



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



यसपालिको दशैको फूलपाती (१३ असोज)बाट प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'हरिबहादुरको जुता'को टिजर सार्वजनिक गरिएको छ । २ मिनेट लामो टिजरमा फिल्मका मुख्य अभिनेता हरिवंश आचार्य हाँसी देखिएका छन् । उनलाई टेलिभिजनको चर्चित पात्र हरिबहादुरको भूमिकामा देख्न सकिन्छ ।

हरिबहादुरले समाजमा पुनर्स्थापित हुन गएको संघर्षलाई टिजरले हास्य रौलीमा प्रस्तुत गरेको छ ।

आजको विचार...



विकासमा...
(दुई पेगमा)

६ वर्षअघि घोषणा भएको फिल्म हो, 'पारस' । निर्माता माधव वाज्लेले आफैले निर्देशन गर्ने गरी उक्त फिल्मको घोषणा गरेका थिए । मुख्य भूमिकामा अभिनेता अजोला केसीलाई लिइएको थियो । तर, पछि 'पारस'को संपूर्ण स्वातंत्र्य अगिलेता युवक केसीलाई दिइर निर्माता वाज्ले फिल्मबाट अलग भए । उनी बाहिरिपछि युवकले फिल्मको निर्देशकमा सिमोस सुनुवारलाई नियुक्त गरेका थिए । 'पारस'को संपूर्ण स्वातंत्र्य लिइएको ६ वर्ष बढी अझैसुद पछि युवकले फिल्म बनाउन सकेका छन् ।



१ वर्ष ३१ अंक ८३ २०८२ भदौ १३ गते शुक्रबार 29 August 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

रूसी आक्रमणमा ट को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

युक्रेन, भदौ १२/युक्रेनको राजधानी किएभमा भएको रूसी आक्रमणमा कम्तिमा आठ जनाको मृत्यु भएको बताइएको छ । अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले युद्धविरामका लागि दबाव दिएपनि रूसले युक्रेनी सहरहरूमा आक्रमण गरिरहेको छ । आपतकालीन सेवाका कर्मचारीहरूले सडकबाट भगनावशेष सफा गरिरहेको एएफपीले जनाएको छ । आक्रमणले एउटा अपार्टमेन्ट भवन क्षतिग्रस्त भएको तस्विर जेलेन्स्की पोस्ट गरेका थिए । यसै विच जेलेन्स्कीले युक्रेनका सहयोगीहरूलाई नयाँ प्रतिबन्धहरूसहित कडा प्रतिक्रिया जनाउन आह्वान गरेका छन् । युद्धको सुरुमा किएभ रूसी आक्रमणबाट अपेक्षाकृत रूपमा सुरक्षित भएपनि पछिल्लो समयमा मस्कोले डोन र मिसाइलहरू प्रहार गर्दा घातक आक्रमणको सिकार भएको छ । गत महिना आक्रमणमा पाँच बालबालिका सहित ३० जनाभन्दा बढीको मृत्यु भएको थियो । मस्कोले आवासीय भवनहरूलाई लक्षित गरी ब्यालेस्टिक र क्लब मिसाइलका साथै ड्रानी साइड डोनहरू प्रहार गरेको उहाले बताएका छन् । केमिलनले जेलेन्स्की र रूसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनबीचको दूत बैठकको सम्माननालाई अस्वीकार गरेको एक दिन पछि यो आक्रमण भएको हो ।

सीमा बहुराई

पल्लाम, भदौ १२/सप्त ऋषिको पूजा गरी यस वर्षको तिज सकिनेछ । शुक्ल पञ्चमीको दिन हिन्दू महिलाहरू विहीबार ऋषि पञ्चमीको पूजा गरे । पवित्र जलाशयमा गइ एक वर्षको सांकेतिक अर्थ दिने ३ सय ६५ वटा दत्तवनले दाँत माप्नी, शुद्ध माटो र तिलले नुहाएर ऋषिको पूजा गरेमा सीमाय प्राप्त हुने विश्वास छ । ऋषि पञ्चमीसँगै नेपाली महिलाको महान चाड तिजको सकिनेछ । रजस्वलाका समयमा छोडछुट्टीलगायत कुनै नुटि भएको भए ऋषि पञ्चमीको दिन अरुन्धतीसहित सप्तऋषिको पूजा गर्नाले त्यसबाट मुक्ति पाइने धार्मिक विश्वास छ । स्नान गरेपछि अरुन्धतीसहित अग्नि, गौतम, ब्रह्मदत्त, जमदग्नि, वशिष्ठ, कश्यप र विश्वामित्रको पूजा गरेका छन् । यसलाई ऋषि पञ्चमीको पूजा लगाउने भनिन्छ । सप्तऋषिको पूजा गर्ने पञ्चमी भएकैले पञ्चमीलाई ऋषिपञ्चमी भनिएको हो । रजस्वला



भएका बेलामा अरुलाई छोड्दाई गर्दा महिलाको शरीरबाट निस्कने वृद्ध रजका कीटाणुले नराधा रोग निस्काउने र त्यसले गर्दा महिलालाई नै पाप लाग्ने भएकाले छुन नहुने र जानी नजानी छोड्दाई भएमा यस दिनमा अरुन्धतीसहित सप्तऋषिको पूजा गर्नाले त्यस पापबाट मुक्त भइने धार्मिक विश्वास रही आएकोले यस पर्वलाई

वैज्ञानिक मान्नुपर्ने धर्मशास्त्रविदहरू बताउँछन् । स्नान गरी पूजाआजा गरेपछि नरोपी उभेका अन्न सामा, कागुनो, कुन्दासू र कर्कमा आदि खाई एक छाक हवित्य बन्नुपर्ने व्रतविधि छ । प्राचीन समयमा इन्द्रले विश्वरूपको शिरलाई तीन टुक्रा पारी हत्या गरेको कारण बह्मा हत्याको पाप भोग्नुपथ्यो । हत्याबाट पिरोलिएका इन्द्रले आफ्नो दुःख

छ । प्रत्येक वर्ष ऋषि पञ्चमीका दिन गुल्मी र पाल्पाको संगमस्थल रिडीमा स्नान गर्ने हरेको श्रद्धालु महिला भक्तजनको भीड लाग्ने गर्दछ । केही महिलाहरूले भने घरमै पण्डित राखेर ऋषि पञ्चमीको पूजा गरेका छन् । तिजको इतिहास पार्वती र शिवसँग जोडिने हुनाले अनादिकालदेखि नै यस पर्वको अस्तित्व रहेको बुझिन्छ । विशेष गरी यो पर्वले व्रत-उपवास र उपासना-आराधनाको माध्यमबाट धार्मिक तथा सांस्कृतिक पक्षको पोषण गर्दै महिला जातिको अस्तित्वलाई शिखरमा लैजाने प्रयास गरेको पाइन्छ । हरेक वर्ष भाद्र शुक्ल तृतीयाका दिन मनाइने यो पर्वमा अधिल्लो रात अर्थात् द्वितीयाका दिन दर खाइन्छ । तिजका दिन व्रत बसिन्छ । चौथीका दिन स्नान गरी व्रतको पारण गरेर खाना खाइन्छ भने तिजको तेस्रो दिन अर्थात् ऋषिपञ्चमीका दिन छतालु महिलाहरूले ३६५ वटा दत्तवनले दाँत माफेर माटो लेपन गरी स्नान गर्छन् । योसँगै तिज सकिन्छ ।

युवाको उमेर समूह घट्यो



पल्लाम, भदौ १२/युवाको उमेर समूह घटेको छ । युवाको उमेर १६-४० बाट घटाएर १८ देखि ३५ सम्म कायम गर्न लागिएको छ । सरकारले हालै 'राष्ट्रिय युवा नीति- २०८२' स्वीकृत गरेसँगै युवाको उमेर १६-३५ कायम हुने भएको हो ।

यसअघि 'राष्ट्रिय युवा नीति- २०५२' अनुसार युवाको उमेर १६-४० वर्ष रहेको थियो । सरकारले नयाँ युवा नीति जारी गरेको हो । राष्ट्रिय युवा नीतिमा 'राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय

सामुदायिक वन : ग्रामीण विकासका आधार

बर्खाबारी, भदौ १२/जिल्लाको शितगङ्गा नगरपालिकाले सामुदायिक वनमार्फत गाउँलाई हरित, विकसित र आत्मनिर्भर बनाइरहेको छ । सामुदायिक वनले सामाजिक उत्थान, रोजगारी सिर्जना, पूर्वाधार विकास, कृषि आधुनिकीकरण र आत्मनिर्भरता एकै साथ अगाडि बढिरहेका छन् ।

सामुदायिक वनले केवल हरियाली मात्रै होइन, आर्थिक सबलीकरण, पूर्वाधार निर्माण, रोजगारी सिर्जना र सामाजिक सेवाका विविध योजना पनि गाउँसम्म पुर्‍याउँदै आएको छिभिजन वन कार्यालय अर्थात्सिचिवाका वन अधिकृत केशव खड्काले बताए । नगरपालिकाभित्र रहेका छिभिजन सामुदायिक वनसङ्ख्यालाई युवा मानिनेछ, भनेर उल्लेख छ । २०७८ सालको जनगणना अनुसार नेपालमा १६ देखि ४० वर्ष जनसङ्ख्या ४२ दशमलव ५६ प्रतिशत थियो । प्रत्येक पाँच/पाँच वर्षमा युवा नीति परिमार्जन गर्नुपर्ने भएपनि १० वर्षपछि नीति संशोधन गरिएको हो । संयुक्त राष्ट्रिय सन्धले १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहलाई युवा भनेर परिभाषा गरेको छ ।



उत्पादन, घाट गद्दी, तटबन्धजस्ता आधारभूत पूर्वाधार निर्माण गरेको छिभिजन वन कार्यालयका सूचना अधिकारी केवल खड्काले बताए । यस वर्ष काठ दाउरा विहीबाट सामुदायिक वनले छ करोड ३९ लाख ५० हजार ७३९ आयदानी गरेका छन् । छिभिजन वन कार्यालयका अनुसार काठ दाउरा विक्रीबाट सामुदायिक वनले छ करोड ३९ लाख ५० हजार ७३९ आयदानी भएको छ । वनको आयदानीको रकम नगरपालिकाअन्तर्गतका सामुदायिक वनहरूले आफ्नै आयदानीबाट सडक, सिंचाइ, विद्यालय भवन, विजुली, मल

उत्पादन, घाट गद्दी, तटबन्धजस्ता आधारभूत पूर्वाधार निर्माण गरेको छिभिजन वन कार्यालयका सूचना अधिकारी केवल खड्काले बताए । यस वर्ष काठ दाउरा विहीबाट सामुदायिक वनले छ करोड ३९ लाख ५० हजार ७३९ आयदानी गरेका छन् । छिभिजन वन कार्यालयका अनुसार काठ दाउरा विक्रीबाट सामुदायिक वनले छ करोड ३९ लाख ५० हजार ७३९ आयदानी भएको छ । वनको आयदानीको रकम नगरपालिकाअन्तर्गतका सामुदायिक वनहरूले आफ्नै आयदानीबाट सडक, सिंचाइ, विद्यालय भवन, विजुली, मल

विद्यालय भवन, सडक निर्माण, साथै आधुनिक कृषि प्रवर्धनका लागि विभिन्न उपकरण वितरण गरेको छ । अग्रश नारायण गौडेल भन्छन्, "सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहको आयदानीबाट 'गाउँमा पुग्ने मोटरबाटो, सिंचाइ योजना, खानेपानी, विद्यालय भवन निर्माण, इन्टरनेट विस्तार, विद्युत् विस्तारसमायतका कार्य भएका छन् ।' सडक निर्माण तथा मर्मत गर्ने कार्यमा फरकै २० लाख खर्च भएको छ । गोर्सासिङ्गे सन्धिखर्क सडकको डोहोटेबाट भङ्गला गाउँमा जान सहज भएको छ । भङ्गला गाउँको भित्री सडक पनि निर्माण तथा मर्मत भएका छन् । फरकै ६० लाखको लगानीमा भङ्गला सिंचाइ योजना पूरा भएपछि ५५ विघा खेतमा सिंचाइ सुविधा पुगेको छ । सिंचाइले अन्नबाली मात्र हैन मौसमी तथा बेमौसमी तरकारी उत्पादन भएको छ । कौलबस्तु जिल्लाबाट १८ लाख खर्च गरेर गाउँमा विजुली बस्ति पनि बालिएको छ । गाउँ अहिले फिनिमिलो भएको छ ।

-बाँकी बलिन पेंगमा...

सम्पादकीय

ਹੈਜਾ ਪੈਲਨ ਨਦੇਊ

नेपालमा समय-समयमा हैजाको प्रकोप आइरहेको देखिन्छ । केही दिन यता वीरगञ्जमा हैजा माहमारी फैलिएको छ । सोमबारसम्म ३४४ जनाभन्दा बढी बिरामी अस्पताल पुगिसकेका र तीमध्ये ९३ जनामा हैजाको सङ्क्रमण पुष्टि भइसकेको छ भने ३ जनाको मृत्यु भइसकेको छ । त्यहाँ हैजा नियन्त्रणका लागि सधीय, प्रदेश र स्थानीय सरकारले 'अधिकतम प्रयास' गरेको बताइए पनि संक्रमितको संख्या दिनदिनै बढ्दो छ । दूषित पानी र अस्वच्छ सरसफाइ यसको मुख्य कारण हो भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि रोग नियन्त्रणमा सरकार एवं स्थानीय तहहरू निरन्तर चुकिरहेका देखिन्छन् । जसका कारण हैजा प्रकोपका रूपमा देखाए परेको छ । यसको नियन्त्रण गरिएन भने देशभर फैलिन सक्छ ।

यद्यपि संक्रमणको अवस्था अहिले नै भयावह भैसकेको भने छैन । तर यसको हेलचेक्र्याई गरिएमा अवस्था भयावह नहोला भन्न सकिदैन । एकातिर गर्मीको असर, अर्कोतिर मनसुनसमेत सक्रिय भएको कारण हैजाको प्रभाव देखिन थालेको हो । वर्षायामले बाढीपहिरोजन्थ प्राकृतिक प्रकोपलाई मात्रै निम्त्याउँदैन, विभिन्न रोगहरुलाई समेत निम्त्याइरहेको हुन्छ । यो समय रोग र महामारी बढाउनका लागि उपयुक्त समय पनि हो । विशेषगरी हैजा दूषित पानी, अस्वस्थ खानेकुराका कारण फैलिन्छ । पानी र खानेकुरा जस्तो खाए पनि हुन्छ भन्ने मानसिकताकै कारण हैजाको संक्रमण फैलिन पुग्छ । समयमै यसको हेक्का राख्न सकिएन भने वीरगञ्जमा फैलिएको हैजा अन्य जिल्लाहरुमा पनि नफैलिएला भन्न सकिदैन । दूषित पानी र अस्वस्थ खानेकुराकै कारण हैजा हुन सक्ने भएकाले नागरिकहरुको स्वास्थ्य बचाउनका लागि सरकारले नै पानी तथा खानेकुराजन्थ पदार्थको प्रभावकारी ढङ्गले अनुगमन तथा नियमन गर्न दिलाइ गर्नु हुँदैन । फैलिँरहेको हैजाको जीवाणुको यकिन स्रोत पत्ता लगाउँदै त्यसमाथि तुरुन्तै रोकथाम र नियन्त्रणको प्रयासले मूर्तरूप पाउनुपर्छ । यसर्थ सरकारले हैजा नियन्त्रण गर्न दिशामा सम्पूर्ण साधनस्रोतलाई केन्द्रीत गर्न जरुरी छ । अन्यथा वीरगञ्जमा मात्रै देखिएको हैजाको संक्रमण अन्य ठाउँहरुमा फैलिन नसकोस ।

Opinion @ Social Network

सबैको आफ्नो भोगाइ हुन्छ
तस्विर जस्तै सबैको तक्दिर राम्रो हुँदैन

(प्रमिला गोलेको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Parmila.Gola)

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

नवजनपेतमा दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अग २२ स्थरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनूच्य सुभावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्घा

[illegible]

अथवातन र जनहमभागीताताई
 लयाताई धरानका मेयर हल्ल खासा पाठाई
 काय्याताई निम्ज्याउने हल्ल खासा च्छण र
 अनुदानका भरसा देश निर्माणको भाषण
 र सभना बाँडिको हल्ल शक पुरा भएको
 छ । असमानुपातिक बाँडै बाँडिएको
 ,औचित्यहिन योजना छुट्टाई प्रथमिकता
 पाएको पनि उल्टिकै सभना पुरा भएको
 देखिन्छ भने अनुप, प्रामीषी क्षेत्रका जनताले
 सरकारका अनुभूति गर्न नपाएको
 पनि उल्टिकै दाख पार भएको देखिन्छ ।
 योहिक कारण अनुदानको त अझै
 नगरी वैदेशिक च्छण र्ड खर्च हुने
 पाएको छ । यो दमका विमरप्रति यडै हुने
 गएको छ । यसमा सुधारको संकेत पनि
 देखिदैन । विकासमा अनियन्त्रित रूप
 जनहमभागीताताई लयाताई र विकास
 र जनताबिचको दुरी बढाउँदै लगेको
 देखिन्छ । एकतिर सरकारका विकासका
 सभासमितिको अवशरकाप्रति चारो
 दिशादेखि भने अनको तिर विकास निर्माण
 कसरी भइ रहेको छ

गाँव धरतीर विकास योजना
कसरी बनायोको छ । योजनाको छोटो
कसरि मझोरको छ । यस बारेमा जन
चासो र समभागिता खासै देखिँदैन ।
तर सामाजिक सञ्जालमा आरोप प्रत्यारोप
गरे, फोटो पोष्ट गरे, स्ट्याटस लेख्न मात्रै
तमयारोप आफ्नो देखिन्छ ।
तर आफ्नै विकासमा जनतालाई खासै चासो
पनि देखिँदैन भने अर्कोतिर हलै मौका
होपी कर्मिजनमा राम्रोनेहरू एक दुई
महिना पनि नगल्थने कम गुणस्तरका
विकास निर्माणमा रमाएको देखिन्छ ।
बजेट कति आयो ? कति अगाडि को बाटो
कसले बनाउने छ ? कसरी बनाउने छ ?
कहिले सकिने हो ? यस्ता विषयमा
नागरिक गरेर को खासै देखिँदैन । जेष्ठ
छाफक गरि यस विषयमा कुरा नै गर्दैन
उनीहरू आफुलाई बुझ्न लागेको घाम
जस्तो हो भनी कुरा सम्भाषण गर्दै छन् ।
मुना पुरा देशमा प्रमाणित नै छैन ।
यसै विषय पलायनको योजना बनाउने
छन् । जनप्रतिनिधी आफु अनुकूलका
लाभि बजेट छुट्टाएर आगामी चुनाव
बर्चको बखत परेन भनेर गर्छन् ।

ग्रामीण बस्तीहो रितीदिं छुन
तर विकास बने निरन्तर चलि रहेके
देखिन्छ । राज्यले जनश्रमगायिकाको
खासै ध्यान दिएको देखिन्छ । बैदेशिक
श्रमदाहो दिन दुई गुणा बढेको छी गुणा
बनाइए एकाकार सपना बाडि रहेके
छ । बाटो एकातिर पुज अर्को तिर,
बस्ती एकातिर बाटो अर्को तिर, बने
भन्दा अखो जाँतमा भ्यूटावर बनाई
रहेको छ । डोढाको आवश्यकता
एकतिर विकासका योजना अर्को तिर
बनाएर सिमित बर्ग रमाउने, क्रीमसभामा
रमाउने कामना ती तहसके सकारह
लागि रहेको देखिन्छ । हिजो सबै
श्रमदाण दिएर घर आँगनमा सडि
गएको विगत बनाएका हामी आज
धरात उपमहानगरपालिकाका हक
उपमहानगरीक अम तिरि देखा अचम्म
मानि रहेको छ । न त हामीलाई अचम्म
आयोजना प्रती चलेो छ न त माया
छ । आज जोनकोहो विकास तिर, प्रवृत्ती
र विकासमा अग्रगण्यमानि हिजो र
आज यसैसँग सम्बन्धित विविध फलशार्द
तिरि यहाँ चर्चा परिचर्चा नै प्रयास
गएकेको छ । जनश्रमगायिका एक
लोक्ताग्रिक पद्धती हो । विश्वमा

रेडकस ड्यूकल ५४१००४
 लायन्स ऑर्खा उ. केंद्र ड्यूकल ५४४२४४
 मेडिटरे अस्पताल ५४१०३२
 कानिपूर ड्यूकल हस्पिटल ०३१-५४४८८
 ऑर्खा अस्पताल पाल्ना ०३५-५२०३३५, ५२०३३५
 रामपुर अस्पताल ०३५-४००५४४
 एचकुलेस न.
 रेडरी क्लब ड्यूकल ०३१-५४४६००
 लियो क्लब अफ ड्यूकल ०३१-५४४२२३
 रेडकस मैरुआ ०३१-५२०६३
 रेडकस मैरुआ ०३१-५४२६३३, ९८४०००५
 परासी ०३५-५२०१५
 रेडकस पाल्ना ०३५-५२०६००
 रेडकस टांका ०३५-५४००५४



ग्रामीण बस्तीहरू रित्तीदै छन् तर विकास भने निरन्तर चलिरहेकै देखिन्छ । राज्यले जनसहभागिताप्रति खासै ध्यान दिएको देखिदैन । वैदेशिक ऋणलाई दिन दुई गुणा रात चौ गुणा बनाउँदै विकासका सपना बाडिरहेको छ । बाटो एकातिर पुल अर्को तिर, बस्ती एकातिर बाटो अर्को तिर, सबै भन्दा अग्लो डाँडामा भ्यूटावर बनाई रहेको छ । जनताको आवश्यकता एकातिर विकासका योजना अर्को तिर बनाएर सिमित वर्ग रमाउने, कमिसनमा रमाउने काममा तीन तहकै सरकारहरू लागि रहेको देखिन्छ । हिजो महिनौ श्रमदान दिएर घर आँगनमा सडक त्याएको विगत बनाएका हामी आज धरान उपमहानगरपालिकाका हर्क साम्पाङको श्रम नीति देख्दा अचम्म मानिरहेका छौं । न त हामीलाई विकास आयोजना प्रती चासो छ न त माया छ । आज भोलीको विकास नीति, प्रवृत्ती र विकासमा जनसहभागिता हिजो र आज यसैसँग सम्बन्धित विविध पक्षलाई लिएर यहाँ चर्चा परिचर्चा गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

विकास कार्यमा यसको सुर्वात १९७० को दशकमा रूढा पथो भने १९९० सम्म आधुनिक यसले व्यापकता पुर्याने भएपछि यसको प्रयोग वि. स. २०७६ पछि भएको देखिन्छ । तत्कालीन समयमा विकासका श्रमदानलाई अनिवार्य गरिन्थो । विकासमा हरेक घरका सदस्यको सक्रिय सहभागिता देखिन्थ्यो त सम्म परिवर्तन छ, सरकार र शासन व्यवस्था परिवर्तन भैरहेको छ सो को प्रभाव विकासमा पनि देखियो । ऋण खोजेर विकास गर्ने सोच र योजना बन्ने थाले त अर्ज भोली फेरि विकासमा जनसहभागिता र श्रमदानको आवश्यकता बढ्दै गएको देखिन्छ । जनताको शासन भनिने गणान्तरिक शासन व्यवस्थामा मान्ने यसको आवश्यकता थप बढ्दै गएको देखिन्छ । यो जनतासँग सरोकार राख्ने जनजीविका सम्बन्धी विभिन्न क्षेत्रहरू शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक भवन

समावेशिता, वातावरण संरक्षण, राजनीतिक, सूक्ष्म व्यवसाय, व्यापार व्यवसाय वैसे क्षेत्रा मा उत्तीर्ण भूमिका खेलेन भन्ने भएता पनि आज भोली विकास पूर्वाधारका विभिन्न आयोजनाको संञ्चालनमा यसले विशेष भूमिका खेलेन गर्दछ । जन्तको सहभागिता अनिवार्य रूपमा गरिने हरेक कार्यले यस पक्षलाई प्रोत्साहन गर्दछ । नीति निर्माणदेखि विकास निर्माणको कार्यान्वयनसम्म यसको महत्व रहेको छ । यसले कुनै काम, नीति, योजना वा निर्णय प्रक्रियामा संतुष्टि, योजना वा निर्णय प्रक्रियामा वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहभागिता वा चलासलाई प्राथमिकतामा राख्ने गर्दछ । यसले समाज व्यवस्थामा लोकतन्त्र, सुरासन, सहभागिता, जन्तको साशय व्यवस्थाको वास्तविक अर्थ प्रमाणित गर्ने पक्षमा भूमिका खेलेन गर्दछ ।

आज भोली योजनामा निर्माणमा, निर्णय प्रक्रियामा, विकास

समयमा नेपाल जस्ता विकासोन्मुख देश जहाँ आन्तरिक आम्दानीको स्रोत दरम्यान भएका लागि यसको महत्व र आवश्यकता बढ्ने बढ्दै गएको देखिन्छ । जन्तको सक्रिय सहभागिता विकासको विकासले जन्तामा खासै अर्थ नराख्ने भएकाले विशेष गरेर विकासमा जनसहभागिता अनिवार्य देखिन्छ । जनसहभागिता योजना छुनै योजना, योजनाको अनुगमनमा, योजनाको मूल्यांकनमा र हरेक प्रकारको निर्णय प्रक्रियामा आवश्यक रहेकाले यसको अनिवार्यतामा योजना र बजेट निर्माण गर्ने संकेमा विकास जन्तका लागि हुने देखिन्छ । यसबाट थोरै खर्चमा धेरै र गुणास्तरीय विकास गर्न सकिने भएकाले यसको कार्यान्वयनमा तीन तहको सरकार र सरकारवाला निकायले ध्यान दिन जरुरी देखिन्छ ।

(लेखक वर्षाशान्ता प्राज्ञाचार्य समेत हुन् ।)

देविक राशिफल

मेष : भेटघाटले मन प्रसन्न रहनेछ।
 प्रेम र मित्रताको बज्रबल कसिनेछ।
वृष : अस्कोको गर्वनाश। लक्ष्य प्राप्तिको लागि संघर्ष गर्नुपर्ने समय रहेको छ।
मिथुन : मेहनतको राम्रो प्रतिक्रिय प्राप्त हुनेछ। प्रतिस्पर्धा विजयी भइनेछ।
कर्कट : साथ र सहयोग पाइनेछ।
 फाइदाको श्रेष्ठ बाह्यजान सिकिनेछ।
सिंह : व्यवसायमा लाभ रहनेछ।
 माननीयजनहरूको सहयोग र साथ मिलिनेछ।
कन्या : धन संचय गर्नुपर्ने। परिस्थिति अनुकूल बल्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ।

	हालू : नया कार्य प्रति थप उत्साह जगाउनेछ। आर्थिक पक्ष सबल रहनेछ।
प	तुरिचक : स्वास्थ्य भोजनको प्राप्ति हुनेछ। विशेष लाभ अर्जन गर्न सकिनेछ।
	धनु : नयाँ लगानी लगाउने समय रहेको छ। कार्यक्षमता प्रभाव बढ्नेछ।
	मकर : जिम्मेदारी बहन गर्नुपर्ने। व्यवसायमा नयाँ जिम्मेदारी बढ्नेछ।
क	कुम्भ : परिस्थितिमा पनि धैर्यताले काम लिनुहोस्। अष्टिको कार्यसम्पन्न हुनेछ।
	मीन : जग बसाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। साहित्य वा कलाको प्रभाव र्छि बढ्नेछ।

यापक

महाराष्ट्र टेलिफोन

दैक्षिक राशिफल

स्वास्थ्य चर्चा

तरबुजा भन्दा तरबुजाको दानामा बढी हुन्छ भिटामिन

गर्मीमा तरबुजा खान सबैलाई मन पर्छ । जुसले भरिएको यो फलले शरीरलाई चिसो मात्र नभई पानीको कमी पनि मेटाउँछ । तर अक्सर हामी यो ठूलो गल्ली गर्छौं कि तरबुजा खाँदा यसको कानो दाना बेकार मानेर फालिदिन्छौं । जबकि अध्ययनहरूका अनुसार यी साना बीउहरूमा ठूला फाइदा लुकेका छन् । यी स्वास्थ्यका लागि रामबाण औषधि हुन् । यसबाट धेरै समस्याहरू समाधान गर्न सकिन्छ । आउनुहोस्, यी तरबुजाको बीउहरू कसरी प्रयोग गर्ने र कुन कुन रोगहरूमा तिनीहरू प्रभावकारी साबित हुन सक्छन्, जानौं ।

पेट र पाचन सफा गर्ने : तरबुजाको दानामा प्रशस्त मात्रामा फाइबर हुन्छ, जसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । यदि कृत्रिमरूपको समस्या छ भने यी दानाको सेवनले पेट सफा राख्न फाइदाजनक हुन्छ । तरबुजाको सुकेको दानालाई पिसेर त्यसको धूलो बनाएर विहान खानी पेटमा मनतातो पानीसँग खानुहोस् । यसबाट धेरै फाइदा हुन सक्छ ।

मधुमेह नियन्त्रण : तरबुजाको दानामा पाइने म्याग्नेसियमले रगतमा चिकीको मात्रा सन्तुलनमा राख्छ । अनुसन्धानका अनुसार यी बीउहरूले इन्सुलिन संवेदनशीलता बढाउँछ र चिकीलाई नियन्त्रणमा राख्छ । तपाईं यी तरबुजाको बीउबाट चिया बनाउन सक्नुहुन्छ । जस्तो कि २ कप पानीमा १ चम्चा दाना उमालेर छाप्नेर दिनमा



एक पटक पिउनाले फाइदा हुन्छ ।
स्वास्थ्य मुद्द : यी बीउहरूमा पाइने स्वस्थ बोसो, जस्तै ओमेगा-६ फ्याटी एसिड र म्याग्नेसियमले मुटुलाई स्वस्थ राख्छ । तिनीहरूले कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रणमा राख्छ र फेदयघातको जोखिम कम गर्छ ।
छाला र कपालको लागि बरबान : तरबुजाको दानामा चिक, प्रोटीन र आइरन पाइन्छ, जसले कपाललाई बलियो र छालालाई चम्किलो बनाउँछ । यी बीउहरूले छालालाई फि रेडिकलहरूबाट जोगाएर बुढोपौलीलाई पनि कम गर्छ । यी बीउको तेल पनि बजारमा पाइन्छ । तपाईंले यसलाई अनुहारको तेल वा कपालको तेलको रूपमा प्रयोग गर्न

सक्नुहुन्छ ।
रोग प्रतिरोधकशक्तिको क्षमता : तरबुजाको बीउमा आइरन, म्याग्नेसियम र फस्फोरसजस्ता शक्तिशाली पोषक तत्व पाइन्छ, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधकशक्तिको क्षमता बढाउँछ । यसको नियमित सेवनले भाइरल इन्फेक्सनबाट पनि बचाउँछ ।
त्यसका लागि पहिला तरबुजाको बीउहरू धुनुहोस्, तिनीहरूलाई सुकाउनुहोस् र पछि मुटेर खानुहोस् । यसले शरीरबाट रोगहरू टाढा राख्छ । यसबाट, यसलाई स्मूदी वा सलादमा टपिङको रूपमा हाले वा यी दानाको पाउडर बनाएर पानी वा दूधमा मिसाएर पिउन सक्नुहुन्छ ।
-डिबी नेपाल डटकम

मनतातो पानी पिउनुका ५ अद्भुत फाइदा

मानिसहरू स्वस्थ रहन नयाँ-नयाँ तरिकाहरू अपनाउँछन् । कोही जिम जान्छन् र कसरत गर्छन्, कोही तिनीहरूले आफ्नो आहार परिवर्तन गर्छन् । यदि तपाईं राम्रो स्वास्थ्य चाहनुहुन्छ भने, तपाईं हरेक दिन मनतातो पानी पिउन सुरु गर्न सक्नुहुन्छ । मनतातो पानी पिउनु एक धेरै सरल तर प्रभावकारी विधि हो, जसले शरीरमा जम्मा भएको विकारलाई बाहिर निस्क्याउँछ । आयुर्वेददेखि आधुनिक विज्ञानसम्म, मनतातो पानीलाई शरीरको अन्तरिक सफाइको लागि रामबाण मानिन्छ । यसले धेरै रोगहरूबाट बच्न मद्दत गर्दछ । विशेष गरी विहान खानी पेटमा वा राति सुत्नु अघि मनतातो पानी पिउने बानीले शरीरलाई भिन्नबाट बलियो र ऊर्जावान बनाउँछ ।
सातो पानी पिउनुका फाइदाहरू पाचन सुधार गर्ने प्रभावकारी : मनतातो पानी पिउनु पाचन प्रणालीको लागि धेरै फाइदाजनक छ । यसले आन्द्रालाई शान्त बनाउँछ र खाना राम्रोसँग पचाउन मद्दत गर्छ । विहान खानी पेटमा मनतातो पानी पिउनाले शरीरबाट विषाक्त तत्वहरू बाहिर निस्कन्छ र कृत्रिमरूपबाट राहत मिल्छ । यसले पाचन प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ र ग्यासबाट राहत दिन्छ ।
शरीरलाई विषाक्त पदार्थबाट मुक्त बनाउँछ : मनतातो पानी शरीरलाई भिन्नबाट विषाक्त तत्वहरू बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ । जब तपाईं मनतातो पानी पिउनुहुन्छ, शरीरको तापक्रम बढ्छ, जसले गर्दा पसिना आउँछ र विषाक्त पदार्थबाट मुक्ति प्राप्त गर्ने प्रक्रिया छिटो हुन्छ । यसले



छालालाई सुधार गर्छ ।
तौल घटाउनमा उपयोगी : तौल घटाउन खोबिरहेकाहरूका लागि तातो पानी पिउनु धेरै फाइदाजनक हुन सक्छ । यसले मेटाबोलिज्मलाई गति दिन्छ र बोसो जलाउने प्रक्रियामा सुधार ल्याउँछ । यदि यसलाई कागती र महसँग मिसाएर विहान पिइयो भने, यसले शरीरको अतिरिक्त बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ । यसले भोक नियन्त्रण गर्छ, जसले बारम्बार खाने बानीलाई पनि नियन्त्रण गर्छ ।
रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ : मनतातो पानी पिउनाले शरीरमा रक्तसञ्चारमा सुधार हुन्छ । यसले

रक्तनलीहरू खुला गर्न मद्दत गर्छ, जसले गर्दा रक्तसञ्चार सहज हुन्छ । राम्रो रक्तसञ्चारले मुटुको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ, जसले मुटुसँग सम्बन्धित रोगहरूको जोखिम कम गर्छ । यसले मांसपेशी र स्नायुहरूलाई पनि आराम दिन्छ ।
पिसो र खोकीबाट राहत दिन्छ : चिसो, खोकी र घाँटी दुखाइमा मनतातो पानी पिउनाले धेरै राहत मिल्छ । यसले खोकी कम गर्छ र सास फेर्न सजिलो बनाउँछ । घाँटी सुनिने वा दुख्ने अवस्थामा मनतातो पानी पिउनाले राहत मिल्छ । यसले शरीरलाई न्यानो राख्छ र रोग प्रतिरोधकशक्तिको क्षमता पनि बढाउँछ ।
-रातोपाटी डटकम

टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नुका खतरा

टाउको दुख्नु र चक्कर लाग्नु सामान्यजस्तै देखिने लक्षण भए पनि कहिलेकाहीँ गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको संकेत हुन सक्छ । यी दुई लक्षण सँगै आउँदा शरीरको सन्तुलन, रक्तचाप, मस्तिष्क, वा अन्य अंग प्रणालीमा असन्तुलन भएको देखाउँछ । यदि बारम्बार वा एकैपटक टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्ने समस्या हुन्छ भने यसले तल उल्लेखित जोखिमहरू निम्त्याउन सक्छ । जब मस्तिष्कमा रगतको आपूर्ति अचानक बन्द हुन्छ, टाउको एक्कासि दुख्ने, चक्कर लाग्ने, बोली गडबड हुने, एकातिर कमजोरी आउने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । रक्तचाप एकदम कम वा धेरै भयो भने चक्कर लाग्छ, टाउको दुख्छ र एक्कासि बेहोस पनि हुन सकिन्छ । अक्सिजन कमी हुँदा मस्तिष्कमा असर पर्न सक्छ । यसले चक्कर, बेहोसी, वा दुर्गन्ध भिलो हुन सक्छ । गर्मीमा धेरै पसिना आउँछ जसले गर्दा शरीरबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइट (नून, पोट्यासियम आदि) निस्कन्छ । यसले रक्तचाप घट्न सक्छ र मस्तिष्कमा अक्सिजन कम पुगेर चक्कर लाग्ने वा टाउको दुख्ने सम्भावना हुन्छ । टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नु सामान्य कारणले पनि हुन सक्छ तर बारम्बार, तीव्र र सँगसँगै देखिएको खराबमा सावधानी अत्यन्त जरुरी हुन्छ । जतिसक्दो चाँडो चिकित्सकीय परीक्षण गराएर मुख्य कारण पत्ता लगाउनु नै सुनिश्चित उपाय हो ।
तरकास राहतका उपाय
-उभ्यालो, आवाज, तनावयुक्त वातावरणबाट टाढा जानुहोस् ।



-शान्त, शैत्यारी कोठामा केही समय आराम गर्नुहोस् ।
-डिहाइड्रेसन हुँदा चक्कर आउन सक्छ ।
-एक गिलास चिसो पानी वा ओआर एस (इन्क) समाधान लिनुहोस् ।
-चक्कर आउँदा हलुका, सजिलो खाना खाँदा राम्रो हुन्छ ।
-चिनी र नून सन्तुलन मिलाउन फलफूल (जस्तै: केरा, स्याउ) खानु उपयुक्त हुन्छ । टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नु सामान्य हो, तर कारण पहिचान गरेर सही उपाय अवलम्बन गर्न आवश्यक छ । यदि समस्या बारम्बार भइरहन्छ भने हिलो नगरी

चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।
सम्भावित कारण
-डिहाइड्रेसन (पानीको कमी) - गर्मी, पसिना वा पानी कम पिउँदा -थकान वा निद्रा नपुग्नु -भोके बस्नु / ओ ब्लड सुगर -तनाव वा माईग्रेन -गर्मीमा लामो समय खर्चिनु -नाडीमा थापा कद मोसन सिकनेस -रक्तचाप असन्तुलन -अँखा वा कानको समस्या -मस्तिष्क सम्बन्धी रोग -सङ्कटन संक्रमण ।
-शिवगाल टाइम्स डटकम

थाहा पाइराखौं मांसपेशी नगुमाई तौल घटाउने तरिका

शरीरको वजन घटाउनु धेरैका लागि चुनौतीपूर्ण कार्य हो । तरिका जतिसुकै भए पनि, यसको मूल सिद्धान्त एउटै हो-क्यालोरी खर्च गर्नु । अर्थात्, हामीले खानाबाट लिने क्यालोरी भन्दा बढी क्यालोरी व्यायाममार्फत खर्च गर्नुपर्छ । शरीरमा क्यालोरी कम गर्दा शरीरले ऊर्जाका लागि बोसो (फ्याट) लाई इन्धनको रूपमा प्रयोग गर्छ । यो क्यालोरी घटाउने कुरा सन्तुलित आहार र नियमित व्यायामको संयोजनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर, क्यालोरी कटौतीका कारण बोसो मात्र होइन, मांसपेशी पनि कमजोर हुन सक्छ । विशेषज्ञहरू भन्छन्, धेरै कम मांसपेशी हुनु उत्तिकै हानिकारक छ, जति धेरै बोसो हुनु । मांसपेशी कम हुँदा मेटाबोलिज्म सुल हुन्छ, शरीरमा बोसो जलाउने क्षमता कम हुन्छ र शरीरमा लिचिलोपन बढी देखिन थाल्छ । साथै, मांसपेशीको कमीले शरीरको शक्ति घट्छ, जसले स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित अन्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यसले तौल नियन्त्रण गर्न पनि कठिन बनाउँछ ।
मांसपेशीको महत्व : साभो पाउलो विश्वविद्यालय (यूएसपी) बाट एन्डोक्रिनोलोजीमा पीएचडी गरेकी मेटाबोलिज्म विशेषज्ञ एलेन डायस भन्छन्, 'सही तरिकाले तौल घटाउनु भनेको तौलको संश्लेषण कमी ल्याउनु मात्र होइन, शरीरको सबैभन्दा मूल्यवान स्रोत-मांसपेशीलाई जोगाउनु पनि हो ।' डायस जबका अनुसार क्यालोरीको मात्रा कम हुन्छ, शरीरले यसलाई ऊर्जाको कमीको रूपमा बुझ्छ र सुरक्षात्मक प्रतिक्रियारूप 'ऊर्जा बचत मोड' मा जान्छ । मांसपेशीले आरामको अवस्थामा पनि सबैभन्दा धेरै ऊर्जा खपत गर्छ । त्यसैले क्यालोरी कटौतीको समयमा शरीरले मांसपेशीलाई 'विनासित' ठान्छ । 'यो यस्तो छ, जस्तो कुनै कम्पनीले संकटको समयमा आफ्नो



सबैभन्दा खर्चिलो विभागमा कटौती गर्छ डायस भन्छन् । यदि क्यालोरी कटौती सही तरिकाले गरिएन भने, शरीरले ऊर्जा बचाउन मांसपेशीलाई तोड्न सुरु गर्न सक्छ ।
हाइड्रेसन र प्रोटीन : मांसपेशी जोगाउने आधार विशेषज्ञहरू भन्छन्, हाइड्रेटेड रहनु अर्थात् पर्याप्त पानी पिउनु अत्यन्त जरुरी छ । हाम्रो शरीरको लगभग ७० प्रतिशत मांसपेशी पानीबाट बनेको हुन्छ । त्यसैले पर्याप्त पानी पिउनु मांसपेशीको सही कार्यका लागि आवश्यक छ । तौलका आधारमा प्रतिक्लोग्राम ३० देखि ४० मिलिलिटर पानी पिउनुपर्छ । पानीले सेलुलर कार्य र मांसपेशी पुनर्स्थापित गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यदि मांसपेशी डिहाइड्रेट भयो भने, यसको आकार र शक्ति दुवै घट्छ । मांसपेशी जोगाई राख्नका लागि प्रोटीनको पर्याप्त सेवन पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ । इन्टरनेशनल सोसाइटी अफ स्पोर्ट्स न्यूट्रिसनका अनुसार, मांसपेशी बनाउन र बोसो घटाउन वयस्कले दैनिक तौलको प्रति किलोग्राम १.४ देखि २.० ग्राम प्रोटीन लिनुपर्छ । अर्थात्, ७० किलो तौल भएको व्यक्तिले दैनिक ९८ देखि १४० ग्राम प्रोटीन खानुपर्छ । विशेषज्ञहरूले क्यालोरी कटौती मध्यम हुनुपर्नेमा जोड दिन्छन् । डायस भन्छन्, 'सामान्यतया दैनिक आवश्यकताभन्दा ५०० क्यालोरी कम गर्नु उचित मानिन्छ । यदि यो कटौती धेरै भयो भने, शरीरले मांसपेशीबाट ऊर्जा लिन सुरु गर्छ, जसले मेटाबोलिज्म

सुल बनाउँछ ।' महिलाको 'बेसल मेटाबोलिक रेट' (बीएमआर) र मांसपेशी कम हुन्छ । त्यसैले उनीहरूले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ । बीएमआर भनेको तपाईंले कुनै शारीरिक गतिविधि नगर्दा शरीरलाई चार्डिने ऊर्जा (क्यालोरी) हो । महिलाका लागि ५०० क्यालोरीको कटौती गर्न गाह्रो हुन सक्छ । यसैले सुस्मा दैनिक ३०० क्यालोरी कम गरेर सुरु गर्नु राम्रो हुन्छ । विशेषगरी प्रोटीन खानाको कम्तीमा एक तिहाइ हिस्सा प्रोटीन स्रोतबाट हुनुपर्छ । क्यालोरी खर्च गर्नु मात्रै पर्याप्त हैन मांसपेशी जोगाउँदै वजन घटाउन शारीरिक गतिविधिको पनि महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यदि लक्ष्य बोसो घटाउँदै मांसपेशी बढाउने हो भने, व्यायामले ठूलो अर्थ राख्छ । डायस भन्छन्, 'स्ट्रेन्ज ट्रेनिङ, जस्तै वेटलिफ्टिङ, मांसपेशी जोगाउन र बढाउनमा सहयोगी हुन्छ ।' उनका अनुसार शरीरले सामान्यतया एकपटकमा एउटा मात्र लक्ष्यमा ध्यान दिन्छ-वा त बोसो घटाउने, वा मांसपेशी बढाउने । बोसो घटाउन क्यालोरी कम गर्नुपर्छ, जबकि मांसपेशी बढाउन क्यालोरी बढाउनुपर्छ । मांसपेशी बलियो बनाउन स्ट्रेन्ज ट्रेनिङ निकै महत्वपूर्ण छ । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो आवश्यकताअनुसार व्यायाम, आहार र आरामको समय निर्धारण गर्नुपर्छ, र यो सबै सहज रूपमा दैनिक जीवनमा समावेश हुनुपर्छ ।
-वनसाइन बकर डटकम

आज विश्व आणविक परीक्षण विरुद्धको दिवस मनाइँदै



विश्व आणविक परीक्षण विरुद्धको दिवस

पाल्पा, भदौ १२/हरेक वर्ष आजको दिन अर्थात् अगस्ट २९ मा विश्व आणविक परीक्षण विरुद्धको दिवस मनाइन्छ । आणविक हातहतियारको परीक्षणका कारण निम्तन सक्ने विनाशकारी असरहरूबारे विश्वभर जनचेतना जगाउन संयुक्त राष्ट्र सै (यूएन)को पहलमा सन् २०१० देखि यो दिवस मनाउन थालिएको हो । आज पनि नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ ।

मानव अस्तित्वलाई विनाशकारी र हानिकारक हुनबाट बच्न आणविक परीक्षणहरू अन्त्य गर्ने उद्देश्यले यो दिवस मनाउन थालिएको हो । सन् २००९ को डिसेम्बर २ मा संयुक्त राष्ट्रसंघको ६४ औं सभाले २९ अगष्टलाई आणविक हातहतियार विरुद्धको दिवस मनाउने चलन शुरू गरेको

थियो । आणविक हातहतियारहरू सामूहिक विध्वंस गर्ने हातियार हुन् । मानव सभ्यताको विकाससँगै हुँदै युगबाट आजको दिनसम्म आईपुग्दा तरवार, धनुषबाण, बन्दुक, हवाईजहाज हुँदै आणविक हातहतियारका साथ युद्ध लडेको देखिन्छ । दोश्रो विश्वयुद्धमा जापानको हीरोशीमा र नागासाकीमा क्रुर आणविक प्रक्षेपण भएको थियो । आणविक हातहतियार कति सम्म असर राख्छ भन्ने हीरोशीमा र नागासाकीमा अझै पनि रूख विस्वाहर् उम्रन सकेको छैन । आणविक हातहतियारका कारणले भएका विकिरणका कारण विभिन्न स्वास्थ्यलगायतका समस्या र दिर्घकालिन असरहरू अझै पनि छँदै छन् । सन् १९४५ को अगस्ट ६ मा भएको यो आणविक प्रहारमा करिब २ लाख सर्वसाधारणको दुःखद मृत्यु भएको

थियो । हिन्दु शास्त्रहरूमा पनि कुनै पनि हातहतियारले कार्य नगरेमा ब्रमास्त्र प्रयोग गर्ने र प्रहार गर्ने अनि प्रहार खप्ने दुवैलाई पीडा हुने कथाहरू उल्लेख छ । ब्रमास्त्रसँग आणविक हातहतियारलाई तुलना गर्न सकिन्छ । महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनको भनेका छन्, 'मलाई तेश्रो विश्वयुद्ध भयो भन्ने के हुन्छ थाहा छैन तर चौथो विश्वयुद्ध भयो भन्नेचाहीँ बुझाको हातहतियार प्रयोग हुन्छ ।' त्यसैले आणविक शक्तिलाई गलत प्रयोग गर्नुहुन्न । जसलाई नियन्त्रण र निस्तेज गर्नु आज विश्व समुदायको सामू स्तरो चुनौति बनि उभिएको छ । आणविक शांति विकास अनि वृद्धिका लागि हो, विध्वंसका लागि हैन । आजको दिनले यसै कुराहरूलाई चरितार्थ गर्न खोजेको हो ।

खेलकूद समाचार

अस्ट्रेलियासँग नेपाल २ वटै खेलमा हाज्यो



काठमाडौँ, भदौ १२/अस्ट्रेलिया भ्रमणमा रहेको नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टोलीले साउथ अस्ट्रेलियासँग २ वटै टी-२० अभ्यास खेलमा हार बेहोरेको छ । दोस्रो खेलमा साउथ अस्ट्रेलियाले दिएको १ सय ६१ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेपालले २० ओभरमा सबै विकेट गुमाएर १ सय ४७ रनमात्र बनाउन सकेको छ । नेपालका रूपेश सिंहले ३९, लोकेश बल्लम ३२ रन बनाए । साउथ अस्ट्रेलियाका टम मेन्जिसले ४ विकेट लिए । यसअघि टस जितेर ब्याटिङ गरेको साउथ अस्ट्रेलियाले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १ सय ६१ रन बनायो । साउथ अस्ट्रेलियाका रायन किङले सबैभन्दा धेरै ३९ रन बनाए । नेपालका रूपेश सिंह, करण केसी र शाहब आलमले २/२ विकेट लिए । यसअघि भएको पहिलो खेलमा नेपाल साउथ अस्ट्रेलियासँग ३ विकेटले पराजित भएको थियो । यसअघि नेपालले अस्ट्रेलियासँग टप इन्ड टी-ट्वान्टी शुक्रबार खेलेको थियो । आईसीसी टी-२० विश्वकप छनोटका तयारी स्वरूप नेपाली टोलीले अस्ट्रेलिया भ्रमण गरेको हो ।

अर्थ/कपौरै समाचार

३८ अंकले घट्यो नेप्से



पाल्पा, भदौ १२/साताको अन्तिम कारोबार दिन विहीबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले घटेर बन्द भएको छ । नेप्से परिसूचक ३८ दशमलव १० अंकले घटेको हो । नेप्से घटिसँगै २ हजार ७ सय ८१ विन्डुमा अडिएको छ । अघिल्लो दिन बुधबार नेप्से परिसूचक ४३ अंकले बढेर २८ सय विन्डुमाथि पुगेको थियो । गत सोमबार २१, मंगलबार ४ र बुधबार ४३ अंकले बढेको नेप्से विहीबार ३८ दशमलव १० अंकले घटेको हो । अघिल्लो दिनको तुलनाका १.३५ अंकले घटेपछि समग्र नेप्से २ हजार ७ सय ८१ विन्डुमा ओर्लेको छ । सो दिन कारोबारमा आएकामध्ये २४ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्दा २ सय २७ वटाको घट्यो । यसरी सेयर मूल्य बढ्ने कम्पनीको तुलनामा घट्ने कम्पनी धेरै भएपछि समग्र नेप्सेमा ३८ अंकको गिरावट भएको हो । सो दिन ७८ हजार ३ सय ७९ पटकको कारोबारमा १ करोड ७८ लाख ९९ हजार ९ सय १७ कित्ता सेयर किनबेच भए । उक्त किनबेचमा ८ अर्ब ९ करोड ४६ लाख रूपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । म्यूचुअल फण्ड र नन लाइफ इन्सुरेन्सको उपसूचक सामान्य बढ्दा अन्यको घटेको हो ।

लाख रूपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । विहीबार कारोबारमा आएकाध्ये १३ उपसूचकमध्ये घातिले लगानी कोष र निर्बाचन बिमा कम्पनीबाहेक सबैको परिसूचक घटेपछि समग्र नेप्से उच्च अंकले घटेको हो । सो अवधिमा विकास हाइड्रोपावरको सेयर सकारात्मक सर्किट नैबलमा कारोबार भयो । बुधबार पनि सोही हाइड्रोपावरको सेयर सकारात्मक सर्किट नैबलमा कारोबार भएको थियो । कारोबार रकमका आधारमा नेपाल रिडिन्स्योरन्स शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको ६ करोड ४४ लाख मूल्य बराबरको कारोबार भयो । यसैगरी हिमालयन रिडिन्स्योरन्सले ६० करोडको सेयर कारोबार गर्दा हिमालयन डिस्टिब्युटरीको ३५ करोड, शिवम सिमेन्टको २२ करोड र युनाइटेड मोदी हाइड्रोपावरको १९ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कारोबारमा आएकाध्ये २४ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा २२७ वटाको घट्यो । दुई समूहको उपसूचक बढ्दा अन्य उपसूचकको सूचक सकारात्मक देखिएका छन् । म्यूचुअल फण्ड र नन लाइफ इन्सुरेन्सको उपसूचक सामान्य बढ्दा अन्यको घटेको हो ।

नेपाल सरकार
भूमि व्यवस्था, सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्रालय
भूमि व्यवस्थापन तथा अभिलेख विभाग
मालपोत कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

श्री अमरनारायण मन्दिर व्यवस्थापन समिति गठनका लागि भेला आयोजना गरिएको सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना

(सूचना प्रकाशित मिति: २०८२/०५/१३)

प्रस्तुत विषयमा गुठी संस्थानबाट स्वीकृत 'देवस्थल व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने सम्बन्धी निर्देशिका, २०८१' को दफा ३ उपदफा (२) मा मालपोत कार्यालयको प्रमुखको अध्यक्षतामा जिल्ला प्रशासन कार्यालय, मालपोत कार्यालय, वडा कार्यालयको प्रतिनिधि, सम्बन्धित देवस्थलको महन्त, पुजारी, गुठियार, लामा, गुभाजु, संस्कृतिविद्, सञ्चारकर्मी, उद्योग वाणिज्य संघ, संस्कृति सम्पदा संरक्षणमा क्रियाशील संघसंस्था तथा स्थानीयबासी सहितको भेला गरी सो भेलाबाट राजगुठी अन्तर्गतका देवस्थल व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी चयन गरी सिफारिस गर्नुपर्ने व्यवस्था छ । सोही बमोजिम तानसेन नगरपालिकाका नगरप्रमुख श्री सन्तोषलाल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा मिति २०८२/४/९ मा बसेको समन्वय बैठकबाट प्राप्त कायदेशि समेतका आधारमा पाल्पा जिल्ला तानसेन नगरपालिका वडा नं २ मा अवस्थित श्री अमरनारायण मन्दिर व्यवस्थापन समिति पुनर्गठनका लागि तपसीलको मिति, समय र स्थानमा भेला आयोजना गरिएको हुँदा उक्त भेलामा उपस्थित भईदिनुहुन सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको जानकारीका लागि यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरिएको छ ।

उपसिद्ध:

मिति: २०८२/०५/२७ गते शुक्रबार

समय: दिउँसो २.०० बजे

स्थान: तानसेन नगरपालिका हल, तानसेन, पाल्पा।

सामुदायिक वन...

...गाउँमा रहेको बालुकण्ठ आधारभूत विद्यालयमा केही वर्षअघि १२ लाखको लागतमा पाँचकोठे भवन निर्माण पनि सामुदायिक वनको आम्दानीबाट गरिएको छ । खानेपानी मर्मतमा वार्षिक ३० हजार खर्च हुन्छ । गाउँमा भगवती मन्दिर सात लाखको लागतमा निर्माण गरिएको छ । उपभोक्ताको आयआर्जन बढाउनका लागि तरकारी खेती गर्ने, गार्ड/बैसीपालन, बाख्रापालन, बङ्कुरपालन गर्ने कृषकलाई वार्षिक तीन प्रतिशत ब्याजदरमा ऋण लगानी पनि गरिएको छ । बैसीपालनका लागि ७० हजार ऋण लिएका कृषक वसन्तप्रसाद भुसालले भने, "बैसीपालन गरेर दूध बिक्री गरेर आम्दानी गरिरहेको छु ।" कृषि तथा पशुपालन गर्ने उपभोक्ताको हितका लागि उनीहरूको मागका आधारमा हातेट्याक्टर वितरण, घाँस कटहर कोष चालु राखेर वितरण गरेको छ । बिउको लागि बोका पनि वितरण गरेको छ । रोजगारीका लागि वैदेशिक रोजगारीमा गएका युवाहरूलाई गाउँमा फर्किएर स्वरोजगारका काम गरिरहेका छन् । शितगङ्गा-१४ स्थित पावर सामुदायिक वनले पातपत्रिबाट प्राङ्गारिक मल उत्पादन सुरु गरेको छ । यस पहिले गाउँमा आगोको खेतीको विलासिनी डढेलो नियन्त्रण र रोजगारी सिर्जनाको वैकल्पिक बाटो खोलिएको शितगङ्गा-१४ का वडाध्यक्ष दामोदर

न्यौपानेले बताए । डिभिजन वन कार्यालयको सहकार्यमा उक्त मल उत्पादन कार्यक्रमले अन्य सामुदायिक वनलाई पनि आकर्षण गरेको छ । आगोको मलले स्थानीय कृषिमा नयाँ आशा पलाएको छ । आफ्नो मात्र हैन नजिकैका अन्य चार वटा सामुदायिक वनसमेतको पातपत्रिङ्ग जम्मा गरी प्राङ्गारिक मल उत्पादनमा गरिएपछि जङ्गलमा डढेलो नियन्त्रण भएको छ । डोहोटी सामुदायिक वन उपभोक्ता समूह (शितगङ्गा-१२)ले विद्यालयमा शिक्षकको तलब व्यवस्था, शौचालय निर्माण, सडक निर्माण तथा आयआर्जन वृद्धि गर्ने सदस्यलाई बाख्रा वितरणजस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । समूहका अध्यक्ष रेशमराज बज्राङले भने, "हामीले विदेशी काठ आयात बन्द गरेर स्वदेशी काठ प्रयोग गरेर सामुदायिक वनको काठ बिक्री समस्याको समाधान हुन्छ ।" उनका अनुसार रोजगार सिर्जना भएपछि वैदेशिक रोजगारीबाट फर्केका युवा अहिले गाउँमै स्थायी रूपमा बसेर काम गर्न थालेका छन् । बुद्ध सामुदायिक वन शितगङ्गा-१४ ले स्थानीयलाई रोजगारी दिएको छ । सामुदायिक वन सिँचाई कुलो, सडक निर्माण, खोलाको कटाट नियन्त्रण, पहिरो रोकथाम र घाघ्राइटी व्यवस्थापनमा सक्रिय छ । गैँडे सामुदायिक वन (शितगङ्गा-११)

घाटगडुडी व्यवस्थापन, तटबन्ध निर्माणलगायतका काममा संलग्न छ । यसले लडाँी नियन्त्रण, जितन कटान जोगाउने, स्थानीय संरचना जोगाउनेजस्ता अनुकरणीय काम गरेको वडाध्यक्ष नवराज भुसालको भनाइ छ । धौवा महिना सामुदायिक वन समूह शितगङ्गाले समूहको आयबाट विभिन्न गरिबी न्यूनीकरणअन्तर्गत हातेट्याक्टर र पानी तान्ने पम्प वितरण गरेको छ । समूहका १५ जना विपन्नलाई ७० प्रतिशत समूहको अनुदानमा हातेट्याक्टर वितरण तथा चार जनालाई पानी तान्ने पम्प वितरण गरिएको हो । हातेट्याक्टर र पानी तान्ने पम्प पाएपछि स्थानीयहरू पनि खुशी भएका छन् । अर्घाखाँचीका सामुदायिक वनहरूले देखाएको प्रयास केवल वन संरक्षणमा सीमित छैन, यो सम्पूर्ण गाउँको सामाजिक रूपान्तरणको अभियान हो । सामुदायिक वनहरूको आम्दानीबाट गाउँको पूर्वाधार निर्माण, कृषि यात्रीकरण, शिक्षामा लगानी, रोजगारी सिर्जना र वातावरण संरक्षणजस्ता काम सम्भव भएका छन् । सामुदायिक वन मात्र वन संरक्षणको बन् नभई ग्रामीण विकासको मेरुदण्ड बन्ने सामर्थ्य राख्छ भन्ने तथ्यलाई यहाँका सामुदायिक वनहरूले पुष्टि गरेका छन् । -राहस

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



जन्मचैतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com
डिजिटल पत्रिका

