



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



निर्देशक प्रवीण श्रेष्ठ र्चु फिल्म 'जोषा'(२०७०) रिलिजको १२ वर्षपछि उनी ल्याँ फिल्म 'बब डाइ'माफ्ट निर्देशनमा फर्किएका छन् । गत केही हप्ता अघि काठमाडौंको चन्द्रािरीमा फिल्मको छायांकन सुरु भइसकेको छ । नेवारी संस्कृतिमा आधारित यस फिल्ममा सौजात मल्ल, सिद्धन पन्ना अग्रिम पडिठ (बाल कलाकार) लगायतको अभिनय देख्न सकिने छ ।

आजको विचार...



परराष्ट्र...
(दुई पेजमा)

सलमान खानको बहुप्रतिक्षित फिल्म "ब्याटल अफ गलवान" मा अभिनेता अमिताभ बच्चनको प्रवेश भएको सबै बाहिरिएको छ । हालै सामाजिक सञ्जालमा छट्टा तरिबर सार्वजनिक भएको छ, जसमा अमिताभ बच्चन फिल्मका निर्देशक अपूर्वा लक्ष्मिसँग फिल्मको सेटमा देखिएका छन् । निर्देशक अपूर्वा लक्ष्मिले आफ्नो आधिकारिक सामाजिक सञ्जाल खाताबाट अमिताभ बच्चनका साथको तस्बिर शेयर गर्दै लेखेका छन्, "सोच्नुहोस् उहाँले मलाई के भन्दै हुनुहुन्छ ।"



वर्ष ३१ अंक ११८ २०८२ मंसिर १८ गते शुक्रबार 5 December 2025, Friday पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

घर्कवातका कारण मृत्यु हुनेको संख्या ४७५ पुग्यो

(रासस/सिन्धुवा):

कोलम्बो, मडिसर १८/श्रीलंका
हालै आएको चक्रवातले निम्त्याएको मौसमी विपदाका कारण मृत्यु हुनेको संख्या ४७५ पुगेको श्रीलंकाको विपद् व्यवस्थापन केन्द्र (डिएमसी) ले बिहीबार जनाएको छ । केन्द्रका अनुसार अझै थप ३५० जना बेपत्ता छन्, भने राष्ट्रव्यापी रूपमा चार लाख ५५ हजार ४०५ परिवारका १६ लाख भन्दा बढी मानिसहरू प्रभावित भएका छन् । डिएमसीले विपदाका कारण एक हजार २८९ घरहरू ध्वस्त भएको र ४४ हजार ५०० भन्दा बढी घरमा आंशिक क्षति भएको जनाइएको छ । कृषि सेवा विभाग अन्तर्गतका एक हजार ७७७ वटा ट्याक्सी, ४८३ वटा बाइक, एक हजार ९३६ वटा नहर र ३२८ वटा सडक क्षति ग्रस्त भएको जनाइएको छ । यसै विच चिनियाँ ने ताहरूले श्रीलंकाका आएको विनाशकारी बाढी प्रति शोक व्यक्त गरेका छन् भने श्रीलंकाको अनुरोधमा चीनले श्रीलंकालाई नगद अनुदान र लाइफ ज्याकेट, टेन्ट सद्गायतका आपूर्ति सहित आपतकालीन मानवीय सहायता प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ । एसियाली विकास बैंकले श्रीलंकाई आपतकालीन अवस्थामा सहयोग गर्ने तीस लाख अमेरिकी डलर अनुदान स्वीकृत गरेको छ ।

नारायणगढ-बुटवल सडक : भौतिक प्रगति ७६ प्रतिशत

हावा संवाहता /रासस

विशेषी (नवलपरासी), मडिसर १८/ नारायणगढ-बुटवल सडक विस्तार आयोजनाको भौतिक प्रगति ७६ प्रतिशत पुगेको छ । आयोजनाको पूर्वी खण्डका सूचना अधिकारी शिव खनालका अनुसार चौथो पटक म्याद थप गरिएको समयसीमाभित्र नै काम सम्पन्न गर्ने लक्ष्यका साथ अहिले कामलाई गति दिइएको छ ।

उनका अनुसार पछिल्लो पटक थप भएको म्याद २०८३ असारमा सकिन्छ । हाल उपलब्ध गराएको समयसीमामा काम सम्पन्न गराउनका लागि आफूहरू लागेको सूचना अधिकारी खनालले बताए । उनका अनुसार अहिले पूर्वी खण्डमा काम गर्न बाँकी रहेका सबै जसो क्षेत्रमा धमाधम काम भइरहेको छ । गैडाकोटको जय श्री पुन, चोरमारा बजारको पुल, अरुणखोला पुल र दुमिकवासमा कालोपत्रको काम बाँकी रहेको छ । अन्य क्षेत्रमा कालोपत्रको काम सकिएको छ । लामो पुलमा चोरमारा र अरुणखोला मात्र सञ्चालनमा आउन बाँकी रहेकाले सो



क्षेत्रमा समेत काम चलि रहेको सूचना अधिकारी खनालले बताए । कालोपत्र सकिएको बजार क्षेत्रमा सर्भिस लेनको कालोपत्र गर्ने काम समेत चलि रहेको छ । त्यसबाहेक सडकबीचको डिभाइजर सफा गर्ने, यस अघि तोकिएको भन्दा पातलो कालोपत्र गरिएको स्थानमा थप कालोपत्र गर्ने कार्य जारी राखिएको छ । पूर्व खण्डमा

दाउन्ने क्षेत्रमा समेत प्राथमिकता दिएर काम अघि बढाइएको छ । दाउन्ने क्षेत्रमा कन्भर्ट निर्माण अन्तिम चरण रहेको उनले बताए । चैतसम्ममा काम सकनेगरी कन्भर्ट निर्माणसहित सडक ढलानको काम चलि रहेको उनले बताए । "दाउन्नेमा कामलाई गति दिएका छौं, चैतसम्ममा आयोजनाको बाँकी चौध

प्रतिशत कामसमेत सकिन्छ", सूचना अधिकारी खनालले भने । नारायणगढ-बुटवल सडक विस्तार विस् २०७५ माघ २४ गते सम्पत्ता भएर २०७९ साल साउन २२ गते सम्पन्न गर्ने गरी चाड्ना स्टेट कन्स्ट्रक्सन कर्पोरेसन प्रा. लि. काम सुरु गरेको थियो । नारायणगढ-बुटवल सडकको कुल ११३ किलोमिटरलाई दुई खण्डमा

विभाजन गरी काम अघि बढाइएको थियो । निश्र्चित समयमा काम सम्पन्न नभएपछि २०८१ साउन ८ गतेसम्मका लागि दोस्रोपटक म्याद थप भएको थियो । यस अवधिमा समेत काम सम्पन्न भएपछि गत साउनमा २०८२ साउन ८ गतेसम्मका लागि तेस्रो पटक म्याद थप गरिएको थियो । अहिले चौथो पटक म्याद थप गरेर काम अघि बढिरहेको छ । एसियाली विकास बैंक (एडिबी) को ऋण सहयोगमा अघि बढेको सडक विस्तार योजनाको दुई खण्ड गरेर कुल रु १६ अर्ब ९९ करोड ५२ लाख ९६ हजार लागत रहेको छ । ११३ किलोमिटर सडकमध्ये ७० किलोमिटर चार लेन, २९ किलोमिटरमा चार लेनसहित दुवैतर्फ छ/छ मिटरको सर्भिस लेन हुनेछ । दाउन्नेको चौध किलोमिटर क्षेत्रमा तीन लेनको सडक निर्माण हुनेछ ।

विश्व माटो दिवस मनाउँदै



पाल्पा, मंसिर १८/आज नेपालसहित विश्वभर विश्व माटो दिवस मनाइँदैछ । स्वस्थ माटोको महत्त्वलाई विश्वमा फैलाउने तथा माटोको स्रोतको व्यवस्थापन प्रति चेतना फैलाउने उद्देश्यले हरेक वर्ष डिसेम्बर ५ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वादनमा खाद्य तथा कृषि संस्थाले विश्व माटो दिवस मनाउने गरेको हो ।

पुगिसकेको माटो विज्ञहरू बताउँछन् । नेपालको माटोमा उर्वरा शक्ति ह्रास, प्रांगरिक पदार्थ घटेको, माटो अम्लीय बन्दै गएको ३३ वर्षअघि गरिएको अनुसन्धानमा देखिएको थियो । कृषिका गतिविधि, खाद्य सुरक्षा, पोषण सुरक्षा र जलवायु संरक्षणको केन्द्रमा माटो रहेको छ । विश्व माटो दिवस कार्यक्रमले मानिसलाई माटोको महत्त्वको जानकारी गराउँदै माटोको उचित व्यवस्थापन एवं संरक्षण गर्दै उर्वरा शक्ति बृद्धि गर्न जनचेतना बढाउन मद्दत गर्ने कुर्षि विभागले जनाएको छ । हाल नेपालमागद्यत विश्वमा नै माटोको भौतिक, रासायनिक तथा जैविक गुण विपन्न गर्दै उर्वराशक्तिमा ह्रास आउने क्रम दिन प्रतिदिन बढ्दो छ ।

बेथलमा एनसीसी जुनियर डिभिजनको विशेष तालिम सकियो

हावा संवाहता
पाल्पा, मंसिर १८/ तानसेनमा रहेको बेथल इङ्लिस बोर्डिङ स्कूलमा सञ्चालित राष्ट्रिय सेवा दल (एनसीसी) जुनियर डिभिजनको विशेष तालिम सकिएको छ । ७९ दिनसम्म सञ्चालन भएको एनसीसी ५१ औँ व्याजको सिनियर डिभिजनको स्थान विशेष तालिम सकिएको हो ।



तालिममा १५/१५ जना छात्र,छात्रालाई नेपाली सैनिका प्रशिक्षकहरूद्वारा तालिम दिइएको थियो । तालिम प्राप्त एनसीसीका विद्यार्थीहरू मंसिर १९ गतेदेखि नवलपुरको हात्तिखोला हुने प्रतियोगितामा सहभागी हुने छन् । उनीहरू सामूहिक क्याम्पमा सहभागी भई विभिन्न प्रदर्शनहरूमा भाग लिने जनाइएको छ । यस अघि बेथल स्कूलको १६ औँ व्याजका एनसीसी सिनियर डिभिजनका विद्यार्थीहरू सामूहिक क्याम्पमा आयोजित विभिन्न प्रदर्शनमा सर्वोत्कृष्ट हुन सफल भएका थिए । विशेष तालिम पुरा गरेका विद्यार्थीहरूलाई विहीबार एक औपचारिक कार्यक्रमका विच स्थान विशेष तालिम निराकरण तथा विदाइ शुभकामना दिइएको छ । कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री खेमबहादुर सार्ले राष्ट्रिय सेवा दलको क्षेत्रीय क्याम्पमा जान लागेका विद्यार्थीहरूको प्रशंसाका लागि सफलताको

शुभकामना दिए । उनले राष्ट्रिय सेवा दलको तालिम प्राप्त विद्यार्थीहरू अनुशासित, इमान्दार र राष्ट्रभक्तिको भावनाले प्रेरित हुने हुँदा जुनसुकै क्षेत्रमा पनि सफलता पाउने बताए । उनले यस्ता कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा नेतृत्व, व्यक्तित्व, राष्ट्रिय भाव जागृत गराउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । उनले छुट्टीका आधारमा विद्यालयले ७४ सालदेखि यो कार्यक्रम निरन्तर चल्दै आएको बताए । पछिल्लो समय युवाहरू सामाजिक सञ्जालमा भुली रहेको र संस्कार समेत बिरहिएको अवस्थामा यहाँका विद्यार्थीहरू राष्ट्र र राष्ट्रियतामा चिन्तन गर्न गरेका हुन् । कार्यक्रममा चिन्तन गर्न गरेका हुन् । कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री खेमबहादुर सार्ले राष्ट्रिय सेवा दलको क्षेत्रीय क्याम्पमा जान लागेका विद्यार्थीहरूको प्रशंसाका लागि सफलताको

शुभकामना दिए । उनले राष्ट्रिय सेवा दलको तालिम प्राप्त विद्यार्थीहरू अनुशासित, इमान्दार र राष्ट्रभक्तिको भावनाले प्रेरित हुने हुँदा जुनसुकै क्षेत्रमा पनि सफलता पाउने बताए । उनले यस्ता कार्यक्रमले विद्यार्थीहरूमा नेतृत्व, व्यक्तित्व, राष्ट्रिय भाव जागृत गराउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । उनले छुट्टीका आधारमा विद्यालयले ७४ सालदेखि यो कार्यक्रम निरन्तर चल्दै आएको बताए । पछिल्लो समय युवाहरू सामाजिक सञ्जालमा भुली रहेको र संस्कार समेत बिरहिएको अवस्थामा यहाँका विद्यार्थीहरू राष्ट्र र राष्ट्रियतामा चिन्तन गर्न गरेका हुन् । कार्यक्रममा चिन्तन गर्न गरेका हुन् । कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्य मन्त्री खेमबहादुर सार्ले राष्ट्रिय सेवा दलको क्षेत्रीय क्याम्पमा जान लागेका विद्यार्थीहरूको प्रशंसाका लागि सफलताको

कार्यक्रममा तालिममा सहभागी विद्यार्थीहरू विज्ञा साह र मनमोघा साहले आफूहरूले उच्च मनोबलका साथ आगामी प्रतियोगिताहरूमा सहभागी हुने बताए । स्थान विशेष तालिमको दि फेसम महिन्द्र दल गणका सेनाली निराजन साकोटले निष्काण गरेका थिए । युवाहरूमा राष्ट्रिय भावना जागृत गराउन, कर्मशील, मर्यादित मुलुकपति सम्पन्न र उर्वशील युवा तयार गर्ने उद्देश्य राखेर तालिम हुँदै आएको विद्यालयका प्रिन्सिपल रुपचन्द्र थापाले बताए । उनले यो तालिम राष्ट्रिय सेवा दल जर्गी अड्डाद्वारा सञ्चालित तालिम भएको बताए । कार्यक्रम विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष माधव नेपालको अध्यक्षता, विद्यालयका एनसीसी सन्वयोनि शिक्षक विपिन सेनको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

पा.वि.हु.ब.नं. ०४१/०४२

पा.वि.प्र.का.ब.नं. १९/०४१/०४२

जनचेतना

सम्पादकीय

स्वयंसेवकहरूको सम्मान गरौं

समाज, राष्ट्र अनि विश्वकै विकासमा स्वयंसेवकहरूको भूमिका महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । सेवाको मुख्य अर्थ नै स्वयंसेवा हो । तर पछिल्लो समय कार्य अनि दायित्वलाई रकम अनि सुविधासँग तुलना गर्ने चलनले स्वयंसेवाको औचित्यमा कमी हुन थालेको छ । स्वयंसेवा अर्थात् आफ्नै हित नित्यार्थ सेवा गर्नु भन्ने बुझाउँदछ । स्वयंसेवा मानवताको पर्याय पनि हो । जीवनको मूल्य भनेको व्याख्या रहेको पैसा, चढ्ने गाडी, विदेश भ्रमणको संख्या अनि लगाएका बहुमूल्य वस्त्र भूषण मात्र हैन, यी सबै औसत सपना भन्दा पर एउटा नित्यार्थ समाजसेवाको भावना र स्वयंसेवको अस्तित्व रहन्छ । समाज अर्भै पनि यस्ता व्यक्तिहरू छन् जुन नित्यार्थ समाज सेवामा समर्पित । तर तिनीहरूको सरकारी तवरबाट सम्मान भने हुन सकेको छैन ।

नेपाल जस्तो विविधतायुक्त, भौगोलिक जटिलता र सीमित साधनश्रोत भएको मुलुकमा स्वयंसेवको भूमिकाले विशेष महत्त्व राख्ने गर्छ । विपद्को समयमा राहत वितरणदेखि रगत सङ्कलन, वातावरण संरक्षण अभियानदेखि सडकमा ट्राफिक सचेतना, बालश्रम र बालविवाहविरुद्ध अभियानदेखि अपाङ्गता अधिकार आन्दोलनसम्म हरेक क्षेत्रमा स्वयंसेवकहरू निरन्तर सक्रिय देखिएका हुन्छन् । समाज सेवामा निरन्तर खटिए पनि स्वयंसेवको सम्मानमा कसैको पनि ध्यान पुग्न सकेको छैन । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । स्वयंसेवा गरिरहेका व्यक्ति वा संस्थालाई हैसला बढाउन हरेक वर्ष ५ डिसेम्बरमा अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवस मनाउने गरिन्छ । सन् १९८५ देखि संयुक्त राष्ट्रसंघको आयोजनामा हरेक वर्ष यो दिवस मनाईदै आएको हो । यस वर्ष नेपालमा पनि सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रबाट राष्ट्रिय, स्थानीय तथा समुदायस्तरमा मनाईदै छ । हरेक वर्ष दिवस मनाईदै आए पनि स्वयंसेवकहरूको सम्मानजन उपस्थिती हुन सकेको छैन । प्रायजसो स्वयंसेवालार्इ हतियार बनाएर गैरसरकारी संस्था चलाउने, दासस्थाबाट डलर भित्र्याउने, स्वयंसेवाकै नाममा राजनीतिक अर्पिष्ट पुरा गर्ने र कमाउने धन्दाकै लागि स्वयंसेवा गर्नेहरूको जमात बढी देख्न पाइन्छ । स्वयंसेवाको माध्यमबाट कतिपय विद्यालयहरूमा गरिब तथा विपन्न विद्यार्थीले पढ्न पाएका छन्, कति अस्पतालमा स्वयंसेवी रक्तदाताले रक्तदान गरेर बिरामीको जीवन बचाएका छन्, कति डाक्टरहरूले स्वयंसेवाकै कारण भगवानको उपाधि पाएका छन्, विभिन्न सामाजिक क्षेत्रमा योगदान गरेर ज्ञात-अज्ञात मानवताका पुजारीहरूले मानवसेवा गरिरहेका छन् । भोका, नाङ्गा, अपाङ्गता, असहाय, अभाव र अन्यायमा परेका मानिसहरूको हिता साक्षिय हित स्वयंसेवकहरूको सम्मान गर्न सके मात्र दिवस मानाउनुको सार्थकता रहन्छ । तसर्थ निःस्वार्थ काम गर्ने व्यक्तिहरूलाई सम्मान गरौं ।

f Opinion @ Socia Network f

आफनाहरू टाढीए भनेर के दुःख मान्नु,

आफ्नै भएको भए त आज सँगै हुन्थे होला ।

(विष्णु थापाको फेसबुक टाइमलाइन www.facebook.com/bishnu.thapa)

यो सभ्यता सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राम्रैछन् । यसका लागि आफ्नै फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नजदजचतना दैनिकको रुपमा तपाईंलाई आइरहेको छ । यो पत्रिका अहो रतरीय अलि पठनीय बनाएको छ । तपाईंहरूको अनुमति सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकहरू, तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नजदजचतना दैनिक
भाबतीले नभने, पाल्पा

महत्त्वपूर्ण देशिकाफ

प्रहरी कार्यालय
डुम्लेख ०३१-४२०२२२
सा.रा.का.प.म. डुम्लेख ०३१-४२०२२२
डुम्लेख त.म.म.म. ०३१-४२०२२२
भैरहवा ०३१-४२०२२२
अर्घाखाँची ०३१-४२०२२२
जुम्ली ०३१-४२०२२२
परासी ०३१-४२०२२२
तीर्थहवा ०३१-४२०२२२
पासा ०३१-४२०२२२
डुम्लेख ०३१-४२०२२२
अर्घाखाँची ०३१-४२०२२२
जुम्ली ०३१-४२०२२२

४४०२०२
मिसअमलान भैरहवा ०३१-४२०२२२
मिसअमलान पासा ०३१-४२०२२२
परिवार नियोजन सेवा पासा ०३१-४२०२२२
आँखा अस्पताल पासा ०३१-४२०२२२
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रसास ०३१-४२०२२२
पिपुवा परासी ०३१-४२०२२२
भैरहवा आँखा अस्पताल ०३१-४२०२२२
तीर्थहवा आँखा अस्पताल ०३१-४२०२२२
पासा मिला अस्पताल ०३१-४२०२२२
तीर्थहवा मिला अस्पताल ०३१-४२०२२२
सिराहा मिला अस्पताल ०३१-४२०२२२
डुम्लेख मिला अस्पताल ०३१-४२०२२२
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०३१-४२०२२२

परराष्ट्र मन्त्रालय सुधारका केही सवाल



मनहरि दंगल

राजनीतिक दलले आ-आफ्नो सङ्कीर्ण अभीष्ट पुरा गर्नका लागि प्रचलित कानूनमा व्यवस्था भए अनुरूप ५० प्रतिशत राजनीतिक नियुक्ति गर्दा योग्य र सक्षम व्यक्तिलाई भन्दा आफ्ना आसपास र सेवकहरूलाई राजदूत पदमा नियुक्त दिने गर्छन् । अर्कोतर्फ, नेपालको विद्यमान प्रणाली अन्तर्गत कुनै पनि राजनीतिक दलले स्पष्ट बहुमत ल्याउन गाह्रो हुने अवस्था छ ।

राष्ट्रको अस्तित्व, अखण्डता, सार्वभौमिकता तथा राष्ट्रिय स्वायत्तलाई केन्द्रमा राखी अन्तर्राष्ट्रिय अगुवा राष्ट्रिय हित प्रवर्धनका लागि कूटनीतिक कार्य सञ्चालन गर्ने प्रमुख जिम्मेवारीमा रहेको यस संस्थाले शासकीय वर्गको बेवस्ता, राष्ट्रवादी चिन्तनमा आएको क्षितिजता, राजनीतिक तथा नीतिगत अस्थिरता, शीर्षक नेतृत्वको व्यक्तिवादी तथा सकीर्ण सोच र विदेशीको बढ्दो अनुचित प्रभावका कारण विभिन्न समस्याको सामना गर्नु परिरहेको छ । यस लेखमा परराष्ट्र मन्त्रालय तथा यसबाट सञ्चालित हुने कूटनीतिक कार्य प्रभावकारी तरलले सञ्चालन गर्न आवश्यक सुधारका सवालमाथि चर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

कूटनीतिक सम्बन्ध तथा नियोगको विस्तार

हाल संयुक्त राष्ट्रसंघमा आबद्ध १९३ वटा मुलुकमध्ये १८३ वटा मुलुकसँग नेपालले द्विपक्षीय कूटनीतिक सम्बन्ध स्थापित गरिसकेको छ । त्यसैरी, ३१ वटा द्विपक्षीय नियोग, ३ वटा स्थायी नियोग र १० वटा महावाणिज्य दूतावास गरी जम्मा ४४ वटा विदेशस्थित नेपाली नियोग सञ्चालित छन् । हाल सञ्चालित महावाणिज्य दूतावासहरू नेपालको द्विपक्षीय नियोग रहेका मुलुकहरूमध्ये भारतमा १, चीनमा ४, संयुक्त राज्य अमेरिकामा ३, साउदी अरबमा १ र संयुक्त अरब इमिरेटमा १ गरी कुल १० वटा रहेकाका साथमा ३३ वटा मुलुकमा मात्र नेपाली नियोगहरूको उपस्थिति रहेको छ ।

संस्थागतक हिसाबमा नेपालको धेरै वटा मुलुकसँग द्विपक्षीय सम्बन्ध स्थापित भए पनि ती प्रभावकारी तवरबाट सञ्चालन हुनसकिरहेका छन् । सैनिककटमा रहेका मुलुकहरूदेखि द्विपक्षीय मुलुक, शक्तिशाली मुलुक र प्रमुख राष्ट्रहरूसँगको सम्बन्ध त्यति प्रभावकारी हुनसकेको छैन । यी सम्बन्धहरू प्रभावकारी नहुनुमा विविध कारण छन्। दैत्य सम्बन्ध स्थापित भएका मुलुकहरूसँग गुनपत्त गर्ने सहकार्य तथा कारोबारको स्पष्ट खाका नहुनु, केही मुख्य क्षेत्र तथा मुलुकहरूमा कूटनीतिक उपस्थिति नहुनु, कूटनीतिक उपस्थिति रहेको ठाउँमा पनि कार्यबोर्भको अनुपातमा श्रोतसाधन र कूटनीतिक कर्मचारी संख्या अत्यन्त न्यून रहनु आदि । दुस्रो संख्यामा नेपालीको उपस्थिति रहेका, सामरिक, आर्थिक तथा राजनीतिक हिसाबले समेत महत्त्व रहेका मुलुकहरू जस्तै टर्की, मध्य तथा पूर्वी अफ्रिका तथा पूर्वी युरोपियन मुलुकहरूमा नेपाली नियोगको विस्तार हुनसकेको छैन ।

समग्रमा, विद्यमान कूटनीतिक उपस्थिति एकदमै साधुरो रहेको र कूटनीतिक क्रियाकलाप समेत गुणात्मक हिसाबले कमजोर अवस्थामा रहेको छ । त्यसैले, देशगत नीति तथा रणनीति तय गर्दै कूटनीतिक उपस्थिति अनिवार्य भइसकेको मुलुकहरूमा नयाँ नियोगको स्थापना गरी प्रभावकारी रूपले कूटनीतिक सञ्चालन गर्न आवश्यक छ ।

कूटनीतिक क्षेत्रमा राजनीतिकरण

देशको समग्र क्षेत्रमा जस्तै कूटनीतिक क्षेत्र समेत राजनीतिकरणको नकारात्मक प्रभावबाट अछुतो रहेको छैन ।

राजनीतिक दलहरूको परराष्ट्र नीतिमा एकपक्षता छैन । परराष्ट्र नीति र सम्बन्धलाई राष्ट्रिय स्वायत्त प्राप्तिका लागि बनाई व्यक्तित्व तथा पार्टीगत हितका निमित्त प्रयोग गर्ने प्रवृत्ति हावी छ । हाल राजदूत नियुक्तमा ५० प्रतिशत परराष्ट्र सेवाबाट र बाँकी ५० प्रतिशत राजनीतिक नियुक्तिको आधारमा हुने प्रावधान रहेको छ । राजनीतिक दलले आ-आफ्नो सकीर्ण अभीष्ट पुरा गर्नका लागि प्रचलित कानूनमा व्यवस्था भए अनुरूप ५० प्रतिशत राजनीतिक नियुक्ति गर्दा योग्य र सक्षम व्यक्तिलाई भन्दा आफ्ना आसपास र सेवकहरूलाई राजदूत पदमा नियुक्त दिने गर्छन् ।

अर्कोतर्फ, नेपालको विद्यमान निर्वाचन प्रणाली अन्तर्गत कुनै पनि राजनीतिक दलले स्पष्ट बहुमत ल्याउन गाह्रो हुने अवस्था छ । यसले सामान्यतया पाँच वर्षको एक निर्वाचन अवधिभित्र पनि विभिन्न राजनीतिक समीकरणका आधारमा नयाँ सरकार निर्माण भइरहने र प्रत्येक नयाँ सरकारले आफ्नै भन्दा अधिकतम सेवा बाहेका प्रतिनिधित्व अभिवृद्धि गर्ने गरिएको विकास भएको छ ।

हाल सरकारले फिर्ता गरेको ११ जना राजदूत समेत यसै सिलसिलाको कडी हो । यस्ता अभ्यासले गर्दा राजदूत पद एकदमै अस्थिर र अनिश्चित भएको हुँदा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नै लज्जित हुनुपर्ने स्थितिको सिर्जना भएको छ । राजदूत पदको स्थायित्व भएमा मात्र विदेशस्थित नेपाली नियोगबाट सञ्चालन हुने कूटनीतिक कार्य प्रभावकारी र जवाफदेही बनाउन सकिन्छ । केही अपवादहरूलाई छोड्ने हो भने राजनीतिक नियुक्तिको आधारमा पठाइने राजदूतहरूमा कूटनीतिक अचरणमा मात्र नभई कार्यसम्पादनमा समेत विभिन्न समस्या देखिएका छन् । यसबाट अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा नेपालको छवि प्रज्वलित हुने भन्दा पनि धूमिल हुने गरेको प्रशस्त उदाहरण रहेका छन् । यस समस्याको निराकरणको उपाय भनेको परराष्ट्र सेवामा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई नै राजदूत नियुक्ति दिने कानूनी व्यवस्था गर्नु हो । कर्मचारी कुनै राजनीतिक दलको गुर्धकालो नहुने हुँदा उसले राष्ट्रको

सर्वोपरि हितका निमित्त आफ्नैलाई समर्पित गर्न सक्छ भने राजदूत पदमा पनि स्थायित्व कायम हुन्छ । स्मरण रहोस्, राजदूतहरू मुलतः परराष्ट्र सेवाका कर्मचारीबाट नै नियुक्त गर्ने परिपक्वता हाँसा द्विपक्षीय विषयको अधिकांश मुलुकमा छ ।

परराष्ट्र सेवाको व्यवसायीकरणमा हास
समाजका विभिन्न पेशाहरू उदाहरणका लागि चिकित्सा, इन्जिनियरिङ, पत्रकारिता आदि जस्तै परराष्ट्र सेवा पनि एक विशिष्ट पेशा हो । अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा राष्ट्रको प्रतिनिधित्व गर्नुपर्ने हुँदा सोही अनुरूपको सीप, क्षमता तथा कुशलता आवश्यक हुन्छ ।

परराष्ट्र मन्त्रालयलाई विभिन्न परिबन्धमा पारी त्यसमा पनि विशेष गरी समयानुकूल विदेशस्थित नेपाली नियोगहरूमा नयाँ दरबन्दी सिर्जना गर्नुपर्ने अन्य मन्त्रालयबाट अनावश्यक सौदाबाजी गरी विदेशस्थित नियोगहरूमा परराष्ट्र सेवा बाहेका प्रतिनिधित्व अभिवृद्धि गर्ने गरिएको छ ।

यी प्रयासका फलस्वरूप विभिन्न नियोगमा इकोनोमिक मिनिस्टर, काउन्सिलर, सांस्कृतिक सहचारी आदि पदहरूको स्थापना भएका छन् । श्रम, रोजगार तथा सामाजिक मन्त्रालयबाट विभिन्न श्रम गन्तव्य मुलुकमा अवस्थित नेपाली नियोगहरूमा श्रम सहचारी पठाउने अभ्यास हुन्छ । त्यसैरी, हाल कायमै रहेको १० महावाणिज्य दूतावासहरूमध्ये ४ वटा महावाणिज्य दूतावासमा प्रशासन सेवाका महावाणिज्य दूतहरू कार्यरत रहेका छन् । प्रशासन सेवाबाट हुने महावाणिज्य दूतको नियुक्ति प्रचलित कूटनीतिक अभ्याससँग मेल खाने किसिमको छैन । प्रायःजसो मुलुकहरूले परराष्ट्र सेवाविभक्त कर्मचारीहरूलाई महावाणिज्य दूतामा नियुक्त गर्ने गर्छन् ।

निश्चित मापदण्ड, कूटनीतिक अनुभव र आवश्यक कार्यक्षमताको सङ्ग पैसा अनि राजनीतिक प्रभाव र दबावका आधारमा यस्ता पदहरूमा नियुक्त गरिने हुँदा यसरी नियुक्ति भएर जाने कर्मचारीहरूको

कार्यसम्पादन अत्यन्त कमजोर हुने गरेको छ । यसले संस्थागत स्मरण, शुशासन, कर्तव्यपालन तथा जवाफदेहितामा समेत नकारात्मक असर परेको छ । यसका अतिरिक्त परराष्ट्र मन्त्रालयका कर्मचारी समेत यदाकदा परराष्ट्र मामिलामा जानकार र खिच समेत नभएका व्यक्तिहरू नियुक्त हुने गर्छन् । यस किसिमको नियुक्ति गर्ने अभ्यासले परराष्ट्र सेवाको व्यवसायीकरणमा हास ल्याउने कार्य गरेको छ । यसको निराकरणका लागि परराष्ट्र सेवा विभक्त नै विषय-विशेषको विकास गर्नुपर्दछ भने बाध्य विशेषज्ञता अनिवार्य भएको खण्डमा सक्षम योग्य र कूटनीतिक क्षेत्रबाट जानकार व्यक्तिलाई नियुक्ति गर्ने परिपक्वता विकास गर्नुपर्दछ ।

विदेशस्थित नेपाली नियोगको सशक्तीकरण

विगत केही वर्षदेखि कुल गार्हस्थ्य उत्पादन (जीडीपी) को अनुपातमा निरपेक्ष भित्त्याउने मुलुकहरूको शीर्ष पाँच सूचीमा नेपाल निरन्तर पर्दै आइरहेको छ । राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई जीवित राख्न विदेशमा कार्यरत नेपालीले पठाएको निरपेक्षको प्रमुख भूमिका रहेको तथ्य घाम जतिकै छर्लङ्ग नै छ । विभिन्न मुलुकका कार्यरत यस्ता नेपाली नागरिकको संख्या करिब ४० लाखको हाराहारीमा रहेको अनुमान गरिएको छ । तर विदेशभन्दा राष्ट्रको अर्थतन्त्रलाई भर्खेग नयाँ हाँसा नेपाली नागरिकको यथोचित हेरचाह र सहयोग नभै नसकिनेको तीतो यथार्थ हामीसँग छ ।

विदेशस्थित नेपालीलाई सेवा दिने र उनीहरूको हित संरक्षण गर्ने सरकारी नीतिगत विदेशस्थित नेपाली नियोगहरू हुन् । तर यी नियोगहरूमा श्रोतसाधन उपलब्ध गराउने र उपयुक्त जनासँगको व्यवस्थापन गर्ने विषयमा राज्य चुकेको अवस्था छ ।

विदेशस्थित ४० लाखभन्दा बढी नेपालीलाई अत्यन्त न्यून बजेट तथा सीमित कर्मचारी (करिब एक-डेढ सय) मार्फत सेवा प्रदान गरिरहनु परेको कटु यथार्थ हामीसँग छ । नेपाली नियोगहरूलाई सञ्चालनका लागि आवश्यक श्रोतसाधन उपलब्ध गराई तोकिएको कार्यभार जवाफदेहीपूर्ण तवरले पूरा गर्ने सक्षम हुनै सकेको रूपमा विकास गर्न अपरिहार्य भएको छ ।

निष्कर्ष : नेपालको ऐतिहासिक विरात बोकेको र समाप्ति संस्थाभित्रै एक रहेको परराष्ट्र मन्त्रालय राजनीतिको व्यवस्थापन तथा शासकीय बेवास्ताले गर्दा विषम परिस्थितिबाट गुज्रिरहेको अवस्था रहेको छ । परराष्ट्र मन्त्रालय कमजोर हुँदा राष्ट्र र राष्ट्रियता नै कमजोर हुने हुँदा यसको समुचित विकास र संवर्धनमा चासो राख्नु र सहयोग पुर्‍याउनु हरेक नेपालीको हित हुन्छ । व्यक्तित्व र दक्षता स्वरूपभन्दा माथि उठेर परराष्ट्र मन्त्रालय र यससँग सम्बन्धित निकायहरूको सशक्तीकरण हरे राष्ट्रिय स्वायत्त प्राप्तिका लागि प्रभावकारी कूटनीतिक सञ्चालन गर्न आजको आवश्यकता हो ।

अन्याहिनचर डटकम

गोप : मेहनतले आत्मविश्वास जगाउनेछ । नयाँ काममा मन लाग्नेछ ।
वृद्धि : व्यक्तिगत विकास गर्नेछ ।
श्रद्धा : सन्तुष्टि तथा श्रद्धा गर्नेछ ।
धन्यता : धन्यता गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।
सिद्धि : सिद्धि गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।

नैतिक राष्ट्रियता

गोप : मेहनतले आत्मविश्वास जगाउनेछ । नयाँ काममा मन लाग्नेछ ।
वृद्धि : व्यक्तिगत विकास गर्नेछ ।
श्रद्धा : सन्तुष्टि तथा श्रद्धा गर्नेछ ।
धन्यता : धन्यता गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।
सिद्धि : सिद्धि गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।
कर्म : कर्म गर्नेछ ।



दोहोच्याएर तताएर खान हुँदै न यी तरकारी

पकाएको खानेकुरा कयौं दिनसम्म फिज्जमा राख्दा पनि बिप्रिदैनन् । त्यसैले एकै पटक केही छाकलाई पुग्ने गरी भात, तरकारी र अरू खानेकुरा पकाएर राखिन्छ । ताकि बारम्बार भान्सामा उभिएर खाना पकाउने फ्रिजबाट मुक्ति भिन्ने। यसो गर्दा समयको बचत त हुन्छ । तर स्वास्थ्यका लागि भने यो बानी निकै नोक्सानदायक हुन सक्छ ।

केही तरकारीहरू यस्ता हुन्छन् जसलाई बारबार तताउँदा यसमा भएको पोषक तत्व घट्न वा नष्ट हुन सक्छ । साथै खानेकुरा विपाक पनि बन्न थाल्छन् । यसलाई खाँदा शरीरमा 'कोलेजिन' को जस्तो असर देखाउन थाल्छ ।

तरकारीलाई दोहोर्चाएर तताउन किन हुँदैन ?

धेरैजसो हरियो पत्तेदार तरकारी अनि जमिनमुनि फल्ने गाजर, सलगम जस्ता तरकारीमा नाइट्रेट पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । यी तरकारीहरूलाई दोहोर्चाएर तताउँदा नाइट्रेटको मात्रै भन्ने धेरै बढ्छ । यसले शरीरमा हानी पुर्याउन सक्छ । दोहोर्चाएर तताउँदा नाइट्रेट विपाक बन्छ यी तरकारीलाई तताउँदा कार्सिनोजेनिक प्रपर्टीज रिलिज हुन्छ । अर्थात् यो तत्त्वले शरीरमा क्यान्सर उत्पन्न गराउने कोषहरूलाई सक्रिय गराउँछ ।

पालुङ्गोलाई पनि पकाइसकेपछि तताउनु हुन्न

खासगरी पालुङ्गोलाई एक पटक पकाइसकेपछि दोहोर्चाएर तताउनु हुँदैन । पालुङ्गोमा आइरन धेरै मात्रामा पाइन्छ । आइरनलाई धेरै तातो पारियो भने यो अक्सिडाइज्ड हुन थाल्छ । आइरन अक्सिडाइज्ड भयो भने फी-यडिक्स बन्छ । शरीरभित्र छिरेपछि



यसले प्राणघातक रोग पैदा गर्न सक्छ । यसका कारण बाँकोपना र क्यान्सर पनि देखिन सक्छ ।

भात पनि पटक पटक तताउनु हुन्न
पाकिस्तानी भातलाई दोहोर्चाएर तेहराएर तताएर खाँदा फूड प्वाइजनिङ हुन सक्छ । भात चिसो हुन थालेपछि यसमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ । भात तताउँदा यी ब्याक्टेरिया नष्ट त हुन्छन्, तर यसको तत्त्व भातमा पूरै भिँसिन्छ । जुन विपाक हुन सक्छ । फूड स्ट्याण्डर्ड एसेन्सीका अनुसार भात पकाएर सामान्य तापमानमा छाडिदिँदा यसमा बेसिलस सेरेस ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ ।

मासुलाई पनि तताउनु हुन्न

अनुबाट बनेका तरकारी वा उसिनको आलुलाई हामी बारम्बार तताएर खान्छौं । तर यस्तो गर्नु हुन्न । यसो गर्दा ब्याक्टेरियाबाट हुने बोटुलिस्म नामक रोगको खतरा हुन्छ ।

उसिनको अन्डा पनि दोहोर्चाएर नतर्खावौं
अन्डामा प्रोटिन भरपूर मात्रामा पाइन्छ । धेरै मानिसहरू रमाई रमाई उसिनको अन्डा खान्छन् । तर तारिएको वा

उसिनको अन्डालाई दोहोर्चाएर तातो बनाउँदा यसमा भएको प्रोटिन नष्ट हुन्छ । यसलाई खाँदा पेट दुक्ने समस्या देखिन सक्छ । च्याउमा पनि भरपूर मात्रामा प्रोटिन हुन्छ । यसलाई पकाउने बित्तिकै ह्रास हुन्छ । फेरि तताउँदा यसमा भएको प्रोटिन नष्ट हुन्छ । यसले पाचन तन्त्रमा क्षति पुर्‍याउँछ । मासुलाई पनि बारम्बार तताएर खानु हुन्न । औषध आयल पनि पटक पटक तातो बनाएर चलाउनु हुन्न ।

समाधान के हो त ?

पालुङ्गोलाई कुनै पनि हालतमा तताएर खानु हुन्न । न त हरियो पत्तेदार तरकारीलाई नै तताएर खानु हुन्छ । त्यसैले जति मात्रामा खाएर सकिन्छ त्यति मात्रै पकाउनु । भात, आलु, शखरखन्ड, सलगम जस्ता तरकारी पनि पकाउने बित्तिकै तातोतो खानु । उखिएको छ भने फ्रिजमा राख्नु ताकि ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन नसके । जति खाँते हो त्यति मात्रै निकालेर तताउनु । एक वा दुई दिनभित्र खाएर सक्नुपर्छ । लामो समयसम्म फ्रिजमा स्टोर गरेर पनि नखानु । -**रातोपाटी डटकम**

पायल्स भएका व्यक्तिका लागि कस्तो खानपान उपयुक्त ?

पायल्स मलद्वारमा हुने समस्या हो । जब मलद्वारमा दबाव पर्छ, यो समस्या आउन सक्छ । पायल्स भएपछि दिसा गर्न गाह्रो हुन्छ । मलद्वारबाट रगत बग्छ । मलद्वारमा घाउ हुन्छ । मासु पलाउँछ । दीर्घकालीन कठिन्यत, दिसा नलान्ने समस्या, मोटोपना, गर्भवत्ता, अत्यधिक व्यायाम वा कम फाइबरयुक्त खानपानको कमीले पायल्सको समस्या हुनसक्छ । यो समस्यालाई खानपान र जीवनशैली परिवर्तन गरेर व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ ।

के खाने ?

पाइल्सको व्यवस्थापनमा फाइबरयुक्त खाना र पर्याप्त पानीको सेवन अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सोल्युबल र इनसोल्युबल फाइबरको सन्तुलित मिश्रणले दिसालाई नरम बनाउँछ र कठिन्यत कम गर्छ, जसले पाइल्सको लक्षणलाई कम गर्न मद्दत गर्छ ।

फाइबरयुक्त खानेकुराहरू :

सोल्युबल फाइबर युक्त खानेकुरा जस्तो ओट्स, मूड, मुसुरोको दाल, स्वाट, केरा, आलुबखडा जस्ता मौसमी फलहरू खाँदा पायल्स भएका व्यक्तिलाई फाइदा गर्छ । आलु र सब्जिखण्डमा पनि सोल्युबल फाइबर प्रशस्त हुन्छ ।

इनसोल्युबल फाइबर : अन्नहरू खैरो चामल, कोदो, जौ, फापर । बदाम, चिया सिद्ध जस्ता टाट्स र सिद्ध । साथै सागपात, बोखाली, बन्दगोभी, गाजर, काँको जस्ता तरकारी । खानामा फाइबरको मात्रा बित्तै बढाउनुपर्छ । एकैचोटि धेरै फाइबर खाँदा ब्लोटिङ र ग्यासको समस्या हुन सक्छ ।

हाइड्रोकोल : पायल्सको समस्या भएका व्यक्तिले दिनमा कम्तीमा २-३ लिटर पानी पिउनुपर्छ । फाइबरले राम्रोसँग काम गर्न पानीको मात्रा पर्याप्त हुनुपर्छ । साथै नरिवल पानी र मोही पनि पायल्समा लाभदायक हुन्छ । राति सुत्नुअघि एक चम्चा घिउ मिसाएर मतलतो पानी पिउनले दिसा नरम हुन्छ ।

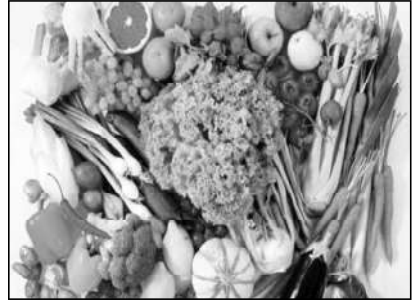
बन्य बानेकुराहरू : आलुबखडा कठिन्यत कम गर्न लाभदायक हुन्छ । खैरो चामल र बिनोआ जस्ता फाइबरयुक्त अनाजहरू पाइल्समा लाभकारी हुन्छन् ।

के नखाने ?

पाइल्सको लक्षणलाई बढाउन सक्ने खानेकुराहरू सकेसम्म कम गर्नुहोस् वा पूर्णरूपमा बन्द गर्नुपर्छ । पियो र मसालेदार खाना पियो मसला, खुसानी आदिले पाचन प्रणालीलाई इरिटेट गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई अझै बढाउँछ ।

डिप फ्राइड र सार्के खाना : तेलमा तारिको खाना जस्तै: पकौडा, फ्रेंच फ्राइजले पाचन प्रणालीलाई गाह्रो बनाउँछ ।

विशेष गरी मुटुको रक्तनालीलाई स्वस्थ राख्न, कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न तथा शरीरमा आवश्यक ऊर्जा पूर्ति गर्न बदाम प्रभावकारी खाद्य वस्तु मानिन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूको भनाइमा बोकासहित बदाम सेवन गर्नु अफ उपयोगी मानिन्छ, तर यसको मात्रा भने सन्तुलित हुन जरुरी छ । बजारमा अहिले गुणस्तर र परिमाणअनुसार बदामको मूल्य ५० रुपैयाँतिर ३५०



ब्याकिनयुक्त र सफ्ट ड्रिन्क्स :

कफी, चिया, कोल्ड ड्रिन्स आदिले डिहाइड्रेशन गराउँछ, जसले कठिन्यतको जोखिम बढाउँछ ।

प्रशोधित खाना : चिचल, बिस्कुट, चाउचाउ जस्ता खानामा फाइबर कम हुन्छ । सोडियम तथा ट्रांस फ्याट धेरै हुन्छ, जसले कठिन्यतलाई बढाउँछ ।

रातो मासु : खसी, राँगा, सुँगुर आदिको मासु अर्थात् रातो मासुलाई पचाउन गाह्रो हुन्छ । सिमियर पाइल्सको अवस्थामा मासुको सेवन कम गर्नुपर्छ ।

दुध उत्पादन : केही व्यक्तिको लागि दुध र दुधजन्य पदार्थले कठिन्यत बढाउँछ । यदि यस्तो समस्या छ भने डेरी प्रोडक्ट कम गर्नुपर्छ वा पातलो खालको मोही सेवन गर्न सकिन्छ ।

गुनियो खाना : धेरै नुन भएको खानाले पानीको अवशोषण बढाउँछ र ब्लोटिङको जोखिम हुन्छ, जसले पाइल्समा दबाव बढाउँछ ।

फास्ट फूड : मैदा, सेतो पाउरोटी र अन्य प्रशोधित अनाजले कठिन्यतलाई बढावा दिन्छ ।

रक्सी : रक्सीले पाचन प्रणालीलाई असर गर्छ र डिहाइड्रेशन गराउँछ ।

चुरोट र सुर्तीजन्य पदार्थ : चुरोट र सुर्तीले रक्तसञ्चारमा असर गर्छ र पाइल्सको लक्षणलाई अझै गम्भीर बनाउन सक्छ ।

फास्ट फूड : बर्गर, पिज्जा जस्ता फास्ट फूडले पाचन प्रणालीलाई विगाउँछ र पाइल्सको लक्षणलाई बढाउँछ ।

मसला : पायल्सको समस्यामा अदुवा, मरिच र दालचिनी जस्ता मसलाहरू पनि नखानु राम्रो हुन्छ । यस्ता मसलाले शरीरमा तापक्रम बढाउँछ जसले गर्दा विरामीको दुखाइ र जलन हुने समस्या बढ्छ ।

एक दिनको नमुना डाइट चार्ट
बिहान सबै

मतलतो पानी - १ गिलास
काँको, गोलभेंडा र थोरै धनिया ब्लेन्ड गरी ।

कागतीको रस कालो नुन मिसाएर ।
जौको सातु २ चम्चा सामान्य पानीमा

हल्का नुन/कागती हालेर ।

१ सिजनल फलफूल
२ भिजेको बदाम, १ ओखर
१० भिजेको किर्सस । किर्ससको पानी पनि पिउन सकिन्छ ।

बिहानको खाना

मुँग बालको बिच्छी : थोरै तरकारी र आधा चम्चा घिउ राखेर ।

सह्या :

गाजर, काँको
दही सादा, थोरै मात्रामा । यदि केही हानी गर्दैन भने मात्र ।

मध्याह्नको खाना

नरिवल पानी-१ गिलास वा ताजा फलफूल प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
ओट्स सिचिछ, पानीमा पकाएको गाजर, सागपात मिसाएर ।

बेलुकाको खाना

तरकारी सुप र तोफु टुक्रा वा पानी रोटी थोरै तरकारी सँग

सुत्पश्चात् खाना

मतलतो पानी १ गिलास, सकेसम्म आधा चम्चा घिउ हालेर पिउने ।
-खाना राम्ररी चपाएर खानुपर्छ जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ ।
-हल्का व्यायाम गर्ने । हल्का हिँडुल वा योगाले कठिन्यत कम गर्न मद्दत गर्छ ।

-शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्ने ।
-प्यान-शैलीको शौचालयमा लामो समयसम्म नबस्नुहोस्, यसले पाचनमा दबाव बढाउँछ ।

-लामो समयसम्म एकै ठाउँमा बसेर काम गर्नुहुन्छ भने प्रत्येक २०-४० मिनेटमा उठेर हल्का हिँड्ने गर्ने लामो समयसम्म पाइल्समा दबाव बढ्छ ।
-मुँग दान, ओट्स, गाजर, नरिवल पानी, सातु जस्ता पचाउन सजिला खाना प्राथमिकतामा राख्ने ।

-खानामा फाइबरको मात्रा बित्तै बढाउने । एककासी धेरै फाइबर नखाने ।

-यदि पाइल्सको समस्या गम्भीर छ रक्तछाव, अत्यधिक दुखाइ वा सुनिने समस्या छ भने चिकित्सकीय परामर्श गर्नुपर्छ । खानपान र जीवनशैलीले मात्र पूर्ण समाधान नहुन सक्छ ।

-**नवसाइन बरर डटकम**

जाडोयाममा घाम ताप्दै बदाम खानुका यति धेरै फाइदा

जाडोयाम पूर्ण रूपमा प्रवेश गरेसँगै राजधानीका जोक-जोकीसँगै बदामको कारोबार महल-पहल बढेको छ । घाम लागेको दिउँसो सायीहरूसँग भट्टामा माई ब्राम चपाउने दृश्य अहिले जहाँ-तहाँ सहजै देखिन्छ । पौष्टिक तत्वले भरिपूर बदाममा चिल्लो, प्रोटीन, मिडियम र खनिज प्रशस्त पाइने भएकाले यसलाई स्वास्थ्यका लागि लाभदायक मानिन्छ ।

विशेष गरी मुटुको रक्तनालीलाई स्वस्थ राख्न, कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न तथा शरीरमा आवश्यक ऊर्जा पूर्ति गर्न बदाम प्रभावकारी खाद्य वस्तु मानिन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूको भनाइमा बोकासहित बदाम सेवन गर्नु अफ उपयोगी मानिन्छ, तर यसको मात्रा भने सन्तुलित हुन जरुरी छ । बजारमा अहिले गुणस्तर र परिमाणअनुसार बदामको मूल्य ५० रुपैयाँतिर ३५०

रुपैयाँसम्म पर्नेसम्म छ । नियमित बदाम सेवनका प्रमुख फाइदाहरू

तौल नियन्त्रणमा मद्दत : बदाम खाँदा पेट छिट्टै भरिने हुँदा अनावश्यक समयमै अरू खानेकुरा खाने बानी घट्छ । यसले क्यालोरी नियन्त्रणमा रहँदा मोटोपना कम गर्नेमा सहायक हुन्छ ।

रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढि : मुटुसञ्चाली रोगको जोखिम कम गर्नुका साथै बदामले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सहयोग गर्छ । नियमित प्रयोग गर्नेमा डिप्रेसनको समस्या न्यून देखिन्छ । बदाममा पाइने फाइटोस्टेरॉल नामक तत्वले ट्युमर नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्ने भएकाले क्यान्सरको जोखिम समेत घटाउँछ ।

फोसफि एडिडको राम्रो स्रोत : बदाममा प्रशस्त फोसफि एडिड पाइने भएकाले महिलाको प्रजनन क्षमतामा

सुधार ल्याउन सहायक हुन्छ । गर्भवती महिलाले बदाम सेवन गरेमा गार्भस शिशुको वृद्धि-विकासमा लाभ पुग्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

छाया सुन्दर र स्वस्थ राख्ने : नियमित बदाम सेवनले छालामा हुने सुष्कापन, फुसोपन वा दाग कम गर्न मद्दत गर्छ । यसले प्राकृतिक चमक फिर्ता ल्याउने भएकाले छालाका लागि प्राकृतिक औषधि जस्तै मानिन्छ ।

सिटाभिन स्रोतको बापुति : बदाममा रहेको सिटाभिन स्रोतले छाला सुख्खा हुने, खसखस गर्ने तथा चिसोबाट हुने रघास्रोतीको जोखिम घटाउँछ ।

कपालको स्वास्थ्यमा सुधार : बदाममा कपाल मजबुत र चम्किलो बनाउन सहायक तत्व पाइन्छ । नियमित सेवनले कपाल नुन, टुक्रने तथा फुसो हुने समस्या न्यून हुन्छ ।

-**विपती नेपाल डटकम**

बाँकेमा ११५ एचआइभी सङ्क्रमित फेला



नै पाषाणञ्च, बाँकेमा एचआइभी सङ्क्रमितको संख्या ११५ पुगेको छ । जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले दिएको जानकारीअनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा ८० र चालु आर्थिक वर्षमा ३९ जनामा एचआइभी सङ्क्रमित फेला परेको हो ।

जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका एचआइभी 'फोकल पर्सन' रवीन्द्र शाहले साउजयता चार महिनामा मात्रै ३९ जनामा एचआइभी सङ्क्रमण पुष्टि भएको जानकारी दिए ।

तीमध्ये २७ पुरुष र १२ महिला छन् । सङ्क्रमितमध्ये आठ जना ३९ वर्षमाथिका र १५ देखि ४९ वर्षसम्मका ३१ जना छन् । आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा फेला परेका एचआइभी सङ्क्रमित ८० जनामध्ये १५ देखि ४९ वर्षसम्मका ६६, ४९

वर्षमाथिका आठ र १५ वर्षमुनिका ६ जना रहेको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ । शाहले फिछ्लो समय जनचेतनामूलक कार्यक्रम लगाउता कारण एचआइभी सङ्क्रमितको संख्या घट्दो अवस्थामा रहेको जानकारी दिँदै बाँकेमा रहेका एचआइभी सङ्क्रमितहरूले भेरी अस्पताल, नेपालगन्जबाट लि: शुल्क औषधि पाइरहेका छन् । "बाँकेका विभिन्न स्थानमा रहेका स्वास्थ्य चौकीमा पनि एचआइभी परीक्षण हुन्छ तर अन्तिममा भेरीमा परीक्षण गरेपछि मात्रै निष्कर्षमा पुगिन्छ," कार्यालयले भनेको छ ।

जिल्लामा आव २०८०/८१ मा १०१ जना एचआइभी सङ्क्रमित फेला परेका थिए । जिल्लामा १० हजार ७९९ जनामा परीक्षण गर्दा उक्त संख्यामा सङ्क्रमित फेला परेका थिए ।

त्यसअघिको आव २०७९/८० मा १०९ जनामा सङ्क्रमण देखिएको थियो । उक्त आवमा १७ हजार ३२८ जनामा परीक्षण गर्दा उक्त संख्यामा सङ्क्रमित फेला परेका थिए । फोकल पर्सन शाहले बाँकेमा आव २०८१/८२ मा ६१३ जना एचआइभी सङ्क्रमित भेरी अस्पतालमा 'एआरटी' उपचारमा रहेको बताए । त्यसैगरी पीपिएटीसीटी कार्यक्रमअन्तर्गत २८ हजार २३४ जना गर्भवती आमाहरूलाई एचआइभी जाँच गर्दा नयाँ एचआइभी सङ्क्रमित नभेटिएको बताइएको छ । भेरी अस्पताल नेपालगन्जमा गत आव २०८०/८१ मा सात जना एचआइभी सङ्क्रमित महिलाले स्वस्थ बच्चा जन्माएका थिए भने अघिल्लो आवमा पाँच जना सङ्क्रमितले स्वस्थ बच्चा जन्माएको जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ । **रासस**

आज अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवस मनाइँदै

पाल्पा, मंसिर १८/ अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवस आज नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ। हरेक वर्षको डिसेम्बर ५ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ। नेपालमा राष्ट्रिय/अन्तर्राष्ट्रिय नैर सरकारी संघ/संस्थाले विविध कार्यक्रमतय गरेका छन्। स्वयंसेवाको महत्त्वकाबारे सचेतना मूलक कार्यक्रमसहित समाजमा व्याप्त असमानता हटाउन र दिगो विकास लक्ष्य प्राप्तमा सघाउने गतिविधि उनीहरूले गर्न लागेका हुन्।

सन् १९८५ देखि संयुक्त राष्ट्रसंघको आयोजनामा हरेक वर्ष यो दिवस मनाइँदै आएको हो। यस वर्ष नेपालमा पनि सरकारी तथा नैरसरकारी क्षेत्रबाट राष्ट्रिय, स्थानीय तथा समुदायस्तरमा मनाइँदै छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्वयंसेवक दिवसको दिनलाई नेपालमा राष्ट्रिय महिला स्वास्थ्य स्वयंसेवक दिवसका रूपमा मनाउने गरिएको छ। यो दिवसले स्वयंसेवा गरिरहेका व्यक्ति वा संस्थालाई हैसला बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएको छ। नयाँ पुस्तालाई स्वयंसेवा के हो र किन गरिन्छ



भन्ने सन्देश समेत यसले दिएको छ। यस दिवसलाई खासगरी महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कदर र मनोबल उच्च राख्ने उद्देश्यका रूपमा मनाउने गरिएको भएता पनि त्यसो हुन सकेको छैन। प्रत्येक वर्ष मनाइँने यस दिवसले महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको कामको कदर र सम्मानमा के भूमिका खेल्दै आइरहेको छ भन्ने प्रश्न जहाँको त्यहाँ नै छ। महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाहरू नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रको मेरुस्थल हुन्। उनीहरूले आफूले काम गरिरहेको समुदाय र नेपालको स्वास्थ्य प्रणालीलाई जोड्ने पुलको काम गरिरहेका छन्। यीनीहरूको भूमिका गाउँघर तथा

दुर्गम ठाउँमा उल्लेखनीय छ। जहाँका मानिस डाक्टरको पहुँचमा हुँदैनन् त्यस्तो ठाउँमा उनीहरूले निकै महत्त्वपूर्ण काम गरिरहेका हुन्छन्, तर पनि उनीहरूको कदर र मनोबल उच्च राख्ने काम हुन सकेको छैन। नेपालमा स्वयंसेवाको अभ्यास धेरै पुरानो भएपनि पछिल्ला दिनमा नयाँ पुस्तालाई आकर्षित गर्न सकिएको छैन। स्वयंसेवक विकास र परिचालन सम्बन्धी कुनै निश्चित निकाय नहुनु, स्वयंसेवी कार्यको कुनै मापदण्ड नहुनु र स्वयंसेवकको कामको मूल्याङ्कन कुनै नहुनुले यस कामलाई व्यवस्थित गर्न नसकिएको हो।

अपाङ्गता भएकाहरूलाई परिचयपत्र र सहायता सामग्री



पाल्पा, मंसिर १८/ जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई परिचय पत्र र सहायता सामग्री दिएको छ। नगरपालिकाले ३४ वौँ अन्तर्राष्ट्रिय अपाङ्गता दिवसको अवसरमा हर्दोका अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई परिचय पत्र र सहायता सामग्री दिएको हो।

अपाङ्गता भएका ६ जनालाई परिचय पत्र १ जना श्रवण शक्ति कम भएका व्यक्तिहरूलाई श्रवण सहायता सामग्री वितरण गरिएको नगरपालिकाले जनाएको छ। उनीहरूलाई नगर प्रमुख रमणबहादुर थापा र उपप्रमुख बाल कुमारी थापाले परिचय पत्र र सहायता सामग्री हस्तान्तरण गरेका हुन्। परिचय पत्र र सामग्री हस्तान्तरण गर्दै प्रमुख थापाले अपाङ्गता भएकाहरूको सहजताका लागि परिचय पत्र र सहायता सामग्री सव्योग गरिएको बताए। उनले भने "अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सहजता र राहतका लागि कानुनी व्यवस्था भए पनि कार्यन्वयन पक्ष कमजोर हुँदा सास्तीसँगै

समस्या फेलनु परेको छ, उहाँहरूको सहजताका लागि हामीले सहजिकरण र सहयोग गरेका छौं।"

नगर प्रमुख थापाले फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई समाज र राष्ट्र सबैले सम्मानजनक व्यवहार गर्न आवश्यक रहेको बताए। उनले शारिरिक रूपले अशक्त भए पनि उच्च मनोबलका साथ काम गर्न सके अस्मा निर्भर हुन नपर्ने उल्लेख गरे। उनले भने "म अपाङ्ग छु भनेर आफूलाई कमजोर नसोच्नु, उच्च मनोबलका साथ अगाडि बढ्नु नगरपालिका सँगै तपाईंहरूको साथमा छु र तपाईंहरूलाई सहयोग गर्छु।" उनले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि नगरपालिकाले अपाङ्गतासँगै भवन निर्माण गरेको र उक्त भवनबाट फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरूलाई रोजगारीसँगै नि:शुल्क आवासको व्यवस्था गरेको बताए। नगरपालिकाले एउटा रातो, २ वटा निलो र ३ वटा पहेँलो अपाङ्गता परिचय पत्र वितरण गरेको छ। अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले

सञ्चालन गर्ने पेशा व्यवसायमा नगरपालिकाले कर छुट दिँदै आएको जानकारी दिए। नगर प्रवक्ता एवं वडा नं. १ का अध्यक्ष कपिलबहादुर खोणले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको सरल जीवनशैलीको र राहतका लागि रामपुर नगरपालिका प्रतिबद्ध भएर लागेको बताए। उनले अपाङ्गता भएकाहरूको हक अधिकारका लागि विभिन्न सुविधा सहित जीवन उपयोगी सिप तथा तालिम सञ्चालन गर्दै आएको बताए। कार्यक्रममा रामपुर नगरपालिका प्रशासकीय अधिकृत युवराज पन्थीले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हक अधिकारको सुनिश्चिततासँगै संरक्षणका लागि सबैले ध्यान पुर्‍याउनु पर्नेमा जोड दिए। साथै उनले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको हक अधिकार र कानुनी व्यवस्था सम्बन्धी विषयमा सहजिकरण गरेका थिए। उपप्रमुख बाल कुमारी थापाको अध्यक्षता, महिला तथा बालबालिका शाखा प्रमुख पुजा परिवारको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो।

खेलकुद समाचार

शाहबको ह्याट्रिकसहित ६ विकेट



काठमाडौँ, मंसिर १८/ शाहब आलमले सानदार बलिङ गर्दै ६ विकेट लिएपछि काठमान्डु गोर्खा सिद्धार्थ बैक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) को प्लेअफमा पुगे दोस्रो टिम बनेको छ। बिहीबार भएको दिनको पहिलो खेलमा पोखरा एभेन्जर्सलाई १३ रनले पराजित गर्दै काठमान्डुले प्लेअफमा स्थान पक्का गरेको छ। साथै काठमान्डुले शीर्ष दुईमा रहने सम्भावना पनि बलियो बनाएको छ।

लिग चरणमा ७ वटै खेल खेल्नुपर्ने काठमान्डुले ५ जित र २ हारबाट १० अंक जोडेर दोस्रो स्थानमा छ। लिगको बाँकी खेलको नतिजापछि काठमान्डु शीर्ष दुईमा रहने/नरहने पक्का हुनेछ। उता ६ खेलमा चौधो हार व्यहारेको पोखराको ४ अंक मात्र छ र प्लेअफ सम्भावना कठिन बनेको छ। काठमान्डुले गोर्खाले दिएको १६६ रनको लक्ष्य पछ्याएको पोखरा एभेन्जर्सले पुरै २० ओभर खेल्दै १० विकेट गुमाएर १५२ रन मात्र बनाउन सको। काठमान्डुका शाहब आलमले २०औँ ओभरको सुरुवाती तीन बलमा लगातार विकेट लिँदै ह्याट्रिक पूरा गरेका थिए। शाहबले ४ ओभरमा २५ रन खर्चेर एक्लै ६ विकेट लिए। यस सिजन उनी ६ विकेट लिने पहिलो खेलाडी समेत बने।

वर्गिकृत डिस्टले

१X५ सङ्ग्रहमा मात्र

वर्गिकृत

डिस्टलेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस्।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपोरेट समाचार

खेल सञ्चालन नहुँदा रङ्गशाला अलपत्र

तुलसीपुर (राक), मंसिर १८/ दाङको देउखुरीस्थित लमहीमा अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको क्रिकेट रङ्गशाला निर्माण भए पनि खेल सञ्चालन नहुँदा अलपत्र परेको छ। राष्ट्रियस्तरका ठूला खेल खेलाउनु सकिने रङ्गशाला तयार भए पनि पछिल्लो एक वर्षयता एउटा पनि खेल भएका छैनन्। खेल नहुँदा अहिले मैदानमा घाँस उम्रिएको छ भने फोहरले अव्यवस्थित बनेको छ। लमही नगर विकास समितिको ६ आठ करोड लगानीमा रङ्गशाला निर्माण भएको हो।

अहिले संरक्षणको काम पनि समितिले गरिरहेको छ। "करोडौँ लगानी गरेर रङ्गशाला निर्माण भएको छ", समितिका इन्जिनियर तुलसी अर्यालले भने, "तर खेल नहुँदा घाँस उम्रिनुका साथै फोहरले अव्यवस्थित बनेको छ।" खेल भएमा जति बेला पनि रङ्गशालामा उम्रिएको घाँस काट्न सकिने जनाउँदै उनले अहिले घाँस काटे पुनः उम्रिहाल्ने उल्लेख गरे। "घाँस काट्दा खर्च मात्रै हुने हो। खेल नहुने भएपछि घाँस काट्नुको पनि कुनै अर्थ छैन। राष्ट्रियस्तरका खेल खेलाउनु सकिने गरी मैदान तयार भएको छ", इन्जिनियर अर्यालले भने "तर, खेल सञ्चालन नहुँदा लगानी र समय खेर गएको छ।" विगतमा राष्ट्रपति

रनिङ्गशान्ड, मेयर कपलगायत प्रतियोगिता सञ्चालन भए पनि पछिल्ला वर्षमा त्यो पनि नभएको उनको भनाइ छ। नेपाल क्रिकेट सँघ (ब्यान)ले खेलतालिका बनाएर खेल खेलाएमा सहज हुने इन्जिनियर अर्यालले धारणा राख्नुभयो। रङ्गशालामा प्यारोफिट पनि निर्माण भइसकेका छन्। तीन सय ९० सिट क्षमताको भिडपी प्यारोफिट र दुई हजार सिटको दर्शक प्यारोफिट निर्माण विकास समितिको उक्त रङ्गशाला ब्यानलाई हस्तान्तरण गर्न खोजिरहे पनि हुन सकेको छैन। हाल रङ्गशाला परिसरमा १५ वटा व्यापारिक स्टल रहेकाले सोबाट रु एक लाख ५० हजार मासिक आम्दानी हुने गरेको इन्जिनियर अर्यालले जानकारी दिए। यसअघि, सोही दानमा आठौँ राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता पनि भएको थियो। रङ्गशाला चार हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ। रङ्गशालामा नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) का खेल सञ्चालन गर्न सक्ने क्षमताको रहेको क्रिकेट सँघ दाङका अध्यक्ष प्रदिप मजुवाले बताए। सरकारले यो रङ्गशालाको महत्त्व बुझ्न नसकेको उनको गुनाहो छ। -रासस

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, कम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन

प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१८६८, ५२१८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



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

