



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



फिल्म 'पारस' मा अभिनेत्री प्रियङ्गा कार्की भित्रिन्छिन् छन् । फिल्मको मुख्य भूमिकाका अभिनय रहने गरेर निर्माण युनिटले उनलाई फिल्ममा भित्र्याएको हो । फिल्म कृषा चौलागाईले निर्देशन गर्ने लागेकी हुन् । फिल्ममा निखिलको जोडी जसिता कि प्रियङ्गा ? जसिता फिल्ममा अनुबन्धित हुँदा अधिकारले जसिताको अपोजिटमा निखिल अर्पेकी हुने भनेर चर्चा गरेका थिए । तर अब प्रियङ्गा कार्की पनि फिल्ममा जोडिएपछि को कसको जोडी हुन् ।



अभिनेता राजेश हमालले फिल्म 'प्रवासी जीवन' ले उज्ज्वल भविष्यको सपना बोकेर प्रवास पुग्ने नेपालीको कथा भनेको बताएका छन् । फिल्मले यो संदेश दिने भएकोले आफू जोडिएको उनको भनाइ छ । जसका निर्देशक तथा अभिनेता रजामाजी सँग भेट भयो । उनको अभिनय प्रतिको लगावले जार्ज मा फिल्म गर्न तयार भए, उनले भने 'जसमा देशभक्तको विषयले कहीं कतै प्रवासमा रहेका नेपालीको कथा सबोधन गर्छ ।'

□ वर्ष ३१ अंक १९७ □ २०८२ फागुन १ गते शुक्रबार 13 February 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

हत्यामा संलग्न १२ लाई मृत्युदण्डको सजाय

(राजस/सिन्धुवा)
कोसम्बो, माघ २९/श्रीलङ्काको गम्पाहा उच्च अदालतले सन् २०२२ मा तत्कालिन सांसद अमराकौँची अयुकोराला र उनका एक सुरक्षा अधिकारीलाई हत्या गरेको अभियोगमा १२ अभियुक्तलाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाएको छ । हत्याको सम्बन्धमा कुल ४२ जनालाई अभियोग लगाइएको यो निर्णय एक विस्तारित सुनुवाईपछि आएको हो । मृत्युदण्डको सजायका अतिरिक्त अदालतले अन्य चार व्यक्तिलाई पनि छ महिनाको जेल सजाय सुनाएको छ । अन्य २३ जना अभियुक्तलाई अदालतले सफाई दिएको थियो । आरोपहरू सन् २०२२ मेमा राष्ट्रव्यापी अशान्तिको समयमा प्रकट भएका घटनाहरूबाट उत्पन्न भएका थिए । रिपोर्टनुसार हत्या गरिएका सांसद अमराकौँची अयुकोराला र उनका सुरक्षा अधिकारीले आफूमाथि प्रदर्शनकारीमाथि गोली चलाउँदा दुई जना प्रदर्शनकारी गम्भीर घाइते भएका थिए । प्रदर्शनकारीमाथि भएको आक्रमण पछि त्यसै दिन गोली चलेको स्थान नजिकैको भवनमा सांसद अमराकौँची र उनका सुरक्षाकर्मीलाई हत्या गरिएको अवस्थामा फेला पारिएको थियो ।

लुम्बिनीमा भ्रष्टाचार सम्बन्धी उजुरीका चाड

एक वर्षमा चार हजार ४ सय २८ उजुरी

राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)

लुम्बिनी, माघ २८ / लुम्बिनी प्रदेशमा आर्थिक वर्ष २०८१/८२ विभिन्न प्रकृतिका भ्रष्टाचारसम्बन्धी चार हजार ४ सय २८ उजुरी अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगमा परेका छन् । आयोगको ३३औँ स्थापना दिवसका अवसरमा अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको बृटवल कार्यालयद्वारा आयोजित कार्यक्रममा कार्यालय प्रमुख विनोता भट्टराइले सार्वजनिक गरेको तथ्याङ्क अनुसार बृटवल कार्यालयमा गत आवमा कुल उजुरी १८५३ रहेकामा १६०९ उजुरी (८६.३६ प्रतिशत) फछ्छौट गरिएको छ । यस्तै, चालु आर्थिक वर्षको पुस मसान्तसम्म कुल उजुरी एक हजार १८८ रहेकामा ५४५ उजुरी फछ्छौट गरिएको र बृटवल कार्यालयबाट विस्तृत अनुसन्धानमा रहेको कुल उजुरी संख्या १०४ मध्ये ३७ वटा उजुरी फछ्छौट भएको कार्यालय प्रमुख भट्टराइले जानकारी दिइन् । उक्त अवधिमा देशभरिबाट आयोग र आयोगअन्तर्गतका कार्यालयमा जम्मा ३७ हजार २६ उजुरी प्राप्त भएको तथ्याङ्क रहेको छ । कुल उजुरीमध्ये आधाभन्दा बढी स्थानीय



तहसील सम्बन्धित फाइ ५४ प्रतिशत, संघीय सरकारका निकायको ३३ दशमलव ६९ प्रतिशत र प्रदेश सरकारका निकायहरूको १२ दशमलव ४७ प्रतिशत उजुरी रहेको अख्तियारको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ । आयोगमा दर्ता भएका उजुरी अधिकांश भूमि तथा वन, कृषि/पशु क्षेत्रको अनुदान कार्यक्रम, प्राकृतिक स्रोतसाधनको उपयोग, आयोजना निर्माण तथा खरिद, उपभोक्ता समितिको काम, शिक्षा क्षेत्रमा निर्माण र खरिद, स्वास्थ्य क्षेत्रमा औषधि तथा

उपकरण खरिदसँग सम्बन्धित उजुरीहरू धेरै पने गरेको प्रमुख भट्टराइले जानकारी दिइन् । प्रमुख भट्टराइले आयोगले उपचारात्मक रणनीतिअन्तर्गत प्रारम्भिक छानबिन कार्य गर्ने, विस्तृत अनुसन्धान गर्ने तथा प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रमअन्तर्गत विद्यालयस्तरीय सामुदायिक शिक्षा सञ्चालन गर्ने, स्थानीय तहस्तरीय, जिल्लास्तरीय र प्रदेशस्तरीय अन्तरक्रिया कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आइरहेका साथै नागरिक सहकार्यका रूपमा भ्रष्टाचारविरोधको नागरिक निगरानी

संस्थाहरूसँग सहकार्य र साझेदारीसमेत गर्दै आएको जानकारी गराइन् । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि लुम्बिनी प्रदेशका प्रदेश प्रमुख कृष्णबहादुर घर्तीले वर्तमान संविधानले परिकल्पना गरेको दिगो शान्ति, सुशासन, विकास र भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्नु अपरिहार्य रहेको बताए । उनले सुशासन कायम गरी संघीय लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थालाई समुन्नत बनाउनु मुख्य उद्देश्य रहेको भन्दै भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने मुलुकको

सर्वाधिक महत्वको संवैधानिक निकाय अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले अनुसन्धान र अभियोजनमा देखापर्ने समस्या तथा चुनौतीलाई समाधान गर्दै वैज्ञानिक अनुसन्धान प्रणालीको विकास गरी वास्तविक, निष्पक्ष र वस्तुनिष्ठ अभियोजनमार्फत भ्रष्टाचार नियन्त्रण र सुशासन प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने आवश्यकता औल्याए । उनले अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले सै, प्रदेश र स्थानीय तहसम्म फैलिएका भ्रष्टाचारका मुद्दामा निष्पक्ष र निडर रूपमा काम गर्दै आएको भन्दै हुँदा सो कार्यको उच्च प्रशंसासमेत गरे । त्यस अवसरमा लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री जेठानारायण आचार्यले राज्यका सबै अङ्गहरूले आजुनो क्षेत्राधिकारभित्र रहेर काम गर्नुपर्ने बताए । उनले अख्तियारलाई देखाएर हतुपत कामहरू पनि पन्छ्याउने प्रयास भइरहेको र त्यसको मार प्रदेश सरकार परिरहेको बताए । उनले आयोगले पठाएको २१ बुँदे निर्देशनका कारण कतिपय गतौपने काममा बाधा उत्पन्न भएको भन्दै आयोगको ध्यानाकर्षण गराए । लुम्बिनी प्रदेशसभाका सभामुख तुलबहादुर घर्ती, बृटवल उपमहानगरपालिकाका प्रमुख खेलराज पाण्डेनाथले स्थानीय तह र प्रदेश सरकारलाई आवश्यककर्षण कानुन बन्नु नसक्दा जनताका आधारभूत समस्या समाधानका लागि पनि काम गर्न कानुनी फ्रेमला बेहोर्नु परेको बताए ।

आज विश्व रेडियो दिवस मनाइदै



पाप्ना, माघ २९/आज विश्व रेडियो दिवस नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । सन् २०१२ बाट मनाउन सुरु गरिएको यो दिवसका अवसरमा नेपालमा विभिन्न कार्यक्रम गरेर मनाउने गरिएको छ । पेनको प्रस्तावमा संयुक्त राष्ट्रसंघीय शैक्षिक, सांसांनिक तथा सांस्कृतिक संगठन (युनेस्को) ले सन् २०११ नोभेम्बर ३ लाईसमेत हरेक वर्ष फेब्रुअरी १३ तारिखलाई रेडियो दिवसका रूपमा मनाउने घोषणा गरेको हो । त्यसयता हरेक वर्ष रेडियो दिवस मनाउने गरिएको छ । नेपालमा विक्रम

सम्बत २००३ सालमा काठमाडौँमा रेडियोको प्रसारण सुरु भएपनि औपचारिक रूपमा भने २००७ साल मंसिर २८ गतेदेखि प्रज्ञातन्त्र रेडियोका नाममा रेडियो सञ्चालन सुरु भएको हो । नेपालमा २०५२ सालदेखि एफएम प्रसारण सुरु भएको हो । अहिले देशका सबैजसो जिल्लामा एफएम रेडियो स्थापना भएका छन् । नेपालजस्तो साभरता तथा शिक्षाको पहुँच कम भएको देशमा रेडियो प्रभावकारी माध्यमका रूपमा रहने गरेका छन् ।

नेकपा पाल्पाको चुनावी 'प्रतिवद्धतापत्र' सार्वजनिक

कृष्ण पोखरेल
पाल्पा, माघ २९/आगामी फागुन २१ मा हुने प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचनका नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी पाल्पाले आफ्नो चुनावी प्रतिवद्धतापत्र सार्वजनिक गरेको छ । 'तारा' चुनाव चिन्ह लिएर चुनावी मैदानमा उत्रिएको सो पार्टीले पाल्पा क्षेत्र नं. २ को लागि प्रतिवद्धतापत्र सार्वजनिक गरेको हो ।

नेकपाका नेता अशोक कुमार शाहीले पत्रकार सम्मेलनमार्फत प्रतिवद्धतापत्र सार्वजनिक गरेका हुन् । प्रतिवद्धता पत्र सार्वजनिक गर्दै उनले सामाजिक, आर्थिक रूपान्तरण सहितको प्रतिवद्धतापत्र ल्याइएको बताए । सिद्धबाबा-तानसेन-भैरवस्थान-खप्तेश्वर-रानीमहल र राम्लीलाई जोडेर एकीकृत धार्मिक तथा सांस्कृतिक पर्यटन सर्किट निर्माण गर्ने, अञ्चलसँगको लडाइँमा विजयी हासिल गरेको गौरवपूर्ण इतिहास र वीरतासँग जोडेर पाल्पाका ऐतिहासिक



गढी र किल्लाको एकीकृत विकास गृहयोजना तयार गर्ने, पाल्पा दरबारदेखि रानीमहलसम्म डेडिकेटेड सडकसहित पर्यटनमैत्री पूर्वाधार निर्माण गर्ने, प्रभासदेखि दमकडा क्षेत्रलाई आवासीय शैक्षिक हबका रूपमा विकास गर्ने, पाल्पामा रहेका मगर र नेवारलगायत जाति विशेषको कलासांस्कृतिक फ्रिल्डको खालका केन्द्रहरू स्थापना गरिने

प्रतिवद्धतापत्रमा उल्लेख छ । यस्तै सडक पूर्वाधारतर्फ, सिद्धबाबा सुरुमार्ग समयमै सम्पन्न गर्ने र सिद्धार्थ लोकमार्गलाई स्तरोन्नति गर्नका लागि आवश्यक पहल गर्ने, प्रदेश गौरवको आयोजनाका रूपमा रहेको हाथोक-बतासे-छहरा सडकलाई संघीय सरकारमार्फत श्रोतको व्यवस्थापन गरी दुई वर्षभित्र निर्माण सम्पन्न गर्ने,

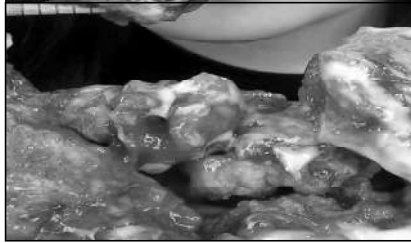
कालीगण्डकी कोरिडोरअन्तर्गत राम्दी-रानीघाट खण्डको निर्माण कार्य तदारकताका साथ सम्पन्न गर्न विशेष पहल गर्ने पनि प्रतिवद्धतापत्रमा राखिएको छ । कृषि तथा सिंचाइतर्फ माडी, अर्नाली, हुँगी, कचल, दुर्पुक, सैदा, देमान लगायतका फाँटमा उपलब्ध सिंचाइ आयोजनाहरूको मर्मत सम्भार गरी प्रभावकारी सिंचाइ प्रणालीको विकास गर्ने, सहज सिंचाइ सुविधा नभएका डाँडापखामा लिफ्ट सिंचाइ तथा रिचार्ज पोखरीहरूको निर्माणमा पहल गर्ने, निर्वाचन क्षेत्रभित्रका सम्भावित स्थानहरूमा सुत्तला, कागती लगायतका अभिलेख, टिमुर, अक्षिषो, अकबरे खुसानी, अदुवा, बेसार, दलचिनी, खैर लगायतको व्यवसायिक खेतीमा पहल गर्ने, एक पालिका एक विद्यालय केन्द्रको निर्माण गर्ने नेकपाको प्रतिवद्धतापत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

-**बाँकी अन्तिम पेन्ना...**

स्वास्थ्य चर्चा

मुकबाड ट्रेन्ड : देखावटी खन्चुवापनले के-के गर्छ हानि ?

तपाईं एक छ्वाकमा कति खान सक्नुहुन्छ ? डेढ वित्ताको पेट भर्न उति धेरै खानाको थुप्रो लगाइरहनु पर्दैन । तर, अहिले सामाजिक सञ्जालतिर चाहार्ने हो भने कतिपयले 'बाघलाई पुग्ने खाना' राखेर बसेको देखिन्छन् । सुस्मा त खानाको थुप्रै देखेर तपाईं चकित पर्नुहुन्छ । त्यसपछि तपाईंको मनमा उत्पुङ्का जारिन्छ, 'यतिथिघ्न खाना कसरी खान्छन् होला ?' अनेक व्यञ्जनको थुप्रो लगाएर कुनै मान्छेले एकै भन्डामा खान तत्पराय भएपछि आउने यस्तै विज्ञप्तिहरूले 'मुकबाड' ट्रेन्ड उत्कर्षमा पुर्‍याएको छ । पहिले कुरा गरौं, मुकबाडकै । के हो त यो ? मुकबाड कोरियन शब्दबाट आएको हो, जसको अर्थ अंग्रेजीमा 'डिटिड ब्रोडकास्ट' हुन्छ । यसमा होस्टले क्यामेरा अगाडि बसेर अत्यधिक मात्रामा खाना खान्छन्, दर्शकहरूसँग अन्तरक्रिया गर्छन् वा खानाको बारेमा बयान गर्छन् । यो लाइभ स्ट्रिम वा थ्रि-रिकर्डेड रूपमा हुन्छ । यसमा मुख्य रूपमा जंक फूड, नुडल्स, पिज्जा, फिल्लो-पिरो स्ट्रिट फूड जस्ता आइटमहरू समावेश हुन्छन् । यस्ता भिडियोले दर्शकहरूलाई 'भर्चुअल साथी'को अनुभूति दिन्छन्, तर यसको पछाडी लुकेका स्वास्थ्य जोखिम, मनोवैज्ञानिक प्रभाव र सामाजिक हानिहरू गम्भीर छन् ।



प्रतिस्पर्धा र एक्लो जीवनशैलीका कारण युवाहरूले एक्लै खाना खानुपर्ने स्थिति थियो, जसलाई मुकबाडले 'भर्चुअल कम्प्यानिअन'को रूपमा सम्बोधन गर्‍यो । खाना चपाउँदा निस्कने आवाजहरूले रिल्याक्ससन दिन्छन् भन्ने ठूलो मात्रा खाने च्यालेन्जहरू र फूड रिभ्यूहरूले मनोरञ्जन प्रदान गर्छन् । कोरियामा यो एक करिअर बनाउने विकल्प नै बनेको छ, जसबाट होस्टहरूले विज्ञापन र स्पोंसरशिपबाट लाखौं कमाउँछन् । विश्वव्यापी रूपमा यसले लाखौं दर्शकहरू आकर्षित गर्छ, जसमा एसिया जापान, चीन, युरोप र अमेरिकासम्म फैलिएको छ । नेपालमा मुकबाड ट्रेन्ड सन् २०२० को लकडाउनपछि बढेको छ । नेपाली कन्टेन्ट क्रिएटरहरूले नेपाली खानाहरू जस्तै मोमो, डिडो, गुन्द्रुक, चटपटे, लाफिङ र पिरो चाउचाउलाई फिचर गरेर यस्ता भिडियोहरू बनाएको देखिन्छ । यो ट्रेन्डले नेपाली स्ट्रीट फूडको प्रचार गरेको छ, तर देखावटीपनलाई प्राथमिकता दिँदा स्वास्थ्य र खानाको अपव्यय बढेको छ । फूड ब्लगगर्हरूले भुल्नु र

भाइरल हुनका लागि यस्ता भिडियो बनाउँछन्, जसले दर्शकहरूमा गलत प्रभाव पार्छ । उदाहरणस्वरूप, बनसिलामको भिडियो भाइरल भएपछि यसको मूल्य प्रतिकेजी १,००० रूपैयाँबाट बढेर ३,००० रूपैयाँसम्म पुगेको थियो, जसले अश्वस्त मार्केटिङलाई बढावा दिएको छ ।

स्वास्थ्य जोखिम
मुकबाड ट्रेन्डले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्छ । यसमा प्रयोग हुने खानाहरूमा मैदा, ट्रेस्टिड पाउडरहरू मिसाइएको हुन्छ, जसले मिठो लाग्ने र बारम्बार खान मन लाग्ने बनाउँछ । यसलाई प्रोत्साहन गर्नुको सट्टा, स्वस्थ र जिम्मेवार कन्टेन्ट क्रिएशनतर्फ ध्यान दिनु उचित हुन्छ । डाइटिसियनहरू र विज्ञहरूले सल्लाह मात्र विश्वास गर्नु पर्छ, इन्फ्लुएन्सरहरूको होइन । सोतहरूको विश्वसनीयता जाँचेर मात्र फलो गर्नु आवश्यक छ । मुकबाडले फूड कल्चरलाई नयाँ रूप दिएको छ, तर स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिएर मात्र यसलाई सकारात्मक दिशा दिन सकिन्छ ।

-बनसाइन खबर डटकम

दिनभरि खुसी र ध्यान केन्द्रित रहन चाहनुहुन्छ ?



आजको डिजिटल युगमा, धेरै मानिसहरू उठ्ने बित्तिकै आफ्नो फोन वा पेन्डिङ कामहरूमा अडिक्छन्, जसले दिनभरि उनीहरूको उत्पादकता र मानसिक शान्तिलाई प्रत्यक्ष असर गर्छ । यो पनि भनिन्छ कि हाम्रो दिन कसरी बित्छ भन्ने कुरा बिहान कसरी बिच्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ । त्यसकारण, केही सकारात्मक कार्यहरूबाट दिनको सुरूवात गर्नाले हामीलाई सकारात्मकताले भरिएको दिन बित्ताउन मद्दत गर्न सक्छ । यस सन्दर्भमा, आज हामी पाँच बिहानको दिनचर्याहरू सामना गर्ने जडिछौं जसले तपाईंलाई दिनभरि खुसी र ध्यान केन्द्रित रहन मद्दत गर्न सक्छ । आउनुहोस् पन्ना लगाऔं ।

१. मनलाठी पानी पिउनुहोस्

पानी पिउनु शरीरको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ । यसले पाचन सुधार गर्छ र मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्छ । तपाईं यसमा कागतीको रस पनि थप्न सक्नुहुन्छ । हरेक बिहान मनलाठी पानी पिउनु पनि शरीरलाई हाइड्रेट गर्न धेरै उपयोगी हुन्छ ।

२. १०: मिनेट ध्यान
आजको व्यस्त जीवनमा, मानसिक शान्ति प्राप्त गर्न हरेक बिहान १० मिनेट ध्यान गर्नु आवश्यक छ । यसले दिनको राम्रो सुरुवातमा सुधार ल्याउँछ र दिमागलाई काममा केन्द्रित राख्छ । तनाव र तनाव कम गर्ने यो एक धेरै प्रभावकारी तरिका पनि मानिन्छ ।

३. हल्का व्यायाम
आफ्नो शरीरलाई सक्रिय बनाउन र फिटको समस्या (अच, रयास, कब्जियत) हल्का व्यायाम गर्नुहोस् । यसको लागि, तपाईं हरेक दिन केही समय

दौडने, हिँड्ने वा हल्का स्टेचिङ गर्न सक्नुहुन्छ ।

४. चर्नलिक
हरेक बिहान, उठेपछि, ५ मिनेटको लागि जर्नल गर्नुहोस् । डायरीमा तपाईं आभारी हुनुहुन्छ ३ वा ५ कुराहरू लेख्नुहोस् र गर्नुपर्ने कामहरूको सूची बनाउनुहोस् । यसले तपाईंको दिनको योजना बनाउन पनि मद्दत गर्नेछ ।

५. स्वस्थ बेकफास्ट
दिनको राम्रो सुरुवातको लागि हरेक बिहान स्वस्थ बेकफास्ट खानु आवश्यक छ । आफ्नो बिहानको खानामा कहिल्यै पनि भुटेको वा मसलादार खाना समावेश नगर्नुहोस्, किनकि यसले पाचन प्रणालीलाई विगारन सक्छ र पेटको समस्या (अच, रयास, कब्जियत) रूचिभन्दा उत्पन्न सक्छ ।

-विश्वी नेपाल डटकम

हानिकारक हुन्छ बढी र कम दुवै निद्रा



अहिले हामीमध्ये धेरैको जीवन भागदौडपूर्ण बनेको छ । कामको चापचाप, जिम्मेवारी अनि सामाजिक सञ्जालको लत आदि कारणले गर्दा केही मानिसहरू राति किनै अवेरसम्म बस्छन् । यिनीहरू पर्याप्त निद्राउँदैनन् । तर हामीमाफ अत्यधिक सुत्नेहरू पनि छन् । तर हाम्रो शरीरका लागि निद्रा र जगाईबीचको उचित सन्तुलन कायम राख्नुको महत्त्व कसै मानिसहरूले मात्रै बुझ्छन् । युनानी चिकित्सामा यसलाई स्वस्थ जीवनको आधारभूत सिद्धान्तहरू मध्ये एक मानिन्छ । निद्रा र जागा बढ्बिचको यो सन्तुलन बिग्रियो भने शरीरमा विभिन्न रोगहरू उत्पन्न हुन थाल्छन् ।

शरीर बर्ग्यत गर्ने समय हो निद्रा
युनानी चिकित्साका अनुसार, निद्रा केवल आराम गर्ने समय होइन । यो त शरीर बर्ग्यतको लागि महत्त्वपूर्ण समय हो । हामी निद्राउँदाको समयमा शरीरको भित्री शक्ति (जसलाई युनानीमा रुह-ए-हयती भनिन्छ)

संरक्षित हुन्छ र शरीरको क्षतिग्रस्त भागहरू मर्मत गर्दछ । यस समयमा पाचन सन्तुलित हुन्छ, दिमागले पनि आराम पाउँछ र शरीर पुनर्जीवित हुन्छ । निद्रा अपर्याप्त भइरह्यो भने शरीर कमजोर हुन थाल्छ, मान्छेमा चिडचिडापन बढ्छ, र सोच्ने क्षमता पनि प्रभावित हुन्छ । अर्को कुरा, धेरै समयसम्म जागा रहनुलाई पनि युनानी सिद्धान्तले हानिकारक भन्छ । ढिलोसम्म जागा रहँदा वा लगातार काम गरिरहँदा शरीरमा गर्मी र सुख्खापन बढ्छ । यसले मुख्यतया: मस्तिष्क, आँखा र स्नायुहरूलाई असर गर्छ । यस्ता व्यक्तिहरू टाउको दुख्ने, जीउ पोल्ने पोल्ने, बेचैनी हुने, मुख सुख्खा हुने र बकान आदि समस्याबाट ग्रस्त हुन्छन् । लामो समयसम्म निद्रा पुगेन भने शरीरले ओस गुमाउन थाल्छ, जसले गर्दा कमजोरी र समयपूर्व बुढ्यौली हुन सक्छ ।

धेरै सुत्नु पनि जतिबै हानिकारक
युनानी चिकित्साले धेरै सुत्नु पनि हानिकारक हुन सक्ने बताउँछ ।

अत्यधिक निद्राले शरीरमा चिसोपन र अत्यधिक ओसिलोपन बढाउँछ । यसले शरीरको कार्यलाई सुस्त बनाउँछ, पाचन कमजोर हुन्छ अनि आलस्य आदि समस्या उत्पन्न गर्छ । धेरै सुत्ने मानिसहरूमा मोटोपन, भारीपन, रयास, खोकी र एकाग्रताको कमी हुन सक्छ ।

कसरी तब गर्ने निद्राको आवश्यकता ?
युनानी चिकित्सामा राम्रो स्वास्थ्य कायम राख्न व्यक्तिको मुड र उमेरको आधारमा निद्रा तालिका सिफारिस गरिन्छ । बच्चाहरूलाई बढी निद्रा चाहिन्छ भने बुढाहरूलाई कम निद्राको आवश्यकता पर्छ । त्यसैगरी, तातो स्वभाव भएका मानिसहरूलाई सन्तुलित, हल्का निद्रा चाहिन्छ, जबकि चिसो स्वभाव भएकाहरूले आवश्यकताभन्दा बढी सुतिनुपर्छ । बर्ग्यतको आधारमा निद्रा तालिका सिफारिस गरिन्छ । बच्चाहरूलाई बढी निद्रा चाहिन्छ भने बुढाहरूलाई कम निद्राको आवश्यकता पर्छ । त्यसैगरी, तातो स्वभाव भएका मानिसहरूलाई सन्तुलित, हल्का निद्रा चाहिन्छ, जबकि चिसो स्वभाव भएकाहरूले आवश्यकताभन्दा बढी सुतिनुपर्छ । बर्ग्यतको आधारमा निद्रा तालिका सिफारिस गरिन्छ । रातभर मस्त निद्राउँदा बिहान शरीरले ताजापन महसुस गर्छ ।

-रातोपाटी डटकम

मधुमेहका बिरामीले दही र दूध खान हुन्छ ?

आधुनिक जीवनशैलीले मधुमेहलाई सामान्य तर खतरनाक स्वास्थ्य समस्या बनाएको छ । अहिले त बच्चाहरूमा जन्मिँदा मधुमेह देखिएको उदाहरण पनि छन् । यसले भावी पुस्ताका लागि गम्भीर खतरा निम्त्याउने पक्का छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूले मधुमेहको लागि उचित आहार बिहारको बारेमा बारम्बार भनिरहेका छन् । तर धेरैजसो मानिस मधुमेहमा उचित आहारका हे हो भनेर बुझ्दैनन् । मधुमेहका बिरामीहरूले दूध र दही खान सक्छन्, तर सही मात्रा, समय र प्रकार छनौट गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । दूध र दही दुवैमा कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स हुन्छ, त्यसैले तिनीहरूले रगतमा चिनी रूपमा बढाउँदैन । यसबाहेक, यसमा पाइने प्रोटीन र क्याल्सियमले हडडीहरूलाई बलियो बनाउँछ, पाचन सुधार गर्छ र ओस पनि नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । यसैकारण दूध र दही मधुमेहका बिरामीहरूका लागि सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ ।



कहिले र कति सेवन गर्ने दूध ?
-एक कप दूधको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स ३० र ४० को बीचमा हुन्छ, जुन मधुमेहका बिरामीहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ ।
-मधुमेहका बिरामीहरूले दैनिक ५०० ग्रामसम्म दूध खान सक्छन् । यो परिमाणमा दूध एकैचोटि नभई थोरै थोरै हिस्सामा पिउन सकिन्छ ।
-युरो फ्याट भएको दूधको सेवनबाट बच्नुहोस् । सकेसम्म कम फ्याट भएको दूध मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

-दूधमा चिनी, मह जस्ता कुनै पनि गुलियो पदार्थ मिसाउनु हुन्न ।
-ताप्राईलाई गुलियो स्वाद मग पर्छ भने, तपाईंले दूधसँग प्राकृतिक रूपमा पाकेको खजूर खान सक्नुहुन्छ ।
-दूध बिहान वा राति खान सकिन्छ ।
कहिले र कति मात्रामा खान सकिन्छ दही ?
-आयुर्वेदका अनुसार दही दिनको समयमा खानुपर्छ । एक पटकमा एक कचौरा दही पर्याप्त हुन्छ ।
-दहीमा चिनी बिचकुलै थप्नु हुन्न ।
-दहीमा भुटेको जिरा र थोरै कालो नुन हालेर सेवन गर्न सकिन्छ ।
-दहीले पाचन सुधार गर्छ र राम्रो आन्द्राको ब्याक्टेरियालाई बलियो

बनाउँछ, जसले गर्दा मधुमेहका बिरामीहरूका लागि यो फाइदाजनक हुन्छ ।
-रातको समयमा दही खानबाट सकेसम्म बच्नुहोस् । मधुमेह भएको कारण दूध र दहीको सेवन बन्द गर्नु पर्छ भन्ने छैन । आफ्नो आहारमा यी दुईलाई समावेश गर्न सकिन्छ । तर यसलाई सही मात्रामा र सही समयमा सेवन गर्नु बढी महत्त्वपूर्ण छ । दूध खाँदा सकेसम्म कम फ्याट भएको खानु पर्छ । दही पनि दिनभरि सीमित मात्रामा र कुनै गुलियो पदार्थ बिना नथपिईकन सेवन गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा मधुमेहलाई राम्रोसँग नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।

-रात

पाल्पा जेसीजमा नयाँ नेतृत्व, वर्ष ०२५ ले गन्यो पद हस्तान्तरण

पाल्पा, माघ २९/पाल्पा जेसीजमा महेश खनालको अध्यक्षतामा नयाँ समिति चयन भएको छ । वर्ष २०२६ का लागि खनालको अध्यक्षतामा नयाँ समिति चयन भएको हो ।

समिति चयनसँगै जेसीजको ४५ औं पद हस्तान्तरण गरिएको छ । वर्ष २०२५ का अध्यक्ष विवेक काजी शाक्यले वर्ष २०२६ का अध्यक्ष खनाललाई पद हस्तान्तरण गरेका हुन् । अध्यक्ष खनालसहित अन्य पदाधिकारी तथा सदस्यहरूले पनि पदभार ग्रहण गरेका छन् । तानसेनमा एक औपचारिक कार्यक्रमकावधि २०२५ को समितिले २०२६ का नयाँ समितिलाई पद हस्तान्तरण गरेको हो । २०२६ का लागि निवर्तमान अध्यक्षमा जेसी विवेक काजी शाक्य, कानुनी सल्लाहकारमा जेसी सुनिन चापागाई, कार्यकारिणी उपाध्यक्षहरूमा जेसी गणेश पन्थी, जेसी सतिसराज शाक्य, महासचिवमा जेसी करण चित्रकार, कोषाध्यक्ष विक्रम सिंह, उपाध्यक्षहरूमा जेसी प्रकाश कार्की, जेसी सुनिन पगेनी, जेसी दुध्यान्त भण्डारी, जेसी निशुजाम दिन मियाँ रहेका छन् । यसै सचिवमा जेसी बालकृष्ण बस्याल, जनसम्पर्क अधिकारीमा जेसी पवन कुँवर, सह कोषाध्यक्षमा जेसी लेखबहादुर कुँवर, तालिम संयोजक जेसी सुमन बस्याल, प्रकरण निर्देशक जेसी विजय कार्की, शाखा सम्पादकमा जेसी सुमन भट्टराई रहेको निर्वाचन अधिकृत थमन बहादुर साहले जानकारी दिए । उनका अनुसार जेसीजको अन्तराष्ट्रिय विद्यान अनुसार निर्वाचन प्रक्रियाबाट समिति गठन गरिएको हो । पद ग्रहण गरेसँगै नवनिर्वात अध्यक्ष खनालले पाल्पा जेसीजले वर्ष २०२६ का लागि युवा लक्षित कार्यक्रम गर्ने र तालिम वर्षका रूपमा लिइने बताए । उनले स्थानीय सरकारसँग समन्वय गरी युवाहरूको



मन मस्तिष्कमा बस्न र समाज परिवर्तनको लागि नयाँ र विशिष्ट कार्य योजनाको साथ काम गर्ने उल्लेख गरे । पद हस्तान्तरण गर्दै वर्ष २०२५ का अध्यक्ष विवेक काजी शाक्यले आफ्नो नेतृत्वलाई सफल बनाउन सहयोग गर्ने सबैलाई धन्यवाद दिदै सम्मान समेत गरे । उनले आफ्नो टिमले समितिले सोत साधनको बावजूद पनि धुरी काम गर्न सफल भएको बताए । कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख तथा जेसीजका पूर्व अध्यक्ष सन्तोषनाथ श्रेष्ठले उद्घाटन गरेका हुन् । कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै उनले खनाल नेतृत्वको नयाँ समितिलाई बढाई तथा वर्ष २०२५ का अध्यक्ष शाक्य नेतृत्वको समितिलाई हार्दिक आभार व्यक्त गरे । उनले जेसीजका कारण आफ्नो जीवनमा परिवर्तन आएको बताए । उनले भने "जेसीजबाट सिकेका कुराले आफुले क्याम्पस प्रमुख, अस्पतालको निर्देशक, र नगर प्रमुख बन्न सकेको

र काममा उपयोगी भएको छ । यहाँहरू पनि जेसीजमा निरन्तर लान आग्रह गर्दछु ।" कार्यक्रममा जेसीजका संस्थापक महासचिव बुद्धिप्रसाद शर्मा, संस्थाका मानार्थ सदस्य तथा पूर्व अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराई, पूर्व अध्यक्ष अर्जुन कार्की, सिद्धार्थ नेपाल जेसीज वर्ष २०२५ का अध्यक्ष अर्जुन कुँवर लगायतले विवेककाजी शाक्य नेतृत्वले ऐतिहासिक र रचनात्मक काम गरेको भन्दै नयाँ समितिले पनि सोही अनुसार सक्रिय भएर काम गर्न नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरे । वर्ष २०२५ का अध्यक्ष विवेककाजी शाक्यको अध्यक्षता, नव निर्वाचित अध्यक्ष महेश खनालको धन्यवाद, वर्ष ०२५ का महासचिव गणेश पन्थी, उपाध्यक्ष कला दाहाल, वर्तमान महासचिव करण चित्रकारको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रम संस्थालाई योगदान पुर्याउने विभिन्न व्यक्तिहरूलाई पुरस्कृत समेत गरिएको थियो ।



Tansen Municipality Office of Municipal Executive Tansen, Palpa

Invitation for Online Bids

Date of publication: 2082/11/01 (Feb. 13, 2026)

Tansen Municipality Office, Tansen, Palpa invites electronic bids from eligible bidders under PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp for following work under National Competitive Bidding system. All other information and Bid Document can be downloaded from PPMO's e-GP system www.bolpatra.gov.np/egp

Information to deposit the cost of bidding document in Bank:

Name of the Bank: Rastriya Banijya Bank Ltd., Palpa

Name of the Office: Tansen Municipality Office, Tansen, Palpa

Rajaswa Account No.: 3030100301010004

Bid Validity Period: 45 days

Office Code :80550401

Bank details for Bid security (If Cash deposit) : Ranstria Banijya Bank, Palpa, A/C no. 3030100303000004.

Contract No.	Name of Project	Estimated Amount inclusive VAT and PS	Price of Bid Docume nt, NRs.	Bid Security Amount, NRs.	Last Date of Bid Purchase and Submission
TM/PLP/W/SQ/0 1/2082-083	Ward Office Construction Work (Tansen ward no 1), Tansen, Palpa.	14,67,402.35	1000.00	40000.00	2082/11/17 12.00 Pm (March 01, 2026)
TM/PLP/W/SQ/0 2/2082-083	Road Upgrading Work (Sherada Ma. Vi., Chappani Sirsire, Majhidhara. Road), Tansen-8, Palpa.	10,52,667.99	1000.00	30000.00	
TM/PLP/W/SQ/0 3/2082-083	Road Maintenance Work (Bastari Thati Bhanjyang Road). Tansen-7, Palpa	17,61,158.35	1000.00	45000.00	

Chief Administrative Officer
Tansen Municipality Office

नेकपा पाल्पाको चुनावी.....

...यसै शिक्षा, स्वास्थ्य एवं खेलकुदतर्फ प्रत्येक पालिका एक नमूना विद्यालयको अवधारणा अन्तर्गत प्रत्येक स्थानीय तहमा १/१ आवासीय सुविधासहित स्मार्ट विद्युत स्तलको स्थापना गर्न पहल गर्ने र सबै सामुदायिक विद्यालयहरूलाई प्रविधिको बनावट, विभव बढाउने, क्याम्पसलाई शैक्षिक अनुसन्धान केन्द्रको रूपमा विकास गर्ने, निर्वाचन क्षेत्र भित्र क्षेत्रीय स्तरको फुटबल र क्रिकेट पूर्वाधार निर्माण गरी विशेषज्ञ सेवासहितको अस्पतालका रूपमा विकास गर्ने, गाउँपालिकाका आधारभूत अस्पतालको सञ्चालन र स्वास्थ्य चौकीहरूको स्तरोन्नति गर्ने साथै स्वास्थ्य बीमालाई सहजीकरण गर्ने पनि भनिएको छ । नेकपाले पाल्पा क्षेत्र नं. २ बाट प्रत्यक्षमा सोम प्रसाद पाण्डेय र समानुपातिकतर्फ पावती वि. क. लाई उम्मेदवार बनाएको छ । उनीहरूले पाटीको प्रतिस्पर्द्धता पत्र बोकेर जनताको घरदैलोमा पुगेका छन् । उम्मेदवार पाण्डेले निर्वाचनमा विजयी भए पनि

नभए पनि आफू पाल्पानी जनताको सेवकका रूपमा विगतदेखि नै रहदै आएको बताए । उनले अहिले पनि जनताको सेवक बन्न उम्मेदवार बनेको भन्दै पाटीले ल्याएको प्रतिवद्धतापत्र अनुसार काम गर्ने जनाए । पर्यटनको विकासका लागि भैरवस्थान, रणउजिरे श्वरी, अमरनारायण, ऋषिकेश, रानीघाट, तुवाकोटगढी, बल्लेङ्गढी, जलेश्वर, शिवसाय, दर्लमडाँडा, बगनासदेवी, रेनुकादेवी, कालिका थान आदिको संरक्षण र प्रवर्द्धन गर्ने, पाल्पा दरवार र रानीमहललाई विकास समितिमार्फत राष्ट्रियस्तरको आकर्षक गन्तव्य बनाउने, माडीमा माण्डव्य सरोवर र रूक्षेत्रमा हृषिकेश मोक्षधाम सरोवर निर्माण गर्ने, तानसेन, तुवाकोट, बसन्तपुर, बतासे, छहरा र तिलाउ गिरिलाले हिलस्टेशनको रूपमा प्रवर्द्धन गरी पर्यटकीय केन्द्र बनाउने, तानसेन-नायर-नाडी, भैरवस्थान-रिडी र लेकनागायतका क्षेत्रमा ट्रेकिङ रुट विकास गर्ने साथै जिल्लाभर, स्याङ्गि साइकिल र बन्दी जम्पको सम्भाव्यता अध्ययन तथा निर्माण गर्ने, तानसेन,

बौधगुम्बा, डाँडाभुम्भ, जनिगतलुङ मरामकोट लगायतका क्षेत्रका होमस्टेको गुणस्तरमा अभिवृद्धि गर्ने, रिडीकोटमा सेनकालीन दरवार, तानसेन श्रीनगरमा विशाल बौद्धमूर्ति तथा गुफाचौरमा विश्वकै अग्लो गणेश मूर्ति स्थापना गर्ने, पाल्पामा एयरपोर्ट निर्माणका लागि सम्भाव्यता एवं प्राविधिक अध्ययन गर्नका लागि बजेटको व्यवस्था मिलाउन पहल गर्ने उम्मेदवार पाण्डेयले बताए । स्वच्छ खानेपानी तर्फ तानसेनको कालीगण्डकी तथा बगनासकाली बगायतका विद्युतीय लिफ्ट खानेपानी आयोजनाहरूलाई संघीय आयोजना अन्तर्गत सञ्चालन गर्न पहल गर्ने, विद्युतीकरणतर्फ प्रत्येक घरमा तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूमा गुणस्तरीय र सुरक्षित विद्युत आपूर्तिको लागि रिडी र माडीको विद्युत सबस्टेसन निर्माण कार्यलाई सिध सम्पन्न गर्न पहल गर्ने, खानी तथा लघु उद्योग तर्फ पाल्पाका चिनारीका रूपमा रहेका कच्चा, ढाका, घरजुना, कलुप-ताला, ठेकी, बेतबास जस्तै सामाग्री जस्ता लघु उद्यमलाई

आधुनिकीकरण गर्ने र सहज बजारीकरणको व्यवस्था मार्फत युवा स्वरोजगारीलाई प्रोत्साहन गर्ने, पाल्पाका चुनडुङ्गा, दुङ्गा, गिछी, बालुवा, फलामखानी आदिको योजनाबद्ध उपयोग गर्ने, पर्यवरण जोगाउन र वातावरणीय प्रदुषण रोक्न आवश्यक कानुन निर्माणमा पहल गर्ने उम्मेदवार पाण्डेयले उचित श्रुतिपूर्ति गरी सामाजिक उत्तरदायित्व सुनिश्चित गराउने, केवलकार तथा सिमेन्ट उद्योगहरूमा निजी क्षेत्रलाई आकर्षण गरी रोजगारीका अवसर सिर्जना गर्ने प्रविष्टतापत्रमा उल्लेख छ । यसै बन्धनजुन नियन्त्रणतर्फ ग्रामीण क्षेत्रमा बढ्दै गएको वन जंगलका कारण बाँदर, बाघ, भालु, चितुवा, ब्देल, दुम्सी लगायतका वन्यजन्तुबाट हुने मानवीय तथा कृषिजन्य क्षति रोक्नमा गर्न आवश्यक कानुन निर्माण र पीडितलाई क्षतिपूर्तिको व्यवस्था गर्ने पहल गर्ने नेकपा पाल्पाले प्रतिवद्धतापत्रमा उल्लेख गरेको छ । पाटीका निर्वाचन प्रचार प्रसार संयोजक अनिल किशोर धिमिरको अध्यक्षता, पत्रकार कृष्ण दर्नालको सञ्चालनमा पत्रकार सम्मेलन कार्यक्रम भएको थियो ।



UMN यूनाइटेड मिसन अस्पताल तानसेन पाल्पा, नेपाल

सिलबन्दी दरभाउ पत्र आह्वान बारे सूचना

मिति: २०८२/१०/२९

यस यूनाइटेड मिसन अस्पताल तानसेन, पाल्पालाई आर्थिक वर्ष २०८२/८३ र २०८३/०८४ को लागि आवश्यक पर्ने छुपाई सम्बन्धी कार्यको लागि सिलबन्दी दरभाउ पत्रद्वारा गराउनुपर्ने भएकोले छुपाई गरि सज्जाई गर्न ईच्छुक योग्यता पुगेका उत्पादक विक्रेता, सन्पायर वा छाप्पाखानाबाट निम्न शर्तको अधिनमा रही सिलबन्दी दरभाउ पत्र पेश गर्न आह्वान गरिएको छ ।

१. दरभाउ पत्र खरिद बस्तु र १००० (एक हजार) मात्र ।
२. दरभाउ पत्र खरिद मिति २०८२/११/१३ गते बेलुका ५ बजे सम्ममा प्राप्त गर्न सकिनेछ ।
३. दरभाउपत्र बुझाउने अन्तिम मिति २०८२/११/१३ साफ ५.०० बजेसम्ममा बसतालको खरिद शाखा वा बसतालको ईमेल quotation@tansenhospital.org.np मा प्राप्त हुनेगरी पेश गर्नुपर्नेछ ।
४. दरभाउ पत्र २०८२/११/१५ गते बिहान २.०० बजे बसतालमा सन्पायर वा निजको प्रतिनिधिको रोहबरमा बोलिनेछ । दरभाउ पत्र बोल्दा सन्पायर्सका प्रतिनिधिको उपस्थितिलाई अनिवार्य मानिने छैन ।

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



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

