



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



निर्माता तथा अभिनेत्री केकी अधिकारीले चलचित्र 'बेवसीको घर' पछि चलचित्र 'पेटेल पत्र' निर्माण गर्ने हुनुभएको छ। चलचित्रमा 'बेवसीको घर' कै निर्देशक सुनसान गौरी र उनको टिम हुनेछ। केकीले बेवसीको घर रिलिजको सतर्कता कले पारखलाउने प्रोजेक्ट र सतर्क भिलेको स्पष्टता हाजी पुनः सहकार्यमा जुट्ने भनेको स्मरण गर्दै त्यो सहकार्य पेटेल पत्रमा जोडिएको बताए।

आजको विचार...



अनि...
(दुई पेजमा)

प्रा. डा. शान्ति कुषा अधिका...

माघ १ गतेदेखि सिनेमाघरमा आउने गिति तय गरेको चलचित्र 'मिरासि'को टेलर सार्वजनिक गरिएको छ। निर्माणपक्षले नंगलबार सार्वजनिक गरेको टेलरमा बुबा र छोरीबीचको भावनात्मक सम्बन्धलाई मुख्य विषय बनाइएको छ। छोरीको हेरचाह गर्ने बुबाको संघर्ष र उनीहरूबीचको गहिरो भावनात्मक कथा प्रस्तुत गरिएको छ। आगामि छोरीलाई छोडेर जापछि छोरीले भोग्नुपरेको मातृत्व अभाव र त्यसले सिर्जना गर्ने मनोवैज्ञानिक प्रभाव टेलरको केन्द्रमा देखिन्छ।

□ वर्ष ३१ अंक १६३ □ शताब्दी पुस २५ गते शुक्रबार 9 January 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

गोली चल्दा दुईको मृत्यु

(रासस/स्वप्न)

बासिस्टन, पुस २४/उटाहको साल्ट लेक सिटीमा विहीबार भएको गोली हानाहानमा दुई जनाको मृत्यु हुनुकासाथै अन्य घाइते भएको अमेरिकी प्रहरीले जनाएको छ। प्रहरी प्रवक्ता रनेन भिन्सले प्रारम्भिक रिपोर्टले पार्किङ स्थलमा घटना भएको सङ्केत गरेको बताउँदै त्यहाँ फगडाको समयमा गोली चलाइएको पत्रकारहरूलाई बताएका छन्। प्रहरीले आठ जना पीडितहरू मध्ये कम्तिमा दुई जनाको चोटपटकबाट मृत्यु भएको उल्लेख गर्दै घाइते मध्ये तीन जनाको अवस्था गम्भीर रहेको र बाँकीको अवस्था अज्ञात रहेको बताएको छ। प्रहरीले संदिग्धहरूको खोजिको लागि अनुसन्धान सुरु गरेको बताएको छ। पछिल्लो समयमा गोली हानाहानको हिंसा अमेरिकामा सबैभन्दा दबावपूर्ण सुरक्षा र सामाजिक सङ्कट बनेको जनाइएको छ भने बारम्बार सामूहिक गोलीबारीका कारण उल्लेख्य मानवीय, आर्थिक तथा मनोवैज्ञानिक सङ्कट निम्त्याएको जनाइएको छ।

तानसेन नगर सभाको १८ औं अधिवेशन, तीन विधेयक पारित

रामचन्द्र रायमाजी

पाल्पा, पुस २४/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका नगर सभाको १८ औं अधिवेशन भएको छ। विहीबार भएको नगर सभाको अधिवेशन विभिन्न विधेयक सहित प्रगति प्रतिवेदन पारित गर्दै सकिएको हो।

हिउँद अधिवेशनको रुपमा हेरिएको नगरसभाले सार्वजनिक महत्त्वका तीन विधेयक सर्वसहमत रुपमा पारित गरेको छ। नगरसभाले विनियोजन ऐन २०८२ (पहिलो संशोधन विधेयक), आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तिय उत्तरदायित्व सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र विज्ञान कर (व्यवस्थापन तथा नियमन) विधेयक २०८२ सर्वसहमत रुपमा पारित गरेको



हो। सभामा उपप्रमुख प्रतिक्षा सिजालीले विनियोजन ऐन २०८२ (पहिलो संशोधन विधेयक), आर्थिक कार्यविधि समितिका संयोजक महेश्वर श्रेष्ठले आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तिय उत्तरदायित्व सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक र संयोजक हेमन्तराज शाक्यले विज्ञान कर (व्यवस्थापन तथा

नियमन) सम्बन्धी विधेयक २०८२ बहुमतले पारित गरियोस् भनि प्रस्तुत गरेका थिए। प्रस्तुत विधेयक सर्वसहमत रुपमा पारित भएको सभाका अध्यक्ष तथा नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले सभामा जानकारी गराएका थिए। नगरपालिकाको आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को सेवा र कार्यहरूको

लागि सञ्चित कोषबाट एक अरब छुयालीस करोड पचास लाख छुयालीस हजार आठ सय सात रुपैया विनियोजन भएकोमा अर्धवार्षिक अवधिमा उठेको राजश्व र लक्ष्यमा रहेको भिन्नतालाई पुरण गर्न तथा विभिन्न आयोजनाबाट प्राप्त रकम सञ्चित कोषमा आम्दानी बाढ्न

नसकिने भएको र संघ र प्रदेशबाट ऐन पारित पश्चात प्राप्त भएको अनुदान समेत समेटि बजेट संशोधन गर्न बाध्यनीय भएकोले विनियोजन ऐन २०८२ (पहिलो संशोधन विधेयक) नगर सभामा पेश गरिएको उपप्रमुख सिजालीले बताइन्।

-बाँकी बर्तमान पेसमा...

निर्वाचनमा ८० हजार सेना परिचालन हुने



पाल्पा, पुस २४/आगामी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा निर्वाचनका लागि ८० हजार नेपाली सेना परिचालन हुने भएक छन। एकीकृत सुरक्षा योजना २०८२ अनुमोदन भई राष्ट्रपतिबाटसमेत स्वीकृत भइसकेकाले सेना ८० हजार जनशक्ति गर्ने भएको हो। निर्वाचनका लागि एकीकृत सुरक्षा योजनाले मार्ग निर्देशन गरेअनुरूप निर्वाचनको एक महिना अघिबाट फिल्डमा सेना परिचालन हुनेछ। एकीकृत सुरक्षा योजना सरकारबाट अनुमोदन र सेनाको परिचालनका सम्बन्धमा राष्ट्रिय सुरक्षा परिषदबाट पनि स्वीकृत भइसकेको छ।

निर्वाचनका सिलसिलामा सेनाले तीन चरणमा काम गर्नेछ। निर्वाचनपूर्वको मुख्य जिम्मेवारी मतपत्र छपाइ सुरक्षादेखि महत्वपूर्ण संरचनाको सुरक्षाको जिम्मेवारी सेनाले बहन गर्नेछ।

नेपाल प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी बल नेपालसँगको समन्वय र सहकार्यमा विमानस्थल, कारागारलगायत महत्वपूर्ण संरचनाको सुरक्षा जिम्मेवारी नेपाली सेनाले गर्नेछ। निर्वाचनका सिलसिलामा सेनाले चार वटै सुरक्षा निकाय र जिल्ला प्रशासनसँगको समन्वय, सहयोग र सहकार्यमा तल्लो तहसम्म निर्वाचनसँग सम्बन्धित एकीकृत तालिम र अभ्यास सञ्चालन गर्नेछ।

घोडाघोडीमा हरिहाँसको संख्या बढ्यो, जलपन्ध्रीको घट्यो

घोडाघोडी (कैलाली), पुस २४/नेपालको पहिलो चरा अभय आरण्य (वर्द स्याङ्चुरी) घोडाघोडी सिमसार क्षेत्रमा हरिहाँसको संख्या बढेको छ। जैविक विविधताले महत्त्वपूर्ण मानिएको घोडाघोडीमा चरा संरक्षण नेटवर्क कैलालीको टोलीले यही पुस १९ गतेदेखि २१ गतेसम्म जलपन्ध्री गणना गरेको थियो।

गणनाका क्रममा यस पटक घोडाघोडीको सूचक प्रजाति हरिहाँसको संख्या बढेको चरा संरक्षण नेटवर्कका सचिव रामकुमार चौधरीले जानकारी दिए। घोडाघोडी क्षेत्रमा जलपन्ध्रीको गणना हिउँद र वर्षायाम गरी प्रत्येक वर्ष दुई पटक गरिँदै आइएको उनले बताए। सोही कार्यक्रमअनुसार यस वर्ष पनि जलपन्ध्री गणना सम्पन्न गरिएको हो। "सन् २०२२ मा हरिहाँस ३९४ वटा रहेकामा सन् २०२३ मा घटेर ३१६ पुगेको



थियो। सन् २०२४ मा यो संख्या ४१९, सन् २०२५ मा ३७२ रहेकामा यस वर्ष उक्त संख्या बढेर ४२९ पुगेको छ",

सचिव चौधरीले भने। उनका अनुसार यस वर्ष जलपन्ध्रीको संख्या भने घटेको छ। सन् २०२२ मा एक हजार ६

सय ८९ जलपन्ध्री गणना गरिएको थियो।

-बाँकी बर्तमान पेसमा...

सम्पादकीय

आरोप-प्रत्यारोप होइन, आत्मसमीक्षा गरौं

वर्तमान सरकारले निर्वाचन गराउने गरी तयारीलाई तिब्र पारेको छ । चुनावी माहौलले नेपालको राजनीति तरंगित बनिरहेको छर । विभिन्न कोणबाट चुनावकेन्द्रित बहसहरू भइरहेका छन् । तर राजनीतिक दलहरू भने आरोप पत्थारोपैमा उत्रिएका छन् । विशेष गरी नयाँ दलहरूले पुरा दलहरूको केही पनि गर्न सकेनन् भन्दै आरोप लगाएका छन् । चुनावी बहसहरूमा स्थापित पार्टीका शीर्षस्थ नेताहरूलाई हराउनुपर्ने र चुनावी गठबन्धन गर्न हुने-नहुने विषयले सबैभन्दा बढी ठाउँ पाएका छन् । देशमा वर्षौंदेखि सुशासन नआएसकाले दिशामा छ र यसको प्रवृत्ति बढ्दो छ । विकृत नक्यासमा राजनीतिक पार्टीहरू र तिनका शीर्ष नेताहरूले कुनै कसर बाँकी राखेका छैनन् । जुनसुकै पार्टीका भए पनि केही वर्षदेखिका सरकारका गतिविधिहरूले उनीहरूमा न्यूनतम नैतिकता, जवाफदेही पनि नभएको प्रमाण दिएका छन् । त्यसैले त वर्तमानमा राजनीतिले आम मानिसलाई निराश बनाएको छ र बहुसंख्यक नेतृत्वसँग जनताको वितृष्णा चरममा पुगेको छर । जसको परिणाम जनता र देशले जेनजी आन्दोलनबाट भोग्न परेको छ ।

नेतृत्व र आम जनताबीच टुटेको भरोसा, कमजोर चरित्र र विमर्शका गम्भीर त्रुटिहरूको आत्मस्वीकृतिको अभाव नै आजको संकटको मूल जड हो । हिजो शासन सञ्चालन गर्दा गरिएका प्रतिक निर्णय, भ्रष्ट अन्धश्र्मा, सत्ताको दुरुपयोग र जनअपेक्षाप्रतिको उच्छाब्धबाट पाठ सिक्नुको सट्टा आज पनि उही गल्ती दोहोर्‍याउने संकेत देखिनु चिन्ताजनक छ । अब नेताहरूले आत्मसमीक्षासहित सांजर्गिक रूपमा त्रुटि स्वीकार गर्दै आगामी दिनमा गल्ती नगर्ने स्पष्ट प्रण गैँ पर्थ । जनतासँग पुनः तथा जोड्ने पहिलो आधार नै यही हो । हाल बालेन साह र रवि लामछिन्देबीच भएको सार्थक सहमतिले पुराना राजनीतिक दलहरूलाई स्वाभाविक रूपमा दबाबमा पारेको छ । पुराना दलहरू आफ्तिएको देखिनु संयोग होइन । यो दबाव उनीहरूले हिजो गरेका अक्षमता, अहंकार र भ्रष्ट प्रवृत्तिको प्रतिकफल हो । आज वैकल्पिक शक्तिको उदय आकस्मिक होइन । त्यो पुराना दलहरूकै असफल शासनको परिणामा हो भन्ने तथ्य स्वीकार गर्नु पर्छ । तर यसको अर्थ पुराना दलहरूलाई पूर्णरूपमा निषेध गर्दै अघि बढनुपर्छ भन्ने होइन । पुरानाहरूको अनुभव र नयाँहरूको ऊर्जा, इमानदारिता र प्रतिबद्धता एक-आपसमा जोडिन सके मात्र देशले दिगो विकासको बाटो समाउन सक्छ । नयाँ र वैकल्पिक शक्ति भनेर चिनिएका दल तथा नेतृत्वले पनि पुरानाहरूप्रति सत्तोसरण र प्रशिक्षणको राजनीति गर्नु शोभनीय हुँदैन । उनीहरू भन्जै उदार, लोकतान्त्रिक मूल्यमा अडिग र विकासको स्पष्ट प्रतिबद्ध देखिनु र पुरानाहरूले आत्म समिक्षा गरेर जानु आजको आवश्यकता हो ।

f Opinion @ Socia Network f

खुशीको पल कुरेर होईन,
हरेक पलमा खुशी खोजेर मुस्कुराउन सक्नु नै जिन्दगी हो।

(सुनिल परियारको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/sunil.pariyar)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगइन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनपेता दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अहम स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुभाषहरुको हावीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभाषहरु दिई हावीलाई सहयोग गर्नुहुन हावी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्या

५४२०२१
मिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१२३
मिमअस्पताल पाहवा ०७५-२०५१११, ५२०४८२
परिवार नियोजन संघ पाहवा ०७५-५२०१२३
पाहवा जिला अस्पताल ०७५-२०५४४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रास्ता ०७५-४११२०१
सिक्कर परासी ०७८-२०१०१८
भैरहवा अँडा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिला अस्पताल ०७३-२०२५७
ताप्लेजु जिला अस्पताल ०७१-२०१०८८
तौलिया जिला अस्पताल ०७५-२०१०००
सिद्धार्थकाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
कुटुवाल हस्पताल ०७१-५४४४३२
लुम्बिनी नैटिड होम ०७१-५४४४३६, ५४४४४१

एउटा कुरा के निश्चित हो भने नेपाली कांग्रेस कुनै विधवाहरूको पनि फुटुनु हुन्न र गमान र पिट्ठकोपकाश दुई महामन्त्रीका कुरा सुन्दा आजका भित्तिसम्म नेपाली फुटाउने कुनै सोच बनाएको देखिँदैन र यही पार्टीबाटै अफ सशक्त बन्नुपर्छका लागि आफ्नो राजनीतिक जीवनलाई खुकुरीको संधामा राखेर अर्ध बढेको कुरो लाग्दछ र करिब पनि दुई सय केन्द्रीय सदस्य भएको नेपालमा एकमत हुन्छ भने सम्भावना ज्युष्टि कम हुन्छ नै र आठ लाख दुइ हजार शितल सदस्य बाँडेको लोकतन्त्रको किफाई दिने राजनीतिक खलमा सबै निर्णयहरू सर्वममत हुन्छन् भन्ने स्वीकृतीपत्रमा उनी के र कम्युनिष्ट पार्टीकासम्म जस्तो केन्द्रितमा नेपाली कांग्रेसमा छैन र हुन पनि नहुने भएकाले सबै सदस्यहरूको सर्वसम्मतिबाट निर्णय हुन्छ भने सोमा पनि सिद्धिन्न तर पार्टीको हित केमा छ र पार्टी अर्जनातिको बाटोतर्फ लाग्छ त्यसलाई कसरी रोक्ने भने चाहिँ विमर्शमा हुनुपर्दछ र नेपाली कांग्रेसका बिमर्शहरूमा पार्टीको उन्नति चाहिनेहरू त्यही विमर्शमा लाग्दा अहिले कांग्रेसमा विवाद उत्पन्नमा पुगेको छ र कुरा के प्रष्ट छ भने उपपुत्र तर्कका साथ वर्तमानको विवादलाई चर्काइरेको पक्ष मौन बसिदिने हो भने नेपाली कांग्रेसको विवाद सामुसम भइहाल्छ र मनोनिष्ठ सदस्यहरूको बाहुल्यका कारण केन्द्रीय समितिमा अल्पमतमा परेको तर नेपाली कांग्रेसको उज्ज्वल भविष्यको कामना गरिरहेको सम्पूर्ण पछाडि हट्ने हो भने कांग्रेस एक देखिन्छ तर त्यसले नेपाली कांग्रेसलाई आगामी दिनमा कतारितर डोर्नाउदैन भन्ने चाहिँ बुझ्न सक्नुपर्ने हो र आफ्नै भविष्यका बारेमा मात्रै सोचिरहेका नेताहरूका साथमा कांग्रेसलाई सशक्त बनाउन अभियान जारी राख्नेकाहरूले पुग्दा टेक्ने हो भने नेपाली कांग्रेसको विवाद सेलाउछ तर यसले निकट भविष्यमा हुने आमनिर्वाचनमा कस्तो परिणाम दिन्छ भन्ने सोच्ने पनि हो तर कतिपय नेताहरू यसमा संवेदनशील देखिएका छैनन् र कांग्रेसमा अहिले सशक्त रूपमा दुई पक्ति देखिएका छन् र एउटा पार्टी भए पनि



प्राडा. शान्तिकृष्ण अधिकारी

तदाहताहरूको डेट एक्सपयर भएको भन्ने बुझ्दा संस्कृतको 'एकां लज्जा' भन्ने प्रत्यय, सर्वत्र विजयी भवेत् भन्ने भनाइको समर्थन हुन्छ र केन्द्रीय समितिले गरेको निर्णयलाई केन्द्रीय समसद अख्तियारले उठ्दाथै नबल गरी सम्मान व्यक्तिको मान्यता दिने प्रक्रियाको समेत कोषेसलाई सहो बाटो हिँड्नु नगिएर केही लाख्दुध र जेन-जी आन्दोलन जेपी ओलीका विरुद्ध थियो, कोषेसका विरुद्धमा होइदा र त्यसैले आन्दोलनको प्रभाव भन्दै विशेष महाधिवेशन गर्नुको औचित्य छुट्टै भनेहरू पनि भेटिँदा गोरका छन् र फेरिगोको अवस्थामा एमालेको प्रभाव मात्र घटँदोको अवस्थाको जस्ताको तस्तै छ र बाँचा निर्वानमानमा यही अवस्थामा जाँदा कोषेस अग सशक्त भएर आउँछ भनेहरू पनि पाइन्छन् र यसै तर्कहरू सुनेर कोषेसको केन्द्रमा बहुमत पुर्‍याउनेगरी रहिरहे र कुनै परिवर्तन भएन भने लोकतन्त्रको समर्थन गदै बसेकाहरूले राम राम माथि नबल सक्दछन्, कोष मान्न सक्दैनन् भन्ने बुझ्न पनि हो तर छोटकरी देखिएका छन् र निर्माण भइसकेको छैन निर्माण भइसकेपछि विशेष महाधिवेशनको औचित्य बाँचेको भनेहरूले अखिले झ्याली भोटहरूका छन् र विधान ओठको बाहिंर नलागे भने नासा छोड्नुका छोराछोरीलाई नै बचे बाँचे बाउजाना, कोछिन्छु पछ ह भन्ने बाबुआमाले फाकामा सक्दछन् र खाना ख्वाउने फाकामा तत्काली केलिए जस्तो दश बचाउने तर खाना पकाउने कुनै तरकर गरनेपछि यो छ छोराछोरी कुनै भन्नासमा पसेर पकाउनु यो रेट्टुन्ट गएर खान्छु र भात पकाउने ज्ञान पनि छैन र रेट्टुन्टमा पकाे पैसा पनि छैन भनेमाथि छोराछोरी कुना पत्ती रोएर बस्दछन् भने छोराकोका शायदे कोही छैन होला र विशेष महाधिवेशनको माग गरी ती ४४ प्रतिशत सदस्यहरूको पैसै जागे निर्माण महाधिवेशनको मिति मागेका होइनन्, पार्टीको रूपान्तरण नै छोड्नेका हुन् भने बुझ्न सकेनन् भने पशुपतिनाथको भरोसा गरेर बस्बाबूको केही किम्वद्व छैन र एउटा कुरा के निश्चित हो भने नेपाली हौंस कुनै दृष्टिकोणले पनि फुट्दा हौंस र गगन र विश्वप्रशङ्का दुवै महामन्त्रीका कुरा सुन्दा आजका मितिसम्म पार्टी फुट्दाउने कुनै सोच बनाएको देखिँदैन र यही पार्टीलाई राजनीत बनाउनका लागि आफ्नो सशक्तिको जीवनलाई खुकुटीको सोझमा राखेर अघि बढेको कुरो लाग्दछ र यही अभियानमा लागेका गुरु चिमिरेहरूको पनि कोषेसको उज्ज्वल भविष्यवाहक अह केही लयध भएस्तो लाग्दैन र त्यसैले विशेष महाधिवेशन आवश्यकताहरू पार्टी फुटाउनेछि किमार्थ लाग्दैन र यही

त्योनी लख्य छू भने अहिलेसम्म पाएको समर्थन गुमाउनेगन्नाइ अरु केही हुँदैन भन्ने ठुला महामन्त्रीहरूलाई राखेसँगै माहा छु रतार, कोष पक्ष विशेष महाधिवेशन भए पार्टी फुट्छ भन्ने निरन्तर र फलाकितेही भन्ने शंका उत्पन्न हुन्छ र के केही गरी ५५-६० प्रतिशत महाधिवेशन प्रतिनिधि भेला भएर संस्थापन पक्षको चाहानिगरीतिरको निष्ठा भन्ने भए पार्टी फुट्ताये हो र ? अघि विशेष महाधिवेशन हुने बित्तिकै पार्टी फुट्ने भए त्यो व्यवस्था प्रधानमान किन राखिएको हो ? यसको जवाफ पाउने संश्लेषको द्वैत र माथिल्लो तिनयको कोषको निर्णय तल्लोले मान्ने भन्ने विधानमा छ भने त्यो प्रक्रियाकोअन्तिम चर्या पार्टी छ भने त्यो प्रश्न नउत्तुर्नु हो तर उठिरहेको हो र त्यसो भए पार्टीको केन्द्रको बहसको कोषको महामन्त्रीहरूले किन मान्दैनन् भन्ने प्रश्न पनि उत्त्तरा तर केन्द्रको पक्ष विधानमा छैन भएकाले विधानको व्यवस्था कार्यन्वयनको प्रतिनिधि अल्पमतको पक्ष पनि करिबनुहुन्छ अन्त्यमा मान्नु हुँदैन र समस्य कष्टाष्ट उत्पन्न हुनेगरेको छ भने कांग्रेसको विधान अनुसार केन्द्रीय समितिका पदाधिकारी तथा सल्यहरू महाधिवेशन प्रतिनिधि हुनका लागि केही चुनाव लड्नु पर्दैन र स्वतः महाधिवेशनका मतदाताहरू र पुनः केन्द्रीय पक्षका लागि चुनाव लड्नु पार्टी फुट्छ र भागपाको कलबलगुडीमा ३५ वर्षअघि महाधिवेशन भएकाले बढे केन्द्रमा पुगेकाहरू अझै केही बाँकी होला,न त्यसपछि तिरिहरूले काटिबन्दि फुर्केर खसामा जानु परेको द्वैत र त्यसपछिका महाधिवेशनकाहरू त कति छन् खैर र यसले क्रियाशील सदस्यहरूसँगै जवाफदेही हुनुपर्ने बाटोलाई बन्द गरिएको छ र नेतृत्वको चाकरी गरेर सके केन्द्रमा रहिरह्न सक्ने यो प्रावधानलाई परिवर्तन गर्न नसक्दासम्म कांग्रेसका केन्द्रका नेताहरूको जवाफदेहिता जिम्मेवारीपूर्वक देखि मुनिकन पर्थ्छ जुन भोसुसु दुई महामन्त्रीहरूले हिममत गरिरहेका छन् र मुनिको लोकातन्त्रालाई संस्थापन गराउने प्रयास गर्दै आएको पालोलाई अग्रणी बनाउँदै जीवित राहन प्रयास गरेका छन् र विगतमा यो महाधिवेशनहरूबाट कुनै कार्यगरी हुँदै भएको थिएन भन्ने आशय होइन तर असल प्रयास गरेका बेला राम्रो भन्न सन्तुषध्व र राम्रो काम गरेका समग्रमा पुगे हतोसाही बनाउने प्रयास गरियो भने त्यसले उचित प्रतिफल दिँदैन र अहिलेको प्रसन्न भनेको लोकतन्त्र माणिएका महामन्त्रीहरूको अनिपरायशको समय हो र खुट्टा कमाण र्वं बगरामा भन्नेमा पुगे भने उनीहरूको राजनीतिक जीवनका साथै कांग्रेसको भविष्यसमेत धरापमा फल्छ र लच्छु नभयसा राखेर हिममतका साथ अघि बढे भने सबैका लागि राई हुन्छ र अहिले जति विरोधमा लागेका छन्, तिरिहरूको राजनीतिक बहसविषयमेत यैसँबाट जोगिन्छ - **निधान्न टाप्स**

मेष : नातकटम्बको आगमन हुनेछ
धरमा रमाइलो बातावरण छाउनेछ
पुष : भाग्यले सफल दिनेछ भने काममा
सफलता हात पर्नेछ
चिन्त्युष : काममा त्यति राम्रो देखिंदैन
लेखनको कारण विशेष ब्याला गुमेला
कार्तिक : चिन्मेवारी बहन गर्ने समय आउनेछ
होला। व्यापारमा सफलता हात पर्नेछ
सिंह : रोजिको काम पुनः प्रारम्भ हुनेछ
सामाजिक क्षेत्रमा ठूलो खर्च हुनसक्छ।
कन्या : शिष्टजनसँग सम्बन्ध समुहुर रहेछ
सामाजिक क्षेत्रमा प्रगति हात पर्नेछ

१।	तूला : काम बिगाने चाहनेहरू अगाडि बढ्न सक्छन् । दिव्यगुरु गर्नुपर्ने छ ।
२।	तृत्विक : आफूतन र भाइबहिनी सहभागी महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनसक्छ ।
३।	धनु : यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । वाणीमा कुशलता आउने योग ।
४।	मकर : प्रेरककारण्य कार्यमा लाग्न बढ्ने र धन सन्चयको अवसर प्राप्त हुन्छ ।
५।	कुम्भ : कार्यमा यत्न रहन पर्नेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नुपर्ने ।
६।	मीन : नम्र हर्षका साथ सम्पन्न व्यतीत हुनेछ । अर्थिक क्षेत्रमा लागीको समय छ ।

पहरी कार्यालय
 कुटवल ०७१-५४८०
 स.प्र.क्याम्स कुटवल
 कुटवल रामनगर ०७१-५४८०
 भैरहवा ०७१-५२२०२
 अर्घाखाँची ०७३-५२२०२
 गुल्मी ०७१-५२२०२
 परासी ०७३-५२२०२
 तौलिहवा ०७६-५४८०
 पाल्पा ०७१-५२२०२
 इलाम रामपुर ०७१-५२२०२
अस्पताल कार्यालय
 लुम्बिनीसिटी अस्पताल
 लुम्बिनी अस्पताल
 लुम्बिनी

०२२२
०१४०४३४६९
०१-५४१२३३
०१९९
०१९९
०१९९
०१९९
०१९९
००९९
६, ५२०१९९
-६९९५५
नय
०७१-५४१५४७, ५४१५४८
अप्रमाल ०७१-५४०२००

५४०२७
भिमिअस्पताल भैरहवा ०७१-५४०२७
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७१-५४०२७
परिवार नियोजन संघ पाल्पा
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७१-५४०२७
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रा.
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०११
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५४०२७
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७१-५४०२७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७१-५४०२७
तोर्निहवा जिल्ला अस्पताल ०७१-५४०२७
सिद्धार्थनगर महिला अस्पताल ०७१-५४०२७
कुटल हस्पताल ०७१-५४०२७
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४०२७

-५२०१९३
 -५२०१११, ५२०४८९
 ॥ ०५५-५२०७२३
 -५-५२०१५४
 भास ०५५-४११२०१
 ८८८
 ५२-५२०२६५
 ०७७-५२०२५७
 ०५९-५२०१८८
 ०७६-५६०२००
 ०७१-५४४४५०
 ४३२
 ४२६४१, ५४५४४१

रेडकर्स बुटवल ५४१००४
लायन्स अँड्रा उ. केंद्र बुट
मेडिटिक अस्पताल
कान्तिपुर डेप्टल हस्पिटल
अँड्रा अस्पताल पान्था: ०५५-४०
रामपुर अस्पताल: ०५५-४०
अफकुलेस न.
रेडरी क्लब बुटवल ०५५-४०
लियो क्लब अफ बुटवल ०५५-४०
रेडकर्स भैरहवा ०५५-४२०२६
रेडकर्स भैरहवा ०५५-४२६९५
परासी ०५८-५२०१५
रेडकर्स पान्था ०५५-४२०६०
रेडकर्स तैलियावा ०५६-४००००

५४५८४५
 ५४९०७२
 ०७१-५४७८४०
 ५२०३३३, ५२११७९
 ०१५४
 ४४६००
 -५४८९३
 ३
 ३, ९८७०२२४६४
 ०
 ०१५

रेडक्रस अर्थात्खोवी ०७३-४२
रेडक्रस गुप्ती ०८९-४२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ
लुम्बिनी नसिदु होम प्रा. लि.
नेपाल भारतमैत्री समाज लि.
लुम्बिनी कला न्यायोलिम १९४४
लुम्बिनी विश्व स्तम्भ भैरहवा
बनगाई कल्चर बनगाई ०७६-६६
रेडक्रस देवह ०७५-४३०७९९
लुम्बिनी भिडिकल कलेज ०७५
बुटवल जेलिस ९८४७२९२७९९
न्यू एक्सा कलेज तानसेन : ०७५
परिवार नियोजन संघ पाल्पा
रामपर टेइन्टी.९८४३०६९९

[illegible]

मेष : नाताकुटुम्ब घरमा रमाइलो वृष : भाग्यले साथ सफलता हात पर्ने मिथुन : समय लेन्देनको कार्यमा दि कर्कट : जिम्मेवारी छ । व्यापारमा सफ सिंह : रोकिएको सामाजिक क्षेत्रमा ध कन्या : प्रियजनसँग सामाजिक क्षेत्रमा भ्र

को आगमन हुनेछ।	
स्तावरण छाड्नेछ।	
दिनेछ भने काममा	
छ।	
यति राम्रो देखिदिन।	
वशेष ब्याल गर्नुहोला।	
वहन गर्दै समय आएको	
लता हात लाग्नेछ।	
म पुनः प्रारम्भ हुनेछ।	
न खर्च हुनसक्छ।	
सम्बन्ध समधुर रहेछ।	
मण हुनसक्छ।	

तुला : काम विगारन च
बढन सक्छन् । दौडधुप
वृश्चिक : आफन्त र मित्र
महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न ।
धनु : यात्रा गर्ने अवसर
वाणीमा कुशलता आउने
मकर : परीपकारजन्य क
र घन सञ्चयको अवसर
कुम्भ : कार्यमा व्यस्त
अधिकार प्राप्तिका लागि
मीन : मन हर्षका सा
हेछ्छ । आर्थिक क्षेत्रमा लग

हनेहरू अगाडि गर्नुपर्ने छ ।	
स्वर्गको सहयोगले हुनसक्छ ।	
जुटन सक्छ । योग छ ।	
संयमा लगाव बढ्ने प्राप्त हुन्छ ।	
रहन पर्नेछ । संघर्ष गर्नुपर्ला ।	
य समय व्यतीत गालीको समय छ ।	



बालबालिकालाई डी को कमी भए के गर्ने ?



बच्चाको स्वस्थ विकासका लागि भिटामिन डी अत्यन्तै आवश्यक पोषक तत्व हो । भिटामिन डीले बच्चाको हड्डी र दाँत बलियो बनाउन, उचाइ वृद्धिमा सहयोग गर्न, रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउन र मांसपेशीहरूको विकासमा मद्दत गर्छ । अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्सका अनुसार, भिटामिन डीको कमीले बच्चाहरूमा 'रिकेट्स' हामी नरम हुने जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ, जसले हड्डीहरू कमजोर बनाउँछ ।

तर जाडो मौसममा घाम कम लाग्ने, बच्चालाई धेरै बेर बाहिर नलैजाने र बाक्लो लुगा लगाउने कारणले गर्दा बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ । जाडोको समयमा बच्चामा भिटामिन डीको कमी किन हुन्छ, कसरी चिन्ने र कसरी रोकथाम तथा उपचार गर्ने भन्ने विषयमा अभिभावकले जान्नु जरुरी हुन्छ ।

नवजात शिशुमा भिटामिन डीको कमी हुने कारणाहरू : नवजात शिशुहरूमा भिटामिन डीको कमी प्रायः गर्भावस्थामै जाडिएको हुन्छ । बच्चाको गर्भमा हुँदा आमाबाट नै भिटामिन डी पाउँछ । यदि गर्भवत्यामा आमाले घाममा पर्याप्त समय बिताएको छैन वा भिटामिन डीको कमी छ भने बच्चा पनि कमीका साथ जन्मिन सक्छ । मेयो क्लिनिकका अनुसार, गर्भवती महिलाहरूमा भिटामिन डीको कमीले बच्चाको रिकेट्सको जोखिम बढाउँछ । आमाले दुध ससैभन्दा राम्रो खाना भए पनि यसमा भिटामिन डीको मात्रा कम हुन्छ । यस्तोमा केवल स्तनपान गराइएका शिशुलाई भिटामिन डी सप्लिमेन्ट आवश्यक पर्नसक्छ । जाडो मौसममा चिसोको डरले शिशुलाई घाममा नबसल्दा छालाले भिटामिन डी बनाउन पाउँदैन । शरीरले गुबिभी किरणहरूबाट भिटामिन डी उत्पादन गर्छ, जुन जाडोमा कम हुन्छ । समयभन्दा अगाडि जन्मिएका शिशुको शरीरमा भिटामिन डीको भण्डारण कम हुन्छ, जसले कमीको जोखिम २५ गुणा बढाउँछ । कालो छाला भएका बच्चाहरूमा घामबाट भिटामिन डी उत्पादन कम हुन्छ, र प्रसूतिर अक्षरहरूमा पनि यो समस्या बढी देखिन्छ ।

किन जाडोमा भिटामिन डीको कमी धेरै हुन्छ ?

जाडोमा भिटामिन डीको कमी हुने मुख्य कारणाहरू:

(जाडोमा घामको समय छोटो हुन्छ ।

भिटामिन डीले बच्चाको हड्डी र दाँत बलियो बनाउन, उचाइ वृद्धिमा सहयोग गर्न, रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउन र मांसपेशीहरूको विकासमा मद्दत गर्छ । जाडो मौसममा घाम कम लाग्ने, बच्चालाई धेरै बेर बाहिर नलैजाने र बाक्लो लुगा लगाउने कारणले गर्दा बालबालिकामा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ । जाडोको समयमा बच्चामा भिटामिन डीको कमी किन हुन्छ, कसरी चिन्ने र कसरी रोकथाम तथा उपचार गर्ने भन्ने विषयमा अभिभावकले जान्नु जरुरी हुन्छ ।

बिहान र साँझको घाम प्रभावकारी हुँदैन, किनकि 'यूभीबी' किरणहरू कमजोर हुन्छन् । बाक्लो कपडाले बच्चाको शरीर ढाँकिन्छ, जसले छालालाई घामबाट रोक्छ । विशेष गरी चिसो मौसममा बच्चा बाहिर खेल्न कम जान्छ । कुहिरा र प्रसूणले घाम छेक्छ, जसले यूभीबी किरणहरू कम गर्छ । यी सबै कारणले गर्दा बच्चाको छालाले पर्याप्त भिटामिन डी बनाउन सक्दैन । भिटामिन डीको कमीले रोगप्रतिरोधि प्रणाली कमजोर बनाउँछ, जसले बारम्बार संक्रमण हुन्छ ।

भिटामिन डीको कमीका लक्षणहरू भिटामिन डीको कमीका लक्षणहरू उमेरअनुसार फरक पर्दछन् । नवजात र साना शिशुमा : जन्मेदेखि १२ महिनासम्म धेरै रुनु, चिड्चिडाहटपट, दुध कम खानु वा भोक नलाग्नु, हिड्ने पछिनु, बस्नु वा घुम्नु 'मोटर डेभलपमेन्ट डिले', टाउकोको हड्डी नरम हुनु, धेरै पसिना आउनु, विशेष गरी टाउकोमा सानो उमेरमा पनि, भिटामिन डीको कमीले थकान र हड्डी कमजोर बनाउँछ । यस्तै, ठूला बालबालिकामा १ वर्षभन्दा माथि खुट्टा दुख्ने वा थकाइ लाग्ने, हिँड्दा चाँडै थकान वा मांसपेशी कमजोर हुने, खुट्टा बाँझिने, बारम्बार बिटामी पर्ने, जस्तै श्वासप्रश्वास संक्रमण उचाइ र तीव्र अपेक्षाअनुसार नबढ्नु ।

भिटामिन डीको कमीको उपचार र रोकथाम : भिटामिन डीको कमी भएको समयमा त्यो पूर्ति गर्न घाम नै सबैभन्दा राम्रो प्राकृतिक स्रोत हो ।

त्यसैले हप्तामा कम्तीमा ३ (४ दिन, १५३० मिनेटसम्म हात, खुट्टा वा अनुहारमा घाम लाग्ने गरी बस्नुपर्छ । नवजात शिशुलाई डाक्टरको सल्लाह अनुसार भिटामिन डी ड्रप दिन सकिन्छ । आफ्नै मात्रा बढाउनु हुँदैन, किनकि अधिक मात्राले समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

भिटामिन डीयुक्त खाना ९ महिनापछि दिन सकिन्छ । अण्डाको पहेँलो भाग,दुध दही, घृ, थोरामात्रमा,घाममा सुकाएको च्याउ,यी खानाहरूबाट भिटामिन डीको कमी रोक्न सकिन्छ । गर्भवती महिलाहरूका लागि पनि सल्लाह, अण्डा उपयुक्त हुन्छ ।

अभिभावकहरूका लागि सुझाव: गर्भावस्थामै आमाले दैनिक भिटामिन डी लिनुपर्छ । त्यसका लागि घाम र पोषणमा ध्यान दिनुपर्छ । शिशुलाई सुरक्षित रूपमा निर्यातमा घाममा बसाउनुपर्छ । आमाले दुध मात्रै खाइरहेका शिशुलाई भिटामिन डी ड्रप दिन सकिन्छ चिकित्सकको सल्लाहमा ।

बच्चाको विकास निर्यातमा रूपमा निगरानी गर्नुपर्छ जस्तै उचाइ, तौल र मोटर किल्नहरू । कुनै शंका भए स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ । यी उपायहरू अपनाएर जाडोमा पनि बच्चाहरूको भिटामिन डी त्तर कायम राख्न सकिन्छ, जसले उनीहरूको समग्र स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ ।

-नवलाईन बर

पिस्ता स्वाद र स्वास्थ्यको खानी

प्रकृति ले हामीलाई खानपिनका धेरै यस्ता चीजहरू दिएको छ, जुन स्वास्थ्यका लागि बरदानभन्दा कम छैनन् । पिस्ता पनि तिनैमध्ये एक हो । अन्य 'ड्राइ फ्रुट्स' जस्तै यो पनि धेरै आवश्यक पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण छ र स्वादका साथै स्वास्थ्यका लागि पनि निकै फाइदाजनक छ । 'नैसनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिन' मा प्रकाशित एक अध्ययनका अनुसार, दैनिक सीमित मात्रामा पिस्ता खाँदा खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को स्तर कम हुन्छ । यसले मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । त्यस्तै, 'जर्नल अफ अमेरिकन कलेज अफ न्युट्रिसन' (जेएनएन) मा प्रकाशित एक अध्ययनले पिस्ताको सन्तुलित सेवन तौल घटाउन सहयोगी हुनसक्ने देखाएको छ । आउनुहोस्, आजको यो सामग्रीमा पिस्ताका फाइदाहरूबारे चर्चा गरौं । साथै, यसको पोषण मूल्य कति छ र यो कहिले र कति खाने भन्नेबारे पनि जानौं ।

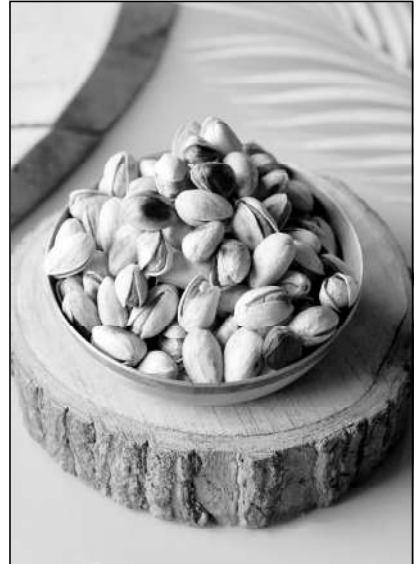
पिस्तामा कुन-कुन पोषक तत्व पाइन्छन् ?

युनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेन्ट अफ एग्रीकल्चर (युएसडीए) का अनुसार पिस्ता प्रोटीन, फ्याट र फाइबर तीनै चिजको एकदमै राम्रो स्रोत हो । हामीले दिनमा २५-३० ग्राम पिस्ता खान सक्छौं । मानौं, यदि तपाईंको शरीरको तौल ५० किलो छ भने तपाईंलाई दिनभरमा कम्तीमा ४५ ग्राम प्रोटीन आवश्यक पर्छ । यदि तपाईंले २५-३० ग्राम पिस्ता खानुभन्ने भने त्यसबाट मात्रै ५.८४ ग्राम प्रोटीन प्राप्त हुन्छ । साथै, यसबाट १५० क्यालोरी शक्ति पनि मिल्छ, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ । पिस्ताबाट हामीले दैनिक आवश्यकताको कति प्रतिशत भिटामिन र मिनेरल्स पाउँछौं ? पिस्तामा शरीरका लागि आवश्यक धेरै भिटामिन र मिनेरल्स (खनिज) हुन्छन् । यसबाट हामी दैनिक आवश्यकताको कुनो हिस्सा पुरा हुन्छ । उदाहरणका लागि कपर (ताम्र) लाई नै लिऔं । कपरले कोशिकाहरूलाई ऊर्जा दिन तथा डीएनए र आरएनए बनाउन मद्दत गर्छ । यसले हड्डी र दाँतलाई बलियो बनाउँछ र कोषिकाहरू मर्मत गर्ने काम गर्छ । १०० ग्राम पिस्तामा दैनिक आवश्यकताको १४४% कपर हुन्छ । यसको अर्थ, यदि तपाईंले दिनमा २५ ग्राम मात्र पिस्ता खानुभन्ने भने पनि तपाईंको दैनिक आवश्यकताको आधाभन्दा बढी कपरको मात्रा यसैबाट पुरा हुन्छ ।

पिस्ताका ११ स्वास्थ्य लाभहरू:

१. रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बलियो बनाउँछ ।
२. शरीरलाई ऊर्जावान् राख्छ ।
३. पाचन प्रणाली सुचारु गर्छ ।
४. तौल घटाउन मद्दत गर्छ ।
५. आँखाका लागि राम्रो हुन्छ ।
६. खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउँछ ।
७. मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउँछ ।
८. मुटुका लागि फाइदाजनक छ ।

प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याटले भरिपूर्ण बढावालाई सामान्यतः स्वास्थ्यका लागि लाभदायी मानिन्छ । तर सबैका लागि बढावा उचितै सुरक्षित हुन्छ भन्ने चाहिँ सत्य होइन । स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार केही विशेष स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले बढावा सेवन गर्दा सचेत रहनु आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी बढावाको एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि यसको सेवन अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । एलर्जीको अवर छालामा चिलाउने, ओठ-अनुहार सुनिने, सास फेर्न कठिन हुनेदेखि सुन्धी अस्थायी



१. सुनिने समस्या (इन्फ्लेमेशन) कम गर्छ ।

१०.रगतमा १ चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर) नियन्त्रण गर्छ ।

११. छाला र कपालका लागि फाइदाजनक छ । पिस्ताले हाम्रो समग्र स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । जस्तै: यो भिटामिन बी-६, जिंक र एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण हुन्छ, जसले रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) बलियो बनाउँछ । पिस्तामा पाइने पोलिफेनोल्स र फ्लेभोनोइड्स जस्ता शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टले सुनिने समस्या (इन्फ्लेमेशन) कम गर्न मद्दत गर्छन् । फाइबर, प्रोटीन र स्वस्थ फ्याटले भरिपूर्ण हुने भएकाले यसले लामो समयसम्म पेट भरिएको महसुस गराउँछ र धेरै खान (ओभरइटिङ) बाट बचाउँछ । यसरी पिस्ता तौल घटाउन पनि सहयोगी हुन्छ । यसमा पाइने ल्युटिन र जेक्सान्थिन जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टले आँखालाई हानि हुनबाट बचाउँछन् र दृष्टिलाई राम्रो बनाउँछन् । पिस्तामा पाइने स्वस्थ फ्याटले खराब कोलेस्ट्रॉल घटाउन र राम्रो कोलेस्ट्रॉल बढाउन मद्दत गर्छ, जसले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ ।

पिस्ताका एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन बी-६, म्याग्नेसियम र ओमेगा-३ जस्ता पोषक तत्वले मस्तिष्कको स्वास्थ्य र सोच्ने क्षमतालाई सहयोग पुऱ्याउँछन् । यसमा भएको फाइबरले पाचन प्रणालीलाई दुरुस्त राख्छ र कब्जियतबाट बचाउँछ । भिटामिन ई र स्वस्थ फ्याटले छालालाई हाइड्रेटेड राख्छ । साथै, यसले कपाललाई पनि बलियो बनाउँछ । यसको 'लाइसेमिक इन्डेक्स' कम हुने भएकाले रातमा चिनीको मात्रा एक्कासि बढ्न दिँदैन, जुन मधुमेह (सुगर) का बिरामीका लागि

फाइदाजनक छ । **पिस्ता खाने सही तरिका के हो ?** पोषणविद्का अनुसार पिस्ता काँचो, हल्का भुटेर वा भिँसिएर खानुपर्छ । भिँसिएको पिस्ता खाँदा पाचन तन्त्रले धेरै मेहनत गर्नु पर्दैन र यो पचाउन सजिलो हुन्छ । यसबाहेक पिस्तालाई हलुवा, खिर वा मिल्क सेकमा हालेर पनि खान सकिन्छ यसलाई अन्य तरिकाले पनि आफ्नो खानामा समावेश गर्न सकिन्छ, जस्तै: भुटेको पिस्तालाई सलादमा मिसाएर खान सकिन्छ बिहान अन्य ड्राइ फ्रुट्ससँगै पिस्ता खान सकिन्छ । भिँसिएको पिस्तालाई दुधमा मिसाएर पिउन सकिन्छ । पिस्तालाई जाडोको मा पनि मिसाउन सकिन्छ ।

पिस्ता खाने सही समय कुन हो ? पिस्ता खाने सबैभन्दा राम्रो समय बिहान हो । यसले दिनको सुखवात राम्रो बनाउँछ र ऊर्जाको स्तर बढाउन मद्दत गर्छ । पिस्तालाई नास्तासँगै वा साँझमा स्वस्थकर खाजा (स्न्याक्स) को रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

केही मानिसहरू राति रक्सीसँग नुनिलो (सल्टेड) पिस्ता खान मन पराउँछन्, तर यसले एसिडिटीको समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

के धेरै पिस्ता खाँदा कुनै 'साइड इफेक्ट' पनि हुन सक्छ ? हो, धेरै पिस्ता खाँदा केही बेलाहोदा

तौल बढ्न सक्छ । ग्यास वा अपचको समस्या हुन सक्छ । नुनिलो पिस्ताले ब्लड प्रेसर (रक्तचाप) बढाउन सक्छ । केही मानिसलाई एलर्जीको समस्या हुन सक्छ । पिस्तामा क्यालोरीको मात्रा बढी हुने भएकाले सधैं सीमित मात्रामा मात्र खानुपर्छ । **-रातोपाटी डटकम**

कस्ता बिरामीले बदाम खानु हुँदैन ?

प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याटले भरिपूर्ण बढावालाई सामान्यतः स्वास्थ्यका लागि लाभदायी मानिन्छ । तर सबैका लागि बढावा उचितै सुरक्षित हुन्छ भन्ने चाहिँ सत्य होइन । स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार केही विशेष स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले बढावा सेवन गर्दा सचेत रहनु आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी बढावाको एलर्जी भएका व्यक्तिहरूका लागि यसको सेवन अत्यन्त जोखिमपूर्ण हुन सक्छ । एलर्जीको अवर छालामा चिलाउने, ओठ-अनुहार सुनिने, सास फेर्न कठिन हुनेदेखि सुन्धी अस्थायी

एनाफिलेक्सिस जस्तो ज्यानै जोखिममा पर्ने अवस्था आउन सक्छ । त्यसैगरी, पाचन प्रणाली कमजोर भएका, ग्यास, एसिडिटी वा अपचको समस्या भोगिरहेका व्यक्तिहरूले बढावा खाँदा असह्य महसुस गर्न सक्छन् । बदाममा रहेको उच्च फ्याट पचन समय लाग्ने भएकाले पेटसम्बन्धी समस्या भन्नु बढ्न सक्छ । भिगीलाको पत्थरी वा युरिक एसिड बढी हुने व्यक्तिहरूका लागि पनि बढावा उपयुक्त नहुन सक्छ । बदाममा पाइने अवसलेट्सले पत्थरीको जोखिम बढाउन सक्छ भने युरिक एसिड उच्च हुँदा जोर्नी दुख्ने र सुनिने समस्या थप

जटिल हुन सक्छ । त्यस्तै, तौल नियन्त्रणमा राख्न चाहने वा मोटोपसँग संघर्ष गरिरहेका व्यक्तिहरूले बदाम सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ । क्यालोरी र फ्याटबाट बढी भएकोले धेरै खाँदा तौल बढ्ने सम्भावना रहन्छ । मधुमेहका बिरामीहरूका हकमा नुनिलो, मसलेदार वा तेलमा तारिएको बदाम भन्नु हानिकारक हुन सक्छ । यसले रक्तचाप र रातमा चिनीको मात्रा दुवै अत्यन्त बढाउन सक्छ । आवश्यक परेमा बिना नुन र थोरै मात्रामा बदाम खानु उपयुक्त मानिन्छ । **-हृदयनाथ टाकम डटकम**

राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने तयारी



पाल्पा, पुस २४/सरकारले माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस मनाउन आवश्यक तयारी अगाडि बढाएको छ । शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले विविध कार्यक्रम गरी दिवस मनाउने तयारी गरेको हो ।

मन्त्रालयले विद्यालयस्तर र सै-संस्था तहमा पनि दिवस मनाउन सूचित गरेको छ । यस वर्ष 'स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्ति'का लागि योग' भन्ने आदर्श नाराका साथ दिवस मनाउन लागिएको हो । दिवस मनाउन मन्त्रालयले सम्बन्धित सै संस्थालाई एक घण्टा नजिकको पायकपर्ने विद्यालयमा योग-ध्यानसम्बन्धी प्रवचन र अभ्यास गराउन

आग्रह गरेको छ । हरेक जुन २१ मा अन्तर्राष्ट्रिय योग दिवस मनाइन्छ भने राष्ट्रिय योग दिवस हरेक माघ १ गते मनाइन्छ । मन्त्रिपरिषद्को विसं २०७२ साउन २८ गतेको बैठकले माघ १ गते राष्ट्रिय योग दिवस मनाउने औपचारिक निर्णय गर्दै यसको संयोजन गर्ने जिम्मेवारी शिक्षा मन्त्रालयलाई सुम्पेको थियो । तत्कालीन शान्ति तथा पुनःनिर्माणमन्त्री नरहरि आचार्यको प्रस्तावमा मन्त्रिपरिषद्ले माघ १ गतेलाई राष्ट्रिय योग दिवस घोषणा गरेको हो । यसअघि विसं २०३६ देखि उत्तरायण शुरू हुने दिन पारेर नेपालमा डा. हरिप्रसाद पोखरेलको सक्रियतामा योगको क्षेत्रमा काम गरेका संस्थाको

सहभागितामा विश्व योग दिवस मनाउन थालिएको थियो । वैदिक कालमा हिमालयको काखमा ऋषिमुनिले अध्ययन अनुसन्धान गरी प्रतिपादन गरेको योग नेपालमै लुप्तप्रायः बनेको थियो । यही क्षेत्रबाट पुनर्जागरण गर्न दिवस घोषणा गरी जनचेतना जगाउने काम शुरू भएको हो । प्राचीनकालमा योग, ध्यान र आयुर्वेदका माध्यमबाट मानसिक शान्ति एवम् स्थिरता र आरोग्यताको प्राप्ति हुन्थ्यो । आधुनिक युगको प्रभावमा यसलाई चटक बिसिएका नेपाली यूरोप र अमेरिकामा उपचार र सुख शान्तिका लागि बढी प्रयोगमा आउन थालेपछि योगतिर आकर्षित हुन थालेका हुन् ।

खेलकूद समाचार

विश्व म्याराथन च्यालेञ्ज मा दौडिँदै बाल जोशी



काठमाडौं, पुस २४/सात महादेशमा सातदिन लगातार सञ्चालन हुने 'विश्व म्याराथन च्यालेञ्ज' मा नेपाली मूलका अमेरिकी धावक बाल जोशी सहभागी हुने भएका छन् । अन्तर्क्रीडाबाट शुरू भएर अमेरिकाको मिचामीमा सम्पन्न हुने म्याराथनमा सहभागी हुने जोशी नेपाली मूलका एक्लो खेलाडी हुन् । 'वर्ल्ड म्याराथन च्यालेञ्ज' आउँदो माघ १७ देखि २३ गते सम्म चल्ने छ । उनी ४२ दशमलव १९ किलोमिटर दूरी रहने म्याराथनका सात थुंखलामा २ सय ९४ किमी दूरी सात दिनमा दौडिने छन् । जोशी नेपाली पोसाक दौरा सुवालमा नेपाल र अमेरिकाको फन्डा बोकेर दौडिने बताइएको छ ।

अर्थ/कपौरैत समाचार

बढ्यो नेप्से, कारोबार रकम भने घट्यो



पाल्पा, पुस २४/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले बढेर बन्द भएको छ । ४ दशमलव ५९ अंकले बढेर बन्द भएको हो । बुधवार १३ दशमलव ३५ अंकले घटेर नेप्से २ हजार ६ सय ३५ दशमलव ९४ विन्दुमा बन्द भएको थियो । बिहीबार ४ दशमलव ५९ अंकले बढेर २ हजार ६ सय ४० दशमलव ५४ अंकमा उक्लेको हो । अधिकतम दिनको तुलनामा बिहीबारको नेप्से ० दशमलव १७ प्रतिशतले बढी हो । बिहीबार कारोबारमा आएकाध्ये १२९ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो, ११५ कम्पनीको मूल्य घट्यो र १५ कम्पनीको स्थिर रह्यो । यसदिन सेयर मूल्य बढ्नेभन्दा घट्ने कम्पनीको संख्या कम भएकोले समग्र नेप्से सामान्य अंकले बढेको हो । सेन्सेटिभ इण्डेक्स ० दशमलव २० प्रतिशतले बढेर ४ सय ५५ दशमलव ९३ प्रतिशतले बढेको छ । यसदिन ३२८ क्रिपको १ करोड ४ लाख ३१ हजार ७६० कित्ता सेयर ४ अर्ब ९० करोड ८० लाख ९४ हजार ९२ रुपैयाँमा खरिदबिकी भए । कारोबार रकम बुधवारको तुलनामा कम हो । बुधवार ५ अर्ब ५५ लाखको सेयर कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएकाध्ये १२९ कम्पनीको मूल्य बढ्दा ११५ घटाएको छ । १५ घटा स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । नेप्से सामान्य अंकले बढे पनि कुनै पनि कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार हुन सकेन ।

तानसेन नगर सभाको...

...यस्तै स्थानीय सञ्चित कोषको सञ्चालन तथा व्यवस्थापन, बजेट तर्जुमा, निकास तथा खर्च, आर्थिक कारोबारको लेखाइकन तथा प्रतिवेदन, आन्तरिक नियन्त्रण, लेखापरीक्षण तथा अन्य आर्थिक क्रियाकलापलाई नियमित र व्यवस्थित गरी वित्तिय व्यवस्थापन प्रणालीलाई पारदर्शी, नतिजाप्रमुख तथा उत्तरदायी बनाउने सम्बन्धमा आवश्यक व्यवस्था गर्न बाञ्छनीय भएकोले आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तिय उत्तरदायित्व सम्बन्धमा व्यवस्था गर्न बनेको विधेयक ल्याइएको संयोजक महेश्वर श्रेष्ठले बताए । यस्तै वस्तु

तथा सेवाको प्रचार प्रसार गरी बजार प्रवर्द्धन गर्न गरिने विज्ञापन तथा तत्सम्बन्धी व्यवसायीलाई नियमन गर्न र विज्ञापन करको संकलन प्रक्रियालाई व्यवस्थित गर्न बाञ्छनीय भएकोले विज्ञापन कर (व्यवस्थापन तथा नियमन) सम्बन्धी विधेयक २०८२ ल्याइएको समितिमा संयोजक हेमन्तराज शाक्यले बताए । त्यस्तै नगरसभामा न्यायिक समितिका संयोजक तथा उपप्रमुख सिंजालीले न्यायिक समितिमा प्रतिवेदन र पेश गरेकी थिइन् । उक्त प्रतिवेदन पनि सर्वसम्मत रूपमा पारित भएको छ ।

यस्तै संगठन तथा व्यवस्थापन संरक्षण समितिका संयोजक रामबहादुर रावलले नगर सभामा संगठन तथा व्यवस्थापन संरक्षण २०८२ प्रस्ताव पेश गरेका थिए । उक्त प्रस्ताव पनि सर्वसम्मत रूपमा पारित भएको छ । सभामा सदस्य माधव बस्न्याले प्रस्तुत विधेयक र प्रतिवेदन माथि टिप्पणी गरेका थिए । लोकाभिन्नक पद्धतिको परिपालना गरेर संसदीय अभ्यासबाट सञ्चालन गरिएको नगरसभा नगरप्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठको अध्यक्षता र सूचना अधिकारी भरत साचार्यको सञ्चालनमा चलेको थियो ।

घोडाघोडीमा हरिहाँसको...

...सन् २०२३ मा एक हजार २२१, सन् २०२४ मा एक हजार ४ सय ३७, सन् २०२५ मा एक हजार ३ सय १६ जलपन्डी गणना भएकामा यस वर्ष घटेर एक हजार १ सय ६८ मा सीमित भएको चरा संरक्षण नेटवर्कका अध्यक्ष अध्यक्ष चौधरीले बताए । उनका अनुसार घोडाघोडीसहित आसपासका क्षेत्रमा जलपन्डी गणना गरिएको हो । चौधरीका अनुसार घोडाघोडीमा पहिले दुई हजार २०० को हाराहारी जलपन्डी रहेकामा त्यो संख्या एक हजार १०० मा समेटिएको छ । "बच्चा कोरल र हुकाँउनका लागि सुरक्षित स्थान मानिएको घोडाघोडीमा

चराको बासस्थान असुरक्षित बन्दै जानु, आहार घट्दै जानु, मौसम प्रतिकूल हुनुलगायत कारणले संख्या घट्दै गएको छ", उनले भने । घोडाघोडी क्षेत्र रैथाने र आगन्तुक चराको महत्त्वपूर्ण बासस्थान भएकाले २०७८ फागुन २७ मा सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले नेपालकै पहिलो 'चरा अभय आरण्य' (चराहरूको बासस्थान, प्रजनन र संरक्षणका लागि छुट्याइएको विशेष संरक्षित क्षेत्र) क्षेत्रका रूपमा घोषणा गरेको थियो । यहाँ ३८१ प्रजातिका चरा पाइन्छन् । --राख

चराको बासस्थान असुरक्षित बन्दै जानु, आहार घट्दै जानु, मौसम प्रतिकूल हुनुलगायत कारणले संख्या घट्दै गएको छ", उनले भने । घोडाघोडी क्षेत्र रैथाने र आगन्तुक चराको महत्त्वपूर्ण बासस्थान भएकाले २०७८ फागुन २७ मा सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकारले नेपालकै पहिलो 'चरा अभय आरण्य' (चराहरूको बासस्थान, प्रजनन र संरक्षणका लागि छुट्याइएको विशेष संरक्षित क्षेत्र) क्षेत्रका रूपमा घोषणा गरेको थियो । यहाँ ३८१ प्रजातिका चरा पाइन्छन् । --राख

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय



छहरा, पाल्पा लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल



आशय पत्र सम्बन्धी सूचना

सूचना प्रकाशित मिति: २०८२/०९/२५

मिति २०८२/०९/०६ गते राजधानी दैनिक पत्रिकामा प्रकाशित सूचना तथा www.bolpatra.gov.np/egp समेत प्रकाशित सूचना अनुसार रीतपुर्वक पेश भएका सिलबन्दी दरभाउपत्रहरूमध्ये तपसिल सिलबन्दी दरभाउपत्रदाताको सिलबन्दी दरभाउपत्र न्यूनतम मूल्याङ्कित सारभूत रूपमा प्रभावग्राही देखिएकोले सार्वजनिक खरिद नियमावली, २०६४ को नियम ८४ को उपनियम (१०) बमोजिम सम्बन्धित सबैमा जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

तपसिल:

सिलबन्दी दरभाउपत्र नं.	आयोजनाको नाम	सिलबन्दी दरभाउपत्रदाताको नाम र ठेगाना	कवोल अंक (मु.अ.कर र पि.एस. वाहेक)
RRM/PAL/W/SQ-12/2082-83	Upgrading of Hyude Padhera Thulo Chaupari Road	श्री कृष्ण कन्स्ट्रक्सन सैनामैना-११, रुपन्देही	रु. ६,५०,४६०.५०

नि. प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

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



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

