



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



फिल्म 'आबाट आमा' को ट्रेलर मुरुखतः तीन कथावस्तुबाट प्रेरित छ। पहिलो- मुरुख पात्र कृष्णको विदेशीय बाध्य परिस्थिति। दोस्रो- त्रिकोणात्मक प्रेम र बदला। तेस्रो- सन्तान र अभिभावकबीचको लार्जर्सर्षी सबबन्ध। यसबाहेक, ट्रेलर हेर्दा निर्देशक चन्द्र पन्तले यसलाई आध्यात्मिक र पौराणिक दृष्टिबाट प्रयास गरेका छन्। कृष्ण पात्रलाई निर्देशकले नभएभएतको आत्मा, पात्र र तिनको प्रवृत्तिलाई जोड्ने प्रयास गरेका छन्।

आजको विचार...



मनदातासँग...
(दुई पेजमा)

यही शुक्रबारदेश सिनेमाहलमा आउन लागेको ध्वंसन चलचित्र 'परिवर्तन'को सेन्सर पास भएको छ। चलचित्र जॉय सानिधि (सेन्सर बोर्ड)ले चलचित्रलाई पिजी सर्टिफिकेट दिइसकेको यो चलचित्रको सेन्सर पास भएको हो। यस चलचित्र हेर्नका लागि १६ वर्षमुनिकाका दर्शकले अभिभावक साथैमा लैजाउनुपर्ने छ। निर्देशक कैरुङले चलचित्रमा समाजगतिक विषयवस्तु र राजनीतिक उथलपुथल चलचित्रमा रहेकोले पिजी सर्टिफिकेट पाएको जानकारी गराए।

□ वर्ष ३१ अंक १७६ □ शताब्दी माघ ८ गते शुक्रबार 23 January 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आगलागीमा ५५ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

पुर्वोत्तराफ्री, माघ ८/पाकिस्तानको सबैभन्दा ठूलो सहर कराचीस्थित एक भवनमा भएको भीषण आगलागीमा ज्यान गुमाउनेको सङ्ख्या कम्तीमा ५५ पुगेको कराचीका एक सरकारी अधिकारीले बिहीबार बताएका छन्। कराचीको दक्षिणी जिल्लाका उपायुक्त जावेद नबी खोसेले भने, "शनिबार राति आगलागी भएपछि हालसम्म कुल ५५ जनाको शव उद्धार गरिएको छ।" उनका अनुसार उद्धार कार्य अझै जारी छ र भग्नावशेषभित्र मानव अवशेष खोज्ने प्रयास भइरहेको छ। तीन तले गुल प्लाजामा भएको उक्त आगलागीपछि अझै केही व्यक्ति बेपत्ता रहेको आशङ्कामा आफन्तहरूले उद्धार कार्य छिर्ने भएको भन्दै आलोचना गरेका छन्। घटनास्थलमा उद्धारकर्ताहरूले निरन्तर खोजी गरिरहे पनि धेरै परिवार अझै आफ्ना प्रियजनको अवस्थाबारे अनिश्चिततामा रहेका छन्। प्रांतीय स्वास्थ्य अधिकारी डा सुमैया सैयदले बुधबार पत्रकारहरूसँग कुरा गर्दै ५० भन्दा बढी परिवारले डिपिए नमूना उपलब्ध गराइसकेको जानकारी दिए। "डिपिए नमूनाहरू मिलाउन भएपछि मात्र हामी शव वा अवशेष सम्बन्धित परिवारलाई सम्मानपूर्वक हस्तान्तरण गर्नेछौं।"

आज देशभर विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा गरिँदै

बालबालिकाले 'क', 'ख' लेख्न सिक्दै

हावा संवातबाट

पाल्पा, माघ ८/प्रत्येक वर्ष माघ शुक्ल पञ्चमीका दिन मनाइने वसन्तपञ्चमी पर्व विद्याकी अधिष्ठात्री देवी सरस्वतीको पूजा-आराधनासहित वसन्तश्रवण गरी देशविदेशमा धुमधामका साथ मनाइँछ। मनाइँदै छ। आज यो यस्तो दिन हो जसप्रति बच्चादेखि वृद्धसम्मले नै उच्च श्रद्धाभाव प्रकट गरिरहेका हुन्छन्। यस दिन विशेषगरी विद्याकी अधिष्ठात्री देवीको रूपमा पूजिने सरस्वतीको पूजा-आराधना गर्ने विशेष प्रकारको विशिष्ट परम्परा रहि आएको छ। आज देशभरका विद्यालयहरूमा सरस्वतीलाई स्मरण गर्दै धुमधामका साथ गरिने पूजाआजासँगै विद्यार्थीहरूको एकअर्कामा राम्राइलो भेटघाट गर्ने अवसरसमेत जुट्छ। हरेक विद्यालयमा सरस्वतीको मूर्ति



आजदेखि मौसम बदली हुने



पाल्पा, माघ ८/ जल तथा मौसम विज्ञान विभागका अनुसार आजदेखि मौसम बदली हुने छ। पश्चिमी वायुको प्रभावका कारण अपराह्नदेखि मौसम बदली हुने विभागले अनुमान गरेको हो।

मौसम बदली हुँदा मध्यमसम्म वर्षा र हिमपात हुने जनाइएको छ। मौसम विभागका अनुसार मुख्यगरी नेपालको पश्चिम क्षेत्रमा मौसम बदली भई मध्यमसम्म वर्षा र हिमपात हुने छ। मौसम बदलीको प्रभावले दैनिक जनजीवन, पर्यटन, स्वास्थ्य साथै हवाई तथा सडक यातायातमा प्रभाव पर्न सक्ने भएकाले महाशुभावाट दैनिक जारी हुने अद्यावधिक मौसमी सूचनाको जानकारी लिन विभागले एक सूचना जारी गरी अनुरोध गरेको छ। विभागका मौसमविद् डेभिड डकालले माघ ९ र

१० गते शुक्रबार दिउँसोदेखि पश्चिम नेपालबाट बाढ लाग्न सुरु गर्ने जानकारी दिए। उनले त्यसपछि सुदूरपश्चिम क्षेत्रको धेरै स्थानमा हल्का वर्षा सुरु हुने जनाए। शुक्रबार राति देशभरका उच्च पहाडी तथा हिमाली भूभागका केही ठाउँमा मध्यमसम्म हिउँ पर्ने सम्भावना छ। उनले पश्चिमी वायुको प्रभावले लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका केही स्थानहरूमा तथा गण्डकी प्रदेशका धेरै स्थानहरूमा मेघघर्जनसहित मध्यम वर्षा हुने जानकारी दिए। साथै गण्डकी, लुम्बिनी, कर्णाली र सुदूरपश्चिम प्रदेशका एक/दुई स्थानमा मेघघर्जनसहित अतिनाको सम्भावना रहेको पनि डकालले बताए। शनिबार केही सुधार हुने भए पनि बदलीको असर देशभर देखिने र चिसो बढाउने विभागले जनाएको छ।

अनिवार्यजस्तै राखिएको हुन्छ, जसले विद्यासँगको गाँठो नातालाई परिभाषित गर्नु निकै अर्थपूर्ण प्रति हुन्छ। आजको विशेष दिनमा सरस्वती देवीलाई स्मरण गर्दै प्रार्थना गर्ने हो भने विद्या

र बुद्धिमा मात्रै बढोत्तरी नभई आत्मविश्वासमा समेत उल्लेख्य वृद्धि हुने आत्मविश्वास छ। विद्यालय जाने उमेर पुग्न थालेका बालबालिकालाई आजकै दिन अक्षर चिन्न र अक्षर लेख्न

सिकाउने पनि गरिन्छ। सरस्वती पूजाको दिन शिक्षा आरम्भ गरे बालबालिका पढ्नमा तिक्षण हुने विश्वास छ। विशेष गरी आजको दिन स-साना बालबालिकाहरूले पहिलो

पटक 'क', 'ख' लेख्न सिक्दै छन्। सरस्वती मन्दिर वा विद्यालयमा गएर बालबालिकाहरूले पूजा आराधनासँगै कक्षार र एबीसीडी लेख्न सिकने गर्दछन्। -**बाँकी वार्ता पेजमा...**

सालको रूखमा महामारी, 'मथ'पुतलीले पात सखाप

तुलसीपुर (बाक), माघ ८/दाङको तुलसीपुर उपमहानगरपालिका-३ स्थित नमूना महिला सामुदायिक वनमा सालका रूखहरू सुकेका जस्ता देखिन्छन्। पाल्पा पलाउने बेलासा सालका रूखहरू डडेलो लागेका जस्ता देखिने गरेका छन्। दुई सय ६० हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएको उक्त सामुदायिक वनका करिब १० प्रतिशत सालहरू पातविनाका छन्।

यस्तै, बबई गाउँपालिकाको पुरन्धारा, दक्षिणगंगा गाउँपालिकाका केही सामुदायिक वनमा पनि सालका रूखमा यस्तै समस्या छ। यहाँका सामुदायिक वनमा सालका रूख यसरी सुकेको जस्तो देखिँदा स्थानीयहरू चिन्तित छन्। "विगतका वर्षहरूमा यस्तो समस्या थिएन, यस वर्ष सालका रूख सुकेका जस्ता छन्", तुलसीपुर-३ का वडाध्यक्ष वीरबहादुर विकले भने, "यसले हामीलाई चिन्तित बनाएको छ। किन यस्तो भयो होला भन्ने बुझ्ने छौं।" डिभिजन वन कार्यालय



दाङका वरिष्ठ वन अधिकृत भक्तबहादुर चौधरीले यस वर्ष रूखमा यस्तो महामारी देखिएको बताए। "दाङका वनमा सालका रूखमा यस्तो महामारी देखिएको छ। पात फरेको जस्तो देखिएका छन्, पानी पत्थो भने त पनाउँछ", उनले भने "पटक-पटक यस्तै भइरह्यो भने साना

अधिकृत चौधरीका अनुसार 'मथ' पुतलीले पात खाइँदा समस्या आएको हो। यसले रूखलाई पनि असर गर्ने उनको भनाइ छ। "यहाँका रूखमा वैत-वैशाखमा भै रूखहरू डडेलो लागेको जस्तो देखिएका छन्, पानी पत्थो भने त पनाउँछ", उनले भने

रूखहरू सुक्छन्, ठूला रूखमा पनि वृद्धिमा झस झस आउँछ।" महामारीका रूपमा समस्या देखिएपछि समाधानका लागि विभागमा चिठी पठाइएको चौधरीले बताए। "जिल्लाले नियन्त्रण गर्न सक्ने अवस्था छैन। -**बाँकी वार्ता पेजमा...**

सम्पादकीय

वसन्त पञ्चमीको महिमा

आज माघ शुक्ल पञ्चमी अर्थात वसन्त पञ्चमी पर्व । विशेषगरी सरस्वती माताको पूजा आराधना तथा साधनासहित वसन्त पाठ श्रवण गरेर मनाईदैंरू छ । वसन्त पञ्चमीमा ज्ञान, वाणी, बुद्धि तथा विवेककी अधिष्ठात्री देवीको रूपमा पूजा तथा आरधना गर्ने शास्त्रीय नियम रहि आएको छ । विशेषगरी शुक्लपक्षको पञ्चमी तिथि, पूर्ण तिथि तथा गुप्त नवरात्रको समय चलिरहेकाले बिद्या तथा विभिन्न कला साधनाका लागि विशेष फलदायी र पूर्णरूपमा सफल हुने भएकाले आजको दिनलाई विशेष रूपमा व्याख्या गरिएको छ । पहिलो पटक विद्या आरम्भ गर्ने बालबालिकाले आजका दिनदेखि अक्षर शुभारम्भ गरेमा बिद्या पूर्ण हुने शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ । नाक, कान छेडेर मुन्द्रा, फूली लगाएमा अटल सौभाग्य रहिरहने र सरस्वतीको पूर्ण कृपा रहने शास्त्रमा व्याख्या गरिएको छ । बुद्ध परम्परामा पनि यस पर्वलाई विशेष महत्त्वका साथ मनाउने प्रचलन छ । ज्ञानकारक ग्रह वृहस्पति तथा भगवान विष्णुको अवतारका रूपमा बुद्ध भगवानको पूजा गर्ने शास्त्रीय नियम रहि आएको छ ।

आजको दिन विद्या र सिर्जनाकी देवी भएकाले साहित्यकार, कलाकार, पत्रकार र विद्यार्थीले कलम, कापी, कुची र वाद्ययन्त्रलाई सरस्वतीका रूपमा पूजा गर्छन् भने तान्त्रिकहरू तन्त्र सिद्धिका लागि तारादेवीका रूपमा आराधना गर्छन् । लेखेको मसी नसकियोस, बोलेको आवाज दुरुस्त रहोस् अनि हेर्नेको नजर खुल्ला रहोस् । क देखि ज्ञ सम्मका वर्णमाला अनि शब्द विन्यासहरूले ज्ञान अभिव्यक्त गर्दा सदैव साथ दिउन्, ए बि सि डि आदिका अक्षरस प्रयोग जारी रहोस्, व्याकरणले साथ दियोस्, संगीतका सौते सुर अनि अभिनयका सम्पूर्ण रसहरूले साथ दिउन् भनि सरस्वती माताको सबैले जयजयकार गर्ने गर्दछन् । यो पवित्र दिनमा लेखपढ गर्न सिकाए राम्रो विद्या, बुद्धि र ज्ञान आउने मान्यताका कारण विद्यालयमा नपठाइएका स-साना बालबालिकाहरूलाई यसैदिनमा अक्षरारम्भ गराउने प्रचलन रहिआएको छ, यसर्थ पनि वसन्त पञ्चमीको महिमा बढ्दो छ ।

f Opinion @ Socia Network f

केही पाउन केही गुमाउनु पर्छ रे
खुट्टा नै गुमायर जत्ता पाउनु को के अर्थ ।

(मनिषा आलेकी फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Manisha.Ale)

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

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, पाल्पा

नसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय

[illegible][illegible]

प्राडा. शान्तिकृष्ण
अधिकारी

नेता चढेका गाडीका वरिपरि आठ-दशजना
मान्छेहरू सुरक्षा घेराजस्तो बनाएर पैदल
दौडिरहेका थिए । मैले उनको खुद्रातर्फ
हेरैँ-पायल चप्पल, दुई खुद्राका चप्पलका
फिता दुई रंगका देखेँ ।

कारण के वीथी याहा धिपन तर परदियर
त्यही भयना । ये सवे लेखन बह्य नदर
त्यही मन्त्रके सम्मान भये । मरमा
केही प्रमनहरू उम्भिए । आजका
मितिमा नेपालले उपलब्ध के के सहयोग
भयो होला । कि ऊ बसेको समाज
विकासमा नेपाल के के योगदान भयो
होला । उसको बुझमा तिनै चप्पल बन्द
कि फेरिए परलत । उनका ज्ञानबद्ध
काइज्या होई परिवर्तन आयो होला
तिनै स्वयं टाउने सार्दै होला ? ती
युवा अहिले कुनै रोगाचारी होला ? कि
आयुवावस्थै जोडेको सेव सम्पन्नको
धानमामल हुई छुट्टा बाएर तिनै नेताको
सुरामासा दौडैरहेका होला ? नेताको
कुराभन्दा केही खलत गयो, जताछाई सुना
दिने उनको बयबयकार गनै साथै हो र
? यस्ता प्रश्नले भने अचानक बनाउँ
लायो । नेपालमा चलाउ नजिकिएको
छ । सबै राजनीतिक दलहरू र जेन-
जीका नाममा बनेका सम्प्रदाय सबैले
उम्मेदवारका लिएछन् निर्वाचन हुँदा कि
भन्ने शंकाको घेरा सधैरिएको छ ।
चिनिए बिरलानै शक्ति अब शास्त्रै
निकटिएला । असली जेन-जीकोका
चाहानलाई यो चुनावले सम्बोधन
गर्नसक्छ कि सबैजस भनेर त भोलि
देखा दिन्छैन । तर जे अब प्रसिद्ध
सिद्धिमात्रको थ्याक्कोको भने अन्त्य भनौ
आशा पत्याको छ । यही चुनावको
मेसो पारेर विभिन्न दलका मतदाताहरू
आ-आपना घोषणापत्र बोर्डै मागाउँ
पुग्नेछन् । मतदाताहरूका सामु
प्रस्तावना जौदै आएको योभएको
प्रमाणित भनौ अधि समेट्छ । असलीमा
त्यही अधि भारतको उदाहरण दिए जस्तै
नेताका विचारले नहुने सोझा मतदाता
तिनै चिन्ने नै छन् तर अब त्यही
नभई नेताका सामु प्रश्न राख्ने मतदाताको
छाँचो छ । लोकतन्त्र बोर्डै जतानले
प्रश्न गर्ने र उनलाई त्यसको सबै बजाफ
दिएर उत्तरदायित्व बहन गर्न ब्यवस्था
हो । राजनीतिक दलहरू, सरकार र
नेताहरू देश र जनताप्रति जबाफदेही
हुनु ब्यवस्था नै लोकतन्त्र हो । नेता
देख्दा जनताले थिगि नुहाउने होइन कि
नेताका देखाउने आफ्नो जिम्मेवारी
सम्झने परिपाटी लोकतन्त्रमा हुन्छ तर
नेपालमा मतदाताका बाह्यता र नेताका
रुखी शैलीले नदौ लोकतन्त्रको परिभाषा
नै फेरिनु पुगेको छ । लोकतन्त्रको
सुबुबुविग्रामा केन्द्रित हुने होइन कि
जनताका उत्थानमा चिन्तित हुनुपर्ने
ब्यवस्था हो । जनतालाई भर्तेको छ

अब परिवर्तन नितांत आवश्यक छू । मतदाता नेता आकाका ठाउँमा दीर्घदेखि होइ छ भोट चाँहिनेको निता मतदाताकै घरमा आईछु भन्ने सोच निर्माण गर्न जरूरी छ । जनताले नेताको घरको यत्र भै होइन कि जनताले जनताको सेवा बाँदै मन जित्नुपर्छ भन्ने मान्यता बनाउनुपर्छ । नेता भन्ने हस्तित्ति कै अर्थअकार गनं होइन कि ऊर्जाय प्रश्न गनं हिम्मत जनताले स्वीकार्छुछु प्रश्नप्रश्नको भारी बोकाएर नेतालाई कुम्भागमा हिँड्ने अवसरबाट वञ्चित हुने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । तत्र मन जस्तासुकै आन्दोलनहलकै पनि नेतालाई सकरात्मक परिवर्तन वातावरण सवैजुन । मत मान्न आउने नेतासँग घोषणापत्र मान्ने र त्यहाँ लेखिएका कुराहरूको सम्पत्तिनियताका बारेमा छुफल गनं जरूरी छ । कोसकाका नवनिर्वाचित सभापति गयन थापा तपाईंका घरमा आउन सक्दछु । कोसकाको बहुमत अप्र प्रधानमन्त्री हुने ऊर्जिसँग सोझोआलोको गेसैसमाई पुरानै साख्मा फर्काउन तपाईंसँगै के योजना छु ? भोजपुरी निर्मूल गनं कोसकाका बारेमा सोझोआलो । कोसका सत्तामा रहँदा गरेका विचसका चौकाटा भारगुहोस र सुनं, खेकका विजिताहरूका बारेमा स्पष्टीकरण दिनु भनुहोस । काठमाडौं छाडेर मधेश आउनुमा मधेशसँगै कोसकाको पुरानो सम्बन्ध उल्टो उडैथ्यो हो कि अरु केही हो सोझुहोस । तपाईंको बुढिका टिकुमा बसिका स्पष्ट उम्मेदवारहरू छुन भनुहोस । उनलाई लम्पेकाओ आरोपहरूका बारेमा खुबैर छलफल गर्नुहोस । कोसकाको सभापति भाएका कारण अन्य नेताहरूका बारेमा पनि सोझुहोस प्रश्न गनं नीतिकविताजुन हो । नेपाया एमालेका अध्यक्ष गौरी ओली पनि निश्चय नै तपाईंका घरमा आउने छु । पुरा प्रधानमन्त्री होउ घोषणा गरेका ओलीलाई अब संसद् विघटन गर्नुहोस कि हुन भनुहोस । ओम्नी, यती आदिकै सबै विषयमा स्पष्ट लुहोस । भदौ २४ गतिकै जस्तो घटना दोहोरिने परिस्थिति आउन नदिने के योजना छु भनै सोझुहोस । नयाँ देश बाँदै प्राविमकविताय पढ्नु छ कि जनताका पीरमका भनेर जफान भारगुहोस । एमालेको घोषणापत्र फट्टाएर रेल, पानीहावाज अप्र सबैका बारेमा जानकारी लिनुहोस । प्रश्न सोझु छ कि नदरानु होस । ओलीयती प्रतिस्थान गनं एएक बालेकोक भिद खेडेर प्रश्न सोझु दरानु होला, नदरानु

होम्स । आफ्नो भीषणको कुरा छु, मिडल-ब्रान्होस् । सामाजिक सञ्जालमा बल्लेनको विरोध गरीरह्यौँह्यौँ उनका समर्थकहरूले गरेका गालीहरू देखेर नतर्पितहुनुहोस्, सोजुनहोस् । प्रजाधनम्नी-बनेरपछिका योजना । राधानाथका जनतापि पाँच वर्ष सेवा गर्नु भने बाचा-बन्धे भएर बस्नको छान्नी पदका जस्तो उपनिर्वाचन गर्दा लाग्ने बस्नको तिष्ठ-सोचहुनु । ठूलो अवसर आफू जनतासँग-गरेका बाचा बिर्सन मिल्छ कि भन्दै-भनेर सोजुनुहोस् । राजधानीमा भकानु-सयै काम गरेको तर निर्माणको काम-कैही हुन नसकेको त्यही चुनाव नभए-भन्ना अन्त्येकालाई पाएर कतिपयले तपाएका छन्, त्यसका पार्टीका-सोचनुहोस् । राष्ट्रिय स्वतन्त्रताको-समाप्ति र लाम्छुनखिलासँगै अन्त्यले-सोचेको सोच्नु छु, हालैले सोज्नुपर्ने कैही छैन । तैपनि तपाईंका रोजीहरू राख्नु-सोचनुहोस् । प्रजुष्ट, सिके राख्नु-उपेन्द्र यादव, रास्त्रन्द लिङ्गेन सैरसँग-सोचनुहोस् । सबै शंका निर्माण-नरेन्द्रसँगै मतदान गर्नुहोस् । विद्यामा-कतिपय नेताहरूबाट धोका पाए जस्तै-अवस्था आउन नसकेको नतिजुहोस् । लब्ध, इमान्दार र जनकैरी तपा छान्ने-प्रयत्न गर्नुहोस् । नेपाल र नेपालीको-समुनितो योगदाने चाहान्ना थाप-मतदान गर्नु घोषणा वनाउनुहोस् । होहला र भीडका पछाडि नलागनुहोस् । गम्भीरताका साथ योग्य उम्मेदवार-सोचनुहोस् । युवा र नयाँका नाममा-बचाभावी नरह्नुहोस् । सहमीसँगै-छान्नुहोस् । कोको, एमले, राख्पा-पपाली कम्युनिष्ट, मोक्षवादी सबै-दलहरूका नेताहरूसँग प्रवेशगर्नुहोस् भन्दारा हानुनुहोस् । कुनै पनि-उम्मेदवारसँग आवश्यकताभन्दा मुक्त हुने-गर्नुहोस् । नदिगुहोस् । छु मर्हानामा-निर्वाचन गर्ने जिम्मेवारीका साथ-समाहोह । घमाघमा दिएर-बुनाबारे कामका छन् । के आएको-अवर सबै उपयोग र उपभोग नै जानु-नै सफकता हो भने प्रश्न उपनिर्वाचन-सोचनुहोस् । रामनीसँगै नैतिकताका-बारेया जानकारी उनीहरूबाटै लिने प्रयत्न-गर्नुहोस् । जनतालाई धोका-निष्कारहरूसँगै सबैजै पाउने अवस्था-नबनाउनुहोस् । मैले त यसरी नडराई-प्रश्नहरू ठुले, तपाईँको सोचे कि बिचे-हुने सोचि पाउने हामी हो । बिचे-होसो भविष्य हो । नेता रिसएर अवरस-आउँदैन कि नदनुहोस् । जनता रिसाए-म सिद्धिन्छु भने नेतालाई प्रश्न हुने-वातावरण तयार पार्न सबै लागुनुहोस् । वर्षेनी वैशेषिक अष्टमीको भारी तपाईं हाम्रा-टाडकामा बह्दै गएको छु । त्यसैले-लिपि हूँ अरुन उम्मेदवार चयन गर्न-प्रतिबद्ध नहुनुहोस् । जोति बिभिन्नो, बिभिन्नो-अव बिग्रने ठाउँ नखाउँ । सप्रने बाटो-रोज्नु । पुराना सबै बह्दा र नयाँ सबै-असल भन्ने प्रभावट मुक्त नवी-विश्वकिय प्याण्डा छन्, तीमध्यको सबैभन्दा-उत्तम विकल्प रोज्नु अरुन सके नवी-पुराना पाटीहरूसँगै भर्तीमाथि नगरी-तुलन २०४६ अधि र पछिको नेपालको-विश्व रोज्नु । कुन दलका पालामा-कति विकास भयो भन्ने पनि विचार-गर्नु । सोच्ने मदात पनि ।

-प्रियावता टाम्पल डटकम

-ग्रहमालय टाइम्स इटकम

महत्त्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय

[illegible]

रेडक्रस बुकल ५४१००४
लान्स ऑडो ज. केंद्र बुकल ५४५८४५
मैडिटेक अस्पताल ५४९०९२
कालिपुर बुकल हस्पिटल ०९५-४०७८८
ऑडो अस्पताल पान्या ०९५-५२०३३३, ५२९९
रामपुर अस्पताल: ०९५-४००५४४
एनकुलेसन.
रेटोरी कब्ब बुकल ०९५-४४४८००
नियो कब्ब अड बुकल ०९५-५५८२३३
रेडकलस पैरहाउस ०९५-५२०९३३
रेडकलस पैरहाउस ०९५-५२०९३३ ९८०४०२४४
परासी ०९८-५२०९५४
रेडकलस पान्या ०९५-५२०९००
रेडकलस तैरिक्का ०९५-५४००५४

रेडिकल अर्गनाइज्मि ०३३-४२०२५४, ४२०११३
रेडिकल ग्रुप्पि ०८२-४२०४३३
नेपाल परिवार नियोजन कक्ष ०४४-४२४०००१
नियोजि नर्सिङ इन्स प्रालि ०४४-४२४१४१
नेपाल भारतमैत्री समाज नं. ९८४३०४२०४९
जन्सेवा कस्म न्यासिबल ९४३००२९४९
नियोजि नि.या.स.स. मैरुवा ६२९४८
बनगाई कस्म बनगाई ०३६-९६९०१०१
रेडिकल सेन्टर ०४४-४२३०४९
नियोजि मैडिकल कलेज ०४४-४२४००४०
दुवचव ९९९९९ ९८४३०४२९९९९
न्यू एक्सा कन्व तारसेन : ०४४-४२२२०४
परिवार नियोजन कक्ष पाना : ९८४३०४२०४४
रामपुर टे.इन्स.टी. ०४४३०४२९९९ ९८४३०४२०४४

मेघ : योजनाले मन उत्साहित बनाउ
साथीभाइ वा समूहबाट सहयोग मिले
सक्छ। कामकाजमा जिम्मेवारी बाँ
सक्छ। मेहनतको बदर हुने दिन हो।
निष्पन्न : सूचना वा अवसर प्राप्त हु
सक्छ। अवसर प्राप्त हुन सक्छ।
ककर्कट : अलि उतार चढाव आउ
सक्छ। योग्य कुरामा सतर्क रहन
सक्छ।
सिंह : सामोरेभरीमा सकलताका साथै
सहकार्यबाट सफलता मिल्ने दिन हो।
दिन : दैनिक काम र स्वास्थ्यमा छ
कठिनाई। अन्तराश्रितले राम्रो परिणाममा

तूला :	सिर्जनशीलता र प्रेम पक्ष बलियो छ। मनपर्ने काम गर्न मन लाग्नेछ।
तृषिक :	पुराना कुरा सम्झेर मत स्थान रहनेछ। धैर्य र सम्मदारी आवश्यक छ।
घनू :	बेलचालमा प्रभाव देखिन्छ। नयाँ योजना सुरु गर्न अनुकूल समय रहेको छ।
मकर :	आर्थिक पक्षमा सोचेर कदम चाल्नुहोस्। आत्मसम्मान बढ्ने संकेत छ।
तुलू :	आत्मिक लाभ भएकोले आत्मबल उच्च छ। परिवर्तनको चाह बढ्छ।
जिचू :	आन्तरिक भावना खुल्ने समय हो। अघो काम पुरा गर्न राम्रो दिश रहेको छ।



च्यवनप्राश के हो ? जाडोमा खाँदा हुन्छन् यस्ता फाइदा

जाडोयाम सुरु भएसँगै चिसो, रुघाखोकी, फल्न् तथा श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याको जोखिम बढ्ने गर्छ । विशेषगरी कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका व्यक्तिहरू यस्ता संक्रमणबाट छिटो प्रभावित हुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । मौसम परिवर्तनका क्रममा तापक्रम अचानक घटबढ हुँदा शरीरलाई अनुकूल हुन समय लाग्ने भएकाले संक्रमणको सम्भावना अझ बढ्छ । यस्ता मौसमी रोगबाट जोगिन सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउनु हो । बदलिँदो मौसममा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन डाबर च्यवनप्रास उपयोगी हुन सक्ने कम्पनीको दाबी छ । ४१ भन्दा बढी आयुर्वेदिक जडीबुटीको शाक्ति डाबरका अनुसार च्यवनप्रास चिकित्सकीय रूपमा परिक्षण गरिएका ४१ भन्दा बढी आयुर्वेदिक जडीबुटीहरूको संयोजनबाट तयार गरिएको हो । यसको नियमित सेवनले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउँदै ब्याक्टेरिया, भाइरस, मुल्योधुर्वा तथा मौसमी परिवर्तनका कारण हुने रुघाखोकी र चिसोजस्ता संक्रमणबाट जोगाउन मद्दत गर्छ । डाबर च्यवनप्रासमा समावेश 'रसायन' वर्गका जडीबुटीहरूले 'इम्युनोमोड्युलेटरी इफेक्ट' मार्फत शरीरलाई विभिन्न संक्रमणसँग लड्न सक्षम बनाउने कम्पनीको भनाइ छ ।

चिकित्सकीय अध्ययनबाट पुष्टि
कम्पनीले च्यवनप्रासको प्रभावकारितामाथि विभिन्न चिकित्सकीय अध्ययनहरू गरेको दाबी गरेको छ । ती अध्ययनहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्न, मौसमी संक्रमण तथा नाकको एलर्जीजस्ता समस्यामा च्यवनप्रास लाभप्रवी रहेको देखाइएको बताइएको छ । डाबरले जारी गरेको



विज्ञपीमा च्यवनप्रासका मुख्य तत्वका रूपमा अमलालाई उल्लेख गरिएको छ । भिटाभिन 'सी'ले भरिपूर्ण अमलालसँगै गुठुवी, पिप्पली, शतावरी, विदारिकण्ड, हरिताकी, कान्तकारी, काकडोसी, भूम्यामालकी, वासाका, पुष्करमूल, पुष्पिणी र शालपर्णी जस्ता जडीबुटीहरू पनि यसमा समावेश छन् । यी तत्वहरूले श्वासप्रश्वास प्रणालीका सामान्य संक्रमण र एलर्जी कम गर्न सहयोग गर्ने बताइएको छ । कम्पनीका अनुसार च्यवनप्रासले फोक्सोको कार्यक्षमता बढाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ ।

प्राकृतिक प्रतिरक्षा बृद्धि
डाबर च्यवनप्रासलाई प्राकृतिक 'इम्युनिटी ब्रुस्टर'का रूपमा चिनाइन्छ । यसको सेवनले शरीरको प्राकृतिक रक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउनुका साथै श्वासप्रश्वास मार्ग सफा राख्न सहयोग गर्छ । यसले हेमोग्लोबिन र सेतो रक्तकोष उत्पादनमा समेत सकारात्मक भूमिका खेल्ने बताइन्छ, जुन संक्रमणसँग लड्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

एक चम्पा, नवैक फाइदा
अमलामा आधारित डाबर च्यवनप्रासमा पिप्पली, श्रवणगन्धा, शतावरी, मुलेठी र गिलोयस्ता जडीबुटीहरू समावेश

छन् । आयुर्वेदमा च्यवनप्रासलाई पौष्टिक जासका रूपमा वर्णन गरिएको छ, जसले समग्र स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । आयुर्वेदिक कथनअनुसार प्राचीन ऋषिहरूले वृद्ध ऋषि च्यवनलाई पुनः ऊर्जाशील बनाउन तयार पारेको विशेष आहार भएकोले यसको नाम 'च्यवनप्रास' रहन गएको मानिन्छ ।

पाचनवैधि क्षालासन्ध
च्यवनप्रासमा घिउ, तिलको तेल र महलाई जडीबुटीलाई कोशिकासम्म पुर्‍याउने उत्प्रेरकका रूपमा प्रयोग गरिएको छ । यसमा रहेका भिटाभिन 'सी' र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरलाई आवश्यक पोषण दिन्छन् । डाबर च्यवनप्रासले पाचन प्रणालीलाई सुगार गर्न, र्यास र अपचजस्ता समस्या कम गर्न तथा मेटाबोलिज्म सक्रिय बनाउन सहयोग गर्ने बताइएको छ । यसका साथै ब्लड सुगर र कोलेस्ट्रॉलको स्तर सन्तुलनमा राख्न पनि मद्दत पुग्ने कम्पनीको दाबी छ । क्षालाको स्वास्थ्यमा समेत च्यवनप्रास उपयोगी मानिन्छ । शरीरभित्रका विषाक्त तत्व हटाउन सहयोग गर्ने भएकोले क्षालामा प्राकृतिक चमक आउने र अमला, घिउ तथा महले क्षालालाई स्वस्थ राख्ने विश्वास गरिएको छ ।

-हरितासय टाइम्स डटकम

जाडोमा आल्मन्डको तेलको प्रयोग यस्ता छन् फाइदा



जाडो मौसममा चिसो हावा र कम आद्रताका कारण क्षाला स्खो, बेजान र तन्किएजस्तो देखिनु सामान्य हो । यस्तो अवस्थामा शरीरले सही पोषण नपाए चिलाउने, सुख्खापन र थकाउजस्ता समस्या बढ्न थाल्छन् । आयुर्वेदमा आल्मन्डको तेल लाई जाडोका लागि उत्कृष्ट मसाज आयल मानिएको छ । यसले क्षालालाई गहिरोबाट पोषण मात्र दिँदैन, शरीरलाई न्यानो र आराम पनि प्रदान गर्छ । आल्मन्डको तेलमा पाइने भिटाभिन ई, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र एन्टिअक्सिडेन्टले यसलाई जाडोमा जीव मातिस गर्नका लागि एक उत्तम विकल्प बनाएको छ । आल्मन्डको तेलले क्षालाको गहिरोइसम्म पुगेर सुख्खापन घटाउँछ र लामो समयसम्म ओसिलोपन (मोइस्चर) कायम राख्छ । जाडोमा

प्रायः धेरैको कुर्कुन्चा फुट्ने र क्षाला खसो हुने समस्या देखिन्छ, जसलाई नरम बनाउन यो तेल निकै सहयोगी हुन्छ । यसको नियमित मातिसले क्षाला स्वस्थ, नरम र चम्किलो बन्छ भने फ्याटी एसिडले क्षालाको नमीलाई लक गरेर त्यसलाई बलियो बनाउँछ । चिसोका कारण धेरैलाई जीउ दुख्ने वा मांसपेशी अकडिने समस्या हुन्छ । यस्तोमा आल्मन्डको तेलको मातिसले दुखाइबाट राहत दिनुका साथै शरीरमा रहत सन्चालनलाई राम्रो बनाउँछ शरीरलाई न्यानो राख्न मद्दत गर्छ ।

यो तेल बालबालिकोदेखि वृद्धवृद्धासम्म सबैका लागि सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ । यसमा पाइने भिटाभिन 'ई' ले क्षालामा आउने चाउरीपनमा मौसममा घर्षाहरू (फाइन साइन्ड) कम गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा यसलाई एन्टी-एजिङ गुणले भरिपूर्ण मानिन्छ ।

यो निकै हल्का र प्राकृतिक तेल भएकोले सन्वेदनशील क्षाला भएकोहरूका लागि पनि सुरक्षित हुन्छ र एलर्जीको खतरा कम रहन्छ । शारीरिक फाइदाका साथै यसले मानसिक स्वास्थ्यमा पनि सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

राति सुत्नुअघि आल्मन्डको तेलले मातिस गर्दा दिनभरको थकाउ र तनाव हटेर राम्रो निद्रा लाग्छ साथै मानसिक शान्ति निद्रा लाग्छ । तसर्थ, जाडोमा आफ्नो क्षालालाई स्वस्थ, नरम र चमकदार बनाइराख्न आल्मन्डको तेललाई दैनिक सँटाइमा समावेश गर्नु बुद्धिमानि हुन्छ । यो एक प्राकृतिक, सुरक्षित र प्रभावकारी उपाय हो जसले चिसो मौसममा शरीर र क्षाला दुवैको पूर्ण ख्याल राख्छ ।

-रातोपाटी डटकम

स्न्याक्सले हाम्रो खाने बानीलाई कसरी परिवर्तन गरिरहेको छ ?



भुटेको बदाम, चिप्स, मिठाइहरू, चकलेट, कुकिङ, दुनोट, केक, मिठो होस् वा नुनिलो, विश्वमा स्न्याक्सका धेरै प्रकारहरू छन् । हजारौं वर्षदेखि मानिसहरू स्न्याक्स खदि आएका छन्, तर आजकल यो एउटा ठूलो उद्योग बनेको छ जसको वार्षिक मूल्य करोडौंभन्दा पनि बढी छ । अहिले धेरै मानिसहरू दिनमा वा रातमा मुख्य खानाको तुलनामा स्न्याक्सबाटै बढी क्यालोरी लिन्छन् । तर यो ठूलो उद्योग बन्नुको पछाडि केवल हाम्रो भोक वा समयको कमी मात्र जिम्मेवार छैन । खाना बनाउने कम्पनीहरूको चतुर मार्केटिङले पनि हाम्रो आहारमा स्न्याक्सलाई समावेश गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

सबैभन्दा पुरानो स्न्याक कुन हो ?
क्याम्ब्रिज इन्डियन डिक्सनरी अनुसार, स्न्याक भनेको 'खानाहरूबीचमा लिइने अलिकति खाना वा अतिरिक्त खाना' हो । अर्थात्, स्न्याक अतिव्याप्य रूपमा जंक फुड मात्र हुनु पर्दैन, वा प्याकेटमा तयार भएको कम पौष्टिक खाना मात्र हुनुपर्छ भन्ने होइन । ब्रिटिस फुड इतिहासकार तथा लेखिका डा. एनी ग्रे भनिन्छन्, 'आजको समयमा हामी स्न्याकलाई निकै नराम्रो मान्छौं । हामी सामान्यतया स्न्याक फुडलाई यस्तो चीज भाउँ जसलाई हामी सजिलै उठाएर खाना खाइरहेकै बीचमा खान्छौं ।' तर स्न्याक भन्नेबित्तिकै अस्वस्थ र पाकेटबन्द खानेकुरा हो भन्ने बुझाइ गतल भएको उनको भनाइ छ ।

स्न्याकिङ कुनै नयाँ कुरा नभई धेरै पुरानो बानी रहेको ग्रे बताउँछन् । तर के तपाईंलाई थाहा छ कि हजारौं वर्षअघि मानिसहरूले स्न्याक्समा के छान्थे ? डा. ग्रेका अनुसार, सबैभन्दा पुराना स्न्याक्स फलफूल तथा बेरीहरू थिए । आजका आधुनिक स्न्याक्समध्ये सबैभन्दा पुरानो सायद पपकर्न भएको उनको भनाइ छ । पुरातत्वविद्हरूले दक्षिण अमेरिकाका फुफाहरूमा पप गरिएका मकैका दानाहरू फेला परेका छन् । जुन करिब ७ हजार वर्ष पुराना भएको ठहर उनीहरूको थियो । इतिहासमा विश्वका धेरै मानिसहरूले बसेर खाना खाने समय निकाल्न सक्दैनथे, त्यसैले भोक लाग्दा केही खाइन्थे । यही प्रचलनबाट स्न्याक विकास भएको ग्रेको भनाइ छ ।

पुरानो समयमा स्न्याकिङ
यदि मानव इतिहासको अधिकांश भागमा स्न्याकिङ नै सामान्य थियो भने, हामीले यसलाई खानाहरू भेटिन्छ, र जब यो पहिलो पटक अङ्ग्रेजीमा प्रयोग भयो, यसको अर्थ थियो- 'कुनै चीजको एक भाग' । त्यो समयको बुझाइअनुसार स्न्याक भनेको केवल खानेकुरा मात्रै नभएर पैसा वा नाफाको स्न्याक लिन सकिन्थ्यो ।

त्यसपछि यो शब्द खानासँग जोडियो । खेतमा काम गर्ने कुनै मजदुरले भन्न सक्थ्यो, 'ओहो, मलाई भोक लाग्यो, म केकेको एक स्न्याक खाँछु ।' १९औं शताब्दीको मध्यतिर आइपुग्दा 'स्न्याक' शब्द पूर्णरूपमा खानासँग जोडियो र औपचारिक खाने बानीहरूबाट अलग चीज बन्यो । स्न्यान्डविच जस्तो एउटा ठूलो स्न्याक पनि यही समयमा जन्मिएको डा. ग्रे बताउँछिन् । यसबारे एउटा कथा छ । सन् १७६२ मा एक सौँफ 'फोर्द' अर्ल अफ स्न्यान्डविच' जोन मोन्टेग्यू कार्ड खेल्दै थिए । खेल्दै गर्दा उनलाई भोक लाग्यो तर खेल छोड्ने मन भएन । त्यसैले उनले आफ्नो कामदारलाई दुई ब्रेडबीचमा मासु राखेर ल्याउन भने । यहीबाट स्न्यान्डविचको जन्म भयो । जुन आज स्न्याकको सही परिभाषा बनेको छ । औद्योगिक युगको शुरुवाती समयमा अमेरिकामा स्न्याक बनाउने कम्पनीहरूले कारखानाका कामदारलाई ललित गरे । कारखानाको गेटमा साना-साना स्न्याक बारहरू थिए, जहाँ सिपरीहरू, अचार र स्न्यान्डविच विक्री हुन्थे । १९औं शताब्दीमा अमेरिकामा पपकर्न लोकप्रिय भयो । त्यसपछि अरू धेरै चीजहरू आए । १९१० मा पहिलो पटक क्रिस्स (चिप्स) व्यावसायिक रूपमा बनाउन थालिएको डा. ग्रे बताउँछिन् । त्यो समयमा धेरै तयारी र औद्योगिक खानाहरू बजारमा आए । दोस्रो विश्वयुद्धपछि खाना प्रशोधन र प्याकेजिङमा ठूलो प्रगति भयो । मानिसहरूको श्रम बढ्दा थाल्यो, जसले स्न्याक्स सजिलै घर-घर पुग्न थाले । डा. ग्रे भनिन्छन्, 'अब बढी मानिसहरू घरबाटै काम गर्ने, शिफ्टमा काम गर्नेहरूले पूर्ण खानाका लागि समय निकाल्न सक्दैनथे । उद्योग बढ्यो, मध्यम वर्गको जनसंख्या बढ्यो, मानिसहरूसँग अतिरिक्त पैसा आयो, जसले स्न्याक्समा खर्च बढायो ।'

आज स्न्याक बजार कति ठूलो छ ?
यही समयमा प्याकेजिङ प्रविधि पनि अगाडि बढ्यो । जस्तै चिप्सका फोलाभा नाइटोजेन ग्यास भरि थालियो, जसले चिप्स नट्दन्ने र दुबानाती सुरक्षित बनायो । यसले एउटै ठाउँ उत्पादन गरेर टाढा-टाढासम्म ढुवानी गरी विक्री गर्न सम्भव बनायो । ठूला-ठूला कारखाना खुल्न थाले । १९७९ मा जब पोलम्यानले अमेरिकी कम्पनी प्रोक्टर एन्ड ग्याम्बलमा जोडिए, त्यतिबेलासम्म साधारण क्रिस्स स्न्याकिङको संसारको ठूलो हिस्सा बनिस्केको थियो । पोलम्यानले एउटा नयाँ उत्पादनमा काम गरे जुन सुकेका आलुबाट बनेको क्यान वाला चिप्स थियो । त्यो समयमा, ठूला-ठूला कम्पनीहरूले साना व्यवसायहरूमाथि कब्जा गर्दै थिए र ब्रान्ड बनाउने तथा विज्ञापनमा पैसा लाग्दछ थिए । आजको समयमा पोलम्यान यो उद्योगलाई 'सैन्य अपरेसन' सँग तुलना गर्छन् । उनी भन्छन्, 'सफलता धेरै छिटो मिल्न सक्छ, तर उस्तैकै छिटो समाप्त पनि हुन सक्छ ।' लामो समयसम्म टिकनका लागि उत्पादनको गुणस्तर र मूल्य सही हुनुपर्छ । साथै राम्रो प्याकेजिङ, विक्री गर्ने सही ठाउँ र आवश्यक परे राम्रो प्रमोशन पनि चाहिन्छ । यसको मुनाफा पनि धेरै ठूलो हुन सक्छ, किनकि स्न्याक्सको खपत निरन्तर बढ्दैछ ।

कुन-कुन हुन् विश्वभरका मान्छेलाई मनपर्ने स्न्याक्स ?
विश्वभरि मानिसहरूका मनपर्ने स्न्याक्स धेरै फरक-फरक छन् । कोही घरमा बनेका, कोही प्याकेट वाला, मिठो, नुनिलो, चटपटे । बीबीसी वर्ल्ड सर्विसले विश्वभरिका मानिसहरूसँग सोधेको थियो- भोक लाग्दा उनीहरू के खान्छन् । अर्जेटिनकाी बारबरा ओयेवारीको मनपर्ने स्न्याक चिपा हो । यो क्यासावा (साबुदाना जस्तो), चीज, बटर, दूध र नुन मिसाएर बनेको सानो गोलाकार बन्न हो । यसलाई नफ्न बल जस्तै बनाएर तयार गरिन्छ । बारबरा यो स्न्याक आफै बनाउँछिन्, तर उनका छोराहरूले रेडिसेड स्न्याक्स बढी मनपर्छ । डा. स्वाति मिश्रा नयाँ दिल्लीमा बस्छिन् । उनी उमालेको आलु, धेरै धनिया, प्याज र मटरले भरिएका समोसा खान मन पराउँछिन् । उनी भनिन्छन्, 'कुनै पाटी वा विवाह समोसा बिना पूरा हुँदैन जस्तो लाग्छ ।' ताजा स्न्याक्सको ठाउँ तयारी खानेकुराहरूले लिन थालेको डा. स्वाति बताउँछिन् ।

बच्चाहरूलाई प्याकेटवाल्ला खानाबाट टाढा राख्न गाह्रो भएको उनी सुनाउँछिन् । नाइजेरियाका रेनेना ओसिएबु स्थानीय बजारबाट दैनिक फिस रोल किन्छिन् । 'फिस रोल मैदा, मक्खन र नुनबाट बन्छ, र यससँग मदिना हुन्छ, जुन क्यासावाको पीठो, नुन र चिनीबाट बनाइन्छ । ओसिएबुका अनुसार मदिना नाइजेरियाको दक्षिण-पश्चिम भागको धेरै लोकप्रिय स्थानीय वेड हो । यो आगो कडा बनाएर र राम्रो स्वादका लागि लोकप्रिय छ । बैकककी पापाचाया निपानन भनिन्छन्, -म हरेक दिन स्न्याक्स खान्छु । सामान्यतया केही कुकुरो हुन्छ वा कहिलेकाही चकलेट, तर कहिलेकाही नाचोच पनि खाउँछु ।' उनी आफ्नो छुट्टीका दिन स्न्याक्स जम्मा गर्छिन् र कामका दिनमा अलिकति समय मिलेका बेला ती खाउँछिन् ।

छिटो बढ्दै गरेको ट्रेन्ड
बजार अनुसन्धान कम्पनी स्कानाको तथ्यांक अनुसार, अमेरिकामा लगभग आधा वयस्कहरू हरेक दिन तीन वा त्योभन्दा बढी स्न्याक्स खाउँछन् । यो ट्रेन्ड अन्य देशहरूमा पनि धेरै देखिँदछ । यस्तो लाग्छ कि स्न्याक्सप्रतिको मानिसहरूको चाह कहिल्यै समाप्त हुनेछैन । **-नवासाइन बजर डटकम**

हातहतियार बुझाउन पाल्पा प्रशासनको आग्रह



पाल्पा, माघ ८/ जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पाले नजिकको प्रहरी चौकी, ईलाका प्रहरी कार्यालय र जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा पन्ध्र दिन भित्र अनिवार्य रूपमा हात-हतियार बुझाउन सर्वसाधारणमा अनुरोध गरेको छ । फागुन २१ गते हुने निर्वाचनलाई मध्यनजर गर्दै ईजाजत प्राप्त हात-हतियार भएकाहरूलाई हतियार बुझाउन प्रशासनले एक सूचनामार्फत आग्रह गरेको हो ।

आफ्नो नाममा राखेको

बन्दुक, राइफल, रिभल्वर, पिस्तोल लगायत गोली गठ्ठा बुझाउन आग्रह गरिएको छ । अवाञ्छित गतिविधि, हिंसा, डरत्रास, वा दुरुपयोगको संभावनालाई न्यूनीकरण गर्न यस्तो कदम चालिएको कार्यालयले जनाएको छ । बुझाइएको हातहतियार निर्वाचन पछि लिन सकिने जिल्ला प्रशासन कार्यालयले जनाएको छ । कार्यालयका अनुसार निर्वाचन प्रक्रिया सम्पन्न भइसकेपछि २०८२ चैत २० गते सम्बन्धित घनीले उपस्थित भई भर्पाईको आधारमा

हतियार बुझिनुपर्नेछ । निर्वाचनलाई स्वतन्त्र, निष्पक्ष, भयरहित र शान्तिपूर्ण वातावरणमा सम्पन्न गराउने उद्देश्यले अनुमति प्राप्त गरी घरमा राखेका त्यस्ता हातहतियार बुझाउन आग्रह गरिएको सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी ऋषिराम सुवेदीले बताए । तोकिएको समय सीमाभित्र हातहतियार नबुझिएमा वा अटेर गरेमा कानून बमोजिम कारवाही हुने समेत प्रशासनले जनाएको छ ।

खेलकुद समाचार

**नेपाल नेदरल्यान्ड्ससँग
२ रनले पराजित**



काठमाडौं, माघ ८/ आईसीसी महिला टी-२० विश्वकप स्लोबल छनोटको दोस्रो खेलमा नेपाल नेदरल्यान्ड्ससँग २ रनले पराजित भएको छ । नेदरल्यान्ड्सले दिएको १ सय ४१ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेपालले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १ सय ३८ रन मात्र बनाउन सक्यो । नेपालकी खिना क्षेत्रीले नटआउट ३७, सीता राना मगरले नटआउट २७ रन बनाए । नेदरल्यान्ड्सकी इसाबेल भान डेर वोनडले ३ विकेट लिइन् । त्यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको नेदरल्यान्ड्सले २० ओभरमा ५ विकेट गुमाएर १ सय ४० रन बनायो । नेदरल्यान्ड्सकी बावेट डे लीडेले सबैभन्दा धेरै ४९ रन बनाइन् । नेपालकी खिना क्षेत्रीले २ विकेट लिइन् । यसअघि पहिलो खेलमा नेपाल थाइल्यान्डसँग ८ विकेटले पराजित भएको थियो । नेदरल्यान्ड्सको भने यो लगातार तेस्रो जीत हो । १० वटा टोली सहभागी प्रतियोगिता माघ १८ गतेसम्म चल्नेछ । प्रतियोगितामा दुई समूहबाट शीर्ष तीनमा पर्ने टोलीहरू 'सुपर-सिक्स' मा पुग्नेछन् । 'सुपर-सिक्स' बाट शीर्ष चार वटा टोली आउँदो वर्ष इङ्ल्यान्ड र वेस्टइन्डिया हुने महिला टी-२० विश्वकपमा छनोट हुनेछन् ।

अर्थ/कपौरैत समाचार

नेप्से सामान्य अंकले बढ्यो



पाल्पा, माघ ८/ बुधबार घटेको शेयर बजार बिहीबार बढेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार ९ दशमलव २३ अङ्कले बढेर २ हजार ७ सय १४ दशमलव ६१ विन्दुमा पुगेको हो ।

बिहीबार बैंक, म्युचल फन्ड र व्यापार बान्के सबै समूहको शेयर बढेकोमा फाइनान्स समूह सबैभन्दा धेरै २ दशमलव ३८ प्रतिशतले उकालो लागेको छ । १ सय ६२ वटा कम्पनीको शेयर बढेकोमा ८८ वटाको घटेको छ । यस्तै १० वटा कम्पनीको शेयर घटबढ भएको छ ।

भएको छैन । एसवाई प्याल नेपाल, धीनगर एपिटेक इन्डस्ट्रिय, विशुली जलविद्युत, कपौरैत डेभलपमेन्ट कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले बढेको छ । समग्रमा बजार बढेको दिन कालिका पावर कम्पनीको शेयर सबैभन्दा धेरै ६ दशमलव २५ प्रतिशतले घटेको छ । बिहीबार नेप्सेसँगै कारोबार पनि बढेको छ । बुधबार ८ अर्ब ९२ करोडको कारोबार भएकोमा ३ सय ३२ वटा कम्पनीका १ करोड ९० लाख किता शेयर ९ अर्ब ७ करोड रुपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

आज देशभर विद्याकी...

...सरस्वती पुजाका दिन पाल्पाका अधिकांश विद्यालयहरूले नयाँ बालबालिकाहरूलाई विद्यालयमा उपस्थित गराई पुजासँगै लेख्न सिकाउँदैछन् । श्रुतहरूको राजा वसन्तको सुस्वात हुने दिन भएकोले आजको दिनलाई वसन्त पञ्चमी पनि भनिन्छ । संगीत, कला, साहित्य र विद्याकी खात्री सरस्वतीको आज विधिपूर्वक पुजा आराधना गरी स्तोत्र पाठ गरेमा पढ्न आउँछ भने धार्मिक विश्वास छ । सरस्वतीलाई महाविद्या, महावाणी, भारती, वाक्, शारदा, आर्या, ब्रामी, कामधेनु, वेदमर्मा, धीश्वरी नामले समेत सम्बोधन गरिन्छ । श्वेत वस्त्र धारण गरेकी, गोरो वर्णकी, सदा मुकुटाइरहेकी, सर्वोत्तम रत्नद्वारा निर्मित आभूषणले सुशोभित

भएकी, चतुर्भुजा भएकी जसमध्ये पहिलो हातमा वीणा, दोस्रोमा पुस्तक, तेस्रोमा स्फटिकको माला र चौथो हात भयम मुद्रामा रहेकी राजहंसमा सवार भएकी देवी सरस्वती हुन् भनी शास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ । यस दिन विद्वानै भक्तियुक्त क्लेश त्यागना गरी पञ्चोपचारले गणेश, सूर्य, अग्नि, विष्णु, शिव आदि देवताको पुजा गरी सरस्वतीको पुजा गरिन्छ । सरस्वतीलाई नैवेद्यका रूपमा नौनी, दही, दूध, धानको लावा, तिलको लड्डु, नरिवलको जल, मूला, बयर, नेल, अदुवा अर्पण गरिन्छ । सरस्वतीलाई सेतो रङ्ग, फूल, चन्दन, शङ्ख आदि प्रिय लाग्ने भएकाले आजका दिन पुजामा यी सामग्री छडाउने गरिन्छ । सरस्वतीको पुजा गरे पठनसिद्धि हुने मान्यता रहँदै आएको छ ।

तर जानकारहरू भने सरस्वती पुजा गरेकै आधारमा सरर पढ्न आउने नभइ सरस्वती पुजाको दिनबाट पढाइ लगावप्रति संकल्प गर्नुपर्ने बताउँछन् । त्यस्तै, आजदेखि नै सूर्य उत्तरीतार लाग्ने हुनाले दिन लामो हुँदै जाने भएका कारणले यस घडीबाट वसन्त ऋतु आरम्भ भएको मानिन्छ । त्यही मान्यताकै कारणले समेत आजको दिनलाई वसन्तपञ्चमी भनिएको हो । वसन्त ऋतुलाई ऋतुहरूको राजा पनि मानिन्छ, त्यस अर्थमा पनि यस ऋतुको महत्त्व सर्वोपरि रहेको छ । आजबाट हिउँदको कडा जाडो कम हुँदै जाने र ठिठ्याउने पानीमा समेत शीतलताको आभाष हुन थाल्ने प्रक्रिया आरम्भ हुने हुनाले ऋतु परिवर्तनको महत्त्वका रूपमा यसलाई हेरिन्छ ।

सालको रुखमा महामारी...

...हामीसँग त्यस्तो विज्ञता, क्षमता, साधनस्रोत पनि छैन, उनले भने, "विभागमा चिठी लेखेर पठाएका छौं, त्यहाँबाट पनि केही प्रतिक्रिया आएको छैन ।" एउटा पुतलीले एकै दिनमा ३०० जति फुल पार्ने र त्यसबाटै दिनानुदिन बढ्दै जाने भएकाले पनि नियन्त्रणभन्दा बाहिर रहेको चोरीले बताए । उनले डोन वा डेलिकटरबाट औषधी छर्किर पनि त्यसले अन्य पशुपक्षी तथा जनावर र वरिपरिको मानव

बस्तीमा पनि असर गर्ने भएकाले नियन्त्रणमा समस्या रहेको उनको भनाइ छ । जलवायु परिवर्तनको एउटा असरका रूपमा यसलाई लिन सक्ने वरिष्ठ वन अधिकृत भक्तबहादुर चौधरीले बताए । यसअघि नारायणपुर क्षेत्रको वनमा पनि यस्तै समस्या देखिएकामा पछि बिस्तारै हराउँदै गएकोले यो समस्या पनि हराउन सक्ने उनको विश्वास छ । जिल्लामा दुई लाख हेक्टरमा वन रहेको छ । तीमध्ये सघन वन क्षेत्र एक लाख

९२ हजार ६८२ रहेको छ भने वृक्षान क्षेत्र बाँस हजार ४३ रहेको छ । जिल्लामा ३६९ सामुदायिक वन रहेका छन्, जसबाट ८० हजारको हाराहारी घरपरिवार लाभान्वित छन् । यहाँ १५३ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएका छ वटा धार्मिक वन हेका छन् । यस्तै ११२ हेक्टर क्षेत्रफलमा फैलिएका २४० वटा निजी वन छन् । हाल यहाँका १५/२० वटा सामुदायिक वनमा यस्तो समस्या देखिएको छ । —राजेश

वर्गिकृत डिसप्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत

डिसप्लेमा

विज्ञापन

दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक्स, कम पनि यूनिक्स'

यूनिक्स एफ.एम. ५४३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक्स शोसियल कम्प्युनिकेशन

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 ।



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

