



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



देशको फूलापाती अवसरमा सोमबारदेखि प्रदर्शन तयारीमा रहेको फिल्म 'हरिबलदुरको जुता', 'बलिदान' र 'माइतीघर'लाई हलले शोज विभाजन गरेका छन्। शोज विभाजनको अनुपात ४०-३०-३० प्रतिशत देखिन्छ। विहिबार दिउँसो १ बजेसम्म प्रकाशित शो तात्पिको हेर्दा सबैभन्दा धेरै शोज समीर म स्टार

आजको विचार...



राजनीति...
(दुई रेखा)

माइतीको दिन पारेर कात्तिक ६ गतेबाट प्रदर्शन हुन लागेको फिल्म 'वरिष्ठ बलराम'को पहिलो गीत 'न्याउली वनेमा' सार्वजनिक गरिएको छ। लोक रैलीमा आधारित यस गीतमा शक्तिश्री परियार र प्रशान्त शिवाकोटीको स्वर रहेको छ भने शब्द तथा संगीत गायक शिवाकोटी स्वयंको रहे। प्रेनका भावना समेटिएको गीतमा हितेशी मायालाई मनमा राख्ने कुरा गरिएको छ। सुरेन्द्र पौडेलको निर्देशनमा बनेको 'वरिष्ठ बलराम'मा विज्ञान र समुद्रिसहित दयासङ राई लगायतको अभिनय रहेको छ।

'बलिदान'ले पाएको देखिन्छ। सन्तोष सेन निर्देशित फिल्मले देशभरि ११३ शोज पाएको छ।

१ वर्ष ३१ १ अंक ७१ १ शेर १ असोज १० गते शुक्रबार 26 September 2025, Friday १ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

चट्याङ लाग्दा बालिकाको मृत्यु

गुल्मी, असोज ९/ गुल्मीको मदाने गाउँपालिकामा विहीबार बिहान करिब २:०० बजे परेको चट्याङ लागेर चार वर्षीया बालिकाको मृत्यु भएको छ। मदाने-२ इयानपानीका नरसिंह विकको चार वर्षीया छोरी रियासा विकको चट्याङ लागेर घटनास्थलमै मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका सूचना अधिकारी गङ्गाबहादुर सारुले जानकारी दिए। उनका अनुसार चट्याङका कारण विकका बुवा नरसिंह र आमा सुन्तली विक घाइते भएका छन्। घरमा सुतिरहेको अवस्थामा परेको चट्याङ लागेर नरसिंहको छाती र पेटमा नीलडाग लागेको छ भने श्रीमती सुन्तलीको पेट र दायाँ खुट्टामा चोट लागेको प्रहरीले जनाएको छ। घाइते दम्पतीलाई पारम्भिक उपचारका लागि स्थानीय स्वास्थ्य संस्थामा लगेको जनाउँदै सारुले यहाँ उपचार हुन नसकेपछि थप उपचारका लागि जिल्ला अस्पताल प्युठान पठाइएको बताए। घटनाको जानकारी पाएपछि इलाका प्रहरी कार्यालय पुकोटदहबाट प्रहरी निरीक्षक रेवन्त बलीको नेतृत्वमा टोली बिहानै घटनास्थल पुगेको थियो। घटनाका बारेमा अनुसन्धान भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ। -रासस

बढ्यो दसैंको चहलपहल

तानसेनको बसपार्क, मखनटोल, सिल्खानटोल, विशालबजार, शीतलपाटी, नारायणस्थानमा किनमेल गर्नेको भीड छ। उता रामपुरका बजारमा समेत मानिसहरूको चहलपहल बढ्दो छ।

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असोज ९/ बडादसैं सुरु भएसँगै पाल्पासहित देशभरका विभिन्न शहरमा चहलपहल बढेको छ। बजारमा लत्ता कपडाबिछि खाद्यान्नसम्मका सामग्री खरिद गर्नेको भीड बढेको हो। पाल्पाका विभिन्न बजारका पसलसँगै बैकहरूमा समेत ग्राहकको भीड लागेको छ। बजारका व्यवसायीलाई यतिबेला ग्राहकलाई सामान देखाउन फुर्सद छैन। तानसेनको बसपार्क, मखनटोल, सिल्खानटोल, विशालबजार, शीतलपाटी, नारायणस्थानमा किनमेल गर्नेको भीड छ। उता रामपुरका बजारमा समेत मानिसहरूको चहलपहल बढ्दो छ। नेपाल इन्फेष्टमेन्ट मेगा बैंक लि. पाल्पाका शाखा प्रबन्धक विष्णु भण्डारीले दसैं सुरु भएसँगै बैकमा भीड बढेको बताए। बजारका व्यवसायीलाई यतिबेला फुर्सद छैन। "दसैं सुरु भएको भन्ने बजारमा बढेको भीडले देखाउँछ," तानसेनका राजेन्द्र गोपाल सिंहले भने,



"केही दिनदेखि तानसेनमा चहलपहल बढेको छ।" बजारमा भिडभाड बढे पनि सोचेजस्तो व्यापार नभएको व्यापारीहरू बताउँछन्। मानिसहरू आएर सामान हेर्ने तर नकिनिदिने गरेको स्थानीय फेन्सी व्यापारी मणिप बज्रचार्यले बताए। उनको पसलमा पुढा महिलाहरू कपडाहरू हेर्दै थिए। आधा घण्टा समय लगाएर उनीहरूले कपडा हेरे तर मूल्य बढी भयो भन्दै न लिई फर्के।

"मान्छेहरूको चहलपहल जस्तो त देखिन्छ, तर व्यापार सोचेजस्तो छैन" उनले भने, "मान्छेहरू आउँछन् र हेरेर जान्छन्। किनभने त आधा पनि छैनन्।" ग्राहकहरू पसलमा पुगे पनि सामान महँगो हुँदा भाउ सोच्ने र सामान नलिई फर्कने गरेका छन्। जिल्लामा दसैंको मुल्यमा दैनिक उपभोग्य सामग्रीको मूल्य आकासिदा उपभोक्ता समस्यामा परेका छन्। व्यापारीहरूले सदरमुकाम र ग्रामीण भेकमा



चाडपर्वको सुरुवातसँगै सामानको मूल्य बढाएका हुन्। व्यापारीले भने बुटवल, भैरहवा र उद्योगबाटै सामान महँगो भएर आएको भन्दै बजारमा सामानको अभाव भएको बताएका छन्। उपभोक्ताले खाद्यान्न, लत्ता कपडा जस्ता दसैँलक्षित सामग्री पहिलेको मुल्यमा पाउने छाडेको बताएका छन्। रिब्रोकोटकी शर्मिला थापाले बजारमा जता गए पनि सामान महँगो मात्र रहेको बताउँछन्। अधिल्ला

वर्षमा भन्दा यसवर्ष सामानको मूल्य अत्यधिक बढेको उनको भनाई छ। "प्रत्येक पसलमा सोध्दै हिड्ने सबै सामानको भाउ बढेको बढ्दैछ," थापाले थपिन्, "दसैंका लागि सामान किन्न आएको तर सामान नैजस्तो कि नैजस्तो? नैजस्तो सामानको मूल्य छोट्टिन नसक्नु छ, अड्कलेर ल्याएको पैसाले पुग्दैन, नलैजस्तो भन्ने दसैंका लागि नभई भएन।"

आज परमाणु हतियार निर्मूल दिवस



पाल्पा, असोज ९/ अन्तर्राष्ट्रिय परमाणु हतियार निर्मूल दिवस आज विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ। संयुक्त राष्ट्र संघको आह्वानमा यो दिवस हरेक वर्ष सेप्टेम्बर २६ का दिन मनाउने गरिएको छ। संयुक्त विश्वलाई परमाणु हतियारमुक्त गर्ने संयुक्त राष्ट्र संघको पुरानो उद्देश्य हो। सन् १९४६ मा बसेको संयुक्त राष्ट्र संघको महासभामा संसारबाट परमाणु हतियार निर्मूल पार्ने संकल्प गरिएको थियो। संयुक्त राष्ट्र संघको उक्त उद्देश्य पुरा गर्ने र विश्वलाई परमाणु हतियारमुक्त गराउने उद्देश्यलाई साथ दिई कतिपय मुलुकले आफ्नो परमाणु कार्यक्रम समेत बन्द गरेका थिए। विश्वका शक्तिशाली राष्ट्रहरू अमेरिका, रस, बेलायत, भारत, इरान, चीन, जापान, कोरिया लगायतका देशमा भने अझै पनि परमाणु भरीहरू सञ्चालनमा रहेका छन्। यसले परमाणु हतियारको त्रास कायमै छ। संयुक्त राष्ट्र संघले आफ्ना विभिन्न सभामा परमाणु निर्मूल कार्यक्रमका लागि योजनाहरू पेश गर्दै आएको छ भने राष्ट्र संघका सभ्यताहरूले यो उद्देश्यलाई प्राथमिकता दिई आएका छन्। संसारमा अहिले करिब १४ हजार भन्दा बढी परमाणु हतियार रहेको अनुमान छ। अमेरिकाले आफ्नो परमाणु उर्जा आयोजनालाई सन् १९५२ मा अंग गरेको थियो। तर त्यसअघि नै जापानको नागासाकी र हिरोसिमामा अमेरिकाले गरेको आफ्नो परमाणु उर्जा आयोजनालाई सन् १९५२ मा अंग गरेको थियो। संयुक्त राष्ट्र संघले आफ्ना विभिन्न सभामा परमाणु निर्मूल कार्यक्रमका लागि योजनाहरू पेश गर्दै आएको छ भने राष्ट्र संघका सभ्यताहरूले यो उद्देश्यलाई प्राथमिकता दिई आएका छन्।

पार्टी, संगठनमा जेनजीको भावनाको कदर हुनुपर्नेमा जोड

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, असोज ९/ पार्टी, संगठनहरूमा जेनजीको भावनाको कदर हुनुपर्नेमा कार्यक्रमका सहभागीहरूले जोड दिएका छन्। प्रेस चौतारी नेपाल पाल्पा शाखाको आयोजना गरेको अन्तरक्रिया तथा दसैंको शुभकामना आदानप्रदानका सहभागीहरूले यसो बताएका हुन्। उनीहरूले सबै क्षेत्रमा राजनीतिकरण, व्यापक भ्रष्टाचार, अनियमितता, घुसखोरी, चाकडीबाजबाट दिक्क भएर जेनजी आन्दोलनको रुप लिएको बताए। थमिलो पानीमा साढा मार्नेहरूले आन्दोलनको निहुँ पारेर विभिन्न अपराधिक तत्वबाट व्यक्तिगत, सार्वजनिक सम्पत्ती तथा प्रहरी चौकीहरूमा, तोफखान गन्तु लुटपाट मच्चाउने तथा आगजनी गर्ने कामले देश तहस नहस भएको र अपराधिक गतिविधिमा संलग्नहरूमा कानुनी कारवाही गर्न बैठकले अन्तरिम सरकारसँग माग गरेको छ। मुलुकमा दल विनाको शासन असम्भव भएकोले दलहरूको नेतृत्वमा पुस्ता हस्तान्तरण तथा रूपान्तरण जरुरी भएको,



पार्टीहरूका नीति नियम, सिद्धान्त राम्रा भए पनि व्यवहारमा कार्यान्वयन नहुँदा असन्तुष्टि बढेकोले अबका दिनमा दलहरू स्वच्छ र युवाको भावना अनुसार काम गर्नुपर्नेमा बैठकमा सहभागीहरूले जोड दिए। प्रेस चौतारी पाल्पाले आउँदो कार्तिक २९ गते पत्रकारितामा एआईको प्रयोगका विषयमा तालिम गर्ने र चौतारी बुनेटिन प्रकाशन गर्ने निर्णय गरेको छ। कार्यक्रममा प्रेस चौतारी

नेपाल पाल्पाका फाँट इन्चार्ज राजेश कुमार आर्यल, प्रेस चौतारी केन्द्रिय सदस्य एवं जिल्ला इन्चार्ज मिलन विश्वकर्मा, फाँट सह इन्चार्ज बन्दना पोखरेल लगायतले पार्टीहरूमा नेतृत्वसँगै कर्मचारीतन्त्रमा रूपान्तरणको खाँचो जरुरी रहेको बताए। देशलाई संकट परेको अवस्थामा हामी सबै नेपालीहरू एकजुट भई देश निर्माणमा लाग्नुपर्नेमा उनीहरूले जोड दिए। पाल्पामा भएको

जेनजी आन्दोलन, व्यक्तिगत र सार्वजनिक सम्पत्तिमा कतै पनि हानी नोक्सानी नगरी शान्तीपूर्ण रूपमा भएको थियो। छलफल तथा शुभकामना आदान-प्रदान कार्यक्रम प्रेस चौतारीका जिल्ला अध्यक्ष कृष्ण कार्कीको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष शोभाकान्त पाठकको स्वागत, सचिव दयाराज न्यौपानेको सञ्चालनमा भएको थियो।



कस्तो खालको भाँडामा पकाउनुपर्छ खाना ?



राम्रो स्वास्थ्यको लागि स्वास्थ्यक खाना खानु आवश्यक छ । यसका लागि मानिसहरूले तावा र स्वस्थ तरकारीहरू, साथै राम्रो गुणस्तरको मसला र तेल छनोट गर्नुहुन्छ, तर प्रायः खाना पकाउन सही भाँडाहरू छान्न भने विर्सन्छन् । खानाको गुणस्तर तरकारी, मसला वा तेलले मात्र निर्धारण गर्दैन भन्ने कुरा बुझ्नु जरुरी छ । यस मामिलामा भाँडाकुँडाहरू पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छन् । आजको यस लेखमा हामी खाना बनाउनका लागि कस्तो खालको भाँडाकुँडा सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भन्ने बताउनेछौं ।

स्टेनलेस स्टील

सूचीमा स्टेनलेस स्टील पहिलो स्थानमा छ । स्टेनलेस स्टीलमा खाना पकाउँदा यसले कुनै पनि खानासँग प्रतिक्रिया गर्दैन । यसमा पकाइएको खाना हाम्रो नसतुलनको लागि पनि राम्रो छ । यस्तो अवस्थामा, तपाईं दैनिक खाना पकाउन स्टेनलेस स्टील प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

एल्युमिनियम

केही मानिसहरू एल्युमिनियमका भाँडाकुँडामा खाना पकाउँछन् । यस्ता भाँडा हलुका र सस्तो हुन्छन् । तर

समस्या के छ भने एल्युमिनियमले अमिलो खानाहरू (जस्तै गोलभेंडा वा कागती) सँग प्रतिक्रिया गर्दछ । लामो समयसम्म यस्ता भाँडाकुँडा प्रयोग गर्नाले शरीरमा एल्युमिनियमको मात्रा बढ्न सक्छ, जसले गर्दा यो दैनिक खाना पकाउन अनुपयुक्त हुन्छ ।

कास्ट बायरन

फलामका भाँडाहरूमा खाना पकाउँदा शरीरलाई फलाम प्रदान हुन्छ, जुन स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुन्छ । यस्ता भाँडामा लामो समयसम्म खाना तातो रहन्छ । तर यसमा अमिलो खानाहरू लामो समयसम्म पकाउनु हुँदैन । खाना पकाउनु अघि फलामका भाँडाहरूमा लेपको लेप लगाउनुपर्छ ।

तामा

तामा तापको राम्रो सुचालक हो, जसको अर्थ यसमा खाना छिट्टो र समान रूपमा पाक्छ । यद्यपि, काँचो तामा हानिकारक हुन सक्छ । त्यसैले, टिन वा स्टीलको लेप लगाइएको तामाका भाँडाहरू मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ, र तिनीहरूलाई समय-समयमा यसमा लेपमा लगाइरहनुपर्छ ।

पित्तल

परम्परागत रूपमा हामीकहाँ पित्तलका भाँडाका प्रयोग हुन्छन् । पित्तलले

शरीरको सन्तुलन कायम राख्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । तर यसमा पनि लेप लगाइएको हुनु पर्छ । पित्तलका भाँडामा अमिलो खानेकुरा नपकाउन विज्ञहरूले सल्लाह दिन्छन् ।

सिरेमिक

सिरेमिक भाँडाहरू शतप्रतिशत सिसासहित छन् भने, तिनीहरू सुरक्षित छन् । सुस्तरी खाना पकाउन लागि यसका भाँडा राम्रो मानिन्छ । तर सिरेमिकका भाँडा निकै नाजुक हुन्छन् र सजिलै बिचलन वा फुट्न सक्छन् । नानस्टिक भाँडाहरू कम तेलमा खाना पकाउनको लागि उत्कृष्ट छन् भनेर पोषणविदहरू भन्छन् । यद्यपि, यी भाँडालाई कहिल्यै पनि खाली राखेर तताउनु हुँदैन वा उच्च आगोमा प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसमा भएको कोटिंग कोतरिएको छ भने यस्ता भाँडा प्रयोग गर्नु हुन्न । हरेक भाँडामा आफ्नै फाइदा वा बेफाइदा छन् । कुनै पनि भाँडा शाश्वतप्रतिशत उत्तम भन्ने छैन । तर आफूले रोजेको हरेक भाँडालाई सही तरिकाले प्रयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । यद्यपि, दैनिक प्रयोगको लागि स्टेनलेस स्टील वा कास्ट आइरनका भाँडाहरू सुरक्षित मानिन्छन् ।

-रातोपाटी डटकम

पसल र सवारीसाधनमा किन भण्डाइन्छ कागती र खुर्सानी ?



हामीले प्रायः पसल र सवारी साधनको अगाडि कागती र खुर्सानीको माला झुण्डाएको देखेका छौं । यसको कारण खराब नजरबाट बच्ने विश्वाससँग जोडिएको बताइन्छ । साथै, यसले भविष्यमा हुन सक्ने दुर्घटना वा अतिबाट पनि जोगाउने धारणा रहेको हुन्छ । यद्यपि कतिपयले यसलाई अन्यविश्वमा ठान्छन्, तर पनि कागती-खुर्सानीको माला प्रयोग गर्ने प्रचलन कायम नै छ । व्यवसाय वा भर्तिरी उपकरणमा

जोखिम कम गर्न कागती-खुर्सानी प्रयोग गर्ने परम्परा पुरानो छ । यसलाई बास्तु दोस्रो हटाउने उपाय मानिन्छ । घर वा पसल वरिपरि कागतीको रूख भए वातावरण स्वच्छ रहन्छ र मानसिक दुष्टले सकारात्मक प्रभाव पार्छ भन्ने विश्वास पनि पाइन्छ । तर, सबैलाई कागतीको रूख लगाउन सम्भव नहुने भएकाले एक दाना कागती झुण्डाउने परम्परा चलनमा आएको हो । धारोमा उत्रेर राखिएको कागतीबाट निस्कने रसले

सुगन्ध फैलाउँछ, जसले वातावरणलाई ताजगी दिन्छ । यसको गन्धले मानिसको भावनालाई स्वच्छ राख्न सहयोग गर्नुका साथै कीराहरूलाई पनि भगाउने गर्छ । तर, कागती कुहिन नदिन एक साताभित्र परिवर्तन गर्नुपर्छ । हावालाई स्वच्छ बनाउन कागतीको अमिलोलाई उत्तम मानिन्छ भने खुर्सानीको रागले पनि प्राकृतिक रूपमा वातावरण शुद्ध पार्ने विश्वास गरिएको छ ।

-शिवपाल टाक्रे डटकम

५ रोचक कुरा, किन मान्छेलाई गाउँघर प्यारो लाग्छ ?

यतिबेला दशैँमा घर फर्कनेको लस्कर छ । गाउँघर छोडेर विभिन्न सिलसिलामा शहर वा अन्यत्र बसोबास गरिरहेकाहरू दशैँको मौकामा मूलथलो फर्कने गर्छन् । शहरमै घरजग्गा जोडेर बस्नेहरूमध्ये धेरैजसो दशैँको बेला गाउँ फर्कन रुचाउँछन् । गाउँघर, खासगरी आफू जन्मे-हुर्केको ठाउँप्रति एक किसिमको लगाव हुन्छ नै । किनभने यो केवल भौगोलिक स्थान मात्र होइन, यो भावनात्मक, सामाजिक र सांस्कृतिक मूल्यहरूको सङ्ग्रह हो । आफू खेलेको, हुर्केको, रुमाएको ठाउँ देखा र टेक्दा मान्छे पुरानो स्मृतिमा हराउन पुग्छन् । र, ती सुनौला दिनहरूले उनीहरूमा बेग्लै रोमान्चकता पैदा गर्छ । गाउँले जीवनले मानिसलाई सादगी, शान्ति र आत्मीयताको अनुभूति दिन्छ, जुन आधुनिक शहरी जीवनमा प्रायः हराउँदै गएको छ ।

१. प्राकृतिक र मानसिक सम्बन्ध
गाउँघरको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेको प्रकृतिगतको प्रत्यक्ष सम्बन्ध हो । हरियाली जंगल, खेतबारी र खोला नालाले घेरिएको ठाउँ हुन्छ, गाउँघर । माटोको सुगन्ध, हावाको शीतलता अनुभव गर्न पाइन्छ । यो प्राकृतिक सौन्दर्यले मानिसको मनलाई शान्ति र सन्तुष्टि प्रदान गर्छ, जसले गाउँघरलाई प्यारो बनाउँछ ।

२. सामाजिक सम्बन्ध र बापसी माया

गाउँले जीवनमा सामाजिक सम्बन्धहरू गहिरो र आत्मीय हुन्छन् । गाउँमा सबैले एक-अर्कासँग चिन्छन् र एक-अर्काको सुख-दुखमा साथ दिन्छन् । चाहे विवाह होस्, चाडपर्व वा कुनै संकेतको समयमा होस्, गाउँलेहरू एकजुट भएर सहयोग गर्छन् । यो आपसी माया र एकताले मानिसलाई गाउँप्रति गहिरो लगाव उत्पन्न गर्छ । गाउँमा छिक्छौंहरू परिराजले हुन्छन् । यो सामाजिक बन्धनले मानिसलाई गाउँघरमा फर्कन प्रेरित गर्छ ।

३. सांस्कृतिक र परम्परागत मूल्य
गाउँहरू सांस्कृतिक र परम्परागत मूल्यहरूको संरक्षक हुन्छन् । यहाँ चाडपर्व, रीतिरिवाज र लोकसांस्कृतिक जीवन रूपमा बर्चापरेका हुन्छन् । दशैँ, तिहार, होली, तीज जस्ता



चाडपर्वहरू गाउँमा विशेष उत्साहका साथ मनाइन्छ । गाउँले जीवनमा मौलिक गीत, नाच र कथाहरू जीवित रहन्छन्, जसले मानिसलाई आफ्नो जरा र पहिचानसँग जोड्छ ।

४. सादगी र शान्तिको अनुभव
आधुनिक शहरी जीवन तनाव, प्रतिस्पर्धा र व्यस्तताले भरिएको छ । तर गाउँले जीवन सादा र शान्त हुन्छ । यहाँ मानिसहरू सुरुको लयमा काम गर्छन् र सुरुसुरुपि परिवारसँग समय बिताउँछन् । यो सादगी र शान्त वातावरणले मानिसलाई मानसिक शान्ति प्रदान गर्छ । गाउँमा मोबाइल र इन्टरनेटको बाध्यता कम हुन्छ, जसले मानिसलाई आफ्नो भित्री आत्मासँग जोडिन समय दिन्छ । यो शान्तिको अनुभवले गाउँ आनन्ददायक बन्छ ।

५. बाल्यकालका सम्झनाहरू

नेपालको सन्दर्भमा धेरै बाल्यकाल गाउँघरमा बितेको हुन्छ । गाउँका खोल्सा डाँडाहरूमा खेलेका, रूखमा चढेका, खोला पारी खेलेका र साथीहरूसँग रमाएका ती सम्झनाले मानिसको मनमा गहिरो छाप छोड्छ । यी सम्झनाहरूले गाउँप्रतिको लगावलाई फेरि बलियो बनाउँछ । जब, मानिस ठूलो भएर शहरमा बस्छ, तब यी बाल्यकालका सम्झनाहरूले उनीहरूलाई गाउँ फर्किन प्रेरित गर्छ ।

गाउँको त्यो निर्दोष र रमाइलो समयले मनमा सधैं स्नेहको भावना जगाउँछ ।

६. आत्मनिर्भरता र स्वावलम्बन

गाउँले जीवनमा आत्मनिर्भरता र स्वावलम्बनको ठूलो महत्त्व छ । गाउँमा मानिसहरू आफ्नो खेतबारीमा अन्न, तरकारी, र फलफूल उत्पादउँछन् । गाउँघर पालेर दुध, दही र घ्यूको जोहो गर्छन् । यो आत्मनिर्भर जीवनशैलीले मानिसलाई आत्मसम्मान र सन्तुष्टि

दिन्छ । शहरमा मानिसहरू बजारमा निर्भर हुन्छन्, तर गाउँमा प्रकृतिको साथले जीवन चल्छ । यो आत्मनिर्भरताको भावनाले गाउँलाई विशेष बनाउँछ ।

७. प्रदूषणमुक्त वातावरण

शहरमा वायु प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण र जनसङ्ख्याको चापले जीवनलाई जटिल बनाउँछ । तर, गाउँमा स्वच्छ हावा, शान्त वातावरण र हरियालीले मानिसको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्छ । गाउँमा प्रदूषणको स्तर न्यून हुन्छ, जसले वातावरणले मानिसलाई गाउँप्रति आकर्षित गर्छ ।

८. सामुदायिक जीवन र सहकार्य

गाउँमा सामुदायिक जीवनको विशेष महत्त्व छ । यहाँ मानिसहरू एक-अर्कासँग सहयोग गर्न तत्पर हुन्छन् ।

खेतीपाती, घर निर्माण वा अन्य सामुदायिक कार्यमा सबै जुट्छन् । यो सहकार्यको भावनाले गाउँलाई एकताको प्रतीक बनाउँछ । शहरमा व्यक्तिवादी प्रवृत्ति हावी हुन्छ । तर गाउँमा सामूहिकताले मानिसलाई एकात्मक बनाउँछ । यो सामुदायिक भावनाले गाउँलाई प्यारो बनाउँछ ।

९. आधुनिकताबाट टाढा, तर सन्तुष्टि

आधुनिक सुविधाहरूको अभाव भए पनि गाउँले जीवनमा एक प्रकारको सन्तुष्टि पाउँछ । यहाँ मानिसहरू धेरै छोटामा पनि खुसीसाथ बाँच्छन् । गाउँमा उपभोक्तावादी संस्कृतिको प्रभाव कम हुन्छ, जसले मानिसलाई अनावश्यक चाहनाबाट मुक्त राख्छ । यो सन्तुष्टिको भावनाले गाउँलाई विशेष बनाउँछ । -अनलाइन बजार डटकम

यो भिटामिनको कमीले दिमागमा आउँछ नकारात्मक बिचार

शरीरलाई स्वस्थ राख्न र महत्त्वपूर्ण दैनिक कार्यहरू गर्न धेरै प्रकारका पोषक तत्वहरू चाहिन्छ । यसमा प्रोटीन, भिटामिन र मिनेरल्स पनि पाइन्छ । भिटामिन शरीरको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण छ । भिटामिन बि १२ विभिन्न प्रकारका खानाहरूमा पनि पाइन्छ । भिटामिन बी १२ले शरीरमा धेरै चीजहरू नियन्त्रण गर्छ । यसले शरीरमा राताबाट रक्तकोषको डीएनए उत्पादन गर्छ । यसबाट यसले छाला, हड्डी र खुट्टा बलियो राख्छ । भिटामिन बी १२ हाम्रो मानसिक स्वास्थ्यकायम राख्न पनि महत्त्वपूर्ण छ । यसको कमीले स्मरणशक्तिमा कमी हुनुका साथै डिप्रेसन र चिन्ताजस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ । यसको नकारात्मक विचार पनि आउन सक्छ, जसले मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्छ । आउनुहोस् जानौं कतै चीजमा भिटामिन बी १२ को कमीले स्वास्थ्यमा कस्तो असर पार्न सक्छ । केही अनुसन्धान रिपोर्टहरूका अनुसार भिटामिन बी १२ र बि समूहले अन्य भिटामिनहरू जस्तै मसिकम्मा विभिन्न रसायनहरू उत्पादन गर्न प्रमुख



भूमिका खेल्छ । तिनीहरूको कमीको कारण, मूड स्विंग, डिप्रेसन र मानसिक स्पष्टतासँग सम्बन्धित समस्याहरूको जोखिम हुन्छ । विशेषगरी भिटामिन बी १२ को कमीले मनमा बेकार, नकारात्मक वा गडबड गर्ने विचार आउन सक्छ । भिटामिन बी १२ को कमीले थकावा, सास फेर्न कठिनाई र ऊर्जा स्तर कम हुन सक्छ । यसको कमीका कारण मांसपेशी दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ । खासगरी घाँटी दुख्ने समस्या बढ्ने खतरा हुन्छ । खासमा भिटामिन बि १२ मासु, माछा, अण्डा र डेयरी उत्पादनहरूमा पाइन्छ । शाकाहारीहरूले आफ्नो आहारमा फोर्टिफाइड बेकफास्ट सिरियस, फोर्टिफाइड बिरुवामा आधारित दुध (जस्तै सोया वा बदामको दुध), र

फोर्टिफाइड पोषण खमीर समावेश गर्न सक्छन् । कुखुरा, माछा, अण्डा र अन्य मासु भिटामिन बि १२ को राम्रो स्रोत हो । दुध, पनीर र दहीजस्ता दुग्धजन्य पदार्थमा भिटामिन बी १२ पाइन्छ । भिटामिन बि १२ ले शरीरको धेरै महत्त्वपूर्ण कार्यहरू गर्दछ । यसले शरीरमा राता रक्त कोशिकाहरू उत्पादन गर्न मद्दत गर्छ । यसले तथिका कोशिकाहरूलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्दछ । भिटामिन बि १२ ले डिप्रेसनको निरोक्षणमा पनि आवश्यक छ । यसले खानालाई ऊर्जामा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रियामा मद्दत गर्छ र शरीरलाई तन्तुस्त बनाउन मद्दत गर्छ ।

-शिवी नेपाल डटकम

शुभकामना

विजया दशमीको अवसरमा आमाबुबा, दाजुभाई,
दिदीबहिनी, इष्टमित्र, शुभचिन्तक, तथा सम्पूर्ण ग्राहक
महानुभावहरुमा दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय
शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सञ्चालक मुक्तिराम जिंसी
रोयल ताज एग्नो फार्म प्रा.लि/होटल ताज

तानसेन-७. प्रवास पालपा

ससीची भट्ट्या लीकल वसूराची नास. ससीची सैक्या वसूराची खोईला साटेची नास. पाउलकी सारी नासपाट वरवी दिमिल्ल प्रकराकरा खासा नासाची राजी व्यवस्था क.



हार्दिक मंगलमय शुभकामना

हिन्दुहरुको महान पर्व विजया दशमी, शुभ दीपावली तथा घट पर्वको अवसरमा श्री गणेश बवत तथा त्रुण सहकारी लि. का कार्यकारी समिति, उपसमिति, पदाधिकारी लगायत सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरु, शुभेच्छुकहरु तथा देश विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनीहरुलाई सुख समृद्धि एवं दीपार्घ्यको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं।

ग्रनी रेशमी

व्यवस्थापक

विष्णु ग्राहा

आध्यात्म

श्री गणेश बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

तानसेन, पाल्पा



हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

विजया दशमी, शुभ दिपावली, छठ पर्व १०८७ को अवसरमा सम्पूर्ण कार्यकारी समिति, उपसमिति, पदाधिकारी, शैयर सदस्यहरु, शुभेच्छुकहरु तथा देश विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाइ, दिदीबहिनीमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवं दिव्यायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

हरि रायमाभी

अध्याक्ष

श्री लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

तानसेन, पाल्पा



हार्दिक मंगलमय
शुभकामना

विजया दशमी, शुभ दिवाली, धतुर्ष १०८३ को अक्सरमा सम्पूर्ण कार्यकारी समिति उपसमिति, पदाधिकारी, शेयर सदस्यहरु शुभेच्छुकहरु तथा देश विदेशमा रहनुमाका सम्पूर्ण नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, विदीबहिनीमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवं दिर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

भोज बहादुर
सचिव

अरुण कुमार
अपाध

सुवि विश्वकर्मा
आध्यात्म

श्री लालीगंरास बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि

रम्भा गाउँपालिका-४ हमीन



हार्दिक मंगलमय शुभकामना

नेपालीहरूको महान चाड विजया दशमी २०८१
को शुभ अवसरमा शिक्षक, अभिभावक, विद्यार्थी,
शिक्षासेवी तथा सम्पूर्ण महानुभावहरूमा हार्दिक
मंगलमय शुभकामना ।

रूपचन्द्र थापा
प्रिन्सीपल

माधव प्रसाद नेपाल
वि.व्य.स.अध्यक्ष

बेथल इडलिस बोर्डिंग सेकेण्डरी स्कूल परिवार

તાનસેન, પાલ્પા

