



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



बलिउड अभिनेता तथा एक्स-स्टार टाइटिलर श्राफ अब प्रतिष्ठित इराउड कपमाफ्ट प्रतियोगिताका फुटबलमा डेब्यू गर्ने तयारीमा छन्। भारतको १३५औं इराउड कपका लागि मुम्बई एफसीको टोलीमा समावेश भएपछि उहाँको फुटबल यात्राले चर्चा पाएको हो। भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूका अनुसार टाइटिलर पछिल्ला केही सातादेखि टोलीसँग नियमित अभ्यासमा व्यस्त छन्। समूह घरणको अन्तिम सेलमा उहाँ मैदान उत्रिने सम्भावना बलियो रहेको बताइएको छ।

आजको विचार...



रमेशप्रसाद तिमिल्सिना

धलापति विजय अभिनिर्देशित फिल्म "जन नायकन" जत साता रिलिज भएको हो। रिलिजको दिन देखिनै फिल्मले बक्स अफिसमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गरिरहेको छ। १०० करोड चलबिचमा सत्रौं प्रवेश गरिसकेको फिल्मको सातौं दिनसम्म आइपुग्दा कुल नेट कलेक्सन १४६.६८ करोड भारतीय रुपैयाँ रहेको छ। फिल्मले पहिलो दिनमा ४२.७० करोड रुपैयाँको सानदार ओपनिङ गरेको थियो। दोस्रो दिन कमाइमा केही गिरावट आएर २१.१५ करोडमा सुटिचएको थियो।



□ वर्ष ३२ □ अंक १५ □ २०८३ साउन १५ गते शुक्रबार 31 July 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

जापान भूकम्पमा २८ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

कुमामोतो (जापान), साउन १४/ जापानका आपतकालीन उद्धारकर्मीहरूले भूकम्पले भत्कीएको सपिङ मलबाट जिवित मानिसहरूलाई बचाउने प्रयास गरिरहेको जनाइएको छ भने भूकम्पबाट मृत्यु हुनेहरूको सङ्ख्या २८ जना पुगेको पुष्टि भएको छ। गत महिनाबाट भएको भूकम्प पछि ग्यास विस्फोट भएको एओन सपिङ मलको भग्नावशेषबाट चार जनाको शव निकालिएको कुमामोतो अधिकारीहरूले बताए पछि सरकारले नयाँ तथ्याङ्क जारी गरेको हो। मलबाट दश जनालाई बाहिर निकाल्न सफल भएको र तीनीहरू मध्ये चार जनाको मृत्यु भएको उनीहरूले पुष्टि गरेका छन्। उद्धार गरिएको पाँच जनालाई चोट लागेको दक्षिणपश्चिमी क्षेत्रका विपद् व्यवस्थापन विभागका अधिकारीलाई उद्घृत गर्दै एएफपीले जनाएको छ। जापानमा गएको ७.१-म्याग्निट्युडको भूकम्पले आवासिय घरहरू क्षतिग्रस्त भएको पुलहरूलाई क्षति पुर्‍याउनुका साथै दशौं हजार बासिन्दाहरू बिजुली र पानीको सुविधाबाट वञ्चित भएको जनाइएको छ।

सन्दर्भ : साउन पन्ध्र

किन हराउँदैछ खिरको मौलिक स्वाद ? पुराना पुस्ता चिन्तित

राजपन्ध्र रायभाभी

पाल्पा, साउन १४/ नेपाली समाजमा साउन महिनाको विशेष महत्त्व छ। विशेषगरी साउन पन्ध्रलाई खिर खाने, परिवार र आफन्तसँग भेटघाट गर्ने तथा कृषि संस्कृतिसँग जोडिएको पर्वका रूपमा मनाइँदै आएको छ। तर पछिल्ला वर्षहरूमा यसको मौलिकता हराउँदै गएको भन्दै पुराना पुस्ता चिन्तित देखिएका छन्। पहिले गाउँघरमा साउन १५ आउनुअघि नै गाउँघरमा दुधको जोहो गर्ने, नयाँ धानको चामल कुट्ने चलन थियो। गाई वा भैँसीको ताजा दुधलाई घण्टीसम्म मन्द आगोमा पकाइन्थ्यो। स्थानीय धानबाट उत्पादन भएको सुगन्धित चामल, घरमै बनाइएको घ्यू, सुख्खर वा सीमित मात्रामा चिनी, साथै इलाइची, तेजपात र घरेलु मसालाले



खिरलाई प्राकृतिक स्वाद दिने। पकाउने क्रममा परिवारका सदस्यहरू भेला भएर गफ गर्ने, पालेपालो चलाउने र अन्त्यमा सबैले सँगै बसेर खाने चलनले यसको मिठास अझ बढाउँथ्यो। तर अहिलेको व्यस्त जीवनशैलीले भने त्यो परम्परा परिवर्तन गरेको छ। बजारमा पाइने प्रशोधित दुध, छिटो पाक्ने चामल, कृत्रिम फ्लेभर,

अत्यधिक चिनी तथा तयारी मसालाको प्रयोग बढेसँगै खिरको स्वाद मात्र होइन, यसको मौलिकता पनि प्रभावित भएको जानकारहरू बताउँछन्। धेरैजसो घरमा समयको अभावका कारण खिर छिटो तयार पार्ने प्रवृत्ति बढेको छ। सामाजिक सञ्जालमा तस्विर र भिडियो राख्ने प्रवृत्ति बढ्दै जाँदा परम्परागत अभ्यास ओझेलमा पर्न थालेकोमा पुराना

पुस्ता चिन्तित छन्। धेरै युवाहरू बजारका तयारी गरिकारमा निर्भर हुन थालेका छन् भने सामूहिक जमघटको परम्परा पनि क्रमशः कमजोर बन्दै गएको उनीहरूको भनाइ छ। डेरीको दुधबाट बनाइएको खिरको मौलिक स्वाद अहिले हराउँदै गएको बागलुङगाबाट विगत दुई दशकदेखि तानसेनमा बस्दै आउनुभएका ८३ वर्षीय रोमबहादुर रायभाभी

बताउँछन्। "गाउँमा गाईभैँसी पाल्न छोडिसके, बजारबाट दुध ल्याएर कुकरमा सिँधी लगाएर बनाइएको खिरमा पहिलाको जस्तो स्वाद कहाँ पाउँनु रायभाभीले भने "दुध, दही र मोहीको ठाउँ कोक, डिउ र ग्यान्टाले लिए। हिजो आजका केटाकेटीलाई खिर कस्तो हुन्छ र के बाट बन्छ भन्ने कुरा पनि थाहा छैन।"

-**बर्षा** **वर्षा** **वर्षा** **वर्षा**...

सामाजिक तथा सांस्कृतिक सद्भाव कायम राखौं

- सबै जाति, धर्म, भाषा, संस्कृति र परम्पराको सम्मान गरौं,
- विविधतामा एकता नेपालको पहिचान हो भन्ने भावना विकास गरौं,
- आपसी सम्मान, सहिष्णुता र भाइचाराको सम्बन्ध बलियो बनाऔं,
- सामाजिक विभेद, घृणा र भेदभाव अन्त्य गर्न योगदान दिऔं,
- चाडपर्व, संस्कार र संस्कृतिलाई सद्भावपूर्वक मनाऔं,
- अफवाह, द्वेषपूर्ण सूचना र गलत प्रचारबाट सचेत बनौं,
- संवाद, सहकार्य र समझदारीबाट समस्या समाधान गरौं,
- समावेशी, शान्तिपूर्ण र सभ्य समाज निर्माणमा योगदान दिऔं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

लुम्बिनी प्रदेश : केही मन्त्रालय खारेज, केही समायोजन

बाँके, साउन १४/ लुम्बिनी प्रदेश सरकारले कार्यसम्पादनलाई थप प्रभावकारी बनाउने उद्देश्यसहित मन्त्रालयको पुनः संरचना गरेको छ। मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यको अध्यक्षतामा मृगबारी बसेको प्रदेश मन्त्रिपरिषद् बैठकले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयबाहेक आठ मन्त्रालय रहने गरी 'प्रदेश सरकार (कार्य विभाजन) नियमावली, २०८३' स्वीकृत गरेको हो। भौतिक पूर्वाधार विकासमन्त्री रत्नबहादुर खत्रीका अनुसार यसअघि १२ मन्त्रालयमार्फत सञ्चालन हुँदै आएको प्रदेश सरकारको संरचनालाई पुनर्गठन गरिएको हो। लुम्बिनी प्रदेशमा अब मुख्यमन्त्री कार्यालय र आठ मन्त्रालय रहनेछन्। नयाँ संरचनाअनुसार युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय सामाजिक विकास मन्त्रालयमा गाभिएको छ। उद्योग, पर्यटन तथा यातायात मन्त्रालय खारेज गरी उद्योग तथा यातायातको जिम्मेवारी



आन्तरिक मामिला, कानून मन्त्रालयमा समायोजन गरिएको छ। त्यसैगरी ऊर्जा, जलस्रोत तथा सिँचाई मन्त्रालयलाई सहरी विकास मन्त्रालयमा गाभिएको छ। वन तथा वातावरण मन्त्रालयमा पर्यटन क्षेत्र थप गरी वन, वातावरण तथा पर्यटन

मन्त्रालय बनाइएको छ। त्यसैगरी, विहीबारको मन्त्रिपरिषद् बैठकले प्रदेश कृषि सेवाका दुई वरिष्ठ अधिकृतलाई लोकसेवा आयोगको सिफारिसका आधारमा स्थायी नियुक्ति तथा पदस्थापन गर्ने निर्णय पनि गरेको छ। निर्णयअनुसार रामप्रसाद

पाण्डेलाई कृषि विकास निर्देशनालय, रूपन्देही र भास्कर पौडेललाई पशुपन्छी तथा मत्स्य विकास निर्देशनालय, रूपन्देहीको महानिर्देशक पदमा नियुक्त तथा पदस्थापन गर्ने निर्णय गरिएको मन्त्री खत्रीले जानकारी दिए। -**रासस**

सम्पादकीय

साउन १५ र खिर खाने परम्परा

नेपाली समाजमा साउन १५ लाई “खिर खाने दिन” का रूपमा विशेष महत्त्वका साथ मनाइन्छ । वर्षायामको मध्य समयमा पर्ने यस दिन परिवारका सदस्यहरू एकै ठाउँमा बसेर खीर खाने परम्पराले नेपाली संस्कृतिको मौलिकता, पारिवारिक सद्भाव र सामाजिक एकताको सन्देश दिन्छ ।

यो परम्परा निकै पुरानो छ । नेपाली समाजमा धार्मिक आस्था, कृषि संस्कृति र सामाजिक सदभावसँग जोडिएको यो परम्पराले आज पनि आफ्नो मौलिकता कायम राखेको छ । आधुनिक जीवनशैलीका कारण परम्परागत संस्कारहरू क्रमशः कमजोर बन्दै गएका बेला यस्ता सांस्कृतिक अभ्यासहरूको संरक्षण भन्न आवश्यक भएको छ । खिर नेपाली समाजमा शुभ, पवित्र र समृद्धिको प्रतीक मानिन्छ । दूध, चामल, चिनी र सुक्खा फलफूलजस्ता पोषिलो सामग्रीबाट तयार गरिने खीरले शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा र पोषण प्रदान गर्ने विश्वास पनि छ । कृषिप्रधान समाजमा वर्षासमयका कठिन श्रमबीच परिवारसँग बसेर पोषिलो भोजन ग्रहण गर्ने चलनले स्वास्थ्य र आत्मीयता दुवैलाई बलियो बनाउने उद्देश्य बोकेको देखिन्छ । तर पछिल्ला वर्षहरूमा साउन १५ को महत्त्व केवल सामाजिक सञ्जालमा तस्बिर राख्ना भन्ने वा औपचारिकतामा सीमित हुने प्रवृत्ति पनि बढ्दै गएको छ । परम्पराको वास्तविक मर्म बुझेर त्यसलाई व्यवहारमा उतार्नु आवश्यक छ । हुन त साउन महिनाभर खिर खानु राम्रो हुने विश्वास रहेको छ । नेपाल कृषिप्रधान देश भएको र बहुसंख्यक नेपाली कृषि पेशामा आश्रित भएकोले कृषिकहरूले धान रोपेर काम सकेपछि खुसीयालीस्वरूप खीर खाने परम्परा विकास भएको हो । साउन महिना पाउना समय भएकोले पनि विभिन्न रोगहरूबाट छुटकारा गराउनका लागि पनि दुग्धबाट बनेको पोषिलो खिर खाने गरिन्छ । खिरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता हुने भएकोले पनि यो खाने प्रचलन बसेको बुझ्न सकिन्छ । वर्षा समयमा विभिन्न संक्रमण रोग लाग्ने गर्दछ, संक्रमणबाट बच्न खीर खाने गरेको पाइन्छ । साउन १५ को खिर खाने परम्परा पनि त्यही अमूल्य सम्पदामध्ये एक हो । यसको संरक्षण केवल परम्परा निभाउनु मात्र होइन, हाम्रो सांस्कृतिक पहिचान, कृषि सभ्यता र सामाजिक मूल्य-मान्यताको संरक्षण गर्नु पनि हो । त्यसैले साउन १५ लाई औपचारिकतामा सीमित नगरी यसको सांस्कृतिक, सामाजिक र स्वास्थ्यसम्बन्धी सन्देशलाई आत्मसात् गर्दै मनाउनु आजको आवश्यकता हो ।

Opinion @ Social Network

मन्दिर गएर शिर झुकाको पनि वर्षौं भयो,
तर आज पनि मेरा हातहरू खाली नै छन् ।
(नुर अर्गालीको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Nur.Argali)

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

नवजनपेठाना दैनिकको रुपमा तपाईंसालाई आईरहेको छ । यो पात्रिका अग्न स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनूल्य सुभागरहरूको हागीलाई अनवन्तै जरुरी छ । पाठकवृद्ध तपाईंका सुभागरहरू दिई हागीलाई सहयोग गर्नुहन् हागी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

हजरी कालव्यय	१४००००
भुवना ०१५-०१-२०१२	सिमाअम्पल भैरव्वा ०१५-०१-२०१२
१४५५००० बुदवत १४००००१४१११	सिमाअम्पल पावा ०१५-०१-२०१२
भुवना ०१५-०१-२०१२	पिनाव न्दोवोस कोस पावा ०१५-०१-२०१२
आवांकोनी ०१५-०१-२०१२	पावा सिमाअम्पल ०१५-०१-२०१४
कुनी ०१५-०१-२०१२	कुनीको सिमाअम्पल कोसत पावा ०१५-०१-२०१२
परासी ०१५-०१-२०१२	पिनाव परासी ०१५-०१-२०१२
तीरिहवा ०१५-०१-२०१२	भैरव्वा अंकोस अम्पल ०१५-०१-२०१४
पावा ०१५-०१-२०१२	आवांकोनी जिना अम्पल ०१५-०१-२०१२
उपलव राम्पु ०१५-०१-२०१४	उपलव जिना अम्पल ०१५-०१-२०१२
अरुणल कोसत	तीरिहवा सिमा अम्पल ०१५-०१-२०१२
कुनीकोनी अम्पल ०१५-०१-२०१२	सिमाअम्पल न्दोवोस पावा ०१५-०१-२०१२
कुनीकोनी अम्पल ०१५-०१-२०१२	कुनीकोनी अम्पल ०१५-०१-२०१२

वर्तमान सरकार र मानव अधिकारका पाँच सवाल !



रमेशप्रसाद तिमल्सिना

लोकतांत्रिक शासन व्यवस्थाको मूल उद्देश्य नागरिकको मानवअधिकारको संरक्षण, प्रवर्धन र सम्मान गर्नु हो । कुनै पनि सरकारको सम्मानता लोकप्रिय नराले होइन, नागरिकले सुनिधित्व, सामाजिकता र मर्यादित जीवन वित्तान्तर प्राप्त गर्न अत्यन्तै मान्छिन् । सरकारको जस्तो निर्णय र कार्यशैली मानवअधिकारको अन्तिमपिछ मान्यता तथा नेपालको संविधान अनुसार हुनुपर्छ । पछिल्लो समय बलेन सरकारले अघि सारेका केही नतिजा, कार्यशैली र निर्णयमाथि मानवअधिकार तथा लोकतान्त्रिक शासनका दृष्टिकोणबाट विभिन्न प्रश्न उठाइएका छन् । यो प्रश्न लोकतांत्रिक भौतिकता मुलुकमा उठाने अन्त्यमा अन्त आफैमा दुःखद हो । परमा नागरिक बन्नु भौतिक विषय वा गरिबका व्यवहारबाट परमा रहेका व्यक्तिले नभै व्यवहार यप जिम्मेवार र सत्यदर्शीन हुने गर्छ ।

पुस्तकान्तरी (४) व्यवस्थापन ।
नदी संरक्षण, सामाजिक जगको संरक्षण तथा अर्थव्यवस्था बढ्ती व्यवस्थापन राज्यको वैधानिक दायित्वविभन्न पनि कार्य हुन् । बातावरणीय संरक्षण, विपद् जोडिमुक्ति न्यूनीकरण र सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षणका दृष्टिले यस्ता अभियान आवश्यक छन् । तर, लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थामा यस्ता उद्देश्य प्राप्त गर्न क्रमसमानव्यवस्थाका आधारभूत सिद्धान्तको पनि समान रूपमा यत्नमा परिणतनुपर्छ । समाधानले प्रत्येक नागरिकको संविधानिक बौद्धिक पत्रले हक, समान व्यवहार तथा सामाजिक न्यायको जस्तै प्रतिष्ठा परेको छ । त्यसैले कुनै बढ्ती हटाउनुपर्नेछ प्रभावित परिवारसँग प्याक्ट परामर्श गर्नु, कानुनी प्रक्रिया पुर्या गर्नु, उचित सुचना दिनु तथा सुचनापत्रमा वा बैकिकजाल अन्तर्गतको योर्सात व्यवस्था गर्न राज्यको जिम्मेवारी मानिन्छ । यी प्रक्रियालाई बेवास्ता गर्नु भन्ने व्यवस्थापनले आवाकोको अधिकार, मानव मर्यादा तथा न्यायोचित प्रक्रियासम्बन्धी प्रश्न उठाउँछ । बालेन सरकारले सुदूरपश्चिमा क्षेत्रमा यी प्रक्रिया अन्तर्गतमा नागरिकको मानव अधिकार अक्षिप्त भएको हो । मानवअधिकारको दृष्टिकोणबाट हेर्दा समस्या नदी संरक्षण वा अतिक्रमण हाट्नेको कार्यमा होइन, त्यसको प्रक्रियात्मक प्रक्रियामा हो । यदि विकास र संरक्षणका नाममा प्राविधिक नागरिकको अधिकार, भाविकोकोजान र मानवसँग संबन्धलाई बेवास्ता गरिन्छ भने राज्यको कदममाथि मानव अधिकारसम्बन्धी प्रश्न उठ्ने सम्भावनाकि हुन्छ । यस्ता प्रश्न अडोले मुलुकमा भए भए उठेका छन् विस्तारै विश्वव्यापी हुने हुँदा जान्छ । मुलुकमा न्याय नमिले विश्वव्यापी क्षेत्राधिकार अक्षिप्त हुने भनेको अक्षिप्त हुन्छ । त्यसैले दीर्घकालीन समाधानका लागि बातावरणीय संरक्षण र मानव अधिकारसँग उचित संतुलन कायम गर्दै कानुनी, पारस्परिक र मानवीय हावापट व्यवस्थापन गर्नु नै लोकतान्त्रिक शासनको मर्म हो भन्दै आइएको छ ।

आत्मदाहका घटना
पछिल्ला दिनहरूमा आत्मदाहका घटनाले नेपाली समाजलाई गम्भीर रूपमा झस्काएको छ । यस्ता घटनालाई मानसिक समस्या वा व्यक्तिगत

कमजोरिका रूपमा मात्र बुझ्नु अपर्याप्त हुन्छ । यो मानन अत्यन्तै गल्ती मानिने विषय हो ।ऐर अन्त्यमा यसले राज्यप्रति गहिरो निराशा, आर्थिक अभाव, सामाजिक असमानता, बेरोजगारी, श्रमको अभाव, यामना पहेँलोको कठिनाई तथा सामाजिक सुरक्षा णालीको कमजोरलाई संकेत गर्छ । यसो संकेत हाँसेका भनिमा बढेको छ । कठमाडौँमा ती, लसहामा एक रौतहटा एक माती पौचनजले आत्मादा प्रयाग गरेकामा एक जनाको उपचार गरि छु चारनामको दुइबुध अर्को बढेको यसले सरकारमाथि बेसीर गिज्याइरहेको छ । लोकान्तरिक मुस्काम तथा घटना अभिलेखित हुनु साजमर्दो विषय हो । त्यसमाथि राजगोर्मा कठमाडौँमा राजमक संयन्, निष्कय र अधिकारीको मानस नै यस्ता घटना हुनु मुलुकको आन्तरिक अन्तराष्ट्रिको प्रिबन्दाताकै थदा मजाना नै । संविधानको धारा १९ ले प्रत्येक नागरिकलाई सम्मानपूर्वक भएर पाउनु मौलिक हक सुनिष्ठित गरेको छ । राज्यले नागरिकलाई आधारभूत जीवनयापनका अवसर, रोजगारी, सामाजिक सुरक्षा र न्यायमा पहुँच उपलब्ध गराउनु अपरफल हुदा नागरिकहरू परमा निराश हुनु सक्छन् । पुरिगरेहक नरुदा । हिनो बन्द भएकै थियो अरु राम्राजस्य हुन्छ भएर देखाइएको थियो पत्र नहुँदा ना पुरो हुने संकेत नथिएक कारण निराश बढेको छ । कही आशा

चरम निराशा निम्न्याउँछु । त्यसैले धरातलीय यथार्थताका रामनीतिहरु अप्राप्यक छन् । त्यसै अत्यधिक आशाका सपनाले आनन्ददायक घटनालाई व्यथितगर्ने नासिदो भावले राज्यको लोकस्वस्थिको दायित्वसँग जोडिएको मानवअधिकारको प्रश्नका साथ समेत विवेलेषण गर्नुपर्दछ । सट्टादाहका सिलसिलेमा घटालाई हेले भने भने मानवको स्वास्थ्यसँग मानवअधिकारका विविध पाटोलाई हेरिनुपर्दछ । स्वास्थ्यको विषय पनि मानवअधिकारको विषय हो तर हामी राज्य र नागरिककोको अन्तर्बल्लुका विषयमा आधारमाई मानवअधिकारको परिभाषा गरिते पाटोलाई केलाउने हो भने आर्थिक समाजिक र नागरिक अधिकार भन्ने विषय बनेर आउँछ ।

संस्पर्ष्टिको क्याफस्नेहिता

तल्लो भन्दा हाँडिपर भन्ने सट्टा भागनेको लिखेको रकेयिनुपर्छ भनेर सडकमा उठेको आवाजहाका सदनमा पुगेपछि उक्त व्यवहार दोहोर्दिदा आशाको सन्ध्या हुन सकिरहेको छैन । संघीय व्यवस्थामा कार्यपालिका संसदीय उद्देश्यलाई हुनुपर्छ यो न्यूनतम विषयमा प्रष्टमानम्दी आफै बलवन्ती पेशपार गरिरहनुभएको छ । संसदा प्रष्टमानम्दीको गुणवत्तीलाई राख्नु उस्तैकारूपमा मानिनुपर्ने अवस्था छ । संसदा निर्वाचित उपनिष्ठ हुने, प्रश्नको उत्तर दिने तथा नीतिगत निर्णयबारे सफा उत्तर प्रष्ट गर्ने भने दायित्व सरकारको हुन्छ । यस पक्षमा सरकारको कमजोरी

खरपट्ट भएको छ । लोकतान्त्रिक
मूल्यका प्रतिनिधित्वको दायर प्रमुख
हुन्छ । संसद जनताका प्रतिनिधि हुन्
त्यसैले संसदा बोलैको विषय जनतासाम-
नेलेसह मानिन्छ । ध्याननर्हने
मन्त्रीहरूलाई संसदीय चौबीसे कारणा पनि
पहिले हो । तर, वर्तमान सरकारका
संसदकोको उत्पत्ति सामाजिक
सञ्जालबाट भए भए अझा कुन सामाजिक
सञ्जालबाट भए भए अभिमत गरिरहेका
छन् । सामाजिक सञ्जालहरूको
अभिमतक सवै नानाकारकम छिट्टै
पुगसक्य तर संसदलाई बेवासा गरेर
वा सञ्जालहरूमा प्रत्यक्ष संवाद गर्नुवा
जोएएर केवल सामाजिक सञ्जालबाट
माध्यम बनाउने लोकतान्त्रिक अग्रगण्यको
विरुद्ध बन्न सहजै हुन्छ । सामाजिक
सञ्जाल प्रयोग गर्ने हुनान भन्ने होइन
लोकतान्त्रिकी मूल माने भएको जनताबाट
निर्वाचित प्रतिनिधित्व संसदा, जनताको
प्रतिनिधिहरूको उपस्थितिमा
सञ्चारमाध्यमहरूको कक्षा रूपमा आफ्नै
निर्णय र धाराणाको जवाफ दिनु हो
यसो संसगत संवादबाट टाढा रहेर
एकैछाँटै सधना सामाजिक सञ्जालबाट
मात्र सन्देश प्रवाह गर्ने प्रवृत्ति
लोकतान्त्रिक आधारभूत मूल्य
जफतनाइ, पारदर्शिता र सावधानी
बहललाई कमजोर बनाउँछ । त्यसैले
यो कर्मनालाई लोकतान्त्रिकी हुमंत लिने
कारणबाट फरक पार्न ।

अव्यवशेषार्णव शासन
अनुदेश सविचाराने दिशको असाधारण
अनुशीलन व्यबस्था हुन, यसको प्रयोग सधैं
बैठक नवलेको अवस्थामा तत्काल
आवश्यक परिस्थितिमा मात्र गरिनुपर्छ
मानिन्छ। संसद सञ्चालन हुनसक्ने
अवस्थामा पनि बाह्यरूप अनुदेश शान्त
गरी शासन सञ्चालन गरिनु संसदीय
लोकतन्त्र, विधिको शासन तथा
जनप्रतिनिधिमूलक निर्णय प्रक्रियामा
कमजोर बनाउने अवस्थालाग्न प्रश्न उद्भव
सिन्छन्। यसले कारण निर्माणमा
पारदर्शिता, सार्वजनिक बहस र
लोकात्मक उत्तरदायीतामा मूल्य उत्पन्न
भएकाले सुशासन र मानवअधिकारक
दृष्टिले पनि प्रश्न उठाउनुपर्छ।
लोकतन्त्रको प्राण कानुनी शासन
अवधिक निर्वाचन र मानव अधिकार
हुन्। यसको भूल आत्मा सत्ता स्थिति
हुन्छ, विधि, कानून र संस्थापना निर्देश
हुनु हो। त्यसैले लोकतन्त्र अदोष
निर्देशनामा होइन, नियम, प्रक्रिया
संस्थागत संयमनमा आधारित हुनुपर्छ।
यसको शिखरवर्षा निर्दुस्तर शासनमा
कानून गौण हुन्छ र शासकको इच्छा
सर्वोपरि रहन्छ। अदोष, निर्देशन र
बैधक्य हुकुम नै शासनका साधन
माथि। संसदबाट शान्तिको व्यञ्जनात्मक
प्रक्रियाको कञ्फुट देखाएर
मन्त्रिपरिषदबाट अघ्यादेशको कर्तव्य
प्रकारमा प्रक्रियात्मक गतिरोकले जर्नल
अस्वीकार गरेका छैनन्। प्रक्रियाक

नामाभा गरिएका नैतिकवादीहरूलाई भन्ने
नागरिकले प्रश्न उठाएका हुन्। जहाँ
त्यस्तो काम हुन्छ त्यहाँ लोकतन्त्रको अर्थ
यमराजको ठेकेडामा पुगेको भासमा हुन्छ।
अध्यादेश अनावश्यक विषय होइन र
संसदलाई त्यसो नै ल्याइदिने विरोध चाहिँ
लोकतन्त्रका लागि धाक हुन्नन्। यदि
अध्यादेशले लोकतन्त्रको मुना
चलाउँछ। लोकतन्त्र व्यापारको दशको
दशको विस्तारित र किम्वदन्तको दशको
आयोजना र अगुसाबाट राजकीय समस्या
कोषको शासकीय व्यवहारमा निरर्थक
मानसिकता निर्माणको जीवित प्रतिक
सम्बन्धी गरिएकाहरू प्रथममन्त्री वा
मन्त्रीले “निर्देशन दिएका” समाचार
कमजलाई सन्तुष्ट छन्। जहाँ प्रणालीले
कमज छन् छाड्छ त्यहाँ निर्देशन गाडि
अउँछ। लोकतन्त्रको कोषाली हो।
प्रणाली मानिसको मन मानव अधिकार
जीवित रहन सबैजना मानवअधिकार
जीवित रहन लोकतन्त्र बन्थुपर्छ।

अभिव्यक्ति तथा प्रेक्ष स्वतन्त्रता
अभिव्यक्ति तथा प्रेक्ष स्वतन्त्रता लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाका आधारभूत स्तम्भ हुन् । सरकारप्रति आलोचनात्मक अभिव्यक्ति, सञ्चारमाध्यमको समाचार प्रेषण तथा सामाजिक सञ्जालमा व्यक्त हुने विचारप्रति राज्यको व्यवहार संविधान र अन्तर्राष्ट्रिय मान्य अधिकार मापदण्ड अनुसार हुनुपर्छ । कुनै पनि प्रकारको अन्यायपूर्ण दबाव, डर, रेट-रेसरीश वा कतरी कारवाहीको दुरुपयोगले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा प्रश्न उठाउनु सक्छ । हामीका दिग्गम मिशनरमाथि गरिएको आर्थिक नाबन्दी, अनलाइन सामग्रीमाथिको निगरानी, पत्रकार तथा सञ्चारमाध्यममाथि दता भएका केही मुद्दा, साथै सरकारको आलोचना गर्ने अभिव्यक्तिप्रति राज्यका निकायले देखाएको प्रतिस्पर्धाले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सीमावारे सार्जनिक बलस बढाएको छ । कुनै पनि सरकारको मूल्यमात्र राजनीतिक लोकप्रियताका आधारमा होइन, मानव अधिकार, विधिको शासन, लोकतान्त्रिक मूल्य, पारदर्शिता र नागरिकहरूको उत्तरदायित्वका आधारमा हुनुपर्छ । आत्मदाहबस्ती घटनाले राज्यको सामाजिक सुरक्षा ण्णली, अधिकारी नीति र मानव अधिकार संरक्षणको अवस्थामाथि गम्भीर प्रश्न उठाउँछ । त्यस्तै, सन्दर्भितको जवाफदेहिता, निर्णय प्रक्रियाको पारदर्शिता, अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको सम्मान, शान्तिपूर्ण विरोधको अधिकार तथा सामाजिक न्याय सुनिश्चित गर्ने विषय कुनै पनि लोकतान्त्रिक सरकारका लागि निरन्तर समक्षता र सुधारको क्षेत्र हुन् । मानवअधिकारको प्रतिकारबाट देश रज्यको प्रमुख नायव प्रत्येक नागरिकलाई सम्मानपूर्वक बाँच्नको वातावरण निर्माण गर्ने, लोकतान्त्रिक संस्थाहरूलाई सुदृढ बनाउनु र संविधानले प्रत्याभूत गरेका मौलिक अधिकारहरूको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने हो ।

(तिमलिना दुई दशकदेखि मानव अधिकार पत्रकारितामा क्रियाशील छन् ।)

-इतिमालयन डटकम

जेष : मन्त्रे सौख्ये शांतिं महसुस ह
 लृषिचा कामले नयौ जेष जगान्नेच्छतु
युष : कामरा रामो जेष वनेच्छतु । म
 योनानले आकार लिन वान्छतु ।
गिष्यु : आजीवया बहने सकेत
 सौचरहेको विषयमा मन स्पष्ट हुने
कफर : मनमा तात्पान ल्याउने
 काम मिलाउँदै जेदा बुझो महसुस हुने
सिंह : धरका साना काम दख्न रु
 मिल्नेछन् । शान्त वातावरणमा बि

४।	तुला : मंगपर्व कामका लागि समय पुग्छ। सानो उपलब्धिहरूै हाँसला पुग्छ।
५।	सुविधक : नयाँ योजना बनाउनु राम्रो समय रहन्छ। दिनभरी उमा कायम रहन्छ।
६।	धनु : कामका राम्रो रूप लिने थालेछन्। मनमा रहेको जग्योह हुदै जान्छ।
७।	मकर : परक दावापरणने नयाँ ऊर्जा दिन्छ। सकलताले ठूलो उत्साह जनाउँछ।
८।	कुम्भ : कामको विषयमा दिलि सकुन्छ। मनमा आशाको किरण पलाउनेछ।
९।	मीन : नयाँ सोची विचारहरू परक दिन्छ। मनमा खसी थपन सक्छ।

--	--	--	--	--



धेरै पानी पिएर मात्रै भइँदैन स्वस्थ, मिर्गौलाका लागि कति पानी चाहिन्छ ?



‘स्वस्थ रहनका लागि धेरै पानी पिउनुपर्छ’ भन्ने सल्लाह हामीले सानैदेखि सुन्ने आएका छौं । बिहान उठ्नेबित्तिकै धेरै पानी पिउने, दिनभरि बोटल सक्ने, तिर्खा नलागे पनि पटक-पटक पानी पिउने बानीलाई धेरैले स्वस्थ जीवनशैलीको हिस्सा मान्छन् । कतिपयले त जति धेरै पानी पियो, त्यति नै मिर्गौला सफा हुन्छ, शरीरका विषाक्त पदार्थ बाहिर निस्कन्छन् र रोग लाग्दैन भन्ने विश्वाससमेत गर्छन् । तर बिज्ञानले भने यस्तो धारणा पूर्णरूपमा सही नभएको बताउँछ । पानी शरीरका लागि अत्यावश्यक भए पनि यसको मात्रा सन्तुलित हुनुपर्छ । कम पानीले शरीरलाई हाँफि पुर्‍याउँछ भने आवश्यकता भन्दा धेरै पानी पिउँदा पनि समस्या आउनसक्छ । विशेषगरी मिर्गौला, मस्तिष्क र शरीरको इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलनमा यसको प्रत्यक्ष प्रभाव पर्छ । त्यसैले, स्वस्थ रहनका लागि धेरै होइन, शरीरलाई आवश्यक पर्ने मात्रामा पानी पिउनु नै सबैभन्दा उपयुक्त मानिन्छ ।

मिर्गौलाको काममा पानीको भूमिका किन यति महत्वपूर्ण ?

मिर्गौला शरीरको प्राकृतिक फिल्टर हो । यसले दिनरात रगतलाई छानेर त्यसमा रहेका फोहोर पदार्थ, अतिरिक्त नुन र अनावश्यक तरल पदार्थलाई पिसाबमार्फत बाहिर निकाल्ने काम गर्छ । यो प्रक्रिया सफा रूपमा सञ्चालन हुन शरीरमा पानी हुनु आवश्यक हुन्छ । पानीको मात्रा कम हुँदा पिसाब गाढा बन्छ र मिर्गौलाले फोहोर पदार्थ बाहिर निकाल्न बढी मेहनत गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्था लामो समयसम्म दोहोरिँदा मिर्गौलामा पत्थरी बन्ने, पिसाब संक्रमण दोहोरिने वा मिर्गौलाको कार्यक्षमतामा अवर पन्न सक्ने जोखिम बढ्न सक्छ । पर्याप्त पानीले पिसाबलाई पतलो बनाइराख्छ, जसले ब्याक्टेरियाम, युरिक एसिड र अन्य खनिजहरू जम्मेर हुँदा बन्ने सम्भावना कम गर्छ । त्यसैले, पानी मिर्गौलाका लागि औषधि होइन, तर यसको सामान्य कार्यलाई सहज बनाइराख्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण साधन हो । सधैं मानिसलाई एउटै मात्रामा पानी आवश्यक पर्दैन । धेरैले दिनमा दुई, तीन वा चार लिटर पानी सधैंले अनिवार्य पिउनुपर्छ भन्ने सोच राख्छन् । तर वास्तवमा पानीको आवश्यकता व्यक्तिअनुसार फरक हुन्छ । उमेर, लैला, मौसम, कामको प्रकृति, व्यायाम, खानपान, गर्भावस्था, स्तनपान तथा मधुमेह वा मिर्गौला जस्ता रोगका आधारमा शरीरलाई चाहिने पानीको मात्रा परिवर्तन हुन्छ । गर्मी

मौसममा पसिना धेरै आउने भएकाले शरीरलाई बढी पानी आवश्यक पर्न सक्छ भने चिसो मौसममा आवश्यकता केही कम हुन सक्छ । फलफूल, तरकारी, सुप वा दूधबाट पनि शरीरले प्रशस्त पानी प्राप्त गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले, सबैले एउटै सूत्र अपनाउन निम्दैन । शरीरले तिर्खा लागेर दिने संकेत, पिसाबको हल्का पहेलो रङ तथा शरीरको समग्र अवस्था हेरेर पानीको मात्रा मिलाउनु धेरै व्यावहारिक उपाय मानिन्छ । आवश्यकता भन्दा धेरै पानी पिउनु स्वस्थ जीवनशैलीको प्रमाण होइन ।

आवश्यकता भन्दा धेरै पानी पिउँदा शरीरमा के हुन्छ ?

पानी जीवनका लागि अपरिहार्य भए पनि यसको अत्यधिक सेवनले शरीरलाई फाइदा होइन, हाँफि पनि पुर्‍याउन सक्छ । छोटो समयमा धेरै पानी पिउँदा रगतमा रहेको सोडियमको मात्रा असामान्य रूपमा घट्न थाल्छ । यस अवस्थालाई हाइपोनेट्रेमिया भनिन्छ । सोडियम शरीरका स्नायु, मांसपेशी र कोशिकाको सामान्य रूपमा काम गर्न अत्यन्त आवश्यक खनिज हो । यसको मात्रा अचानक घट्दा शरीरका कोषिकाभित्र पानी प्रवेश गर्न थाल्छ, जसले विशेषगरी मस्तिष्क सुनिने जोखिम बढाउँछ । सुस्मा टाउको दुख्ने, वाक्काशी लाग्ने, कमजोरी वा अत्यधिक थकावट महसुस हुन सक्छ । अवस्था गम्भीर बन्दै जाँदा अच्योत हुने, शरीरमा फट्का लाग्ने, बेहोस हुने र दुर्लभ अवस्थामा ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ । यद्यपि, स्वस्थ व्यक्तिला यस्तो समस्या कम देखिए पनि छोटो समयमा धेरै लिटर पानी पिउने बानी सुरक्षित मानिँदैन ।

त्यसोच, धेरै पानी पिउँदा मिर्गौला बरु राख्नुपर्ने काम गर्छ त ?

पानीले मिर्गौला सफा गर्न मद्दत गर्छ भन्नेमा अत्यधिक पानी पिउनु आवश्यक छैन । मिर्गौलाको काम शरीरको आवश्यकता अनुसार अतिरिक्त पानी र फोहोर पदार्थ बाहिर निकाल्नु हो । स्वस्थ मिर्गौलाले आवश्यकताभन्दा बढी पानीलाई पनि पिसाबमार्फत बाहिर निकाल्छ, तर यसको अर्थ धेरै पानी पिउँदा मिर्गौलाको कार्यक्षमता अझ राम्रो हुन्छ भन्ने होइन । बरु लगायत अत्यधिक पानी पिउँदा मिर्गौलाले अनावश्यक रूपमा अतिरिक्त पानी बाहिर निकाल्न निरन्तर काम गरिरहनुपर्छ । स्वस्थ व्यक्तिला यसले सामान्यतया कुनै समस्या नल्याए पनि यसको कुनै अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ पनि देखिएको छैन । त्यसैले, धेरै पानी पिए

मिर्गौला सफा हुन्छ’ भन्ने धारणा वैज्ञानिक आधारमा पुष्टि भएको छैन । मिर्गौलालाई स्वस्थ राख्ने उपाय भनेको पर्याप्त पानी पिउनु, सन्तुलित आहार खानु, रक्तचाप र मधुमेह नियन्त्रणमा राख्नु तथा अनावश्यक औषधिको प्रयोगबाट बच्नु हो । मिर्गौला स्वस्थ राख्न निश्चित पानी आवश्यक छ भने तर यो अत्यन्त हुँदा यही पानी विष बन्न सक्छ ।

किन हाँफिँदा, मिर्गौला शरीरमा के हुन्छ ?

मिर्गौला रोग भएका सबै व्यक्तिले धेरै पानी पिउनु उपयुक्त हुँदैन । जब मिर्गौलाको कार्यक्षमता कमजोर हुन्छ, यसले शरीरमा भएको अतिरिक्त पानी प्रभावकारी रूपमा बाहिर निकाल्न सक्दैन । फलस्वरूप शरीरमा पानी जम्न थाल्छ र खुट्टा, अनुहार वा शरीरका अन्य भाग सुनिन सक्छन् । कतिपय अवस्थामा फोक्सोमा पानी जम्मा भएर सास फेर्न गाह्रो हुने अवस्था आउन सक्छ । साथै, शरीरको सोडियम, पोटासियम लगायतका इलेक्ट्रोलाइटको सन्तुलन पनि बिग्रन सक्छ । यही कारणले दीर्घकालीन मिर्गौला रोग भएका बिमारी, डायलाइसिस गराइरहेका व्यक्ति वा मुटुसम्बन्धी केही समस्या भएका बिमारीलाई दैनिक कति पानी पिउने भन्ने निर्णय चिकित्सकले नै गर्छन् । स्वस्थ व्यक्तिले अपनाउने पानी पिउने नियम उनीहरूमा लागू नहुन सक्छ । त्यसैले, रोगको अवस्था अनुसार व्यक्तिगत सल्लाह पालना गर्नु नै सबैभन्दा सुरक्षित उपाय हो ।

पानी पिउने सही तरिका के हो ?

स्वस्थ रहन दिनभरि एकैपटक धेरै पानी पिउनुभन्दा आवश्यकता अनुसार थोरै-थोरै गरेर पानी पिउनु राम्रो मानिन्छ । तिर्खा लाग्नु शरीरलाई पानी चाहिएको प्राकृतिक संकेत हो, त्यसलाई बेवास्ता गर्नु हुँदैन । व्यायाम गरेपछि, धेरै पसिना आएपछि, ज्वरो, पखाला वा बान्ता भएकाले अवस्थामा भने सामान्यभन्दा बढी पानी आवश्यक पर्न सक्छ । साथै, पिसाबको रङ धेरै गाढा देखिने बालेमा शरीरमा पानी कम भएको संकेत हुनसक्छ । अर्कोतर्फ, कुनै विशेष कारणभित्रा जबर्जस्ती धेरै लिटर पानी पिउनु पनि आवश्यक छैन । शरीरलाई स्वस्थ राख्ने आधार धेरै पानी होइन, सही मात्रामा पानी हो । पर्याप्त पानी, सन्तुलित आहार, नियमित व्यायाम र स्वस्थ जीवनशैलीको संयोजनले मात्र मिर्गौला तथा सम्पूर्ण शरीरलाई दीर्घकालसम्म स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ ।

-नवसाइन बरु डटकम

कटहर कसले खाने, कसले नखाने ? स्वास्थ्य अवस्था अनुसार फरक सल्लाह



वर्षायाममा प्रशस्त पाइने कटहर खादका साथै पोषणको हिसाबले पनि निकै लाभदायक फल मानिन्छ । पाकेको कटहरमा होस् वा तरकारीका रूपमा प्रयोग हुने काँचो कटहर, दुवैमा शरीरलाई आवश्यक पर्ने विभिन्न पोषक तत्व पाइन्छन् । तर सबैका लागि यसको सेवन समान रूपमा उपयुक्त नहुन सक्ने भएकाले स्वास्थ्य अवस्था अनुसार सावधानी अपनाउन विज्ञहरूले सुझाव दिएका छन् । कटहरमा प्रशस्त मात्रामा आहारजन्य रेशा (फाइबर), भिटामिन ‘सी’, भिटामिन ‘ए’, पोटासियम, ‘मग्न’ भनेर चिनिने तथा विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ । यसले पाचन प्रणालीलाई सुधार गर्न, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढाउन तथा मुटुको स्वास्थ्य संरक्षण गर्न सहयोग गर्ने मानिन्छ । पाकेको कटहरमा प्राकृतिक चिनी पनि हुने भएकाले यसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । स्वस्थ व्यक्तिले सन्तुलित मात्रामा कटहर सेवन गर्दा सामान्यतया कुनै समस्या हुँदैन । विशेषगरी कठिपतको समस्या भएका व्यक्तिला लागि यसको फाइबर लाभदायक हुन सक्छ । साथै, काँचो कटहरलाई मासुको विकल्पका रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ, जसमा क्यालोरी

कम र फाइबर बढी हुन्छ । तर मधुमेह भएका व्यक्तिले भने पाकेको कटहर धेरै मात्रामा खानु उचित नहुने चिकित्सकहरू बताउँछन् । पाकेको कटहरमा प्राकृतिक चिनीको मात्रा तुलनात्मक रूपमा बढी हुने भएकाले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा बढ्न सक्छ । त्यसैले मधुमेह भएका बिमारीले चिकित्सक वा पोषणविदको सल्लाहअनुसार सीमित मात्रामा मात्र सेवन गर्नुपर्छ । मिर्गौलासम्बन्धी दीर्घरोग भएका व्यक्तिले पनि कटहर धेरै खानु अथि सावधानी अपनाउनुपर्ने सुझाव दिइन्छ । कटहरमा पोटासियमको मात्रा उल्लेख्य हुने भएकाले मिर्गौलाले राम्रोसँग काम नगरेको अवस्थामा शरीरमा पोटासियमको मात्रा बढ्न सक्ने जोखिम रहन्छ । यसै, नेटेस (खर) वा बिचि प्रजातिका परागजन्तबाट एलर्जी हुने केही व्यक्तिला कटहर खाँदा पनि एलर्जीको प्रतिक्रिया देख्न सक्छ । कटहर खाएपछि छालामा डाबर आउने, ओठ वा घाँटी सुनिने, सास फेर्न गाह्रो हुनेजस्ता लक्षण देखिएमा तत्काल स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्ने चिकित्सकहरूको सुझाव छ । पाचन प्रणाली कमजोर भएकाले व्यक्तिले पनि एकैपटक धेरै कटहर खानु उपयुक्त हुँदैन । अत्यधिक सेवनले पेट फुल्ने, ग्यास हुने वा अपचको समस्या

हुन सक्छ । त्यसैले सानो परिमाणबाट सुरु गरी शरीरको प्रतिक्रिया हेरेर मात्र सेवन गर्न सल्लाह दिइन्छ । गर्भवती तथा स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले सामान्य मात्रामा कटहर खान सक्ने भए पनि कुनै विशेष स्वास्थ्य समस्या वा जोखिम भएमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ । हालसम्म सामान्य मात्रामा कटहर सेवनले गर्भावस्थामा प्रत्यक्ष हानि पुर्‍याउने ठोस वैज्ञानिक प्रमाण भने छैन । विशेषज्ञहरूका अनुसार कटहर खाँदा मात्रा र व्यक्तिको स्वास्थ्य अवस्था सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वस्थ व्यक्तिले सन्तुलित आहारको हिस्सा बनाएर कटहर सेवन गर्न सक्छन् । तर मधुमेह, मिर्गौला रोग, एलर्जी वा अन्य संघर्षरोग भएका व्यक्तिले भने आना चिकित्सक वा पोषणविदसँग परामर्श गरेर मात्र सेवन गर्नु सुरक्षित हुन्छ । समग्रमा, कटहर पोषक तत्वले भरिपूर्ण फल भए पनि यसको सेवन सबैका लागि एउटै नियमअनुसार उपयुक्त हुँदैन । आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था, उमेर र रोगको प्रकृतिअनुसार उचित मात्रा निर्धारण गरेर सेवन गरेमा यसको पोषण लाभ सुरक्षित रूपमा लिन सकिन्छ ।

-शिवलाल डटकम

ज्वरो आउँदा चिसो पानीले नुहायो भने के हुन्छ ?

मनसुन सुरु भएसँगै विभिन्न खाले रोगहरू द्रुत गतिमा फैलिन थाल्छन् । निरन्तर वर्षा, पानी जम्ने र बढ्दो आर्द्रताले पनि लामखुट्टेको सङ्ख्या बढाउँछ । यसले डेंगु, मलेरिया, चिकनगुनिया, भाइरल ज्वरो र टाइफाइड जस्ता रोगहरूको प्रकोप बढाउँछ । यी रोगहरूको सबैभन्दा सामान्य लक्षण ज्वरो हो । परिवारमा कसैलाई ज्वरो आउँदा, नुहाउपाकाहरूले प्रायः यस समयमा नुहाउनु हुन भन्छन् । नुहाउँदा ज्वरो फन्न खराब हुने उनीहरूको धारणा हुन्छ । तर यो पूर्ण रूपमा सत्य होइन । ज्वरो आउँदा राम्ररी नुहाउँदा शरीरलाई राहत मिल्छ र व्यक्तिलाई राम्रो महसुस गराउन सक्छ । ज्वरो वास्तवमा रोग होइन, बरु हाँफो शरीरबाट आउने चेतावनीको संकेत हो । जब भाइरस वा ब्याक्टेरिया शरीरमा प्रवेश गर्छ, हाँफो प्रतिरक्षा प्रणालीले यससँग लड्न शरीरको तापक्रम बढाउँछ । यसको अर्थ ज्वरो भनेको शरीरले सङ्क्रमणसँग लडिरहेको प्रमाण हो । त्यसकारण, औषधिले ज्वरो पत्ता लगाउनु पनि महत्वपूर्ण छ ।

ज्वरो लागेको बेला कसिले नुहाउने ?

डाक्टरहरूका अनुसार, यदि ज्वरो आएको व्यक्ति धेरै कमजोर छैन र आफ्नै उमेर सक्छ भने मनतातो पानीले आरामसँग नुहाउन सक्छ । मनतातो पानीले बिस्तारै शरीरलाई आराम दिन्छ । यसले पसिना र फोहोर सफा गर्छ, शरीरलाई हल्का महसुस गराउँछ,



र कहिलेकाहीँ निद्रा पनि बढाउँछ ।

ज्वरो लागेको बेला चिसो पानीले नुहाउनुका बेकाइराहरू-

धेरै चिसो पानीले नुहाउनु अनुपयुक्त मानिन्छ । धेरै मात्रासम्म विश्वास गर्नु छ कि चिसो पानीले शरीरको तापक्रम चाँडै घटाउँछ, तर यो त्यस्तो होइन । जब चिसो पानी शरीरमा पर्छ, शरीरले आफूलाई न्यानो राख्ने प्रयास गर्छ । यसले व्यक्ति कान्ने वा अफ असहज महसुस गर्न सक्छ । त्यसैले, ज्वरो आएको बेला नुहाउँदा धेरै चिसो पानी प्रयोग गर्नबाट जोगिनुपर्छ ।

ज्वरो लागेको बेला तातो पानीले नुहाउनुका बेकाइराहरू-

नरिवलको पानी, ओआरएस, सुप, मोही र अन्य तरल पदार्थ पनि फाइदाजनक हुन्छन् । खिचडी र दाल खान्दा हल्का थप तगबल दिन सक्ने खानेकुरा खानु राम्रो मानिन्छ ।

प्रयोग गर्नु हो ।

ज्वरो आउँदा शरीर सफा राख्ने के गर्ने ?

यदि कुनै व्यक्तिलाई नुहाउने शक्ति छैन भने मनतातो पानीमा सफा कपडा भिजाएर शरीरलाई राम्रोसँग बिस्तारै शरीर पुग्नु सकिन्छ ।

ज्वरो आउँदा यी कुरामा विनुपर्छ ध्यान-

ज्वरो आउँदा ध्यान दिनुपर्ने सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको डिहाइड्रेसनबाट बच्नु हो । ज्वरो आउँदा अत्यधिक पसिना आउँछ, जसले डिहाइड्रेसन निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले बारम्बार पानी पिउनुहोस् । नरिवलको पानी, ओआरएस, सुप, मोही र अन्य तरल पदार्थ पनि फाइदाजनक हुन्छन् । खिचडी र दाल खान्दा हल्का थप तगबल दिन सक्ने खानेकुरा खानु राम्रो मानिन्छ ।

-रातोपटी डटकम

अवैध लागूऔषध सहित २४ जना पक्राउ

पाल्पा, साउन १४/देशका विभिन्न स्थानबाट अवैध लागूऔषधसहित २४ जना पक्राउ परेका छन् । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षाका अनुसार दाङ, फाका, कैलाली, बर्दिया, सुर्खेत, मोरङ, काठमाडौँबाट अवैध लागूऔषधसहित २४ जना पक्राउ परेका छन् ।

दाङको गढवा गाउँपालिका-१ जुरोनीबाट अवैध लागूऔषधसहित पूर्व रूकुम भूमे गाउँपालिका-२ बस्ने २६ वर्षीय हिवमत पुनलाई बुधवार बिहान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । अस्थायी प्रहरी पोष्ट कालाकोटबाट खटिएको प्रहरीले बटवलबाट नेपालगन्जतर्फ जाँदै गरेको लुम्बिनी प्रदेश ०१-००१ ख ०८३७ नम्बरको हाथसमा सवार उनलाई उक्त पदार्थ सहित फेला पारी पक्राउ गरेको हो । यस्तै डडेल्धुरा, अमरगढी नगरपालिका-१ स्याउलेबाट अवैध लागूऔषध सैरो हेरोइन जस्तो देखिने पदार्थ सहित ३ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरूमा कञ्चनपुर बेरकोट नगरपालिका-७ बस्ने २६ वर्षीय दिपक सुना, कैलाली चुरे गाउँपालिका-४ बस्ने २५ वर्षीय निराजन साह र २४ वर्षीय लक्ष्मण अधिकारी रहेका छन् । जिल्ला प्रहरी कार्यालय डडेल्धुराबाट खटिएको प्रहरीले सु.प.प्र.०१-००१ ख १९९० नम्बरको टलर गाडीलाई जाँच गर्दा क्रममा उक्त पदार्थ फेला पारी चालक दिपक तथा गाडीमा सवार निराजन र लक्ष्मणलाई पक्राउ गरेको हो । यस्तै काठमाडौँ महानगरपालिका-१२ टेकुबाट अवैध लागूऔषध सैरो हेरोइन जस्तो देखिने पदार्थ १२ ग्राम र नगद १९ हजार रूपैयाँ सहित २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरूमा काठमाडौँ महानगरपालिका-१२ टेकु बस्ने काभ्रे घर भएका ६८ वर्षीय उदय आचार्य र काठमाडौँ महानगरपालिका-



१२ टेकु बस्ने ४० वर्षीय कृष्ण खड्गी रहेका छन् । यसैगरी काठमाडौँकै चन्द्रागिरी नगरपालिका-१५ तिनघना मैरीगाउँबाट निष्पत्तित लागूऔषध सहित सुनसरी धरान उपमहानगरपालिका-३ घर भएका २३ वर्षीय प्रवेश गुरुङ समेत ४ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी प्रभाग नैकापबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई उक्त लागूऔषध सहित पक्राउ गरेको हो । यस्तै मोरङको विराटनगर महानगरपालिका-४ स्थित विराटनगर विमानस्थलबाट अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर सहित सौही महानगरपालिका-४ बस्ने २४ वर्षीय सुशान्त खड्कालाई बुधवार बेलुकी प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । यसैगरी मोरङको रतुवामाई नगरपालिका-२ हरूकोकबाट अवैध लागूऔषध सहित २ जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । पक्राउ पर्नेहरूमा सौही नगरपालिका-८ बस्ने २३ वर्षीय समिर कटवाल र २३ वर्षीय समिर भुसल रहेका छन् । इलामा प्रहरी कार्यालय डोरियाबाट खटिएको प्रहरीले भारतबाट नेपालतर्फ साइकलमा आउँदै गरेका उनीहरूलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यस्तै सुर्खेतको

वीरन्द्रनगर नगरपालिका-१२ चौतैबाट अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ ५ ग्राम ६ सय ९० मिलिग्राम सहित सौही ठाउँ बस्ने ४१ वर्षीय हिमाल थापालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सुर्खेत समेतबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यस्तै बर्दिया, बाँसगढी नगरपालिका-१ चेपाङ बजारस्थित पूर्वैनी स्टाफ होटलबाट अवैध लागूऔषध सहित कालिकोट खाँडाचक नगरपालिका-११ मानमा बजार बस्ने २४ वर्षीय लक्ष्मण शाहीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी चौकी चेपाङबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । साथै प्रहरीले उनले प्रयोग गरेको क.१ प ५१९ नम्बरको मोटरसाइकल समेत बरामद गरेको छ । यसैगरी बर्दियाको बडैयाताल गाउँपालिका-१ डाँफेबाट अवैध लागूऔषध सहित सौही ठाउँ बस्ने ४८ वर्षीय माधव क्षेत्रीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी चौकी जमुनीबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यसैगरी बर्दियाको गुलरिया नगरपालिका-११ सालपुर चौकबाट अवैध लागूऔषध सहित मधुवन नगरपालिका-९ बस्ने २४ वर्षीय आशिक परिचरालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी चौकी महमदपुरबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो ।

खेलकुद समाचार

नेपालको लगातार चौथो हार



काठमाडौँ, साउन १४/आईसीसी क्रिकेट विश्वकप लिग २ अन्तर्गत चौथो खेलमा पनि नेपाल पराजित भएको छ । यसअघि नेपाल आयोजक नेदरल्यान्डसँग एक तथा नामिबियासँग २ खेलमा पराजित भैसकेको छ । घरेलु टोली नेदरल्यान्ड्सले दिउँसाँ २२६ रनको लक्ष्य पछ्याएको नेपाल ४८ ओभरमा १६८ रनमा अलआउट भएसँगै पराजित भयो । नेपालका लागि आसिफ शेखले सर्वाधिक ३८ रन बनाए भने कप्तान रोहित पौडेलले २६ तथा करण केसीले २३ रन बनाए । इशान पाण्डेले १६, गुल्शन काले ११ तथा भीम साखीले १० रन बनाए । दीपेन्द्र सिंह ऐरी पनि ६ रनमा आउट भए भने त्यसको केही समयमै कप्तान रोहित पनि आउट भए । नेदरल्यान्ड्सका लागि काइल वेल्लेनले ३ विकेट लिए भने रोलफ भान डर मर्वे, जाच लायन कासेट र लोगान भान विकले २-२ तथा आर्यन दत्तले १ विकेट लिए । त्यसअघि टस हारेर ब्याटिङको निम्तो पाएको नेदरल्यान्ड्सले ५० ओभरमा ९ विकेट गुमाएर २२५ रन बनाएको थियो । नोआ क्रोसले सर्वाधिक ७० तथा कप्तान स्केट एडवार्ड्सले ५७ रन बनाए । करण केसीले ४ विकेट लिए । दीपेन्द्र सिंह ऐरीले २ विकेट लिँदा ललित राजवंशी र हेमन्त धामीले १-१ विकेट लिए । शुद्धलाका चारै खेलमा पराजित नेपालको घरेलु मैदानबाहिर यो लगातार आठौँ हार हो । योसँगै अब सिंग २ मा शीर्ष ४ मा पर्ने सम्भावना लगभग समाप्त भएको छ । नेदरल्यान्ड्सले भने शुद्धलामा लगातार तेस्रो जित निकालेको छ । नेदरल्यान्ड्सको ३१ खेलमा ३८ अंक भएको छ ।

अर्थ/कर्फोट समाचार

नेप्से दोहोरो अंकले घट्यो



पाल्पा, साउन १४/ सेयर कारोबार माफक नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले घटेको छ । विहीबार नेप्से १६ दशमलव २९ अंकले घटेको हो । नेप्से घटेसँगै २ हजार ६ सय ७२ दशमलव ५८ विन्दुमा अडिएको छ । नेप्से घटेसँगै कारोबार रकममा पनि बुधवारको तुलनामा गिरावट आएको छ । यसदिन ३३७ वटा किस्मको ७५ लाख ४८ हजार ५९१ किता सेयर ३ अर्ब ३८ करोड १३ लाख १८ हजार २४८ रूपैयाँ खरिदबिक्री भए । बुधवार ४ अर्ब २ करोड बराबरको कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएकाध्ये ५९ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा २०६ वटाको

घट्यो । बाँकी ११ वटा स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । यसदिन एभरेष्ट कलर लिमिटेडको सेयर १५ प्रतिशतले बढ्दा कलिनचोक हाइड्रोपावरको सेयर १४ दशमलव ९९ प्रतिशतले घट्यो । कारोबार रकमका आधारमा रिलायन्स स्पिनिङ मिल्ल शीर्ष स्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको २४ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कर्फोट डेभलपमेन्ट बैंकले १५ करोडको सेयर कारोबार गरे । १३ वटै समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् ।

किन हराउँदैछ...

...साउन १५ मा खिर खाने चलन पुनर्ज रहेको मायागढीकै ८९ वर्षीया मायाया जिशीले बताइन् । उनले भनिन् "साउनमा हरियो, परियो धेरै पाइने हुनाले गाई, भैँसीले दुध बढी दिने हुँदा यो समयमा खिर खाने गरिएको हो ।" असार महिनामा रोपाईँ सकेपछि साउन १५ कुकहरूले खिर खाने गर्छन् । यस प्रकारको खानेकुरा खानाले स्वास्थ्यमा लाभ हुने विश्वास छ । असारभरी पानी हिलेमा खेन्दा सदी लाग्ने र तातो र पोषिलो खिर खाँदा सर्दिबाट जोगिने विश्वास छ । तर पछिल्लो समय गाउँघरमा गाई, भैँसी पाल्ने चलन कम हुँदै गाएपछि पोषिलो खिरको मौसिक स्वाद भने हराउँदै गएको छ । विगतका समय प्रत्येक घरमा गाई भैँसी पाल्ने दुध, दही, मोही, नौनी खाने चलन अहिले हराउँदै गएको हो । वर्षको एकदिनमात्र परम्परा धान्ने र अखलाई देखाउनकै लागि भए पनि डेरीको दुधमा खिर बनाएर खाने चलन अहिले बढेको छ ।

बाख्रि बाएर साउन पन्ध्र नगाउँ

नेपालीहरूले आज खिर खाएर साउन पन्ध्र मनाउँदै छन् । असार १५ मा दही च्यूरा भोजन गर्दै रोपाईँ गरेका रोपाहार तथा सहयोगीहरूले असारको

व्यवस्थाबाट केही राहत मिलेपछि साउन पन्ध्रमा खिर खाने गर्दछन् । वर्षाको भरीमा भिज्ने भएकाले शरीरलाई निरोगी बनाउन तथा उर्जमय राख्न खिर खाने गरिएको ज्योतिषशास्त्रमा उल्लेख गरिएको छ । परापूर्वकालदेखि नै पुर्खाहरूले मौसम अनुसार श्रम र मानव स्वास्थ्यलाई सन्तुलनमा राख्न यस प्रकारको भोजनलाई चलनचल्तीमा ल्याएका हुन् । सनातन वैदिक सभ्यतामा पूजाआजा तथा शुभकार्यमा खीरको प्रसाद लगाइन्छ भने पारिवारिक भेटघाटमा खीरको पोषिलो परिकार बनाई खाने गर्दछन् । श्रुत अनुसारप्राप्त प्राकृतिक पदार्थमा आधारित परिकार बनाई खाने परम्परा अनुसार दुध घिउ प्रशस्त पाइने साउन महिनामा आउँदो जाडो र वर्षे कामको थकानबाट बच्नका लागि खीर खाने चलन छ । दुधमा चामल मिसाई पकाइएको खीरलाई स्वादिष्ट बनाउन मरमसलका साथै सखर पनि हालिन्छ । यसरी बनाईएको खीर शक्तिवर्द्धक हुनुका साथै रोगनिवारक पनि हुन्छ । मानव शरीरलाई आवश्यक पोषकतत्व पूर्ति गर्न र बेला अनुसार आहारको आवश्यक लिन नेपाली समाजमा धरीधरीका परिकार खाने चलन छ ।

कर्मचारी आतश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८३/०४/१४

मिति २०८३/०४/१९ को यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समिति को बैठकको निर्णय बमोजिम यस विद्यालयमा कर्मचारी (लेखापाल) आवश्यक परेकोले इच्छुक तथा योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरूबाट देहायको विवरण अनुसारको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

लगायत :

१. निष्ठापन नं. : ०१/०८३
२. पद : लेखापाल (कार्य), पद शब्दमा : १ (एक) जना
३. आवश्यक शैक्षिक योग्यता : बि.ए. / बि.एस. वा सो सरह
४. उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नपारेको
५. दरखास्त मुदतको लागि मिति : २०८३/०४/२६
६. सम्पर्क मिति : २०८३/०४/२६ गते साँझ ४:०० बजेसम्म
७. परीक्षाको विधि : लिखित/अन्तर्वार्ता वा दुवै
८. तयार क्लेम : विद्यालयको नियम अनुसार
९. परीक्षा हुने मिति : सम्पर्क मितिमा जानकारी गराइनेछ ।
१०. दरखास्त शब्द : ४००/ (पाँच सय)
११. नागरिक कानून : शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिनिधि, अनुभव प्रमाण पत्रको प्रतिनिधि, नामाङ्कित प्रमाणपत्रको प्रतिनिधि, बायोडाटा र निवेदन लिखित निवेदन स्वयं उपस्थित हुनुपर्नेछ ।
- सम्पर्क : ०५५-४२२६२६, ९८५७०२८२४४, ९८५७०२८२४४

श्री न्यू होराइजन्स आवासीय माध्यमिक विद्यालय

तानसेन -७ काजीपौवा, पाल्पा

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



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

