



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



हिट सिरिज 'कबड्डी' देखि 'जारी' सम्मका चर्चित जोडी हुन्, दयाहाज राई र विजय बराल। 'कबड्डी' श्रृंखलामा काजी र बिकेका रुपमा उनीहरूको केलेस्टी दर्शकले निकै रुचाएका थिए। तर, दयाहाजसँगका प्रायः फिल्ममा विजय सहायक भूमिकामा मात्र देखिएका छन्। सुरेन्द्र पोडेलको निर्देशनमा बनेको यस फिल्मका पोस्टर र टिजरमा दयाहाज र विजय दुवैलाई उतिकै स्थान दिइएको छ।

आजको विचार...



मणेश अम्बाई

ब्रिटिस काउन्सिल नेपालले आयोजना गर्ने लामोको 'यूके फिल्म स्टडी टुर २०२४'मा चारजना नेपाली फिल्ममेकर छनोट भएका छन्। अभिनेत्री केकी अधिकारी, फिल्म क्रिटिक तथा लेखक अभिनेत्री दीक्षित, निर्देशक विमालेख लाप्ता र शान्ता नेपाली छन्। 'नेपाल र बेलायतकाको फिल्म क्षेत्रबीच सांस्कृतिक र रचनात्मक आदानप्रदानलाई सुदृढ पार्न डिजाइन गरिएको फिल्म अध्ययन भ्रमणको लागि नेपाली गतिशील फिल्ममेकरको प्रतिनिधिमण्डल बेलायतको यात्रा गर्दैछ' ब्रिटिस काउन्सिलले गरेको छ।



१ वर्ष ३१ अंक ७८ १०८२ असोज २८ गते शुक्रबार 10 October 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तानमा हिंसाबाट ५०० को मृत्यु

(राससएएनआई)

इस्लामाबादस्थित सेन्टर फर रिसर्च एन्ड सेक्युरिटी स्टडिज (सिआरएसएस) ले जारी गरेको नयाँ प्रतिवेदन अनुसार पाकिस्तानमा पछिल्लो तीन महिनामा आतङ्कवादी आक्रमण र सैन्य कारबाहीमा तीव्र वृद्धि भएपछि कम्तीमा ९०१ जनाको मृत्यु भएको छ। प्रतिवेदनमा भनिएको छ कि जुलाईदेखि सेप्टेम्बरसम्म ३२९ हिंसाका घटनामा ९०१ जनाको मृत्यु र ४९९ जना घाइते भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। यो अधिल्लो तीन महिनाको तुलनामा ४६ प्रतिशतभन्दा बढी हो। यस वर्ष अहिलेसम्म पाकिस्तानमा दुई हजार ४१४ जनाको मृत्यु भइसकेको छ। यो गत वर्षको सम्पूर्ण वार्षिक मृत्युभन्दा लगभग बराबर छ। सन् २०२५ मा अझै तीन महिना बाँकी रहेका कारण विज्ञहरूले यसलाई एक दशकमा सबैभन्दा घातक वर्षहरूमध्ये एक बन्न सक्ने भविष्यवाणी गरेका छन्। प्रतिवेदनले हिंसाको ढाँचामा पनि परिवर्तन देखाएको छ। गत वर्ष अधिकांश मृत्यु आतङ्कवादी आक्रमणका कारण भएका थिए। तर यस वर्ष आघातभन्दा बढी मृत्यु सेना र गृहरीको कारबाहीबाट भएको हो।

सुनको भाउले हरेक दिन किन रेकर्ड तोड्दैछ ?

हावा संभावना

पाल्पा, असोज २३/यो हप्ता लगातार उकालो लागि रहेको सुनको मूल्य बिहीबार पनि १२ सय रूपैयाँले बढेर तोलाको २ लाख ३९ हजार २ सय रूपैयाँमा कारोबार भयो। यो भाउ अहिलेसम्मकै उच्च हो।

पछिल्ला दिनहरूमा सुनको भाउले हरेक दिन रेकर्ड तोड्दै गएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मूल्यवृद्धि भएसँगै नेपाली बजारमा समेत निरन्तर उचाइतर्फ लागि रहेको सुनको मूल्य अझै रोकिने अवस्था छैन। बुधवार पनि २६ सयले बढ्दै सुन तोलाको २ लाख ३८ हजार रूपैयाँमा कारोबार भएको थियो। यसरी सुनको भाउले दिनदिनै रेकर्ड तोड्दै जानुमा आन्तरिकभन्दा पनि बाह्य कारण धेरै रहेको सुनचर्चादी व्यवसायीहरू बताउँछन्। यो हप्ता सोमवार २५



सय रूपैयाँले बढेको सुनको मूल्य मंगलवार २३ सय रूपैयाँले उकालो लागेको थियो।

भारतलाई अमेरिकाले

टयारिफ बढाएपछि भारतको अर्थतन्त्र ढामाडोल हुन पुग्यो। भारतले भारण मारनुपर्ने भयो। उसले रसँग शरण

माग्यो। यसले चीनसँग सहकार्य गरिसकेपछि अहिले भारत, चीन, रस, ब्राजिलजस्ता देशहरूले बिक्रि करेन्सी निकाल्न लागेका छन्। पछिल्ला दिनमा सुनमा लगानी गर्नेहरू बढिरहेको पाइन्छ। नेपाली रूपैयाँको त्यसै पनि मूल्य छैन। भोलि डलरको पनि मूल्य

नहुन सक्छ र सुनको मात्र मूल्य हुने रहेछ भनेर अहिले छोटो समयका लागि सुनमा लगानी गर्ने र पछि सुन बेचेर त्यसबाट पैसा कमाउनेहरू बढेको पाइन्छ। नेपालमा ढिका सुन राख्न पाउने प्रावधान छैन, त्यो नहुँदा गहना बनाएर राख्नेहरूको सङ्ख्या बढ्दो

छ। व्यवसायीहरूका अनुसार सुनको भाउ कोभिड-१९ महामारीयता नै निरन्तर बढ्दै गएको हो। यो कहिलेसम्म बढिरहने हो भन्न सकिने अवस्थै छैन। रस-युक्रेन युद्धदेखि, अन्य युद्ध शक्ति राष्ट्रबीच सैन्य चाँकिा सुनको भाउ भन्नु बढ्दै गएको व्यवसायीहरूको बुझाइ छ। डलर किन राख्ने भनेर अहिले नेपाल, चीन र भारतले आफूसँग सञ्चित भएको डलर फाल्दै सुन जम्मा गरेका कारण बजारमा सुन अभाव भएको छ। युरोपेलीलागत अरु देशका रिजर्भ बैंकहरू पनि सुन जम्मा गर्नतर्फ लागेका छन्। 'लगानीकर्ताहरू बजारमा आउँदा अहिले सुनको अभाव छ। यही कारणले पछिल्ला दिनमा सुनको भाउ बढेको हो। सुनको भाउ यसरी बढ्दै गएको थियो। तर ट्रम्प सरकारले हस्तक्षेप गरेर अमेरिकन फेडरल रिजर्भ बैंकलाई व्याजदर घटाउन दबाव दिएका कारण पछिल्लो पटक एकैचोटि सुनको भाउ उकालो लागेको हो। बजारमा सुनको अभाव हुँदासम्म यसको माग उच्च हुनेछ।

जेष्ठ नागरिकको सम्मान गरौं।

हिंसा हुन नदिऔं:

- सबै प्राणीप्रति करुणा र सम्मान राखौं,
- द्वन्द्व होइन, संवाद र समझदारी अपनाऔं,
- परिवारदेखि समाजसम्म शान्ति फैलाऔं,
- हिंसात्मक क्रियाकलापबाट बचौं,
- बालबालिका, महिला र अन्य कमजोर वर्गको सुरक्षा गरौं,
- द्वेष र घृणा नफैलाऔं,
- सामाजिक विवादमा धैर्यता र संयमता अपनाऔं,
- तनाव र रिसलाई व्यवस्थापन गरौं,
- समस्याको शान्तिपूर्ण समाधान खोजौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अस्पताल भवन निर्माणमा ढिलाइ हुँदा उपचार सेवा प्रभावित

तम्घास (पुल्मी), असोज २३/नयाँ भवन निर्माणमा ढिलाइ हुँदा यहाँस्थित जिल्ला अस्पतालको उपचार सेवा प्रभावित बनेको छ। विसं २०७७ मा सदरमुकाम तम्घासमा ५० शैयाको नयाँ भवन निर्माण सुरु गरिएको थियो।

पुरानो भवनमा सोधुरो गल्ली र साना कोठा मात्र छन्। छ वटा मात्रै बहिरङ्ग कक्ष छन्। 'भिडियो एक्सर' र शल्यक्रिया गर्ने ठाउँमा पानी चुहन्छ। पानी चुहँदा विद्युत् सट हुने गरेको छ। पुरानो टिनको छानाबाट सेवा दिनुपर्दा सेवा दिने र लिने दुवैलाई कठिनाई भएको छ। नयाँ भवन नबन्दा 'आइसियु' समेत सञ्चालनमा ल्याउन नसकिएको अस्पतालका चिकित्सक विभव बस्न्याले गुनासो गरे। "एउटै कक्षमा दुई/तीनजना डाक्टर बसेर सेवा दिनुपर्ने अवस्था छ", उनले भने "पुरानो भवनबाट सेवा दिन निकै अझ्यापारो छ।" डाक्टर बस्न्याले हल दैनिक चार सय सम्म बिरामी उपचारका लागि आउने गरेको बताए। भवन निर्माणमा ढिलाइ भएपछि रसुवा नगरपालिकाका



प्रमुख, प्रमुख जिल्ला अधिकारी, अस्पताल विकास समितिलागतले छिटो निर्माणको पहल गरे पनि निर्माण व्यवसायीले कामको गति अघि बढाएनन्। "भारतबाट सामान मगाउनुपर्ने छ, आएको छैन भन्छन्", अस्पताल विकास समितिका अध्यक्ष गोपाल पाण्डेले भने, "विभिन्न बाहानामा काममा ढिलाइ

गरेका छन्।" सौर्य आयोजना कार्यान्वयन इकाई, रुपन्देहीमार्फत स्वच्छन्द/बानिया जेभी मकवानपुरले अस्पताल निर्माणको जिम्मा पाएको थियो। भवनको कूल लागत रु २५ करोड ६४ लाख २०३ रूपैयाँ १७ पैसा छ। विसं २०७८ असार १८ गते भवन निर्माणको सम्पत्तीता भएकामा

त्यसको दुई वर्षभित्र अर्थात् २०८० असार १७ गते काम सकिनुपर्ने थियो। पछिल्लो समय तीन पटक म्याद थप भई गत २०८१ पुससम्म थप गरिएको छ। आयोजनाका इन्जिनियर सुशील रसायलीले निर्माणको ८० प्रतिशत काम सकिएको जानकारी दिए। -रासस

सम्पादकीय

मानसिक स्वास्थ्य सबैको अधिकार

नेपालमा मानसिक स्वास्थ्यको अवस्था अझै चुनौतीपूर्ण छ । पछिल्ला वर्षहरूमा तनाव, डिप्रेसन, चिन्ता, आत्महत्या, मादक पदार्थको दुरुपयोग लगायतका समस्या बढ्दो क्रममा छन् । सामाजिक दबाव, बेरोजगारी, पारिवारिक असमन्तदारी, गरिबी र सामाजिक तुलना संस्कृतिले युवाहरूदेखि वृद्धसम्मलाई मानसिक असन्तुलनतर्फ धकेलि रहेको छ । हरेक वर्ष अक्टोबर १० तारिखका दिन विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाइन्छ । यस वर्ष पनि “मानसिक स्वास्थ्य सवैको अधिकार” भन्ने नारासहित विभिन्न संघेनाका कार्यक्रम भइरहेका छन् । यस दिवसले मानसिक स्वास्थ्यको महत्त्वबारे स्मरण गराउँछ शरीर जस्तै मन पनि हेरचाह र सन्तुलनको खाँचो राख्छ । विद्यालय, कार्यस्थल वा समुदायमा मानसिक स्वास्थ्यबारे नियमित संवाद र सहयोग प्रणाली प्रायः देखिँदैन । मानसिक स्वास्थ्यलाई दया होइन, अधिकारको रूपमा हेर्नुपर्छ । राज्यले निःशुल्क मनोपराामर्श सेवा उपलब्ध गराउने, विद्यालय तहदेखि नै मानसिक साक्षरता कार्यक्रम सुरु गर्ने, र कार्यस्थलमा ‘साइको-सपोर्ट सिस्टम’ विकास गर्ने नीति आवश्यक छ । साथै, मिडियाले पनि मानसिक स्वास्थ्यका विषयमा सकारात्मक र जिम्मेवार पूर्ण चर्चा गर्नुपर्छ । तर, यस विषयमा अझै पनि लाज, डर र पूर्वाग्रह हावी छन् । मानिस मानसिक रोगी भनेर चिनिनु नपरोस् भन्ने भयले धेरैले उपचार वा परामर्श लिन हिचकिचाइ रहेका छन् ।

राज्यको दृष्टिमा पनि मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिइएको छैन । स्वास्थ्य नीति र बजेटীয় व्यवस्थामा यो विषय प्रायः पृष्ठभूमिमा रहन्छ । देशका अधिकांश जिल्लामा मनोचिकित्सक र परामर्शदाता अभाव छन् । व्यक्तिगत स्तरमा, परस्पर सुन्ने, साथ दिने र सहयोग गर्ने संस्कार विकास गर्नुपर्छ । कसैको मनको पीडा देखिएमा “ठीक छ नि” भनेर बेवास्ता नगरी सहानुभूति र समझदारी देखाउनुपर्छ । मानसिक स्वास्थ्य दिवस केवल औपचारिक कार्यक्रम होइन—यो दिनले हामी सबैलाई सम्भाउँछ कि स्वस्थ समाज त्यतिनामात्र सम्भव छ जब प्रत्येक व्यक्तिको मन पनि शान्त, सरलित र सनेको महसुस गर्छ ।

f Opinion @ Social Network f

यत्ति कुरा स्वाभिमानमा आउँछ भने म अलि फरक छु.

धेरै कुरा हाँस्दै छाडेको छु र

अभ धैरै कुरा आँशु पुछ्छदै छाड्न सक्छ ।

(पवित्रा राउतको फेसबुक स्ट्याटसबाट www.facebook.com/Pabitra.Rauta)
यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगइन गर्न सक्नुहुन्छ ।

नवजनयेतना दैनिकको रुपमा तपाईंसालु आइरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्प

प्राचीन कार्यवाही	खसमना
बुधवार ०९-०५-२००९	मिनाअमनात भैरवा ०९-०५-२००९
सोमवार बुधवार ०९-०५-२००९	सिखअमनात पाया ०९-०५-२००९
बुधवार रामनाथ ०९-०५-२००९	परमेश्वर मिनात कोत पाया ०९-०५-२००९
भैरवा ०९-०५-२००९	पाया मिना अमनात ०९-०५-२००९
अठ्ठावनी ०९-०५-२००९	लुम्बिनी अमनात केलात ०९-०५-२००९
गुनी ०९-०५-२००९	पिन्धु पारी ०९-०५-२००९
परासी ०९-०५-२००९	भैरवा औना अमनात ०९-०५-२००९
तैमिबाबा ०९-०५-२००९	अठ्ठावनी मिना अमनात ०९-०५-२००९
बुधवार ०९-०५-२००९	तम्यात मिना अमनात ०९-०५-२००९
होमक रामपूर ०९-०५-२००९	तैमिबाबा मिना अमनात ०९-०५-२००९
अस्पताल कार्यवाही	सिखअमनात मिना अमनात ०९-०५-२००९
सुनीयमिनी अमनात ०९-०५-२००९	बुधवार मिना अमनात ०९-०५-२००९
सुनीयमिनी अमनात ०९-०५-२००९	सुनीयमिनी मिना अमनात ०९-०५-२००९

नेपाल, दुई विशाल तथा फरक वैचारिक पञ्चमथ भएका शांति राष्ट्रहरू (उत्तरमा साम्यवादी चीन र दक्षिणमा लोकतान्त्रिक भारत) को बीचमा रहेको एक संवेदनशील भू-राजनीतिक अवस्थितिमा अवस्थित छ । यी भौगोलिक निर्यात नेपालको लागि अवसर र चुनौती दुवै हो । तर, दुर्भाग्यवश, नेपालको आन्तरिक दलीय राजनीति जवजव दुई-दुईय शक्तिहरू वैचारिक किताबामा फस्छ, तर राष्ट्रिय हितमाथि गम्भीर छत्रा उत्पन्न गर्दछ । नेपालको राजनीतिमा मुख्य रूपमा नेपाली कांग्रेस र एमपरागदर रूपमा भारतीय गजिक मानिन्छ । र विभिन्न कम्युनिष्ट पार्टीहरू (को चीनसँग निकट मानिन्छन्) को वर्चस्व छ । यसले गर्दा, सरकार परिवर्तनसँगै देशको परराष्ट्र नीति र भू-राजनीतिक भुकाव पनि फेरिदै जान्छ । यस अन्ध्रतरालमा नेपालमा सन्तुलित द्वन्द्वीयता मार्गमा हिँड्न कठिन बनाएको छ । नेपालले आफ्नो राष्ट्रिय सार्वभौमिकता र राष्ट्रिय सुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्नका लागि यो भू-राजनीतिक यथार्थलाई अब स्वीकार गर्नुपर्छ । दुई वक्तो चर्चा: दक्षिण एसिया राष्ट्रिय हित र आत्मघात नेपालको राजनीतिमा चीन र भारतको चालो र प्रभाव हुनु स्वाभाविक हो, किनकि दुवैको सुरक्षा र आर्थिक स्वार्थ नेपालसँग प्रत्यक्ष जोडिएको छ । यी दुई शक्तिको सन्तुलित सम्बन्ध नै नेपालको भू-राजनीतिक सफलताको मापदण्ड हो । जव समस्या तत्वित्वले सय-सय हन्छ, जव नेपालका स्वरुह आन्तरिक राजनीतिक सारा र सारा स्वायत्ता लागि विदेशी शक्तिको वैचारिक किता सार्छाउनु ।

जब नेपालमा कम्युनिस्ट नेतृत्वको सरकार बन्छ, तब उसो भुकाव उत्तरीतिर बढ्छ र चीनसँग महेत्तवपूर्ण सम्झौता गर्ने प्रयत्न गर्छ, जसले भारतलाई गहिरो रूपमा शङ्काित बनाउँछ । त्यस्तै, जब काँग्रेसको नेतृत्वमा सरकार गठन हुन्छ, तब उसो भुकाव दक्षिणीतिर बढ्छ र भारतसँगका विषयहरूलाई प्रभावितका हिन्दुहरू, जसले चीनलाई निम्नित बनाउँछन् । यो द्वन्द्वीय स्थाय्यामा आधारित भू-राजनीतिक दोलन (पेण्डुलम इफेक्ट) ले नेपालको परराष्ट्र नीतिको विश्वसनीयता माथि प्रश्नचिह्न खडा गर्छ । यो र "पठ्यार" र "गुट-निर्णय" बाटोलाई स्वीय स्थाय्यै पूर्ण रूपमा सम्वैधानि पारिदिएको छैन । नेपालको सुधैलाना फुटो आन्तरिक सम्पत्त्य नै यही भू-राजनीतिक संतुलन कायम गर्न नसक्नु हो । दशहरूले सता स्थाय्यका लागि पालेपालो छिमेकीको कतिमा उभिएर राष्ट्रिय एकतालाई कमजोर बनाएका छन् । जनताले वृद्धपुर्ख, जवमम माथि राष्ट्रिय एकता कायम गर्नु पाँलेले राष्ट्र अति माया दल" भन्ने उच्च राष्ट्रिय सोच राख्दैनी, तबसम हाम्रो राष्ट्रिय सुरक्षा र स्थिरता खतरामा रहिन्छन् । शत्रुको भू-भाग, जनप्रति र संस्कृतिक सम्पत्तिका विषय हुने बाध्य चलचलबलाई रोक्नका लागि बलियो, अविचलित र तटस्थ राष्ट्रिय नेतृत्व आवश्यक छ । यिँद खलरू नै विदेशीको नैचारिक एजेन्डा बोक्न थाल्छन् भने देशको दीर्घकालीन हित र सर्वोभिसरता कसले सम्विचलित गर्नु ? यो दिव्य खेल

रेडक्रस कुटुवाल ५४५००४
लायन्स आर्बो ५४५४८५
मेडिटेक अस्पताल ५४५०९२
कानिपूर हस्पिटल ०५१-५४७८८
आर्बो अस्पताल पान्थो ०५५-५२०३३३, ५२०५१
रामपुर अस्पताल: ०५५-४००५४
एम्बुलेंस
रेटरी क्लब कुटुवाल ०५१-४४४८००
रिपों क्लब अफ कुटुवाल ०५१-५४५८९३
रेडक्रस बैरहवा ०५१-५२०९६३
रेडक्रस बैरहवा ०५१-५२०९६३, ४४७०२४
पारासी ०५५-५२०५५
रेडक्रस पान्थो ०५५-५२०६००
रेडक्रस तैरिहवा ०५५-५२००५४



गणेश अम्गाई

नेपालको सबैभन्दा ठूलो आन्तरिक समस्या
नै यही भू-राजनीतिक सन्तुलन कायम गर्न
नसक्नु हो । दलहरूले सत्ता स्वार्थका लागि
पालैपालो छिमेकीको कित्तामा उभिएर
राष्ट्रिय एकतालाई कमजोर बनाएका
छन् । जनताले बुझ्नुपर्छ, जबसम्म हामी
राष्ट्रिय एकता कायम गरी 'पहिले राष्ट्र'
अनि मात्र 'दल' भन्ने उच्च राष्ट्रिय सोच
राख्दैनौं, तबसम्म हाम्रो राष्ट्रिय सुरक्षा र
स्थिरता खतरामा रहिरहन्छ ।

अब रोकिनै पर्छ, ताकि नेपाल दुई
छिमेकीसँग सम्मानजनक दूरी कायम ग
सकोस् ।

अस्थिरताको खेल मैदान: बाह्य
चलबेल र कमजोरी

नेपालको संसदीय दलीय राजनीतिमा पछिल्लो दशकमा असाध्यै अस्थिर, व्यक्तिकेन्द्रित र नैतिकताविहीन बन्दै गएको छ । बाक्लामाथी सरकार परिवर्तन हुन्छ समीकरणको फेरबदल र दलीय फुटले गर्दा देशले स्थिर नीति, योजना र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताहरू कायम गर्न सकेको छैन । यही आन्तरिक अस्थिरता र नेतृत्वको कमजोरीको प्रत्यक्ष फाइदा बाह्य शक्तिहरूले उठाइरहेका छन् । विदेशी शक्तिहरूले नेपालको आन्तरिक मामिलामा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष चलखेल गरि आफ्नो रणनीतिक स्वार्थ पूरा गर्न विभिन्न दलीय गटहरूलाई उक्ताउने

दबाब दिने काम गरेका छन् । नेपालको

राजनीतिक इतिहासमा देखिएको यो
 असमान समताता (मैत्री भण्डारी, राज
 वीरन्त, ज्ञानन्द) केपी ओलीको जी
 भ्रमण पछिको सत्ता/जीवन सङ्कटा
 केवल संयोग मान्नु भन्नु-राजनीति
 यथावधि वैवाहिक मान्नु हो। जीवनक
 बढेको प्रभाव र हुनेको परस्परग्राह
 प्रमुखबीच सन्तुलन मिलाउन खोज्नु
 नेपाली नेताहरूले ठूलो मूल्य चुकाउन
 गरेको देखिन्छ। जब कुनै नेता चीनतिर
 'अत्यधिक भ्रुकव' देखाउँछन्, त्यसमार्फ
 उनीहरूको राजनीतिक जीवनमा आकृ
 उत्पन्न-पुनर्वनले जीवनको आन्तरिक
 समीकरण विदेशी शक्तिहरूको रणनीति
 सत्ता र हस्तक्षेपको छुट्यामा रहेको स्प
 च्छाउँछ। यी घटनाहरूले नेपालक
 निर्णय-स्वतन्त्रता भेरीश शक्ति सेगलक
 कसीमा सीमित रहेको र नेपालसले
 सङ्घर्ष गर्नु नैसम्म सन्तुलन कायम
 राख्नु पर्ने बाध्यता देखाउँछ
 दक्षिणएशियाका अन्य राष्ट्रहरू
 पाकिस्तान, थिबेट र बङ्गलादेशमा
 भारतका हितमा ग्राहीको उदाहरण

पनि यो क्षेत्र महाशक्तिहरूको अदृश्य शीतयुक्तो मोर्चाको बन्नेको पुष्टि गर्छ। यो पाली नै लेखिएको भन्सार जगतीति सन्तुलनका लागि आवश्यक बलियौँ आवश्यकता र अडिग राष्ट्रिय अडाला लि सन्तुन नै हाप्ने सबैभन्दा ठूलो कमजोरी हो। देशको राष्ट्रिय नीति र कानूनको सुरक्षाको मामिलामा अवनत, स्थायी तटस्थ नेतृत्वको आवश्यकता भन्नु बढेको छ। जनताले बूझ्नै पर्छ कि यो अस्मिराको खेल्ने हाप्ने राष्ट्रिय सुरक्षा र भविष्यको समृद्धिलाई व्रापामा परेको छ। देशीय स्थानीय स्थलिको, भारनामा समीकण फेरी र विदेशीको शशासन चल्ने नेताहरूको अनुहार हेरेर अर देश निकसा पाउँछिन्। यो नै नेपालाले अर देशको अखण्डता र राष्ट्रिय व्रकतालाई स्थिर र अडिग नेतृत्वको माग नगर्नेछ।

तटस्थताको कवच

भू-राजीतिक सन्तुलन कायम राखन खाती नेपालभन्दा भिन्नमतका र ध्यानित्वका रूपमा बिचको बानाजु सक्नु छु । यो केवल दलहरू फेरिएर सम्भव छैन । यसका लागि कोसस, कम्प्युनिस लायाथ्य सम्पूर्ण दलहरूले अब यो यथाशी स्वीकार गर्नुपर्छ कि नेपालको दलीय राजसन्धे संवेदनशीलतालाई दलीय स्वायं अन्य माध्यम राख्नको लागि एउटा 'गोम चेज' सन्धेमा आवश्यक छ । यो हो गैर-दलीय तटस्थ संवैधानिक राजसन्धे । नेपालमा संवैधानिक राजसन्धेमा आवश्यकको प्रश्न केवल ऐतिहासिक भावनासँग सम्बन्धित होइन, बरु राष्ट्रिय एकता, स्वायिद्व र रणनीतिक सन्तुलनसँग जोडिएको छ । सेन कुटनीति र परराष्ट्र नीति जस्त संवेदनशील श्रेयहरूमा दीर्घकालीन युक्ति रान सबै संयगात निरन्तर राजसन्धे माफत सम्भव हुन्छ । संवैधानिक राजसन्धेको मुख्य महत्त्व यही हो कि राजा कुराहरूमा हुनुहुन्छ, तर उनी सकारा प्रभव हुन्छन । सकारा सम्भव

आखिर दलकै नेता, दलकै मन्त्री, दलकै प्रधानमन्त्री बन्नै गर्नु हुन् । दलको नेताको रूपमा रहन प्रयत्न गर्नुपर्छ । र, यसबाट अलग्गै दल राष्ट्रपतिको अर्थात् संवैधानिक राजाले नियन्त्रण गर्नुहुन्छ, अरुको अर्थ अर्को ब्यालेन्सको लागि अति आवश्यक भूमिका खेल्नुहुन्छ । गैर-दलीय, तटस्थ संवैधानिक राजसंस्थाको पुनर्स्थापनाले नेपालको भू-राजनीतिक संतुलनमा एक महत्त्वपूर्ण र आवश्यक परिवर्तन ल्याउन सक्छ । राष्ट्रिय एकाकीको स्थायी प्रतीक र 'चेक' राजसंस्था कुनै दलीयविशेषको नदैन सम्पूर्ण नेपाली जनताको राष्ट्रको सामान्य अभिभावकको रूपमा रहन्छ । यसले दलहरू बीच जतिमुक्त मतदान भए पनि राष्ट्रिय जतिमै मुद्दामा एक पङ्क्ति हुने आधार प्रदान गर्छ ।

‘तटस्थ परराष्ट्र नीतिको म्यारेन्टी र ‘ब्यालेन्स’ राजा एक तटस्थ र गैर-दलीय संस्थाको प्रमुख हुने भएकाले उनले चीन र भारत दुवैसँग समान, सम्मानजनक र सन्तुलित व्यवहार गर्न सक्छन् । उनले दलका नेताहरूले लिने भू-राजनीतिक जोखिमयुक्त निर्णयहरूमा सवैधानिक रूपमा नियन्त्रण (चेक) गर्न सक्छन् ।

अन्तिम सुरक्षा कवच (फाइनल अर्बिटर) : राष्ट्रिय सङ्घको अवस्थामा, अब दलीय राजनीति पूर्ण रूपमा, सब दलीय हान्छ, सब सवैधानिक राजसंस्थाने राष्ट्रिय हितको रक्षाका लागि अन्तिम सवैधानिक निर्णायक (कन्स्टिट्युसनल अर्बिटर) को भूमिका खेल्न सक्छ। यसले दलहरूलाई सवैधानिकको सीमाभित्र बस्न र बाह्य सवैधानिकी प्रभावबाट मुक्त रहन दबाव सिर्जना गर्छ । नेपालको वर्तमान नेपालीको, यो दयौथिनि मर्मविरुद्ध सन्तानी कोसु, नेत्रपा (एमाले) र नेत्रपा (माओवादी केन्द्र) जस्ता प्रमुख दलहरूले मुक्त हुनुपर्छ । महाभारतको क्षथामा दयौथिनले हारलाई 'आराम' भने गर्छ, जनाताको विश्वास, नैतिकता र सम्यको चेतावनीलाई बेवास्ता गरेर सत्ताको पछवाट पिछ्छएको कतिपय नेताहरू पढेको आत्मचरित्रको तथ्या अरु उत्रेको छैन। अब 'आराम'को बहाना छोडेर, गम्भीर आत्म-समीक्षा गर्ने र सन्तिचने बन्दा आएको छ । राष्ट्रिय हित, नैतिकता र जिम्मेवार राजनीति अपनाउनु आजको अपरिहार्य माग हो । सम्पूर्ण दलहरूले अब यो राष्ट्रिय सोकमा सप्त भुवन जस्तो छु छु दिव्य प्रणाली आन्तरिक शासकका लागि अपरिहार्य बन्न पर्छ, राष्ट्रिय सवैधमस्यता र सुरक्षाको रक्षाका लागि एक स्वामी 'शिर' र अद्वयगत संस्थागत नेतृत्व आवश्यक पर्छ । जनताले पनि अब 'दमराग राजनीति' लाई माय नबोरी, राष्ट्रको दीर्घकालीन 'बुलशान्ति'तिक स्वास्थ्य' को लागि यो आस्थिक छ । यस्तो घरायँ स्वीकार गरी राष्ट्रिय एकताको आवाज सुननननुर्छ । नेपालको र्धकचर्कालो सुरक्षा, यो सङ्घ र सवैधमस्यताको रक्षाका लागि एउटा मुक्त-राजनीतिक आवश्यकता हो, कुनै दलीय एजेन्डा होइन । यो नेपालको अस्तित्वको यरिरेटी हो ।

-नरनाथ बरर दहक-

-बनलाइन खबर इटकम

तैत्तिरीय
नेष : मानसम्मानना वृद्धि हुनेछ।
 कुलाष्टा छोडेर अगाडि बढ्नुहोस्।
पृथ : दायित्वहरू निभान्न सफल भइ
 आफन्तहरूसँग मानहानो समय बित्ने
मिथुन : रानीजी जनहरूको रक्षा
 मिल्नेछ। धैर्य र पराक्रममा वृद्धि हुने
कर्कट : मुद्दा मामलाहरू सुल्किनेछन्।
 भाव विस्तारको लागि योजनाहरू बन्ने
सिंह : आयश्रोत बढ्नुले आर्थिक पक्ष
 रहनेछ। प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ
 कन्या : स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्ने
 वितीय : सहकारी संस्थाबाट लाभ मि

तो	तुल्यः कठिनं कार्यं पनि सजिलै सम्पादन गर्न सकिन्छु। नयाँ काममा विरोधीहरू पनि मिल्नेछ।
	तुष्टिचक्रः कार्यको मापन बिरोधीहरू सौकर्य रहेछन्। यापारबाट लाभ मिल्नेछ।
	धनुः चलाभाक्त कार्य गर्ने समय र हेको छ। प्रसन्न गर्दा आयबोली बढ्नेछ।
	मध्यरः काम गर्नमा हौसला मिल्नेछ। राजकीय मामलाहरू सुल्किनेछन्।
	कुम्भः सम्बन्धमा मजबुती आउनेछ। नोकरी वा पेशामा प्रभाव बढ्नेछ।
	मीनः व्यापार व्यवसायमा लाभ रहेनेछ। सजिचत बढ्नेमा बढि हुनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

मोटोपनाले बढाउन सक्छ अल्जाइमरको खतरा



अहिले को भागदौडपूर्ण जीवनमा मोटोपन सामान्य समस्या बनिसकेको छ । हाम्रा आसपास अत्यधिक मोटोपनाबाट पीडितहरूको संख्या बढ्दै गइरहेको छ । यसले हाम्रो मुटु, कलेजो र जोनीहरूलाई त असर गर्छ नै । यो हाम्रो दिमागको लागि पनि खतरनाक हुन सक्ने चेतावनी हालै वैज्ञानिकहरूले दिएका छन् । मोटोपनले अल्जाइमर जस्ता गम्भीर रोगहरूको जोखिम बढाउन सक्ने हलैको एक अध्ययनले पत्ता लगाएको छ । शरीरमा रहेको फ्याट टिश्यु अर्थात् बोसोको तन्तुले शरीरमा बोसो त थुपारेर राख्छ नै यसले शरीरका अलग-अलग हिस्साहरूसँग पनि सञ्चार गर्छ । कुनै व्यक्ति मोटोपनाबाट ग्रस्त हुन्छ भने फ्याट टिश्युले मस्तिष्कमा यस्ता रसायनीक संकेत पठाउँछन् जसले मस्तिष्कका कोशिकाहरूलाई क्षति पुर्याउन सक्छन् । यी संकेतहरूले गर्दा मस्तिष्कमा एमाइलोइड-बी नाम गरेको प्रोटीन जम्मा हुन थाल्छन् । यो प्रोटीनले बिस्तारै स्मरण शक्ति र सिकाइलाई कमजोर बनाउँदै लैजान्छ । यो प्रोटीनलाई अल्जाइमर रोगको प्रमुख कारण मानिन्छ ।

ब्लड-ब्रेन ब्यारियरलाई समेत पार गर्न सक्छ खतरा : सामान्यतया, हाम्रो मस्तिष्क ब्लड-ब्रेन ब्यारियर नाम गरेको सुरक्षात्मक पर्खालद्वारा सुरक्षित हुन्छ । तर मोटोपनको अवस्थामा यी हानिकारक भेसिकलहरूले यो ब्यारियरलाई पार गरेर जान्छ । यस्तो हुनुको अर्थ शरीरमा जम्मा भएको बोसो अब पेट वा तिष्ठामा मात्रै सीमित हुँदैनन्, यो मस्तिष्क भित्र गहिराइसम्म पुग्न सक्छ र मस्तिष्कलाई क्षति पुर्याउन सक्छ । यो खोजले यही देखाउँछ कि मोटोपना र मस्तिष्क बिच गहिरो जैविक सम्बन्ध रहेको छ । अहिलेसम्म यसलाई विज्ञानले स्पष्ट रूपमा बुझाउन सकेको छैन ।

'अल्जाइमर र डिमेन्सिया: द जर्नल अफ द अल्जाइमर एसोसिएसन'मा प्रकाशित यो अध्ययन वैज्ञानिक स्टीफन वाग र उनको टोलीद्वारा गरिएको थियो । अमेरिका सहित धेरै देशहरूमा मोटोपनालाई अब डिमेन्सियाको प्रमुख कारणहरू मध्ये एकमा समावेश गर्न सकिने पनि उनीहरूको भनाइ छ । मोटो र सामान्य तौल भएका व्यक्तिहरूको

भेसिकलमा लिपिड (बोसोका अणुहरू)को संरचना फरक हुन्छ । यो भिन्नताले मस्तिष्कमा एमाइलोइड-बी प्रोटीन कति चाँडो जम्मा हुन्छ भनेर निर्धारण गर्दछ । प्रयोगशाला मुसा र मानव फ्याट नमूनामा गरिएको परीक्षणमा यो प्रभाव स्पष्ट रूपमा अवलोकन गरिएको थियो ।

मोटोपना नियन्त्रण गरेर अल्जाइमरलाई रोक्न सकिन्छ : भविष्यमा, यी सूक्ष्म-सन्देशवाहकहरूलाई निशाना बनाएर तिनीहरूको हानिकारक सङ्केतहरूलाई रोक्न सकिने भन्ने अल्जाइमर जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्न सकिनेमा शोधकर्ताहरू विश्वस्त छन् । यस अध्ययनले मोटोपना शरीरको लागि मात्र नभएर दिमागको लागि पनि खतरा भएको सन्देश दिएको छ । स्वस्थ आहार, नियमित व्यायाम र सक्रिय जीवनशैलीले शरीरलाई पतलो त राख्छ नै स्मरण शक्ति र मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि बलियो बनाउँछ । समग्रमा आफ्नो तौल नियन्त्रण गर्न सक्ने भन्ने हामी अल्जाइमर जस्ता गम्भीर रोगहरूबाट एक कदम टाढा हुन सक्छौ ।

-रातोपाटी डटकम

कुटपिटले बच्चा डरपोक वा हिंस्रक हुन सक्छन्

आफ्नै घरमा, आफ्नै आमाबुवाबाट बच्चाहरू कुटिन्छन् । गाली गरिन्छन् । किन ? कुटपिट गर्नु, हप्कामाउनु, तर्साउनु खासमा अभिभावकले अर्थात् प्यारेन्टिङको कुनै उपाय होइन । बरु यो त आमाबुवाको अपरिपक्वता र अज्ञानता हो । बच्चाहरूलाई स्वच्छन्द ढंगले रमाउन दिनु र त्यही अनुरूप उसको क्षमता विकास गर्ने वातावरण मिलाउनु नै सच्चा अभिभावकत्व हो । शारीरिक सजाय त आमाबुवाको असफलताको प्रमाण हो । बच्चा आफैमा संवेदनशील हुन्छन् । धेरै आमाबुवाले यो कुरा बुझ्दैनन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार विश्वभर २ देखि १५ वर्षका ६० प्रतिशत बच्चाहरू नियमित रूपमा आमाबुवा वा हेरचाह गर्नेबाट शारीरिक दण्ड भोग्छन् । यस्तो किन हुन्छ ? किनभने धेरै आमाबुवा आफै आन्तरिक रूपमा अपरिपक्व हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो जीवन र अस्तित्वको अर्थ बुझ्ने हुँदैनन् । गलत अभिभावकत्वले बच्चाको व्यक्तित्वलाई नष्ट गर्छ र समाजमा दूती हालि पुर्याउँछ । धेरै आमाबुवा बच्चाहरूलाई सही मार्गदर्शन



दिन असमर्थ हुन्छन् । यस्तो अज्ञानताले बच्चाहरूलाई हिंस्रक वा डरपोक बनाउँछ, जसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । विश्वका अधिकांश समस्याहरू गलत प्यारेन्टिङको परिणाम हुन् ।

कुटपिटको परिणाम : बच्चाहरूलाई कुटपिट गर्नु दूती अज्ञानताले बच्चाहरूलाई हिंस्रक वा डरपोक बनाउँछ, जसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । विश्वका अधिकांश समस्याहरू गलत प्यारेन्टिङको परिणाम हुन् ।

कुटपिटको परिणाम : बच्चाहरूलाई कुटपिट गर्नु दूती अज्ञानताले बच्चाहरूलाई हिंस्रक वा डरपोक बनाउँछ, जसले समाजमा नकारात्मक प्रभाव पार्छ । विश्वका अधिकांश समस्याहरू गलत प्यारेन्टिङको परिणाम हुन् ।

जीवन सधैं प्रभावित हुन्छ ।

कसरी बुझ्छौने त ? बच्चाहरूलाई सतर्कता र सजगतासाथ हुर्काउनुपर्छ, ताकि उनीहरूको शारीरिक क्षमतालाई सही रूपमा विकास गर्न सकिने । बच्चाको उमेर र अवस्था अनुसार सही खानासहित दिनुपर्छ । यद्यपि यसका लागि कुनै उपदेश वा अति भन्दा उदाहरण प्रभावकारी हुन्छ । सही र गलत कुरा अवगत गराउनुपर्छ । सही काममा प्रेरित र गलतमा निरुत्साहित गर्नुपर्छ । यद्यपि गलत काम गर्न खोजेमा वा गरेमा कुटपिट गरेर तर्साउने होइन । बरु, त्यो काम किन गलत हो ? त्यसको असर के हुन्छ ? भन्ने कुरा बोध गराउनुपर्छ ।

-नवनाथ नवर डटकम

सेतो चीजहरू बच्चाहरूलाई कहिल्यै नखुवाउनुहोस्



बालबालिकाको जीवनको सुरुवाती वर्षहरू उनीहरूको मानसिक र शारीरिक विकासको लागि धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छन् । यो त्यो उमेर हो जहाँ बच्चाहरूले के खुवाईन्छ र के खुवाईदैन भन्ने कुरामा विशेष ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । बच्चाहरूको आहारमा ती खानाहरू समावेश गर्ने प्रयास गरिन्छ जसबाट शरीरले पोषक तत्व, खनिज र आवश्यक भिटामिनहरू प्राप्त गर्न सक्छ । तर, आमाबाबुले प्रायः बच्चाहरूलाई यस्ता खानाहरू खुवाउँछन् जसले लामो समयसम्म उनीहरूको स्वास्थ्यलाई आवश्यकताभन्दा बढी विपरीत गर्छ । बाल रोग विशेषज्ञ डा. रवि मस्किनेले केही यस्ता सेतो खानाहरू उल्लेख गरेका छन् जुन बच्चाहरूलाई कहिल्यै खुवाउनु हुँदैन । डाक्टर भन्छन् कि यी सेतो खानाहरू बच्चाको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छन् । तपाईंलाई यो पनि यादा छ कि यी कुन चीजहरू हुन् जुन तपाईंले आफ्नो बच्चाहरूलाई खुवाउनु हुँदैन । बालबालिकाले यी सेतो खानाहरू खानु हुँदैन । डा. रवि मस्किनेले यस्ता ८ सेतो खानाहरू उल्लेख गरिरहेका छन् जुन बच्चाहरूको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक छन् र त्यसैले उनी

आमाबाबुलाई बच्चाहरूलाई यी चीजहरू अत्यधिक खान नदिन सल्लाह दिन्छन् ।

सेतो रोटी : यो रोटीको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स धेरै उच्च हुन्छ, त्यसैले यो स्वस्थकर हुँदैन ।

परिष्कृत पीठो : यसमा परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट हुन्छ र फाइबर हुँदैन । सेतो चामल बच्चाको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन । नुनः डाक्टरले सकेसम्म कम नुन प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ भन्छन् । एक वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई नुन दिनु हुँदैन ।

चिनी : २ वर्ष मुनिका बच्चाहरूलाई चिनी दिनु हुँदैन । बच्चा २ वर्ष पुगेपछि पनि बच्चाहरूलाई सकेसम्म कम चिनी दिने प्रयास गर्नुपर्छ ।

सेतो चाउचाउ : बच्चाहरूलाई चाउचाउ खान धेरै मन पर्छ तर यसले बच्चाहरूको स्वास्थ्यलाई पनि बिगार्छ । चाउचाउ जस्तै, बच्चाहरूलाई पास्ता कम खान दिनुपर्छ ।

बिस्कुट किम बिस्कुट : बिस्कुटमा भएको किम वास्तवमा दूधबाट बनाइएको हुँदैन । डाक्टरहरूले विशेष गरी यी किम आधारित बिस्कुटहरू खान निषेध गर्छन् ।

बिस्कुट किम: बच्चाहरूलाई धेरै मिठाईहरू दिनु हुँदैन । त्यसैले, चाउपर्व

भए पनि, बच्चाहरूलाई कम मिठाईहरू खान दिनुपर्छ । डाक्टर भन्छन् कि यी सेतो खानेकुराहरू वास्तवमा सेतो खतराहरू हुन् जसले बच्चाहरूको स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याउँछ । यी खानेकुराहरूको अत्यधिक सेवनले पछि बच्चाहरूमा मोटोपना, मधुमेह र उच्च रक्तचाप निम्त्याउन सक्छ ।

बच्चाहरूलाई के खुवाउनु पर्छ ? डाक्टर भन्छन् कि बच्चाहरूलाई सेतो रोटी खुवाउनुको सट्टा, तिनीहरूलाई पूर्ण अन्नको रोटी खुवाउन सकिन्छ । फाइन्ड पीठोको सट्टा तिनीहरूलाई पीठो वा सुजीबाट बनेका परिकारहरू खुवाउन सकिन्छ । बच्चाहरूलाई खैरो चामल खुवाउन सकिन्छ । बच्चाहरूलाई ताजा फलफूल, तरकारी, सुख्खा फलफूल, दान र गेडागुडी खुवाउन सकिन्छ । बच्चाहरूको लागि बजामा स्वस्थ सेतो चाउचाउ उपलब्ध छन्, तिनीहरूलाई खुवाउन सकिन्छ । डाक्टर भन्छन् कि यदि बच्चाहरूको जीवनशैलीमा सुर्दोख नै स्वस्थ खानाहरू समावेश गरियो भने, भविष्यमा तिनीहरू जीवनशैलीसँग सम्बन्धित रोगहरूबाट पीडित हुने छैनन् ।

-रिबी नेपाल डटकम

दिन ढल्किँदै जाँदा अल्छी लाग्नु गर्मीले हैन रोगले

गर्मीको मौसममा हामी बिहान अफिस वा काम उत्साहका साथ शुरू गर्छौ तर दिन बढ्दै जाँदा शरीरमा थका महसूस हुन थाल्छ । दिउँसो लागेपछि आलस्य, भारीपन र निद्रा लाग्न शुरू गर्छ । यदि तपाईंलाई यो दिनहुँ भइरहेको छ भने यसलाई गर्मी वा थकाको रूपमा वेवास्ता नगर्नु होस् । हुनसक्छ, यो तपाईंको शरीरमा आवश्यक पोषक तत्वको कमीको संकेत हो । वास्तवमा, दिउँसो नयागातर आलस्य, भारीपन, निद्रा वा ऊर्जाको हानि बाहिरको गर्मीको कारणले मात्र होइन । यो तपाईंको आहारसँग पनि सम्बन्धित हुन सक्छ । उसो भए आउनुहोस्, जानी यसको कारण र समाधानका उपायहरूका बारेमा ।

गर्मीमा शरीरबाट धेरै पसिना निस्कन्छ, जसका कारण पानी र मिनेरलको कमी हुन्छ । यसले कमजोरी, चक्कर र थकान निम्त्याउँछ तर यदि तपाईं ठीकसँग खाइरहनु भएको छ, पानी पिउनुहुन्छ र दिउँसो पनि खाली महसूस गर्दै हुनुहुन्छ भने यो मौसम मात्र होइन भनेर बुझ्नुहोस् । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार बारम्बार थकाइ लाग्नु, चक्कर लाग्नु वा ऊर्जा



कम हुनुको प्रमुख कारण आइरन, भिटामिन डी वा भिटामिन बी १२ को कमी हुन सक्छ । यी आधारभूत पोषक तत्व हुन्, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्दछ । तिनीहरूको कमीको कारण, मेटाबोलिज्म सुस्त हुन्छ र थकान चाँडै हुन्छ । यदि तपाईंले बिहान बिद्या, बिस्कुट वा कार्बोहाइड्रेट भरिएको बेकफास्ट मात्र खानुभयो भने तपाईंको रगतमा चिनीको मात्रा द्रुत रूपमा बढ्छ र फेरि घट्न शुरू गर्छ । फलस्वरूप ऊर्जा दिउँसो घट्छ । उचित प्रोटीन, फाइबर र स्वस्थ फ्याट भएको आहारले दिनभर सक्रिय रहन मद्दत गर्छ । खासमा ६-८ घण्टासम्म राम्रो निद्रा नआएमा दिउँसो अल्छी लाग्ने, टाउको

भारी हुने र एकाग्रता नहुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् । विशेष गरी गर्मीमा, निद्राको गुणस्तर अफ बढी प्रभावित हुन्छ । यसको प्रभाव दिनेको शुरूमा थकानको रूपमा देख्न सकिन्छ । दिनभरि पानी पिउनुहोस्, पसिनाबाट गुमेका खनिजहरू भरनका लागि कागती पानी वा नरिवलको पानी लिनुहोस् । अत्यधिक मीठो र प्रशोधित खानाबाट बच्नुहोस् । आवश्यक भएमा आफ्नो भिटामिन र आइरन लिन डाक्टरबाट जाँच गराउनु होस् । दिउँसोको खाना खाइसकेपछि केही समय हिँड्नुहोस् वा हल्का स्टेचिङ गर्नुहोस् ।

-ग्या कुरा डटकम

‘प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापनाका पक्षमा एमाले’



भक्तपुर, असोज २३/नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एमाले) का अध्यक्ष एवं पूर्व प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले प्रतिनिधिसभाको पुनःस्थापना हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गरेका छन् ।

एमालेको भक्तपुर जिल्ला कमिटीद्वारा आज गुण्डुमा आयोजित कार्यक्रममा अध्यक्ष ओलीले प्रतिनिधिसभा पुनःस्थापनाका पक्षमा आफ्नो पार्टी रहेको र त्यसमा नेपाली कांग्रेस पनि सहमत हुने विश्वास व्यक्त गरे । सम्बोधनका क्रममा अध्यक्ष ओलीले सरकारले निर्वाचन गराउने हो भने राजनीतिक दलहरूको विश्वास

जितेर निर्वाचन प्रक्रियामा सबैलाई सहभागी गराउनुपर्ने बताए । “यतिबेला राष्ट्रलाई एकता र स्थिरता चाहिएको छ । लोकतान्त्रिक शक्तिहरू एक ठाउँमा आएर शान्ति सुव्यवस्था कायम गर्दै देशलाई समृद्ध बनाउनुपर्छ”, उनले भने, “सरकारले यसका लागि सकारात्मक र अनुकूल वातावरण निर्माण गर्नुपर्छ ।” कार्यक्रममा एमालेका महासचिव शङ्कर पोखरेलले मुलुकमा समस्या उत्पन्न भएका बेला देशभित्रै एकता र सहमतिको वातावरण निर्माण गर्नुपर्नेमा पार्टीभित्र विवाद सिर्जना गर्न नहुने

धारणा राखे । कार्यक्रममा एमालेका बागमती प्रदेश कमिटीका इन्चार्ज डा राजन भट्टराई, पोलिटिब्यूरो सदस्य महेश बस्नेतलगायतले लोकतन्त्र र मुलुकको रक्षाका लागि एमालेलाई एकताबद्ध र बलियो शक्ति बनाउनुपर्ने बताएका थिए ।

गत भदौ २३ र २४ गतेको जे नजी आन्दोलनपछि पूर्व प्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्कीको नेतृत्वमा सरकार गठन र प्रतिनिधिसभाको विघटन भई आगामी फागुन २१ गते निर्धारित निर्वाचनको मिति घोषणा भएको थियो । -राख

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महती, कामज मसी तथा छपाई सामग्रीको मूल्यवृद्धिका कारण कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित नवजवनचेतना दैनिकले २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागू हुने गरी यस अधिकायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
मिध पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३५०/-

सरकारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५५०/-
मिध पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

डिस्ट्रिक्ट		अन्य	
डिस्ट्रिक्ट	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	दुलो डिस्ट्रिक्ट	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति वस्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)	प्रति वस्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-	व्हाइन्टर	रु. १०००/-



नव जवनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

ता.न.पा.-५, कैलाशनगर पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

नेपालको शानदार जीत कुवेत ५८ रनले पराजित



काठमाडौं, असोज २३/आईसीसी टी-२० विश्वकप एशिया तथा इस्ट एशिया प्यासिफिक छनोटको आफ्नो पहिलो खेलमा नेपालले कुवेतलाई हराएको छ । नेपालले कुवेतलाई ५८ रनले हराएको हो । नेपालले दिएको एक सय ४२ रनको लक्ष्य पछ्याएको कुवेत १८ ओभर एक बलमा ८३ रनमा अलआउट भयो । कुवेतका क्लिन्टो एट्लेले २६ र यासिन इशाक पटेलले १९ रन बनाए । नेपालका कप्तान रोहितकुमार पौडेल, सन्दीप लामिछाने र नलित राजवंशीले समान

दुई तथा सोमपाम कामी, नन्दन यादव र कुशल भुर्तेलले समान एक विकेट लिए । त्यसअघि ओमानमा टस हारेर ब्याटिङ गरेको नेपालले सात विकेट नुमाएर एक सय ४१ रन बनाएको थियो । नेपालका कुशल भुर्तेलले ६६ तथा दीपेन्द्रसिंह ऐरी र गुल्शन फाले समान २० रन बनाए । कुवेतका नवीनराज राजेन्द्रन र अनुदीप चेन्मराले समान दुई तथा मोहम्मद अकिफ फाहक र मोहम्मद असलमले समान एक विकेट लिए । यो जीतसँगै समूह 'बी'मा रहेको नेपालले महत्त्वपूर्ण दुई अंकले जोडेको छ । अब नेपालले ओल्लि जापानसँग खेल्नेछ । समूहको शीर्ष दुईमा रहने टोली सुपर-सिक्समा पुग्नेछ । सुपर-सिक्समा छ टोलीमध्ये शीर्ष तीनमा पर्ने टोलीले आउँदो वर्ष भारत र श्रीलङ्कामा हुने टी-२० विश्वकप खेल पाउनेछन् ।

वर्गिकृत डिस्ट्रिक्ट

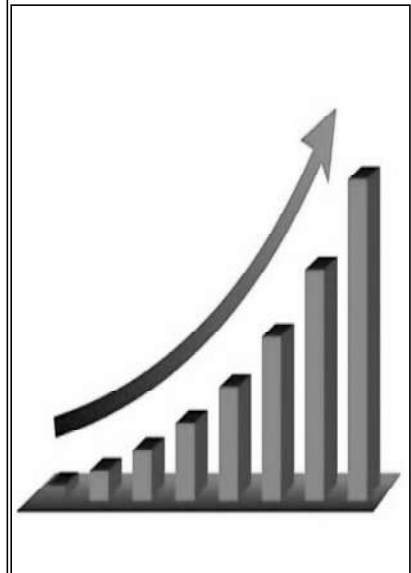
१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत
डिस्ट्रिक्टमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस्

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अंकले सुधार



पाल्पा, असोज २३/शेयर बजारमा सकारात्मक सर्किट ब्रेक लागेको छ । आज बजार खुलेको ३ मिनेटमै शेयर बजार परिसूचक नेप्से ४ प्रतिशतले बढेर सर्किट ब्रेक लागेको हो । सर्किट ब्रेक लागेसँगै शेयर कारोबार २० मिनेटका लागि रोकिएको छ । शेयर बजार १ सय २ अंकले बढेर २ हजार ६ सय ६२ बिन्दुमा पुगेको छ । बुधवार राष्ट्र बैंकले शेयर धितो कर्जामा २५ करोड रूपैयाँको सीमा खारेज गर्ने निर्णय गरेको थियो । राष्ट्र बैंकको यो निर्णयसँगै शेयर बजारमा सकारात्मक प्रभाव परेको हो ।

यसअघि दशैपछि बुधवार अलि शेयर बजार २ दिनमै १ सय ३ अंकले घटेको थियो । अहिले कार्यान्वयनमा रहेको 'सर्किट ब्रेक' सम्बन्धी व्यवस्थाअनुसार कारोबार शुरू भएको पहिलो घण्टामा नेप्से परिसूचक ४ प्रतिशतले घटे वा बढेमा २० मिनेटसम्म कारोबार बन्द गर्ने व्यवस्था छ । त्यस्तै दोस्रो घण्टामा ५ प्रतिशतले घटे वा बढेमा ४० मिनेट र तेस्रो घण्टा वा त्यसपछिको समयमा ६ प्रतिशतले घटे वा बढेमा बाँकी पूरै दिनको कारोबार बन्द हुने व्यवस्था छ ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिट, काम पनि यूनिट'

यूनिट एफ.एम. ५८.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिट शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२९८६८, ५२९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



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

