



नव जानचेतना

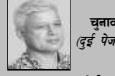
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सेन्टरमा आयोजना गरिएको प्रिन्सिपल शोमा उपस्थित दर्शकले कार्यक्रमलाई अत्यन्त रुचाएका थिए।

विश्वमै पहिलो पटक निर्माण गरिएको कृषि-कलेक्टर जेन रिचालिटी शो 'रिमोल्डेशनरी डिजिटल चर' विथिबाटरेन औपचारिक रुपमा प्रसारणमा आउने भएको छ। कार्यक्रम आज राति ८ बजे हिमालय टेलिभिजनमा र चानलमाफ्त प्रसारण हुनेछ। राजधानीको सिटी

आजको विचार...



सुना...
(बुई रेजना)

भक्तक सुब्बा

वैज्ञानिक कल्पनामा आधारित चलचित्र 'एवलो'को गीत 'एवले बाच्नु कुनै' सार्वजनिक गरिएको छ। सार्वजनिक गीतमा अभिनेत्री कविता नेपाली फिचर्ड छिन्। गीतमा अभिनेत्रीको नृत्य र पहिरन आकर्षक छ। चलचित्रको कथा अनुसार तयार गरिएको बताइएको गीतमा गाथिका शान्तीश्री पारीचारको स्वर, स्वर्णिम शर्माको शब्द सजीत छ। 'एवलो' विश्वविरुद्धात कागस फिल्म फेस्टिभलमा स्टलमाफ्त आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय उपस्थितिको जनाएको चलचित्र हो।



□ वर्ष ३१ अंक ८६ □ २०८२ असोज ३१ गते शुक्रबार 17 October 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भालु आक्रमणबाट ७ को मृत्यु

(रासस/सिन्धुवा)

टोकिओ, असोज ३०/जापानले आर्थिक वर्ष २०२५ मा भालु आक्रमणका कारण अहिले सम्म सात जनाको मृत्यु भएको पुष्टि गरेको छ। जुन आर्थिक वर्ष २००६ मा रेकर्ड राख्न सुरु भए पछिको सबै भन्दा बढी हो। भालु आक्रमणका कारण मृत्यु हुनेको सङ्ख्या आर्थिक वर्ष २०२३ मा छुन गएको उल्लेख गर्दै युक्त रेकर्डलाई तीव्र चालु वर्षमा उच्च रेकर्ड कायम भएको वन तथा वातावरण मन्त्रालयले बुधवार जनाएको छ। मन्त्रालयका अनुसार अधिकांश आक्रमणहरू उत्तरपूरी क्षेत्रहरू र होक्काइडोको उत्तरी प्रान्तमा भएका छन्। सात जना भालु आक्रमणका कारण ज्यान गुमाउने मध्ये इवाटेको उत्तरपूरी प्रान्तका एक जना व्यक्ति समावेश रहेको र उनको शव अक्टोबर-८ मा भालुले आक्रमण गरेको अवस्थामा फेला परेको जनाइएको छ। यसै बीच, मियागी प्रान्तको सेन्डाईको आवासीय क्षेत्रमा खतरा भई पछि बुधवार एक वयस्क भालुलाई गोली हानेर मारिएको छ। जापानमा खतरनाक जनावरहरूको आपतकालीन सुटिङ लाई बैध गराउन पहिलो पटक अन्यजन्तु संरक्षण र व्यवस्थापन सम्बन्धी संशोधित कानून प्रयोग गरिएको थियो। यस वर्षको अप्रिल देखि सेप्टेम्बर सम्म भालुसँग सम्बन्धित ९९ वटा घटनामा १०८ जना प्रभावित हुँदा सबै भन्दा खराब रेकर्ड कायम भएको मन्त्रालयले जनाएको छ।

पाल्पाका स्वास्थ्य संस्थाहरू कार्यक्रमको समीक्षा गर्दै कार्ययोजनामा जुटे

रामचन्द्र रायमाली

पाल्पा, असोज ३०/जिल्लाका स्वास्थ्य संस्थाहरू कार्यक्रमको वार्षिक समीक्षा गर्दै कार्ययोजनामा जुटेका छन्। विहिबारदेखि जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाको आयोजनामा आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ मा सञ्चालित कार्यक्रमहरूको समीक्षा गर्दै चालु आर्थिक वर्षको कार्ययोजनामा जुटेका हुन्।

कार्यालय अन्तरगत सञ्चालन भएका विभिन्न कार्यक्रमको प्रभावकारिता र चालु आर्थिक वर्षको योजना बनाउने उद्देश्यसहित दुई दिने समीक्षा गोष्ठी तानसेनमा सञ्चालन भएको हो। गोष्ठीको लुम्बिनी प्रदेशका सांसद तथा अर्थ उद्योग तथा पर्यटन समितिका सभापति राजु श्रेष्ठले उद्घाटन गरेका हुन्। गोष्ठीको उद्घाटन गर्दै सांसद श्रेष्ठले स्वास्थ्य जस्तो संवेदनशील विषयमा गम्भीर बन्न जिल्लाका स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आग्रह गरे। उनले स्वास्थ्यका कार्यक्रमहरूलाई थप प्रभावकारी बनाई लैजान अहिलेको आवश्यकता रहेको आल्याए। देश विकासका लागि स्वास्थ्य महत्वपूर्ण



रहेको समेत सांसद श्रेष्ठले बताए। उनले भने "मानिस शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ भए मात्र देशको विकास र समृद्धि हासिल हुन्छ।"

विशिष्ट अतिथि लुम्बिनी प्रदेशका सांसद तथा पूर्व मन्त्री विरबहादुर रानाले नसर्ने रोग अहिले चुनौतिका रूपमा देखा परेकाले त्यसलाई दिर्घकाली

योजना बनाएर काम गर्न स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आग्रह गरे। उनले खानपान र अस्वस्थ जीवनशैलीका कारण नसर्ने रोगले आमनागरिक ग्रसित

बन्नु परेको भन्दै त्यसतर्फ सचेतनाका कार्यक्रमहरूलाई समेत तिब्रता दिनुपर्नेमा जोड दिए।

-**बाँकी वार्ता रेजना...**

सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु



पाल्पा, असोज ३०/देशका विभिन्न स्थानमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा परी चार जनाको मृत्यु भएको छ। केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षाका अनुसार रुपन्देही, अर्घाखाँची र सुनसरीमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा चार जनाको मृत्यु भएको हो।

रूपन्देहीको मायादेवी गाउँपालिका-७ यागरा पुलस्थित सडकमा बसले मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ। लु.१ ख ८७८ नम्बरको बसले लुम्बिनी प्रदेश ०१-००२ प ९८०२

नम्बरको मोटरसाइकललाई ठक्कर दिँदा मोटरसाइकल सचिवा्री गाउँपालिका-१ बस्ने ६३ वर्षीय देवेन्द्र नाथ यादवको मृत्यु भएको हो। दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको भिम अस्पताल भैरहवामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ। बस चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। यस्तै अर्घाखाँचीको छुट्टेदेव गाउँपालिका-१ चिदिगास्थित सडकमा मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ।

-**बाँकी वार्ता रेजना...**

रेसुङ्गा र मदाने दुर्लभ चराको वासस्थान

गुल्मी, असोज ३०/गुल्मीको रेसुङ्गा र मदाने वन संरक्षित क्षेत्र दुर्लभ चराहरूको मुख्य आश्रयस्थल बन्दै गएको छ। विश्वमा पाइने दुर्लभ चराहरूमध्ये गुल्मीमा ६ प्रजातिका फेला परेका छन्।

गुल्मीको रेसुङ्गा र मदाने वन संरक्षण क्षेत्र दुर्लभ चराहरूको मुख्य वासस्थान रहेको नेपाल पक्षी संरक्षण संघका परियोजना अधिकृत शम्भु भट्टराईले जानकारी दिए। दुर्लभ प्रजातिका चरामध्ये रेसुङ्गा वन संरक्षित क्षेत्रमा चिरकालीन, रणमत्त महाचिचल, डङ्कर मिड, सोतो मिड, सुन मिड र गोमायो माहाचिचल रहेका छन्। रेसुङ्गा र मदाने वन क्षेत्रमा नेपालमा मात्र पाइने काँडे भ्याकुर पाइन्छ। नेपालमा पाइने ९०२ प्रजातिका चरामध्ये गुल्मीमा मात्र विभिन्न प्रजातिका ३५ प्रतिशतभन्दा बढी चरा फेला परेका अधिकतम भट्टराईले जानकारी दिए। नेपाल पक्षी संरक्षण संघले विभिन्न समयमा गरेको पक्षी सर्वेक्षणअनुसार रेसुङ्गा वन क्षेत्रमा २७६ प्रजाति र मदाने वन संरक्षण क्षेत्रमा २८९ प्रजातिका चरा फेला परेका हुन्। जिल्लाका दुई वन संरक्षण क्षेत्रमा गरिएको पछिल्लो सर्वेक्षणअनुसार रेसुङ्गा र मदाने वन संरक्षित क्षेत्रमा गरी ३२५ प्रजातिका



चराहरूको तथ्याङ्क रेकर्ड गरिएको छ। यो संख्या नेपालमा पाइने चरा प्रजातिको संख्याअनुसार हाल ३५ प्रतिशतभन्दा बढी रहेको नेपाल पक्षी संरक्षण संघले जनाएको छ। विश्वमा नेपालमा मात्र पाइने काँडे भ्याकुर रेसुङ्गा वन क्षेत्रमा समेत पाइने भएको कारण यसको संरक्षणका लागि अति सङ्घटनपूर्ण अवस्थामा रहेका चराको वासस्थानलाई जोगाई राख्नुपर्नेमा यहाँका स्थानीय एवं सरोकारवालेले जोड दिएका छन्। संघले जिल्लामा जीविकोपार्जन तथा संरक्षण समायोजन कार्यक्रममाफत

दुर्लभ चराको खोजी गर्दै तिनीहरूको संरक्षणका लागि विभिन्न प्रयास गर्दै आएको छ। संघले वन क्षेत्रसँग जोडिएका स्थानीयवासीलाई वन जङ्गलको संरक्षण र सम्वर्द्धनसँगै विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गर्दै आएको छ। गुल्मीमा धार्मिक पर्यटन सँगै चरा पर्यावरणको समेत प्रचुर सम्भावना रहेको रेसुङ्गा नगरपालिकाका प्रमुख खिलध्वज पन्थीले बताउनुभयो। यसबाट जिल्लाका अन्य पर्यटकीय क्षेत्रको विकासमा सहयोग

पुग्नुका साथै यसले स्थानीयको जीविकोपार्जनमा समेत ठूलो टेवा पुग्ने विश्वास गरिएको छ। दुर्लभ प्रजातिका चरा संरक्षणका लागि पछिल्लो समयमा मुख्य चुनौतीको रूपमा वासस्थान विनास, पानीको अभाव, वन-डडेले, अवैध शिकार, जनचेतनाको अभावजस्ता कारण रहेको संघले जनाएको छ। संघले विगत दश वर्षदेखि जिल्लामा हिमजल वन कार्यक्रमसँग सहकार्य गरी चरा संरक्षणको क्षेत्रमा काम गर्दै आएको छ।

-**रासस**

पा.वि.ह.ब.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ब.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

गरिबी निवारण दिवसको सन्दर्भ

नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी आज अन्तर्राष्ट्रिय गरिबी निवारण दिवस मनाइँदै छ । हरेक वर्षको अक्टोबर १७ मा यो दिवस मनाउने गरिएको हो । संयुक्त राष्ट्रसंघको आठवनामा सन् १९८३ देखि हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिएको छ । गरिबीको उन्मुलन, शान्ति, स्थायित्व र आर्थिक विकासमा दिवसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अपेक्षा गरिए पनि त्यस हुन सकेको छैन ।

नेपालमा जनताको जीवनस्तरमा परिवर्तन भई गरिबी निवारण गर्ने लक्ष्य राखिए पनि यो सधैं चुनौतीका रुपमा रहिरहेको छ । बर्सेनि दुई प्रतिशतका दरले गरिबी घटिरहेको तथ्याङ्क सार्वजनिक हुने गरे पनि निरपेक्ष गरिबीको रेखामुनि रहेका समूहको जीवनस्तरमा भने खासै परिवर्तन हुन सकेको छैन । अझै पनि देशका धेरै नागरिक गरिबीका कारण आधारभूत आवश्यकताबाट वञ्चित भइरहेका छन् । राज्यले गरिबी निवारणका लागि विभिन्न प्रयास र कार्यक्रमको कार्यान्वयन गरे पनि अपेक्षित उपलब्धि हासिल हुन सकेको छैन । गरिब पहिचानका लागि अबै रकम खर्च भए पनि अभैसम्म देशमा कति गरिब छन् भन्ने यकिन गर्न सकेको छैन ।

गरिब पहिचानमा ढिलाइ मात्रै भएको छैन, पहिचान भएका गरिबले समेत वर्षौंसम्म परिचयपत्र पाएका छैनन् । पहिले बनेका परिचयपत्र गोदामा नै थन्किएर म्याद पनि सकिन लागेको तीतो वास्तविकताले यस कार्यक्रमले गज्याइरहेको अनुभूति गराएको छ । गरिब परिचयपत्र पनि धनी र पहुँच भएकाहरूले लिएको गुनासो सर्वत्र आउनु बिडम्बना नै हो । देशको समस्या भनेकै कार्यक्रमको घोषणा गर्ने तर सो कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा विलम्ब गर्ने अथवा त्यसको प्रभावकारितामा ध्यान नदिनु जुन प्रवृत्ति छ, त्यसले हाम्रो कार्यशैली प्रस्ट हुन्छ । खासगरी, गरिबी कम गर्नका लागि रोजगारीको उपलब्धतामा जोड दिनुपर्छ । बेरोजगारीलाई स्वरोजगारका विविध कार्यक्रममार्फत रोजगार बनाउने दिशामा ध्यान दिनुपर्छ । अल्पकालीन र दीर्घकालीन तालिमका माध्यमबाट रोजगारीको सिर्जना गर्न सकिन्छ । सिमलक तालिमबाट व्यक्तिले स्वरोजगारी मात्र नबनी अन्यलाई समेत रोजगारी उपलब्ध गराउन सकिन्छ । यसो गर्न सकियो भने मात्र हरेक वर्ष गरिबी निवारण दिवस मनाउनुको सार्थकता रहन्छ ।

Opinion @ Social Network

हत्या भैसको जुन दिन बोट बाट चैंडियो

अब के फरक पर्छ र फुललाई

मन्दिर जाओस वा आर्यघाट ।

(माया आलेको फेसबुक स्टारबाट www.facebook.com/Maya.Ale)

यो सार्वभौम सामाजिक संजालमा योग गरिएका धारणाहरू रक्छौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजवनचेतना दैनिकको रचना तपाईंलाई सुझाउँदछौं । यो पत्रिका अठ्ठ रसरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुसन्धान सुझावहरूको लागि हामीलाई अचलते जसरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुनेछौं ।

नवजवनचेतना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	५४०००१
बुटवल ०३१-४६०००२	मिमामपाल भैरवा ०३१-४६००१३
स.प्र.प्रमाण बुटवल ०३१-४६००३६	मिसेलामपाल भैरवा ०३१-४६००१४
बुटवल रामगढ ०३१-४६००३७	परिवार नियोजन सेवा पाल्पा ०३१-४६००३८
भैरवा ०३१-४६००३९	आशा अस्पताल पाल्पा ०३१-४६००३९
आर्वाकोशी ०३३-४६००४०	लुम्बिनी मेडिकल कलेज पाल्पा ०३१-४६००४१
कुसी ०३१-४६००४२	किन्नर परासी ०३३-४६००४३
परासी ०३३-४६००४४	भैरवा आशा अस्पताल ०३१-४६००४५
तीर्थहवा ०३१-४६००४६	आर्वाकोशी जिला अस्पताल ०३१-४६००४७
पाल्पा ०३१-४६००४८	तम्घास जिला अस्पताल ०३१-४६००४९
गण्डा रामपुर ०३१-४६००५०	तीर्थहवा जिला अस्पताल ०३१-४६००५१
अपराध कार्यलय	५४०००२
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०३१-४६००५२	सिन्धुली जिला अस्पताल ०३१-४६००५३
लुम्बिनी अस्पताल ०३१-४६००५४	सिन्धुली जिला अस्पताल ०३१-४६००५५

चुनाव र अनुत्तरित प्रश्नहरू

राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको पहलमा सरकार र राजनीतिक दलहरूका बीच भएको वार्तासँगै उनीहरू बीचको संवादशीलता अन्य भएको छ । प्रधानमन्त्री सुशीला काकीको दलहरूप्रति हेर्ने नकारात्मक दृष्टिकोणका कारण बढ्दै गएको अतिशयलाई केहीदलसम्म यो संवादले चिन्ने काम गरेको छ । तर, अझै पनि प्रधानमन्त्री सुशीला काकी र उनको नेतृत्वको सरकार उनले दावी गरेको जस्तो चुनावको वातावरण बनाउनेतर्फ पर्याप्त कदम चालिरहेको या त्यस्तो मनोविज्ञानको तयारीमा लागेको जस्तो देखिएको छैन । यता, नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमाले जस्ता राजनीतिक दलहरूले औपचारिक रूपमा निर्वाचनमा जाने निर्णय समेत गरेका छैनन् ।

सचिवालय बैठकका निर्णयबारे जानकारी दिने क्रममा एमाले नेता प्रदीप श्रवालीले सरकारले चुनावको वातावरण बनाउन भन्दा विचारमा ध्यान दिएको भन्दै आफूहरू संसद् पुनर्स्थापनाको माग लिएर अदालत जाने बताएका छन् । एमालेको यो निर्णयले कांग्रेसलाई समेत निर्वाचनमा जाने निर्णय गर्नुबाट रोक्ने सम्भावना छ । चुनावको वातावरण बनेमा निर्वाचनबाट नभार्ने भनेर उनीहरूले सर्वदलीय बैठकमा बताएका भए पनि निर्वाचन तोकिएकै समयमा हुने नहुने संशय कायमै छ । यस्तो संशय हुनुका केही कारण छन् जसको उत्तर नपाइँदामात्र निर्वाचन हुन्छ भनेर विश्वस्त हुन सकिन्छ । गत भदौ २३ र २४ गतेका घटनाहरू नेपाली समाजका लागि मात्र होइन विश्वकै इतिहासमा अंकित हुने असामान्य प्रकृतिका थिए ।

दुई दिनका घटनामा ७४ जनाको हत्या या मृत्यु युद्धका समयमा बाहेक नेपालको इतिहासमा कहिल्यै भएको थिएन । जम्मा १५ घण्टाभित्रमा देशभर हजारौंको संख्यामा आवास, निजी व्यापारिक प्रतिष्ठान र सरकारी कार्यालयहरू तथा घरहरूका पचासी चौकीहरू जलेका थिएनन् । यो दृश्य दुई वर्षयता गाउँघरमा झर्दाघरले देखेका बम वर्षापछि पनि यति छोटो समयमा देखिएको थिएन । देशका धेरैजसो जेल ब्रेक भएका र त्यसबाट फरार १३ हजारभन्दा बढी कैदी बन्दी भागेका इतिहास पनि विश्वकै भेटिएलान् । अहिलेसम्म पनि २३ गतेको घटनामा भएको मानवीय क्षतिका घण्टीका केरालाई उत्तरदायी ठहराईएको छैन । हिसाको वैधानिक अधिकार लिएर बसेको राज्यले शक्तिदो दुरयोगको उक्त घटनालाई सामसुम पारियो भने अहिलेको सरकारका मातहत रहेको सुरक्षा निकायले पनि त्यस्तो घटना दोहोर्‍याउन सक्छ भने स्वतः स्पष्ट छ, तिनकुनै घटनापछि बानेश्वर दोहोर्‍याउनुको कारण पनि त्यही हो । २४ गतेको घटना समाजमा जनआक्रोश मात्र होइन । स्वाभाविक रूपमा आक्रोश थियो र प्रदर्शन र हिंसात्मक घटनाका सम्भावना थिए । त्यसको राजनीतिक तथा प्रशासनिक समाधान खोज्न हिनो गरिनु एउटा कारण थियो जसले विघ्नसमा मितिले खन्यो । तर यो उक्त घटनाको एउटा पाटो मात्र हो । मुख्यतः उक्त दिनको अराजकतालाई संगठित रूपमा सञ्चालन गर्ने समूहको पहिचान, त्यसका



भलक सुवेदी

आन्तरिक तथा बाह्य कनेक्शनहरूको नियन्त्रण, त्यसमा संलग्नहरू मध्ये मुख्य शक्ति र त्यसलाई एक्सनमा लैजाने व्यक्तिहरूको पहिचान गर्दै उनीहरूमाथि कानूनसम्मत कारबाही थालिएकै छैन । पछिल्लो समय घम्भीरको राजनीति गर्दै राज्यका मुख्य संस्थाहरूका कार्यालय र बैठकहरूदेखि सडकसम्म अराजक गतिविधि गर्ने घम्भीरपूर्ण अभिव्यक्ति दिनेहरू नै सरकारलाई पछाडिबाट निर्देशित गरिरहेको या गुहमन्त्रालयका गतिविधिलाई प्रभावित गरिरहेको जस्तो देखिएको छ । पछिल्लो पटक न्यूयोर्क टाइम्सले केही गम्भीर प्रश्नहरू सहित उक्त दिनको घटनाको छानविनको जटिलतातर्फ औल्याएको छ । कार्यालय र निजी आवास तथा व्यावसायिक प्रतिष्ठानहरूमा आगो फोस प्रयोग भएको पदार्थ, त्यसको सञ्चालन, त्यसको योजना बनाउने र जनशक्ति परिचालन गर्नेहरू आन्दोलनकारी चै हैनन् । उनीहरूको खोजी गर्ने र त्यसभित्रको नियत र शक्ति पहिचान गर्न हिनो गरियो भने यो कुनै पनि बेला सरकार, राज्यका निकाय र राजनीतिक दल तथा नागरिक संस्थाहरूमाथि पनि प्रयोग हुनसक्छ । शान्तिसुरक्षाको आधारभूत प्रत्याभूति गर्ने जिम्मेवारी नेपाल प्रहरीको हो । त्यसपछि मात्र सशस्त्र प्रहरी बल र नेपाली सेनाको सहयोगले भूमिका खेल्ने हो । तर २४ गतेको घटनापछि नेपाल प्रहरी पूर्णतः डिमोलेइड अवस्थामा छ । उसका हतियार, लक्ष्यीकरण र कार्यालयहरू समेत जोगाउन नसके अवस्थाको सिर्जना गर्ने राजनीतिक घटनाक्रमहरू कसरी विकास भए ? हराएका हजार थान भन्दा बढी हतियार र त्यसमा प्रयोग हुने फन्डै नाख गटा गोली, पोशाक, वाकीटीका लगायतका सामानहरू प्रहरीकै विरुद्ध आपराधिक समूहले प्रयोग गर्दै गत के यारोटी ? यस्तो प्रश्न बोक्ने र सुरक्षित रूपमा बस्ने बाहेक समेत व्यवस्था नभएको कहिले समाजमा भयरहित वातावरण सिर्जना गर्ने काम कसरी गर्न सक्ने ? राजनीतिक दलहरू विरुद्ध सरकारकै पक्षी संरक्षणमा भइरहेको हिसाले उनीहरूलाई निर्वाचनमा जान प्रेरित गर्छ कि मुठ्ठेडारि जान ? २४ गतेको घटनाबाट सत्ताच्युत भएका अपमानित महसुस गरेका सत्ताशुद्ध राजनीतिक दलहरू अझै तिथिचन सकेका छैनन् । राखी होश सहाल पनि पाएका छैनन् । जेनजी आन्दोलनले तीव्र गुमाउँदै गएको आन्दोलनपछि भई तहमा आफ्नो पक्षमा कस्तो समर्थन छ भन्ने आकलन गर्न पनि उनीहरूलाई मुस्किल परिरहेको छ । यस्तो बेला

उनीहरूलाई आफूलाई पुनर्व्यवस्थित गर्ने समय चाहिएको छ । पुराना मुख्य राजनीतिक दलहरू नेपाली कांग्रेस र नेकपा एमाले अहिलेकै सभापति र अध्यक्षलाई लिएर चुनावमा जान सकिन्न भन्ने मनोविज्ञानमा छन् । तर त्यसको विधिसम्मत व्यवस्थापन गर्न नसकेर आन्तरिक द्वन्द्वमा फसेका छन् । यस्तो अन्तरविरोध बोकेर जम्मा १४० दिन जति पछि हुन लागेको निर्वाचन सामना गर्ने हिम्मत उनीहरूले जुटाइसकेका छैनन् । त्यसमाथि जेनजीको आन्दोलनपछि भई तहमा आफ्नो पक्षमा कस्तो समर्थन छ भन्ने आकलन गर्न पनि उनीहरूलाई मुस्किल परिरहेको छ । यस्तो बेला उनीहरूलाई आफूलाई पुनर्व्यवस्थित गर्ने समय चाहिएको छ । जेनजी एउटा आन्दोलन थियो जसले नेपालका धेरै पुराना मुख्य, संस्था र स्मृतिहरूलाई जलाइदियो । आपसमा सञ्जालबाट जोडिएको यो आन्दोलनमा सामेल भएका भिन्न-भिन्न स्वार्थ समूहको टकरावले स्वयं जेनजीलाई असान्दर्भिक बनाइदिए खतरा बढेको छ । जो-जो निकाय र राजनीतिक अंगुष्ठाका रूपमा देखा परेका थिए उनीहरू आफ्नो आन्दोलनको अर्थ स्थापित गर्न नैतिक दबाबमा छन् । तर आफैभित्रको अनेकाले कुनै विश्वसनीय राजनीतिक विकल्पका रूपमा उभिन सकेका छैनन् । जसले आन्दोलन गरेको थियो उसैको बलियो उपस्थिति नहुने खालको निर्वाचनले समस्याको समाधान दिँदैन । या त पुराना दलले आफूलाई पुनर्संरचना गरेर जेनजीको प्रतिनिधित्व गर्ने आधार दिनुपर्छ या त जेनजीले विश्वसनीय रूपमा एउटा वैकल्पिक शक्तिका रूपमा संगठित भएर चुनावमा जानुपर्छ । आन्दोलनरत पक्ष व्यवस्थित नहुँदै गरिने निर्वाचन सफल हुँदैन, त्यसले जनताको विश्वास पनि आर्जन गर्दैन । तर जेनजी अझै असमर्थता छ कता जाने के गर्ने भन्ने कुराको निष्कर्ष गर्न नसकेर हेरान छ । सबैभन्दा ध्यान दिन योग्य कुरा त प्रधानमन्त्री सुशीला काकी र उनको मित्रमण्डलले निर्वाचनको लागि विश्वसनीय वातावरण छ भनेर आम जनतालाई आश्वस्त पार्न सकेको छैन । अपमानपूर्वक सत्ता गमाउनु परेका कारण कुनै पुराना दल र तिनका नेताले चर्को स्वरमा बोले, सरकारको विरोध र आलोचना गरे, निर्वाचन हुन भन्दै आफूलाई केन्द्रमा राखेर विकल्पका कुरा गरे भने त्यसलाई अन्यथा लिइहाल्नुपर्दैन । जब सरकारले पर्याप्त रूपमा विश्वसनीय वातावरण बनाउँदैन तब उनीहरूसँग आफू पराजित हुने नै चुनाव र लोकतन्त्रसम्मत प्रक्रियालाई स्वीकार गर्नुको विकल्प रहँदैन ।

निष्पत्ति उपाय चुनाव नै हो

द्विधिया, अन्याय र भयको वातावरण

कायमै रहेको भए पनि हामीसँग

निर्वाचनमा जानुको विकल्प छैन ।

सरकारले वातावरण बनाउन सके फामुन २१ मा होला, नसके थप एकाध महिला तत्केला, यो सरकारले नसके अर्को उपाय गरिएला तर संविधान र लोकतन्त्रलाई लिक्मा ल्याउने उपाय चुनाव मात्रै हो । चुनावले नै समाजका भिन्न स्वार्थ समूहको शक्तिको वास्तविक परीक्षण गर्छ । परिवर्तन गर्न चाहनेहरूलाई वास्तविक र वैधानिक मञ्च प्रदान गर्छ । पुराना शक्तिले आफूलाई पुनः परीक्षित गर्न पाउँछ । समाजमा बाइरहेको हलचलले खोजेको परिवर्तन र रूपान्तरणले आना वैधानिक प्रतिनिधित्व चयन गर्न पाउँछ । यसरी नै हो समाज अगाडि बढ्ने । व्यक्तिगत आकांक्षामा ठेस लाग्ने गरी निर्वाचनमा पराजय व्यहोरेकी इन्दिरा गान्धीले सन् १९७५ मा संसद् भंग गर्दै संसद्कासलको घोषणा गरिन् । उनलाई आफ्नो शक्तिलाई दिइएको चुनौती मन नपर्नेकैले संविधान भित्रैको थिइन् । तर त्यो दुई वर्ष पनि टिकेन । सन् १९७७ मा संसदीय निर्वाचन भयो र कांग्रेस आईले नरप्रमोदसँग पराजय व्यहोरे । तर लोकतन्त्र र संविधान बच्यो, पद्धतिले निरन्तरता पायो । त्यही प्रक्रियामा टेकेर १९८० को निर्वाचनमा इन्दिरा गान्धी अत्यधिक बहुमत लिएर सत्तामा फर्किन । लोकतान्त्रिक पद्धतिको सबल पक्ष नै यही हो । यसैलाई बलियो बनाए जेन एक्स, वाई या जेन माइ होइन, अन्धाले पनि आफ्नो समय अनुशासकीको प्रतिनिधित्व र सरकार पाउँछ । समाज एकै समयको जडनामा अडिग्न । समाजको गतिनालाई नियन्त्रण गर्न कोसैकैले हाम्रो नेतृत्व पुस्ताले सजाय पाएको हो, जसरी २०७५ मा उल्टो बाटो समातेका महेन्द्रका कारण २०६३ मा शाहहरूले शासन सत्ता गुमाएका थिए । दमहरूले आफूलाई सत्ताए र पुनः वैधानिकताको दावी गरे भने माथि यो अलमल र अस्थिरताबाट देशलाई जोगाउन सकिन्छ ।

धेरैलाई बाहा २४ गतेको सार्वजनिक देश असफलताको छिन्मा थियो र वैदेशिक हस्तक्षेपको सम्भावना निकट थियो । अब पनि हामीले चेतनी र निर्वाचनलाई सफल बनाउनुपर्ने लागेनी भने मरेको भैसीमा आउँसा हलन तत्काल हतियार फिर्ता आएर जस्तो वैदेशिक शक्ति आउन सक्छन् र हाम्रो अस्थिरता सुत्नेको शक्ति प्राप्तसम्मका लागि ढामाढोल हुन सक्छ । पुराना दल र नेतृत्वलाई आग्रह छ कि उनीहरू समयचेत नभएर आगुलसुई बढेलेर जनतासँग अपिल गर्न जाउन् । सुशीला काकी प्रधानमन्त्रीका रूपमा निर्मात कान्यो मात्र हुन् वास्तविक नायक त चुनावबाट आउनेहरू नै हुने छन् । अहिलेको गञ्जागोल दलहरूलाई नुवाइनुवाइ गर्ने अवसर हो । सरकारले चुनावको वातावरण बनाउँदै पछि र दलहरूले यसमा सामेल हुनैपर्छ । त्यसबाहेकका विकल्प त दक्षिणपन्थी अधिनायकवाद र अराजकता मात्र हुनसक्छन् । हामी भावी पुस्तालाई सशक्त र समृद्ध नेपाला सुम्पन चाहन्छौं भने जेनजीदेखि नै, एक्ससम्मले आफूलाई चुनावका लागि तयार गर्नेपर्छ ।

नवजवन बलर उदकम

अस्को सहयोग गरेर सुसी मिलेछ ।

व्यापार व्यवसायमा लाग्न रहेछ ।

सुषुः आर्टोको कार्यमा सफलता मिलेछ ।

धर्मकर्ममा आस्था बढेछ ।

धनुः आफ्नो क्षेत्रमा प्रमुख जमाउन

मानसिकता विचार गर्ने समय रहेछ ।

कर्मः पद र प्रतिष्ठामा प्राप्त बढेछ ।

अवसरको फाइदा उठाउनुहोस् ।

सिंहः सम्पत्तिलाई प्राप्ति बनाउने समय

रहेको छ । संजित धनमा खिडि होछ ।

कन्याः व्यापार व्यवसायमा प्राप्त

पायक स्थानमा प्रभुता योग छुन ।



बदलिएका गाउँघरः मोही होइन, कोल्ड ड्रिङ्ग

अस्ट्रेलियामा तीन वर्ष बिताएर दैले मनाउन नेपाल फर्केका विराज लामिछानेको मनमा एउटा फरक उत्साह थियो । घाँडिडको मलेखु नजिकैको मामाघर जान पाउँदा उनलाई पुराना दिनको सम्झना ताजा हुन्थ्यो । बाल्यकालमा दैलेमा मामाघर जस्ता घरका गोठमा ३-४ वटा दुहुना गाईभैसी हुन्थे, घरभरि दुध, दही, मोही र धिउको सुगन्धले सगमगाउँथ्यो । बिहान-बेलुका खानाका रूपमा दही-चिउरा, मोही-मकै र सफुपख बेलाबेलामा घरमै पाकेको रोटी वा पुवा पाइन्थ्यो । मामाघरमा पुगेपछिबित्दै माइजूले तातो दुध वा चिसो मोही दिएर स्वागत गर्थिन् । यसपटक पनि विराजले त्यस्तै स्वागत र रैथाने स्वादको अपेक्षा गरेका थिए । तर उनको अपेक्षा बिपरीतमामाघर पुगेपछिबित्दै माइजूले फ्रिजबाट एउटा चिसो कोकको बोतल निकाल्दै भनिन्, 'बो बालु, यो चिसो खाऊ । हिँडेर आयौ, थकाइ लाग्यो होला ।' विराजले मोही मास गरेका एउटा 'मामनै' लाग्यो, 'म त पाउँमा दही-मोही खोज्न आएको, यो त बजारमा जतातलै पाइने चिज पो हो ।' उनले गाउँमा दही-मोहीभन्दा धेरै चिसो पेय पदार्थ र तयारी खाजा पाउँदा अचम्म मान्नुभन्दा बढी दुखी भए । उनको मामाघर मात्र होइन, धेरै मलेखु बजार र आसपासका गाउँहरूमा पनि घुम्दा परिकार देरीमा मात्रै पाइने अवस्था आएको उनले महसुस गरे । 'पहिले पहिले मामाघर जस्ता गोठभित्रै भनिन्थु हुन्थे, दुधको कमी हुँदैनथ्यो । दुध, दही, मोही त टन्न खाइन्थ्यो । तर अहिले मामाघरमा मामा र माइजू मात्रै हुनुहुन्छ । मामाका छोराछोरी सबै बजारमा बस्छन् । घरमा कोही नहुँदा गाईभैसी पाल्न छोडेरछन्', विराज सुनाउँछन् । यो कथा विराजको सात होइन, नेपालका हरेक ग्रामीण क्षेत्रमा तीव्र गतिमा ससरी खानपान संस्कृतिला तीव्र परिवर्तन आइरहेको छ । गाउँको जीवनशैली नै बन्दै 'थक फुड' सञ्चालनपुरको केनाश गाउँपालिका-९ का ७५ वर्षीय रामप्रसाद रेग्मी विगत सम्झ्दै भन्छन्, 'गाउँघरमा पहिले पहिले बिहान बेलुकाको खाना भनेको रोटी, पुवा, मकै, भटमास, दही, मोही नै हुन्थ्यो । खेतमा काम गर्दा खानाका रूपमा दही-चिउरा, गनुकु-ढिँडो वा रोटी खाने चलन थियो । चाडपर्वमा त भन् धरमै बनाएर सेलरोटी, फिनी रोटी, कुटेको चिउरा र सासुका परिकारले घरघरमा छुट्टै रौनक ल्याउँथ्यो । तर अहिले ती सबै कुरा झतिस्तन भइसकेको लाग्छ । अहिले त गाउँघरमा चाउचाउ, चाउमिठा, चाउचिउ, चिप्स र विभिन्न प्रकारका चिसो पेय पदार्थहरू चलनमा छन् ।' दैले, तिहारजस्ता ठूला चाडपर्वमा त गाउँमा कार्टूनका कार्टून चिसो पेय पदार्थ, चाउचाउ र तयारी बिस्कुट जाने गरेको स्थानीय व्यापारीहरू बताउँछन् । पुख्रि राजमार्गमा दुई दशकदेखि किराना पसल चलाइरहेका चितवन भरतपुरका भरत सुग्छ भन्छन्, 'पहिले पहिले सबैभन्दा धेरै बिक्री हुने भनेको चिउरा थियो । दैले र अरुमा चिउराको गोदाम नै रहिन्थ्यो । मासुसँग चिउरा खाने चलन व्यापक थियो । तर अहिले धेरै जाने भनेको चिसो पेय पदार्थ, चाउचाउ र बिस्कुट हो । दैलेमा त एउटै परिवारलाई दुई काठमासम्म चिसो बेचेको छ ।' उनी अगाडि भन्छन्, 'पहिले पहिले रस्मी भनिने घरमै बनाएको तीनपाने होइन्थे, अहिले त विदेशी ब्राण्डका बिबर, ब्रोडका, टिक्स्कीहरू बजार पिटिरहेका छन् ।' उनका अनुसार अहिले गाउँघरमा पाइने बिक्रीको चिसो खुवाउने चलन बढेको पनि बिबर र चिसो पेय पदार्थ धेरै आन्छ । 'चिउरा त धेरै लगे १० किमो



हो । धेरैजसो मानिसहरू बजारका डेरीबाट दही किनेर खान्छन् । घरमा पशुपालन गर्ने मानिसहरू घरेका छन्, गुरुङ भन्छन् । बाराको गिजगढ नगरपालिकाका स्थानीय व्यापारी, सुशान्त थापाको पसलबाट यो दैलेमा सबैभन्दा धेरै बिक्रेको बिबर र चिसो पेय पदार्थ नै हो । 'गाउँघरमा अहिले चामल धेरैजसो डिस्काउट बोराका बोरा ल्याउँछन् । तर चिउराको खपत भने घटेको छ,' उनी भन्छन्, 'गाउँदेखि पहिले जस्तो अब घरमा पाहुना आउँदा दही, मोही वा घरकै दुध दिँनुन्, बरु फ्रिजमा राखेको चिसो बोतल निकालेर दिन्छन् । यो एउटा स्टेटस सिम्बल भन्छन् । रैथाने परिकारको विस्थापनको कारण गाउँका साना बजारमा सबैभन्दा धेरै बिक्री हुने पदार्थमा चिसो पेय पदार्थ, तयारी चाउचाउ, चिप्स, कुरकुरे जस्ता खानेकुरा नै हुन् । असारको रोपाईमा होस् वा मङ्सिरको घान भित्र्याउने अवसरमा, अहिले गाउँछिह्र सहरसम्म रैथाने खाजा हराउँदै गएको छ । पहिले पहिले दैले लगायत ठूला चाडपर्वमा रैथाने खानेकुराहरू चिउरा मासु, दही मोही, सेलरोटी, फिनी, बिबर, गनुकु-ढिँडो जस्ता हुने गर्थे । तर अहिले चाउचाउ, चिप्स, डिउ कोक, पेप्सी जस्ता जंक फुडहरू र विदेशी ब्राण्डका रस्मीहरू चलनमा आएका छन् । रैथाने परिकारहरू विस्थापित हुँदै जाँदा कारणहरूलाई यसरी केनाउन सकिन्छ । जनसंख्या पलायन र श्रमशक्तिको अभावः गाउँबाट युवाहरू रोजगारीका लागि विदेश पलायन हुने कम तीव्र छ । नै पालम नै रहेकाहरू पनि सरसञ्चारिक बसाइँ सार्ने गरेका छन् । यसले गाउँमा कृषि र पशुपालनका लागि श्रमशक्तिको अभाव सिर्जना भएको छ । घरमा बुद्धिबल र बालबालिका मात्र हुँदा गाईभैसी पाल्न र खेतीपाती गर्न मुस्किल छ । परिणाम स्वरूप, गाईभैसी पाल्न छाडेपछि दुध, दही, मोहीको उत्पादन घटेको छ । बढ्दो क्रशशक्ति र रेमिट्यान्सः विदेशबाट आउने रेमिट्यान्सले ग्रामीण क्षेत्रका मानिसहरूको क्रशशक्ति बढाएको छ । पैसा भएपछि मानिसहरू नयाँ र महँगा वस्तु उपभोग गर्न चाहन्छन् । चिसो पेय पदार्थ जंक फुडलाई धनी र आधुनिक मानिसहरूको उपभोग बस्तुको हाम्रो हस्तै पुग्न पनि एक कारण हो । बजारको पहुँच बढ्नुः सडक सञ्जालको विस्तारले ग्रामीण क्षेत्रमा पनि सरसञ्चारका वस्तुहरू सजिलै पुग्न थालेका छन् । किराना पसलहरूमा पहिले पाउन नसकिने विदेशी ब्राण्डका सामानहरू अब गाउँगाउँमा उपलब्ध छन् । यसले स्थानीय उत्पादनलाई विस्थापित गर्न मद्दत गरेको छ ।

कृषि प्रणालीमा परिवर्तनः नगदे बालीमा जोड दिने प्रवृत्ति र रासायनिक मलको प्रयोगले परम्परागत खेती प्रणालीमा असर पुऱ्याएको छ । यसले रैथाने बाली र खान्नाको उत्पादनमा कमी ल्याएको छ । **स्वास्थ्यमा गम्भीर बबर** रैथाने खानेकुराको ठाउँमा चिसो पेय पदार्थ र जंक फुडको बढ्दो प्रयोगले नै पालीहरूको स्वास्थ्यमा गम्भीर नकारात्मक असर परेको छ । पोषणरहित डा. अमिता शर्मा यस प्रवृत्तिलाई 'थक यम' को संज्ञा दिन्छन् । 'दही, मोही, चिउरा, मकै, भटमास जस्ता रैथाने परिकारहरूमा प्राकृतिक पौष्टिक तत्वहरू प्रोटिन, फाइबर र स्वस्थ काबोहाइड्रेट भरिपूर्ण हुन्छन् । यिनीहरूले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्छन् र शोष प्रतिकारक शक्तिलाई बढाउँछन्,' डा. शर्मा भन्छन् । तर चिसो पेय पदार्थमा अत्यधिक मात्रामा चिनी र कृत्रिम रसायन हुन्छन् । यी पेय पदार्थ नियमित सेवन गर्दा मधुमेह, मोटोपन, दाँतको समस्या र मुटु रोगको जोखिम बढ्छ । त्यस्तै, चाउचाउ, चिप्स जस्ता जंक फुडहरूमा उच्च मात्रामा नुन, अलस्य बोसो र कृत्रिम स्वादहरू हुन्छन् । यिनले उच्च रक्तचाप, कोलेस्टेरोल बृद्धि र पाचनसम्बन्धी समस्या निम्त्याउन सक्छन् । **सांस्कृतिक पहिचानको ह्रासः** खानेकुराले कुनै पनि समाजको पहिचान बोकेको हुन्छ । दही, मोही, चिउरा, सेलरोटीजस्ता परिकारहरू नेपाली चाडपर्व, संस्कार र सामाजिक जमघटको अभिन्न अङ्ग हुन् । यी परिकारहरू घरमै बनाउने, एकजनालाई बोडेर खाने र पाहुनालाई खुवाउने चलनले सामाजिक सद्भाव र परिवारिक सम्बन्धलाई बलियो बनाउँथ्यो । जब यी परिकारहरू विस्थापित हुन्छन्, यसले हाम्रो सांस्कृतिक परम्परा र जीवनशैलीलाई नै कमजोर बनाउँछ । समाजशास्त्री रमेश खनाल भन्छन्, 'रैथाने खानेकुराहरू हाम्रो पुर्खाको ज्ञान, अनुभव र जीवनशैलीको प्रतिफल हुन् । यिनले हामीलाई हाडो घाँटो, प्रकृति र सांस्कृतिक जोड्छन् । जब हामी विदेशी र तयारी खानेकुरामा निर्भर हुन्छौं, तब हामी आफ्नो सांस्कृतिक जराबाट टाढिँदै जान्छौं । चाडपर्वहरूमा पनि जंक फुड र चिसो पेय पदार्थको प्रयोगले परम्परागत रौनक र मौलिकता गुमाउँदै गएको छ ।' रैथाने खानेकुराको उत्पादन र उपभोग घट्दा ग्रामीण अर्थतन्त्रमा पनि नकारात्मक असर परेको छ । गाईभैसी पाल्ने किसानहरूले दुध, दही, मोही बेचेर आयसार्न गर्छ । स्थानीय स्तरमा उत्पादन हुने मकै, भटमास, गहुँबाट विभिन्न खाजा परिकार बनाइन्थ्यो । यसले स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्थ्यो र पैसा गाउँभित्रै थुम्थ्यो । तर अहिले विदेशी ब्राण्डका चिसो पेय पदार्थ र जंक फुड खरिद गर्दा पैसा देशबाहिर जान्छ । रैथाने खानको संस्कार देशभर घटिरहेका समस्या केवल खानपानको परिवर्तन मात्र होइन । यो नेपाली समाजको पहिचान, स्वास्थ्य र अर्थतन्त्रसँग जोडिएको गम्भीर चुनौती हो ।

-रातोपाटी डटकम

खाली पेटमा मेथी खानु फाइदाजनक छ ?

अहिले स्वास्थ्यबारे सचेत हुने धेरैले बिहान खाली पेटमा मेथी खाने गरेको पाइन्छ । कतिपयले तील घटाउनका भन्दै यसको सेवन गर्छन् भने कतिपयले मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा गर्छ भन्दै खान्छन् । के वास्तवमै मेथी शरीरका लागि फाइदाजनक हुन्छ, त ? मेथीमा के पाइन्छ ? मेथी केवल भान्साको मसला मात्र होइन, यो प्रकृतिको अनमोल उपहार हो, यसमा प्रशस्त पोषक तत्वहरू पाइन्छन् । यसमा रहेका एन्टिब्याक्टेरियल, एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टि-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले शरीरलाई भित्रीरूपि स्वस्थ र बलियो बनाउँछ । मेथीको नियमित सेवनले रातमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न, तील घटाउन, जोतीको दुखाइ कम गर्न, छाँला र कपाललाई स्वस्थ राख्न र विशेषगरी मुटुको स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । मेथीमा प्रोटिन, फाइबर, भिटामिन (जस्तै भिटामिन ए, बी र सी), खनिज (जस्तै पोट्यासियम, क्याल्शियम र आइरन) र शक्तिशाली एन्टी-अक्सिडेन्टहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । यी तत्वले शरीरमा विभिन्न स्वास्थ्य सम्पत्तिहरू कम गर्न र समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत गर्छ । यी मध्ये मेथीमा पाइने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी र एन्टी-आक्सिडेन्ट गुणहरूले मुटुको स्वास्थ्यलाई बलियो बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ ।

मेथीले मुटुलाई कसरी फाइदा गर्छ ?
१. बराब कोलेस्टेरोल कम गर्छ
मुटुको स्वास्थ्यका कोलेस्टेरोलको स्तरले ठूलो भूमिका खेल्छ । बराब कोलेस्टेरोल (एलडीएल)को स्तर बढी हुँदा रक्तनलीमा बोसो जम्मा हुने अवस्था (एथेरोस्क्लेरोसिस) निम्त्याउँछ, जसले फयदागतको जोखिम बढाउँछ । मेथीमा पाइने फाइबर र एन्टी-आक्सिडेन्टहरूले बराब कोलेस्टेरोलको स्तरलाई कम गर्न मद्दत गर्छ । विवाहका अनुसार, मेथीको नियमित सेवनले रक्तनलीमा बोसो जम्मा हुनबाट रोक्छ र रक्तसञ्चाललाई सुचारु राख्छ । नेशनल एन्टि-अक्सिडेन्टहरूले मुटुको कोषिकाहरूलाई फिर्ता पठाउन र फाइबरले एलडीएल कोलेस्टेरोललाई कम गर्न प्रभावकारी हुन्छ । यो अध्ययनमा मधुमेह र उच्च कोलेस्टेरोल भएका विरामीहरूलाई १२ हप्तासम्म मेथी दानाको सेवन गराइएको थियो । फलस्वरूप, उनीहरूको रातमा



बराब कोलेस्टेरोलको स्तरमा उल्लेखनीय कमी आएको पाइयो, जसले मुटुको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव देखायो ।
२. रक्तचाप र रक्तचाप नियन्त्रण
रक्तसञ्चारमा सुधार र रक्तचाप नियन्त्रण मुटुका स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यक छ । मेथीको दानामा पाइने पोट्यासियमले रक्तचापलाई सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्छ । साथै, यसमा पाइने एन्टी-अक्सिडेन्टहरूले रक्तनलीमा हुने अवरोधलाई कम गर्छ र रक्तसञ्चारलाई सहज बनाउँछ । मेथीको नियमित सेवनले रक्तनलीहरूको लचिलोपन कायम राख्न र रक्तचापलाई नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ । जर्नल अफ न्यूट्रिशनल साइन्समा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसन्धानले मेथीले रक्तचाप नियन्त्रणमा प्रभावकारी भूमिका खेल्ने देखाएको छ । यो अध्ययनमा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई ८ हप्तासम्म दैनिक ५-१० ग्राम मेथीको खान दिइएको थियो । नतिजामा, उनीहरूको रक्तचापमा कमी आएको र रक्तसञ्चारमा सुधार भएको पाइयो । यो सुधारले फयदागत र स्ट्रोकको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गरेको देखियो ।
३. सुनिने समस्या कम हुनु
मुटु रोगको एक प्रमुख कारण शरीर सुनिनु हो । मेथीमा पाइने एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले शरीरका रक्तसञ्चाललाई सुचारु राख्छ । यो अध्ययनमा उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिहरूलाई ८ हप्तासम्म दैनिक ५-१० ग्राम मेथीको खान दिइएको थियो । नतिजामा, उनीहरूको रक्तचापमा कमी आएको र रक्तसञ्चारमा सुधार भएको पाइयो । यो सुधारले फयदागत र स्ट्रोकको जोखिमलाई कम गर्न मद्दत गरेको देखियो ।
४. रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण

मधुमेह र मुटु रोगबीच गहिरो सम्बन्ध छ । रगतमा ग्लुकोजको मात्रा उच्च हुँदा रक्तनलीहरूलाई क्षति गर्छ । जसले मुटुको समस्या ल्याउन सक्छ । मेथीमा पाइने सुलनशील फाइबरले रगतमा चिनीको अवशोषणलाई ढिलो बनाउँछ, जसले चिनीको स्तरलाई नियन्त्रण गर्छ । यो प्रक्रियाले मुटुको स्वास्थ्यमा अप्रत्यक्ष रूपमा फाइदा गर्छ ।
मेथी कसरी सेवन गर्ने ?
बिनाएर खाने : रातिभर १-२ चम्चा मेथीका दाना पानीमा भिजाएर बिहान खाली पेटमा खाने । मेथी भिजाएको पानी पनि पिउन सकिन्छ ।
छुत्ने : मेथीलाई पिस्न पाउडर बनाई तरकारी, दाल वा रोटीमा मिसाएर खान सकिन्छ ।
बिना : मेथीको दानालाई पानीमा उमालेर चिया बनाई पिउन सकिन्छ ।
अक्षुत्त मेथी : मेथीलाई भिजाएर दुसा उमारेर सलादका रूपमा वा सधेरै अचारका रूपमा पनि खान सकिन्छ । दैनिक ५-१० ग्राम मेथी सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ । तर, अत्यधिक सेवनले पेट गडबड वा अन्य समस्या निम्त्याउन सक्छ । त्यस्तै टिक्क मात्रामा खानु उपयुक्त हुन्छ ।
केही सावधानीहरू
एलर्जी : मेथीप्रति एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले सेवन गर्नु अघि चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।
बीपथिसँग बन्धुरीक्या : रगत पातलो बनाउने औषधि वा मधुमेहको औषधि खाने व्यक्तिहरूले मेथी सेवन गर्नु अघि चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।
वर्षर्त र सुकेरी महिला : यस्तो अवस्थामा मेथीको सेवन सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । -बनसाइन बबर डटकम

खाली पेटमा काँचो लसुन खाँदा पाइन्छ यति धेरै फाइदा



जसले गर्दा उच्च रक्तचाप प्राकृतिक रूपमा कम हुन्छ । दैनिक यसको सेवनले उच्च रक्तचाप कम गर्न प्रयोग गरिने महँगो औषधिहरूको आवश्यकता कम गर्छ । **मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ** : दैनिक लसुन खानाले बराब कोलेस्टेरोल कम गर्छ र धमनीहरूमा अवरोध हुनबाट रोक्छ, मुटुको स्वास्थ्यलाई सुधार्न राख्छ र स्ट्रोक र फयदागतको जोखिम कम गर्छ ।
पाचन स्वास्थ्यमा मद्दत गर्छ : लसुनले प्राकृतिक प्रोबायोटिकको रूपमा काम गर्छ, आन्द्राको ब्याक्टेरिया सुधार गर्छ, सुजन कम गर्छ र रासायनिक-आधारित एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूको साथ सुदृढीली प्रक्रियालाई ढिलो गर्छ ।
विश्वी नेपाल डटकम

मद्दत गर्छ, रगतमा चिनी कम गर्छ र मधुमेह रोगीहरूलाई पूरक रूपमा धेरै भर नपरेकन प्राकृतिक रूपमा ग्लुकोज नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ ।
रक्तमण्डल र डिटोक्सिफाइड गर्छ : लसुनको जीवाणुरोधी र एन्टिब्याक्टेरियल गुणहरूले लसुनको रक्तमण्डललाई रोक्छ, एन्टिब्याक्टेरियलको अत्यधिक प्रयोग बिना नै विषाक्त पदार्थहरूलाई प्राकृतिक रूपमा बाहिर निकाल्छ । **ऊर्जा र दीर्घायु बढाउँछ** : लसुनले सहनशक्ति, रक्त परिसंचरण र अक्सिजेनशन सुधार गर्छ र यसको शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्ट गुणहरूको साथ सुदृढीली प्रक्रियालाई ढिलो गर्छ ।

आज अन्तर्राष्ट्रिय गरिबी निवारण दिवस मनाइँदै



पाल्पा, असोज ३०/ अन्तर्राष्ट्रिय गरिबी निवारण दिवस आज, नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा सन् १९९३ बाट प्रत्येक वर्ष अक्टोबर १७ लाई अन्तर्राष्ट्रिय गरिबी निवारण दिवसका रूपमा मनाउन थालिएको हो ।

दिवस मनाउनुको मुख्य उद्देश्य चरम गरिबीविरुद्ध एकजुट भएर लड्न तथा गरिबीसम्बन्धी जानकारी विश्वभर आदानप्रदान गर्नु रहेको छ । संयुक्त राष्ट्र संघले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी सबैभन्दा गरीबीको अन्त्य गर्ने लक्ष्य लिएको छ । सोहीअनुसार दिगो विकासका लक्ष्यहरू निर्धारण गरी गरिबी निवारणका कामहरू अघि बढाइएको छ ।

नेपालमा पछिल्लो दुई दशकदेखि गरिबी निवारणलाई विकास प्रयासको प्राथमिकतामा राखी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिएको छ । दशौं योजनादेखि गरिबीलाई आय, गरिबी, मानवीय गरिबी, सामाजिक बहिष्कृतिकरण गरी तीन आयाममा विभाजन गरिएको छ । दिगो विकासको लक्ष्यले सबै ठाउँबाट सबै प्रकारका गरिबीको अन्त्य गर्ने लक्ष्य निर्धारण गरिएको छ । गरिबीको उन्मूलन शान्ति, स्थायित्व र आर्थिक विकासका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यही कुरालाई लिएर गरिबी निवारणका लागि शान्तिपूर्ण र समावेशी समाजहरू भन्ने विश्वव्यापी अवधारणा अघि सारिएको छ । सन्

२०११ मा २५ दशमलव २ प्रतिशत जनसंख्या गरिबीको रेखामुनि रहेको नेपालमा सन् २०१५ सम्म घटेर २१ दशमलव ६ प्रतिशत रहेको तथ्याङ्क छ । नेपालमा निरपेक्ष, बहुआयामिक, खाद्य उपलब्धता, आर्थिक अवस्था र मानवीय विकास सुचकाङ्क लगायत गरिबीका ६ वटा आयाम रहेका छन् । ६ वटा आयामले गरिबी पहिचान गर्ने गरिएको छ । जसमध्ये, फरकै २८ प्रतिशत बहुआयामिक गरिबी रहेको तथ्याङ्क रहेको छ । अहिले कतिपयले नेपाल बैदेशिक रोजगारीबाट आएको विप्रेषण अथवा रेमिट्यान्सले चलेको भन्दछन् । तर, अर्थविदहरू विप्रेषणबाट आएको रकमले बढेको आय लाई दिर्घकालीन मान्न सकिदैन भन्दछन् ।

पाल्पाका स्वास्थ्य...

...सांसद रानाले अब नसर्ने रोग नियन्त्रणका लागि बहससँगै अभियान चलाउन सरोकारवाला निकायहरू जान जहरी रहेको उल्लेख गरे । कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनाल, प्रमुख जिल्ला अधिकारी विष्णु बज्राचार्य कुँवर, नेपाल प्रक्राकर महासंघ पाल्पाका उपाध्यक्ष मुक्तिप्रसाद न्यौपाने लगायतले स्वास्थ्यका क्षेत्रमा गम्भीर भएर काम गर्न स्वास्थ्य संस्थाहरूलाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा कार्यालय अन्तर्गतका १० वटै स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखाका प्रतिनिधिको सहभागिता रहेको छ । जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयको अनुवाइमा जिल्लाका १० वटै पालिकाका स्वास्थ्य शाखा, पाल्पा र रामपुर अस्पताल, २ वटा प्राथमिक उपचार केन्द्र, मिसन अस्पताल, लुम्बिनी मेडिकल कलेज,

जिल्ला आर्युवेदिक अस्पताल, जिल्ला लायन्स क्लोब अखिल अस्पताल, नेपाल परिवार नियोजन संघ पाल्पा र लुम्बिनी प्रदेश सरकारको सहभागितामा वार्षिक समीक्षा गर्दै आगामी रणनीति तथा कार्ययोजना निर्माण गर्न थालिएको हो । विहिवार तात्सेन नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख भनिन्द्र न्यौपाने, तानाउ गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख कृष्ण कार्की, रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मणिराम अधिकारी, रिब्दीकोट गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख सुनिन अधिकारी, माथागढी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख के.शव बहादुर जिसी, रामपुर

नगरपालिकाका स्वास्थ्य शाखा अधिकृत गिरीराज घिमिरे, तिन्दी गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख रेमबहादुर दिसा, पूर्वखोला गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मोहन डकाल र रम्भा गाउँपालिकाका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख शिव प्रसाद अर्यालले वार्षिक कार्यप्रगति तथा सुधार गर्नुपर्ने कामहरूको बारेमा जानकारी गराएका थिए । स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख तथा वरिष्ठ तथ्याङ्क अधिकृत टुकप्रसाद पोखरेलले जिल्लाको समग्र स्वास्थ्यको अवस्था बारे जानकारी गराएका थिए । गोष्ठी शुक्रबारसम्म चल्ने छ । स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेलको अध्यक्षता, कुशुराम अधिकृत विश्वनाथ न्यौपानेको स्वागत, शान्ति भण्डारीको सञ्चालनमा पहिलो दिनको कार्यक्रम भएको थियो ।

सवारी दुर्घटनामा...

...लु.५८ प ७९७८ नम्बरको मोटरसाइकल र लु.३३ प ६५४४ नम्बरको मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा लु.५८ प ७९७८ नम्बरको मोटरसाइकल चालक पाणिनी गाउँपालिका-५ बस्ने २१ वर्षीय तारा बेल्वाले र लु.३३ प ६५४४ नम्बरको मोटरसाइकल चालक गुल्मी खप्तड गाउँपालिका-२ दौवा बस्ने ३५ वर्षीय सुमन सुनारको मृत्यु भएको हो ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनीहरूको जिल्ला अस्पताल सन्धिखर्कमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जनाइएको छ । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका दुवै मोटरसाइकलमा सवार २ जनालाई थप उपचारको लागि बुटवलतर्फ रिफर गरिएको छ । यस्तै सुनसरीको इटहरी उपमहानगरपालिका-९ स्थित सडकमा स्क्रिपियोको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको हो ।

को.२ च ८६३ नम्बरको स्क्रिपियोको ठक्करबाट पैदलयात्री विराटनगर महानगरपालिका-१२ घर भएका ४० वर्षीय अचुत प्रसाद बरालको मृत्यु भएको छ । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको विपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान घोषा धरानमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । स्क्रिपियो चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

खेलकुद समाचार

नेपालसँग ओमान पराजित



काठमाडौं, असोज ३०/आइसीटी टी-२० विश्वकप एसिया तथा इष्ट एसिया पेरिफेरिक छोटोमा नेपालले ओमानलाई ३-० रनले पराजित गरेको छ । ओमानको अल अमिरतस्थित ओमान क्रिकेट एकेडेमी टर्फ-१ मा भर्खरै सम्पन्न खेलमा नेपालले दिएको १५२ रनको लक्ष्य पछ्याएको ओमानले २० ओभरमा नौ विकेट गुमाएर ११३ रन बनायो । ओमानका लागि विनायक शुलाले १९ बलमा सर्वाधिक ३२ रन बनाए । यस्तै, मोहम्मद नदीमले २५ रन बनाए । नेपालका लागि गुलशन फाले तीन विकेट लिँदा नन्दन यादव र सोमपाल कामीले समान दुई/दुई विकेट लिए । सन्दीप लामिछानेले एक विकेट लिए । त्यसअघि धरेलु टोनीविरुद्ध टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको नेपालले लिभरिङ २० ओभरमा नौ विकेट गुमाउँदै १५१ रनको योगफल बनाएको थियो । नेपालका लागि कुशल भुर्तेले ५१ बलमा सात चौका र एक छक्कासहित सर्वाधिक ६९ रनको योगदान दिए । आसिफ शेखले २० बलमा दुई चौका र एक छक्कासहित २४ रनको योगदान गरे । गुलशन फाले दुई छक्कासहित १८ रन जोडे भने आदिल आलमले १६ रन बनाए । ओमानका लागि नदीम खानले चार विकेट लिए भने शुफिया मेहमूद र जितेन रामानन्दीले समान दुई/दुई विकेट लिए । यसअघि नै टी-२० विश्वकपमा स्थान बनाइसकेको नेपाल आठ अङ्क बटुल्दै उपाधि नजिक पुगेको छ । नेपाल अझ तालिकाको शीर्ष स्थानमा उक्लिएको छ । दोस्रो स्थानमा रहेको ओमानको छ अङ्क छ । अब नेपालले शुक्रबार सुपर सिस्कोको अन्तिम खेल सामोरासँग खेल्नेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ सड्जमा मोज

वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अङ्कले घट्यो



पाल्पा, असोज ३०/शेयर बजार लगातार तेस्रो दिन घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार १८ दशमलव ४० अङ्कले घटेर २ हजार ४ सय ८७ दशमलव १७ बिन्दुमा फरेको छ ।

नेप्से १ वर्षयताकै कम बिन्दुमा आइपुगेको हो । यसअघि गएको वर्षको असोज १० गते नेप्से २ हजार ४ सय ८६ बिन्दुमा रहेको थियो । बिहीबार वैक र म्युचल फन्ड बाहेक सबै समूहको शेयर घटेकोमा ४३ अङ्कले शेयर २ दशमलव २१ प्रतिशतले ओरालो लागेको छ । १

सय ९७ वटा कम्पनीको शेयर घटेकोमा ४५ वटाको बढेको छ । यस्तै ९ वटा कम्पनीको शेयर घटबढ भएन । समाज लघुवित्त कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले घटेको छ । समग्रमा बजार घटेको दिन हिमालयन पावर पार्टनर कम्पनीको शेयर भने फरकै १० प्रतिशतले बढेको छ । नेप्से घटे पनि कारोबार रकम सामान्य बढेको छ । बुधबार ३ अर्ब १० करोडको कारोबार भएकोमा बिहीबार ३ सय ११ वटा कम्पनीका ७६ लाख ४३ हजार किता शेयर ३ अर्ब २७ करोड रूपैयाँ किनबेच भएको छ ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिफ, कम पनि यूनिफ'

यूनिफ एफ.एम. ५४.५ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिफ शोसियल कम्प्युनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१४६८, ५२१४६८

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

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

