनेर अघि बढ्न आग्रह गरिन् । तालिम पश्चात उच्चम तथा व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएका महिलाहरूलाई आवश्यकता अनुसार उपकरणमा समेत अनुदान प्रदान गर्दै

आएको उनको भनाई छ । उच्चमी महिलाहरूले उत्पादन गरेका सामान उपपक्ष कोसेली घरबाट विक्री वितरण गर्ने वातावरण निर्माण गरिएको पनि उपपक्ष थापाले जानकारी दिइन् । रामपुर नगरपालिकाका प्रवक्ता एवं वडा नं. १ का वडा अध्यक्ष कपिल बहादुर खोणले तालिम लिनु मात्र नभई प्राप्त तालिम कसले कति सदुपयोग गरे भने कुरा महत्वपूर्ण रहने बताए । कार्यक्रममा प्रशिक्षक बन्दना रानाले सिकेका सीप व्यवहारमा लागू गर्न आग्रह गरिन् । सहभागीकोतर्फबाट माया

श्रेष्ठ र फुल माया पारियाले आफ्नो अनुभव सहित तालिमलाई व्यवहारमा लागू गर्ने प्रतिवद्धता जनाइन् । तालिममा २२ जना महिलाहरूको सहभागीता रहेको थियो । तालिममा प्रशिक्षक बन्दना राना र निर्मला सारुले खडा बनाउने सिप प्रदान गरेका थिए । उपपक्ष बालकुमारी थापाको अध्यक्षता, नगर प्रवक्ता कपिल बहादुर खोणको स्वागत, महिना तथा बालबालिका शाखाका प्रमुख पुजा पारियाको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

वर्गिकृत डिसप्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत

डिसप्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

धूम्रपान र मदिरा सेवन नगरौं

धूम्रपानले:

- फोक्सोको क्यान्सर, मुटु रोग, दम जस्ता रोग लाग्न सक्छ,
- स्वाश प्रश्वास प्रणालीमा असर गर्न सक्छ,
- मुख, घाँटी र छालामा क्यान्सर हुन सक्छ,
- गर्भाशयस्थामा धूम्रपान गरे बच्चाको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्छ,

मदिरा सेवनले:

- कलेजोको रोग हुन सक्छ,
- तनाव, डिप्रेसन जस्ता मानसिक स्वास्थ्यका समस्या देखा पर्न सक्छ,
- पारिवारिक कलह र अशान्ति छाउन सक्छ,
- 'स्वास्थ्यकर जीवनशैली अपनाऔं, धूम्रपान र मदिराबाट टाढा रहौं'



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



जन्मेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

