



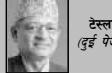
नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



चर्चित हस्त्य कलाकारद्वय सीताराम कट्टेल "धुर्नुस" र कुञ्जला धिमिरे "सुनतली"ले अमेरिकाबाट निर्माण गरेको नयाँ हस्त्य सिरियल "म त गर्छु कि क्या हो" यही शुक्रबार २६ माइबाट प्रसारण सुरु हुने भएको छ । २ साता अघि बाटै प्रसारणको मिति तोकिइ पनि बाढीका कारण देशले ठुलो जनघनको क्षति बेहोरेपछि रोकिइएको थियो । "म त गर्छु कि क्या हो" नाम धुर्नुसको संवाद तथा थेगोबाट लिइएको हो ।

आजको विचार...



देस्ता...
(दुई पेजमा)

एक वर्षअघि जैन-जी आन्दोलनका क्रममा आठौँलीबाट जात वर्ष भन्दा २८ जना पूर्णरूपमा क्षतिग्रस्त महाराजगञ्जस्थित "लक्ष्मी हेमचर एड्स ब्युटी स्टुडियो" पुनर्निर्माणपछि बुधबारदेखि पुनः सञ्चालनमा आएको छ । अगिलेता तथा हस्त्यचित्र कलाकार पितृ नेपाल र अगिलेत्री पिचला आचार्यले रिजल कान्टेर संयुक्त उदघाटन गरेका हुन् । अगिलेत्री आचार्यले १० वर्ष पुरानो स्टुडियो सराजीबाट नयाँ संरचनासहित पुनः स्थापित भएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै योजनाको सफलताको शुभकामना दिए ।



□ वर्ष ३१ □ अंक ५६ □ २०८३ भदौ २६ गते शुक्रबार 11 September 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आगलागीमा ५ जनाको मृत्यु, ८६ बेपत्ता

बीबीसी
काठमाडौं, भदौ २५/फलिपिन्समा १३४ यात्रु तथा चालक दलका सदस्य बोकेको फेरीमा आगलागी हुँदा कम्तीमा पाँच जनाको मृत्यु भएको छ भने ८६ जना बेपत्ता छन् । घटनामा ४३ जनाको उद्धार गरिएको त्यहाँको तटस्थक बलले जनाएको छ । बुधबार मनीलाबाट पलायन प्रान्तको पर्यटकीय गन्तव्य कोरोनतर्फ गइरहेको एमभी जुन एस्टरमा आगलागी भएको हो । तटस्थक बलकी क्याप्टेन नोएमी क्याम्पाबका अनुसार कोरोनको मार्सिला गाउँको तटबाट करिब १.२ नटिकल माइल (२.२ किलोमिटर) पर फेरीमा आगलागी भएको थियो । कोरोन स्थानीय तथा विदेशी पर्यटकका लागि लोकप्रिय गन्तव्य हो । यो समुद्री तट र दोस्रो विश्वयुद्धका क्रममा हुबेका पानीजहाजका भग्नावशेषका लागि परिचित छ । ठूलो छालका कारण फेरी बगेर टाढा पुगेकाले खोज तथा उद्धारमा कठिनाई भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । खोज तथा उद्धार जारी रहेकाले मृतक र बेपत्ताको संख्या बढ्न सक्ने उनीहरूको भनाइ छ । बेपत्ता यात्रुका परिवारजन भने आफ्ना आफन्तको अवस्थाबारे जानकारीको पछाँडमा छन् ।

विश्वसम्पदा सूचीमा समेट्ने तयारीसँगै तिलौराकोट आसपासको जग्गा अधिग्रहण

राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)

कपिलवस्तु, भदौ २५/ प्राचीन कपिलवस्तुको राजधानी तिलौराकोटको पुरातात्विक सम्पदा संरक्षणका लागि किल्ला आसपासका थप जग्गा अधिग्रहण गरिँदै छ । तिलौराकोटलाई विश्वसम्पदा सूचीमा समावेश गर्न आधार तयार गर्ने क्रममा पुरातत्व विभागले जग्गा अधिग्रहण प्रक्रिया अघि बढाएको हो ।

विभागका अनुसार किल्ला परिसर बाहिर गरिएको उत्खनन् तथा भू-भौतिक संकेतबाट प्राचीन संरचनाका भग्नावशेष तथा अन्य पुरातात्विक अवशेष भेटिएका छन् । ती संरचनाको अध्ययन, अनुसन्धान तथा संरक्षणका लागि त्यस क्षेत्रका जग्गा आवश्यक परेको हो । विभागका प्रमुख पुरातत्व अधिकृत सन्दीप खनालका अनुसार साविक मालपारा-१-ख र मालपारा-४-क अन्तर्गतका विभिन्न किसान नम्बरका जग्गा अधिग्रहण गरिनेछ । पुरातात्विक महत्वका संरचना तथा वस्तु भेटिएका



क्षेत्रलाई संरक्षणको दायरामा ल्याउन जग्गा अधिग्रहण गर्न लागिएको उनले बताए । जग्गा प्राप्त भए, २०८४ बमोजिम विभागले सम्बन्धित जग्गाधनी, भू-स्वामी तथा सरोकारवालासँगै सुचना जारी गरी अधिग्रहण प्रक्रियामा सहयोग गर्न अप्रह

गरेको छ । भगवान् गौतम बुद्धले राजकुमार सिद्धार्थका रूपमा जीवनको २९ वर्ष बिताएको स्थलका रूपमा तिलौराकोटलाई लिने गरिएको छ । त्यहाँ भएका उत्खनन तथा भू-भौतिक सर्वेक्षणबाट किल्ला परिसर बाहिरसमेत

प्राचीन संरचनाका प्रमाण फेला परेकाले संरक्षणको दायरा विस्तार गर्न लागिएको हो । अधिकृत खनालले थप जग्गा अधिग्रहणपछि पुरातात्विक संरचनाको विस्तृत अध्ययन, अनुसन्धान र संरक्षणका साथै क्षेत्रको व्यवस्थित

व्यवस्थापनमा सहयोग पुग्ने बताए । तिलौराकोटलाई विश्वसम्पदा सूचीमा समावेश गराउने प्रयासअन्तर्गत पुरातात्विक महत्वका क्षेत्रको संरक्षण र अनुसन्धानलाई प्राथमिकता दिइएको विभागले जनाएको छ ।

उद्योग मन्त्री यादवले दिइन् राजीनामा



काठमाडौं, भदौ २५/ उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्ति मन्त्री गौरी कुमारी यादवले राजीनामा दिएकी छन् । ग्यास आपूर्ति सहज बनाउन नसकेपछि विवादमा परेकी यादवले बिहीबार प्रधानमन्त्री बालेन शाहलाई भेटेर राजीनामा बुझाएकी हुन् । मन्त्री यादवले बुधबार संसदीय समितिमा ग्यास उद्योगीहरूलाई पाता फर्काउनुपर्ने विवाददास्पद अभिव्यक्ति दिएकी थिइन् । उनको अभिव्यक्तिप्रति उद्योगीहरूले आपत्ति जनाउँदै प्रधानमन्त्रीसमक्ष समेत

आज कुसे औँसीसँगै बाबुको मुख हेर्ने दिन

पाल्पा, भदौ २५/ आज कुशे औँसी, बुबाको मुख हेर्ने दिन पनि । प्रत्येक वर्ष भाद्र कृष्ण औँसीका दिन मनाइने कुशे औँसी पर्वमा वैदिक सनातन धर्मावलम्बीले वर्षभरि देवकार्य तथा पितृकार्यमा प्रयोग गरिने पवित्र कुश घर-घरमा भित्र्याएर मनाउँदै छन् । शास्त्रोक्त विधिअनुसार ब्रह्ममण्डार पुजा गरी उखेलेर जजमानकहाँ पुर्‍याइएको कुश घरमा राख्नाले परिवारको कल्याण हुने धार्मिक विश्वास छ । आजका दिन उखेलिएको कुश वर्षभर प्रयोग गर्न सकिने र अरु दिन उखेलिएको कुश त्यस्तै दिन मात्र उपयोग गर्न सकिने शास्त्रीय मान्यता रहेको छ ।



सनातन धर्मावलम्बीले कुश, तुलसी, पीपल र शालग्रामलाई भगवान् विष्णुको प्रतीक मान्छन् । शुभिकर्ता बृहमाजीले त्रिवेकशील प्राणीसँगै पवित्र कुश पनि उत्पन्न गरेको धार्मिक विश्वास छ । आजका दिन घर-घरमा राखिएको कुश वर्षभर हुने देवकार्य एवं पितृकार्यमा प्रयोग गरिन्छ । आजको दिन छोराछोरीले परम्पराअनुसार आ-आफ्ना बुबालाई मन पर्ने मिठाई तथा भोजन खुवाई आदर सम्मान प्रकट गर्ने र बाबुको मुख हेर्ने गर्दछन् । बुबा नहुने विभिन्न पवित्र स्थानमा गई अना बुबाको नाममा तर्पण, पिण्डदान तथा श्राद्ध गरी सिरा दिन्छन् । अन्धकार रूपी संसारमा ज्ञान

एवं कर्मको दिव्य ज्योती प्रदान गरेर संसारमा ओष बढ्न सिकाउने गुरूका रूपमा रहेका पीतालाई छोराछोरीहरूले मनपर्ने विभिन्न खानेकुरा, लताकपडा लगायतका विभिन्न वस्तुहरू दिई बुबाको सम्मान गर्ने गर्दछन् । बुबालाई पिता, बाबा, तात ड्याडी, पापश्रादि शब्दले पनि चिनिन्छ । यो दिनलाई अर्को शब्दमा पिताजी, पितादिवस, गोर्र्कण औँसी, कुशे औँसी आदि पनि भनिन्छ । आमापछिको द्वितीय गुरूका रूपमा शास्त्रले वर्णन गरेको छ । महत्त्वपूर्ण धार्मिक

रहेकाले बाबुलाई भेटेर आशिर्वाद लिंदै छन् । औँसीका दिन बाबु नहुनेले विभिन्न तीर्थस्थलमा गई तर्पण तथा श्राद्ध गर्ने परम्परा छ । उत्तरगयाका रूपमा परिचित गोर्र्कणेश्वर महादेववाचनमा श्राद्ध गरी पिण्डदान गर्नाले त्यसले मातृकुल, पितृकुल, वन्धु-ससुराली कुलदि सय कुलको उद्धार हुने धार्मिक विश्वास रहिराएको छ । गोर्र्कणमा श्राद्ध गर्नु भारत कासीको गयामा श्राद्ध गर्नुसरह फल मिल्ने धार्मिक विश्वास रहेको संस्कृतिविद् बताउँछन् । चन्द्रमती, सूर्यमती र वाममतीको संगम त्रिवेणी तीर्थमा स्नान गरी विधिपूर्वक श्राद्ध र पिण्डदान गरी भगवान् गोर्र्कणेश्वर महादेव र हनुमान दर्शन गर्नाले पितृमुक्त हुन्छन् । पुराणमा उल्लेख भएअनुसार पिताको स्मरणमा मानसम्मान र मृतात्माको मंगल कामना गर्दै धनुष्कारिजस्तो पुत्र होइन, गोर्र्कणजस्तो पितृको उद्धार गर्ने पुत्रको कामना गरिएको छ । औँसीका दिन बाबु नहुनेले ब्रह्ममणालाई सिदा दान पनि गर्दै छन् । हिन्दू धर्म परम्परामा जल दान र अन्नदानको विशेष महत्त्व हुन्छ । पितृ औँसी तथा गोर्र्कण औँसीका नामले समेत चिनिने यसदिन आफूलाई जन्म दिई लालनपालन गरी हुर्काएकोमा बाबुप्रति कृतज्ञता ज्ञापन गरी सम्मान गरे राम्रो फल मिल्ने विश्वास छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

मदिरा सेवनले बढाउँदैछ क्यान्सरबाट हुने मृत्यु



एउटा नयाँ अध्ययनका अनुसार अमेरिकामा विभिन्न प्रकारका क्यान्सरबाट हुने मृत्युमा पहिले याहा भएभन्दा मदिराले ठूलो भूमिका खेलेको हुन सक्छ । अध्ययनका प्रथम लेखक डा. चिन्मय जालीले भने, 'समग्रमा क्यान्सरबाट हुने मृत्युदर घटेको सत्य भए तापनि, पछिल्लो ३२ वर्षमा २० वर्ष र सोभन्दा माथिका मानिसहरूमा मदिराका कारणले हुने क्यान्सर मृत्युको प्रतिशत ५८ प्रतिशतभन्दा बढीले बढेको हामीले पायौ ।' अनुसन्धानले स्तन, प्रोस्टेट, कोलोन् (ठुलो आन्दा), मलाशय, पेट, प्यान्क्रियाज र कलेजोका क्यान्सरका साथै टाउको र घाँटीको क्यान्सरमा पनि मृत्युको जोखिम बढेको देखाएको छ । युनिभर्सिटी अफ मिचिगनको सिल्वेस्टर कम्प्युटेन्सियल क्यान्सर सेन्टरका हेमाटोलोजी र ओन्कोलोजीका प्रमुख क्लिनिकल फेलो जालीले भने, 'समग्रमा, मदिरा कलेजोको क्यान्सरबाट हुने मृत्युसँग नजिकबाट जोडिएको हामीलाई थाहा छ ।' उनले भने, 'विशेषगरी २० देखि ४४ वर्ष उमेर समूहका वयस्कहरूमा, मदिराजन्य क्यान्सरबाट हुने मृत्युको मुख्य कारण पुरुषहरूमा कोलोरेक्टल क्यान्सर र महिलाहरूमा दोस्रो मुख्य कारण रहेको थियो, जसले दुवै समूहमा कलेजोको क्यान्सरलाई उडिने को छ । महिलाहरूमा, यसको मुख्य कारण मदिरासँग सम्बन्धित स्तन क्यान्सर थियो ।' जालीका अनुसार, जोखिम बढाउने धेरै मदिरा पिउनु पर्दैन - हरेक दिन लगभग एक 'स्ट्यान्डर्ड ड्रिङ्क' (निश्चित मात्रा) पनि पुरन्छ । अमेरिकामा, १२ आउन्स साधारण बियर, ५ आउन्स वाइन वा १.५ आउन्स ८०-पुफ रक्सलाई एक स्ट्यान्डर्ड ड्रिङ्क मानिन्छ । दशकौंदेखि सैध्या निर्देशिकाहरूले अमेरिकीहरूलाई मदिरा सेवनको सीमा पुरुषका लागि दैनिक दुई स्ट्यान्डर्ड ड्रिङ्क र महिलाका लागि दैनिक एक ड्रिङ्क मात्र गर्न सिफारिस गर्दै आएका थिए । जनवरीमा टुम्स प्रशासनले ती सीमाहरू हटायो र त्यसको सट्टा मानिसहरूलाई 'समग्र स्वास्थ्य सुधारका लागि कम मदिरा सेवन गर्नुपर्छ' भनी सुझाव दियो । हरेक साँफ एक कन्सेटल पिउनुलाई कुनै समय दैनिक जीवनको स्वीकार्य हिस्सा मानिने भए तापनि आजका अध्ययनहरूले यो पुरानो मान्यता भएको देखाएको डेनभरस्थित नेसनल जुस हेल्थका कार्डियोमाय्केल प्रिभेन्स एडवोकेट वेलनेसका निर्देशक तथा कार्डियोलोजिस्ट डा. एन्ड्रयु फ्रिम्मानले बताए । यस नयाँ अनुसन्धानमा संलग्न नरहेका फ्रिम्मानले भने, 'मदिरा सेवनको कुनै सुरक्षित मात्रा हुँदैन भनेर आधुनिक विज्ञानले देखाएकै मदिराबारे

हामीले पहिले सोच्ने गरेका कुराहरू गलत साबित हुँदै गइरहेका छन् ।' 'यो अध्ययनले अन्य धेरै अध्ययनहरूसँग मिल्ने मदिरा सेवनसँग जोडिएका जोखिमहरूलाई अफ व्यापक रूपमा बुझ्न आवश्यक रहेको सङ्केत गर्छ ।' यस उद्योगको प्रतिनिधित्व गर्ने डिस्ट्रिब्युटिड सिस्टमस काउन्सिल अफ द युनाइटेड स्टेट्सले सीएनएनलाई इमेलमार्फत 'मदिरा सेवनको कुनै सुरक्षित स्तर छैन' भन्ने दावीलाई यस अध्ययनले पुष्टि नगर्ने बताएको छ । काउन्सिलको विज्ञान तथा अनुसन्धानतर्फकी वरिष्ठ उपाध्यक्ष अमान्डा बर्जले भनिन्, 'यसले वैज्ञानिक प्रमाणको समग्रता र मदिरा तथा स्वास्थ्यव्यवहारको जटिल सम्बन्धलाई गलत रूपमा प्रस्तुत गर्छ ।'

मदिराले क्यान्सर कसरी बढाउँछ ?
नेसनल क्यान्सर इन्स्टिट्यूट (एनसीआई) का अनुसार मदिराले विभिन्न तरिकाबाट क्यान्सरको वृद्धिमा योगदान पुऱ्याउँछ । मदिराले एस्ट्रोजेन लगायतका हार्मोनहरूको स्तर परिवर्तन गर्छ । यही कारण मदिरा सेवन र स्तन क्यान्सरसँग सम्बन्ध रहेको पाइन्छ । मदिरा इथानोल वा इथाइल अल्कोहल हो, जसलाई कलेजोले टुम्सपिएर एसिटाल्डिहाइडमा परिणत हुन्छ । एनसीआईले आफ्नो वेबसाइटमा यसलाई 'मानिसमा क्यान्सर गराउन सक्ने सम्भावित तत्त्व अणुमा परिणत गर्ने भएर उल्लेख गरेको छ । कलेजोले एसिटाल्डिहाइडलाई थप टुम्सपिएर एसिटो नामक हानिकारक अणुमा परिणत गर्ने भए तापनि यो प्रक्रिया पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुँदैन । एसिटोमा पूर्ण रूपमा परिणत हुनुअघि नै एसिटाल्डिहाइडले डीएनएलाई क्षति पुऱ्याउन र डीएनए मर्मत प्रक्रियामा अवरोध खडा गर्न सक्छ । मदिराले अक्सिडेन्टसँग तनाव पनि बढाउँछ, जसले डीएनए, प्रोटीन र कोषिकाको कार्यमा क्षति पुऱ्याउनुका साथै इन्फ्लेमसनको समस्या निम्त्याउँछ । मदिरा सेवनले मुख र घाँटीका कोषिकाहरूलाई कम्जोर बनाउँछ, जसले गर्दा तनीहरू क्यान्सर गराउने तत्त्व (कार्सिनोजेन) को उच्च जोखिममा पर्छन् । एसिटाल्डिहाइडको प्रमुख स्रोत मानिने चुरोट सेवन गर्दा यो सम्भावना अफ बढी हुन्छ । यसका साथै, क्यान्सरको जोखिम कम गर्ने मानिएका प्रमुख पोषक तत्वहरू - भिटामिन ए, सी, डी र भिटामिन बी कम्प्लेक्समा पाइने फोलेटलाई टुम्सपिएर र सोले प्रक्रियामा मदिराले अवरोध पुऱ्याउने एनसीआईले बताएको छ ।

उमेर र लिङ्गनुसार असर फरक पर्न सक्छ

सोभार 'द ल्यान्सेट रिजलन्स हेल्थ -

अमेरिकामा' जर्नलमा प्रकाशित यस अध्ययनले 'ग्लोबल बर्डेन अफ डिजिज (जीबीडी) स्टडी' का लागि सङ्कलन गरिएको अमेरिकीको तीन दशकभन्दा बढीको तथ्याङ्क विश्लेषण गरेको थियो । जीबीडी अध्ययन २०० भन्दा बढी देश र क्षेत्रहरूमा खोजिमा कारक, रोग र स्वास्थ्य अवस्थाहरूबाट हुने स्वास्थ्य स्थिति, मृत्युदर र अपाङ्गताको मापन पनि एक विशाल वैज्ञानिक प्रयास हो । सन् १९९० देखि २०२३ को बिचमा अमेरिकामा मदिरासँग सम्बन्धित क्यान्सरबाट हुने वार्षिक मृत्युको सङ्ख्या दशकभन्दा बढीले वृद्धि भई ११,३६१ बाट २३,१२९ पुगेको छ । ४५ वर्ष वा सोभन्दा माथिका पुरुष र वयस्कहरूमा यसको सबैभन्दा ठूलो असर देखिएको छ । ३२ वर्षको अवधिमा वृद्ध पुरुषहरूमा मदिराजन्य क्यान्सरको मृत्युदर फरक २४ प्रतिशतले बढेको छ । पुरुषहरूमा कलेजोको क्यान्सरबाट हुने मृत्यु र मदिरासँग सबैभन्दा बलियो सम्बन्ध देखिएको छ । त्यसपछि अन्तर्ली (हृसोफेन) र कोलोरेक्टल क्यान्सर पर्छन् । ४५ वर्ष र सोभन्दा माथिका महिलाहरूको हकमा मृत्युको मुख्य कारण स्तन क्यान्सर थियो भने त्यसपछि कलेजो र कोलोरेक्टल क्यान्सर रहेका थिए । जालीका अनुसार ४५ वर्षभन्दा माथिका पुरुषहरूको तुलनामा जुनसुकै उमेरका महिलाहरू र ४५ वर्षभन्दा कम उमेरका पुरुषहरूमा क्यान्सरको जोखिम बढाउने थोरै मात्रामा मदिरा पिए पनि पुग्छ । उनले भने, 'यदि एउटी महिला वा कम उमेरका पुरुष वा महिलाले उही मात्रामा मदिरा सेवन गर्छन् भने, यसले क्यान्सर हुने सम्भावना धेरै उच्च बनाउँछ ।' अध्ययनले परीक्षण गरेका १० वटा क्यान्सरमध्ये मदिरासँग जोडिएका मृत्युमा सबैभन्दा कम वृद्धि प्रोस्टेट, प्यान्क्रियाज र पेटको क्यान्सरमा देखिएको थियो । तर समयसँगै ती पनि बढेको जालीले बताए । ओमे, स्क्वअर र अन्तर्लीको क्यान्सरलगायत टाउको र घाँटीका घातक टुम्सबाट हुने मृत्युमा मदिरासँग प्रमुख भूमिका खेलेको थियो । टाउको र घाँटीका क्यान्सरहरूमध्ये एक चौथाइसम्ममा मदिरासँग जोडिएको कारक मानिन्छ, 'जसलाई स्पष्ट रूपमा रोक्न सकिन्छ्यो,' जालीले भने । 'हाम्रो अध्ययनसँग मेलिने सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ भनेर देखाउने तथ्याङ्क नभए तापनि, मदिराको प्रयोगलाई सकेसम्म कम स्तरमा फार्नु नै तराईको स्वास्थ्यका लागि सबैभन्दा राम्रो हुन्छ भन्ने सन्देश हामी दिन चाहन्छौ ।'

-रातोपाटी डटकम

महिनावारीमा तातोपानी पिउँदा दुखाइ कम हुन्छ ?

महिनावारी सुरु हुने समयमा धेरै महिलाहरूले पेटको तल्लो भाग, कम्मर तथा डाढमा दुखाइ र ऐठन महसुस गर्छन् । कतिपयमा सामान्य दुखाइ भए पनि केही महिलाहरूमा भने क्याम्पस निकै तीव्र हुन्छ, जसले दैनिक काम, पढाइ वा कार्यालयको कामसमेत प्रभावित पार्न सक्छ । चिकित्सकीय भाषामा महिनावारीसँग सम्बन्धित यस्तो पीडालाई डिस्मेनोरिया भनिन्छ । महिनावारीको दुखाइ कम गर्न औषधिपेशी विभिन्न घरैखु उपचार अपनाउने गरिन्छ । पेटमा तातोपानीको बोतल वा हट ब्यागले सेक्ने, तातोपानीले नुहाउने र तातोपानी पिउने त्यस्ता प्रचलित उपचार हुन् । तर तातोपानी पिउँदा वास्तवमै महिनावारीको दुखाइ कम हुन्छ त ? तातोपानीले कसरी राहत दिन सक्छ ? महिनावारीका बेला पाठेघरको भित्री तहबाट निस्कने प्रोस्टाग्ल्यान्डिन नामक रसायनको प्रभावले पाठेघरका मांसपेशी खुम्चिने गर्छन् । यही संकुचनका कारण पेटको तल्लो भागमा दुखाइ र ऐठन हुने गर्छ । केही महिलाहरूमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिनको मात्रा बढी हुँदा क्याम्पस पनि बढी हुन सक्छ । तातोपानी पिउनु वा शरीरलाई न्यानो राख्नुले प्रत्यक्ष रूपमा प्रोस्टाग्ल्यान्डिनको उत्पादन रोक्छ भन्ने प्रमाण छैन । तर न्यानोपत्तले शरीरलाई आराम दिन, मांसपेशीको तनाव कम गर्न र दुखाइको अनुभूति केही कम गर्न सहयोग गर्न सक्छ । त्यसैले तातोपानी पिउँदा तथा पेटमा तातो सेकाइ गर्दा महिनावारीको क्याम्पसमा राहत मिल्न सक्छ । पेटमा तातो सेक्दा बढी प्रभावकारी हुन सक्छ । महिनावारीको दुखाइ कम गर्न तातोपानी पिउनुको साथै पेटको तल्लो भागमा हट वाटर ब्याग वा तातो सेकाइ गर्नु बढी प्रत्यक्ष उपचार हुन सक्छ । न्यानोपत्तले त्यस क्षेत्रका मांसपेशीलाई आराम दिन र रक्तसञ्चार सुधार गर्न सहयोग गर्छ । तर तातो बथुन सिधै छालामा राख्नु हुँदैन । छाला पोल्न सक्ने भएकोले कपडाबाट ढाकिएको वा तौलियले ढाकेर मध्यम तापक्रममा सेक्नु उचित हुन्छ । तातोपानीले पाचनसम्बन्धी समस्या पनि कम गर्न सक्छ । महिनावारीका बेला हर्मोनमा हुने परिवर्तनका कारण केही महिलाहरूमा रगत, पेट फुल्ने, कब्जियत वा अपच जस्ता समस्या पनि देखिन सक्छन् ।

मांसपेशी बलियो बनाउन कति प्रोटीन खाने ?

शरीरलाई बलियो र स्वस्थ राख्न प्रोटीन महत्वपूर्ण पोषक तत्व हो । मांसपेशी निर्माणदेखि शरीरको वृद्धि र अतिप्रसन्न तन्तुको मर्मतसम्म प्रोटीनको भूमिका हुन्छ । स्वस्थ वयस्कका लागि सामान्यतया शरीरको प्रति किलोग्राम तौलमा दैनिक करिब ०.८ ग्राम प्रोटीन आवश्यक पर्ने बताइन्छ । उदाहरणका लागि ६० किलो तौल भएका व्यक्तिलाई दैनिक करिब ४८ ग्राम प्रोटीन आवश्यक पर्न सक्छ । बच्चा तथा किशोरकिशोरीको शरीर विकासको क्रममा रहेकाले उनीहरूलाई प्रोटीनको आवश्यकता बढी हुन्छ । त्यस्तै, गर्भवती महिला, स्तनपान गराइरहेका आमा तथा ६० वर्षभन्दा माथिका व्यक्तिलाई पनि सामान्य वयस्कको तुलनामा फरक वा बढी प्रोटीन आवश्यक पर्न सक्छ । नियमित व्यायाम गर्ने, खेलकुदमा सक्रिय रहने वा मांसपेशी निर्माण गर्न चाहने व्यक्तिलाई पनि बढी प्रोटीन आवश्यक हुन सक्छ । यस्ता अवस्थामा व्यक्तिगत आवश्यकता हेरेर चिकित्सक वा पोषणविद्वत्ले प्रोटीनको मात्रा निर्धारण गर्न सक्छन् । तर शरीरलाई बलियो बनाउने नाममा जघामापी धेरै प्रोटीन सेवन गर्नु उचित नहुने विज्ञहरूको



यी समस्याले पेटको असहजता र दुखाइ अफ बढाउन सक्छ । पर्याप्त पानी पिउँदा शरीरमा पानीको कमी हुन दिँदैन र कब्जियत कम गर्न सहयोग गर्न सक्छ । तातो वा मनतातो पानीले केही व्यक्तिलाई पेटलाई आराम महसुस गराउन सक्छ । तर यसलाई महिनावारीको दुखाइको निश्चित उपचार भने मान्न हुँदैन । महिनावारीका बेला पर्याप्त तरल पदार्थ सेवन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । शरीरमा पानीको कमी हुँदा थकान, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने वा कमजोरीजस्ता समस्या थपिन सक्छन् । त्यसैले महिनावारीका बेला मनतातोपानी, सामान्य पानी, सुप तथा अन्य स्वस्थ तरल पदार्थ पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्न सकिन्छ । पानी तातो नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । शरीरलाई आवश्यक पानीको मात्रा पूरा गर्नु मुख्य कुरा हो । अदुवा, जिवा वा ज्वालो मिसाएर पिउन मिल्छ ? महिनावारीको समयमा अदुवा, जिवा, ज्वालो, दालचिनी वा मेथी पानीमा उमालेर पिउने घरैखु चलन छ । अदुवामा सुनिने समस्या कम गर्ने र दुखाइसँग सम्बन्धित केही प्रभाव हुन सक्ने अध्ययनहरू छन् । तर यस्ता घरैखु पेय पदार्थले सबै महिलाहरूमा समान रूपमा काम गर्छन् भन्ने पर्याप्त प्रमाण छैन । त्यसैले यस्ता सामग्रीलाई महिनावारीको दुखाइको उपचारको विकल्पका रूपमा नभई सामान्य घरैखु पेयका रूपमा लिनु उचित हुन्छ । अत्यधिक मात्रामा कुनै पनि जडीबुटी वा मसला सेवन गर्नु उपयुक्त हुँदैन । तातोपानीले रक्तचाप 'खुलाएर' बढाउँछ ? महिनावारीका बेला तातोपानी पिउँदा रक्तचाप धेरै बढ्छ वा पाठेघरको रगत 'खुलाएर' तिकाच्छ भन्ने धारणा पनि पाइन्छ । तर तातो पानीले महिनावारीको रक्तचाप उल्लेख्य रूपमा बढाउँछ भन्ने बलियो वैज्ञानिक प्रमाण



सुचारु छ । विशेषगरी भिर्गोको समस्या भएका व्यक्तिले चिकित्सकीय सल्लाहबिना प्रोटीनको मात्रा बढाउनु हुँदैन । प्रोटीन पाउडर वा अन्य सिल्वेन्ट प्रयोग गर्नुपर्छ पनि आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था र आवश्यकताबारे विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नु उचित हुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा शरीरमा मांसपेशीको मात्रा घट्नु सक्ने भएकोले ५०-६० वर्षपछि केही व्यक्तिलाई मांसपेशीको बल कायम राख्न थप प्रोटीन आवश्यक पर्न सक्छ । तर सबै व्यक्तिका लागि एउटै मात्रा उपयुक्त हुँदैन । प्रोटीन एकैपटक धेरै खानुभन्दा दिनभरका खानामा विभाजन गरेर लिनु बढी उपयोगी हुन सक्छ । बिहानको खाना, दिउँसो र बेलुकाको खानामा उचित

छैन । महिनावारीको रक्तचाप मुख्यतः हर्मोन र पाठेघरको भित्री तहमा हुने परिवर्तनसँग सम्बन्धित हुन्छ । त्यसैले तातोपानीलाई रक्तचाप बढाउने वा घटाउने उपचारका रूपमा लिनु हुँदैन । दुखाइ कम गर्न अरू के गर्न सकिन्छ ? पेटको तल्लो भागमा मध्यम तापक्रमको तातो सेकाइ गर्नु, पर्याप्त पानी पिउने, हल्का हिंडलुन वा स्ट्रेचिङ गर्नु, पर्याप्त आराम र निद्रा लिने, पौष्टिक तथा सन्तुलित खाना खाने, धेरै क्याफिन वा अत्यधिक तनुपर्क खानेकुरा कम गर्ने, आवश्यक परे चिकित्सकको सल्लाहअनुसार दुखाइ कम गर्ने औषधि प्रयोग गर्ने, नियमित शारीरिक गतिविधि गर्ने महिलाहरूमा पनि महिनावारीको दुखाइ केही कम हुने देखिएको छ । तर दुखाइ अत्यधिक भए व्यायाम गर्न जबर्जस्ती गर्नु हुँदैन । हरेक महिनाको असह्य दुखाइलाई सामान्य ठान्नु हुँदैन । महिनावारी हुँदा केही दुखाइ हुनु सामान्य हुन सक्छ । तर दुखाइ यति धेरै हुन्छ कि दैनिक जीवन प्रभावित हुन्छ, हरेक अदुवामा सुनिने समस्या कम गर्ने र दुखाइसँग सम्बन्धित केही प्रभाव हुन सक्ने अध्ययनहरू छन् । तर यस्ता घरैखु पेय पदार्थले सबै महिलाहरूमा समान रूपमा काम गर्छन् भन्ने पर्याप्त प्रमाण छैन । त्यसैले यस्ता सामग्रीलाई महिनावारीको दुखाइको उपचारको विकल्पका रूपमा नभई सामान्य घरैखु पेयका रूपमा लिनु उचित हुन्छ । अत्यधिक मात्रामा कुनै पनि जडीबुटी वा मसला सेवन गर्नु उपयुक्त हुँदैन । तातोपानीले रक्तचाप 'खुलाएर' बढाउँछ ? महिनावारीका बेला तातोपानी पिउँदा रक्तचाप धेरै बढ्छ वा पाठेघरको रगत 'खुलाएर' तिकाच्छ भन्ने धारणा पनि पाइन्छ । तर तातो पानीले महिनावारीको रक्तचाप उल्लेख्य रूपमा बढाउँछ भन्ने बलियो वैज्ञानिक प्रमाण

-बनबान बर डटकम

प्याब्सनद्वारा बाढीपीडितलाई १३ लाख ३७ हजार सहयोग



पाल्पा, भदौ २५/भोटेकोशी नदीमा आएको विनाशकारी बाढीबाट प्रभावित नागरिकको राहत तथा पुनःस्थापनामा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेसन नेपाल (प्याब्सन) पाल्पाले १३ लाखभन्दा बढी राहत रकम जुटाएको छ । प्याब्सन पाल्पाका अनुसार संस्थाले कुल १३ लाख ३७ हजार २ सय २ रुपैयाँ साङ्कलन गरी प्रधानमन्त्री दैवीप्रकोप राहत कोषमा जम्मा गरेको हो ।

सङ्कलन रकममध्ये १२ लाख ७५ हजार ६ सय ९७ रुपैयाँ प्याब्सन केन्द्रीय कार्यालयमार्फत प्रधानमन्त्री दैवीप्रकोप राहत कोषमा पठाइएको छ । बाँकी ६१ हजार ५ सय ५ रुपैयाँ भने प्रत्यक्ष रूपमा सोही कोषमा जम्मा गरिएको प्याब्सन पाल्पाले जनाएको छ । गत भदौ १० गते विहान भोटेकोशी

नदीमा आएको अप्रत्याशित बाढीबाट ठूलो मानवीय तथा भौतिक क्षति भएपछि प्याब्सन पाल्पाले दुःख व्यक्त गर्दै पीडितप्रति ऐक्यबद्धता जनाएको थियो ।

बाढीमा ज्यान गुमाएका स्वदेशी तथा विदेशी नागरिकप्रति श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकसन्तप्त परिवारजनमा समवेदना व्यक्त गरिएको छ । साथै, घरबारविहीन, घाइते तथा प्रभावित नागरिकको शीघ्र स्वास्थ्यलाभको कामना गरिएको छ ।

राहत रकम प्याब्सन पाल्पाअन्तर्गतका सदस्य विद्यालय, शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थीबाट स्वतःस्फूर्त रूपमा सङ्कलन गरिएको हो । विपद्को समयमा संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व पूरा गर्ने उद्देश्यले विद्यालय तहदेखि नै सहयोग अभियान सञ्चालन गरिएको प्याब्सनले जनाएको छ । प्याब्सन

पाल्पाका अध्यक्ष डाँसुराम पन्तले विपत्तिको समयमा पीडित नागरिकलाई सहयोग गर्नु सबैको मानवीय दायित्व भएको बताए । “हाम्रो यो सानो संस्थागत प्रयासले बाढीबाट प्रभावित भएका दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरूको राहत र पुनःस्थापनामा थोरै भए पनि मलमपट्टी लगाउन सहयोग पुगेछ भन्ने विश्वास लिएका छौं,” उनले भने । त्यस्तै, प्याब्सन पाल्पाका सचिव गंगा बहादुर खत्रीले विपद्का बेला सहयोग गर्ने सबै सदस्य विद्यालय, शिक्षक, कर्मचारी तथा विद्यार्थीप्रति आभार व्यक्त गरे । “सामाजिक र मानवीय भावना जागृत गराउनु पनि शिक्षाको महत्त्वपूर्ण अङ्ग हो । भविष्यमा पनि यस्ता सामाजिक तथा मानवीय कार्यमा प्याब्सन पाल्पा सधैं अग्रपंक्तिमा रहनेछ,” उनले भने ।

मोतीराम भट्टको जन्मजयन्ती मनाइँदै

पाल्पा, भदौ २५/राष्ट्रिय विभूति युवाकवि मोतीराम भट्टको जन्मजयन्ती आज विभिन्न साहित्यिक कार्यक्रम आयोजना गरी मनाइँदैछ । नेपाली साहित्यको विकास र विस्तारमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएका भट्टको स्मरणमा देशका विभिन्न स्थानमा साहित्यिक गोष्ठी, विचार-विमर्श, कविता तथा गजल वाचन, पुस्तक चर्चा र सम्मान कार्यक्रम आयोजना गरिँदैछ ।

विसं १९२२ भाद्र कृष्ण कुशे औत्तीका दिन जन्मेर विसं १९५३ भाद्र कृष्ण कुशे औत्तीकै दिन ३० वर्षको उमेरमा उनी परलोक भएका थिए । भट्टले नेपाली साहित्यको श्रीगुडिका लागि सहन योगदान पुऱ्याएका थिए । नेपाली साहित्यको शुभारंभ र सलाई योगदान दिएका युवा कवि मोतीराम भट्टले आदिकवि भानुभक्तको जीवनी पहिलोपटक प्रकाशनमा ल्याउनुका साथै नेपालमा छुपाखानासमेत भित्र्याएका थिए । उनका ‘मोतीराम भट्टका उपलब्ध ग्रन्थावली’, ‘गजेन्द्रमोक्ष’, ‘प्रह्लाद भक्ति कथा’, ‘पिकतु’, ‘भानुभक्तको जीवन चरित्र’ लगायत कृति प्रकाशित छन् । भट्ट नेपाली कविताको माध्यमिक कालका केन्द्रीय प्रतिभा हुन् । आदिकवि भानुभक्त आचार्यले नेपालीमा अनुवाद गरेको रामायणको पाण्डुलिपी खोजी उनले नै विसं १९४१ मा प्रकाशन गराएका थिए । भट्ट नेपाली साहित्यमा विशोषगरी आदिकवि भानुभक्त आचार्यको जीवनी प्रकाशन र उनका रचनालाई व्यापक रूपमा प्रचार-प्रसार गर्ने व्यक्तिका रूपमा स्मरण गरिन्छ । भानुभक्तका कृतिलेखनी खोजी, सङ्कलन



तथा प्रकाशन गरी नेपाली साहित्यमा उनको योगदानलाई स्थापित गराउन मोतीरामले खेलेको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको साहित्यकारहरू बताउँछन् । भानुभक्तको जीवनी लेखेर प्रकाशन गर्ने काममार्फत मोतीरामले नेपाली साहित्यमा जीवनी लेखनको परम्परालाई समेत बलियो बनाएका थिए । उनले भानुभक्तका रचनाहरू सङ्कलन गरेर प्रकाशनमा ल्याएपछि आदिकवि भानुभक्तको व्यक्तित्व र कृतित्वबारे व्यापक चर्चा हुन थालेको थियो । त्यसैले मोतीरामलाई भानुभक्तका कृतिको खोजकर्ता, प्रचारक र नेपाली साहित्यमा भानुभक्तिय परम्पराका प्रमुख संवाहकका रूपमा समेत लिइन्छ । मोतीराम आफै पनि बहुआयामिक प्रतिभाका धनी थिए । कविता, गजल, कथा, नाटक, जीवनी, पत्रकारिता तथा साहित्यिक सम्पादनका क्षेत्रमा उनले योगदान गरेका थिए । नेपाली भाषामा गजल लेखनको प्रारम्भिक विकास र लोकप्रियतामा उनको भूमिका विशेष उल्लेखनीय मानिन्छ । उनका रचनामा प्रेम, प्रकृति, मानवीय संवेदना

तथा तत्कालीन सामाजिक जीवनका विविध पक्ष अभिव्यक्त भएका पाइन्छन् । उनले साहित्य निर्जनासँगै नेपाली भाषाको प्रचार-प्रसार र साहित्यिक गतिविधिलाई संस्थागत बनाउनसमेत प्रयास गरेका थिए । भारतको बनारसमा रहँदा उनले नेपाली भाषा तथा साहित्यसँग सम्बन्धित गतिविधिलाई अधि बढाएका थिए । त्यही समयमा नेपाली साहित्यका विभिन्न कृति प्रकाशन तथा साहित्यिक व्यक्तित्वसँगको सहकार्यलाई उनले अगाडि बढाएका थिए । मोतीरामको साहित्यिक जीवनको अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष पत्रकारिता पनि हो । नेपाली भाषामा छुपा माध्यमको विकास प्रारम्भिक चरणमै रहेका बेला उनले पत्रकारितामार्फत साहित्यिक तथा सामाजिक विषयलाई पाठकमा पुऱ्याउने काम गरेका थिए । साहित्य र पत्रकारितालाई संगरी अघि बढाउने उनको प्रयासले नेपाली सार्वजनिक बहस र साहित्यिक संस्कृतिको विकासमा योगदान पुगेको साहित्यका अध्येतारूको धारणा छ ।

खेलकुद समाचार

नेपाल एसीसी प्रिमियर कपको फाइनलमा



काठमाडौँ, भदौ २५/ओमानलाई हराउँदै नेपाल एसीसी प्रिमियर कप क्रिकेटको फाइनलमा पुगेको छ । मलेशियाको क्वालालम्पुरमा विहीबार भएको सेमिफाइनलमा नेपालले ओमानलाई ८७ रनले हरायो । नेपालले दिएको १४८ रनको लक्ष्य पछ्याएको ओमानले २८ ओभर १ बलमा ६० रन बनाउँदा सबै विकेट गुमायो । ओमानका जितन्दर सिंहले २५, जितेन रामानन्दीले १३ रन बनाए । नेपालका कप्तान सन्दीप लामिछाने र दीपेन्द्रसिंह ऐरीले ३/३ तथा ललित राजवंशी र रोहितकुमार पौडेलले २/२ विकेट लिए । यसअघि टस जितेर ब्याटिङ गरेको नेपाल ४५ ओभर ४ बलमा १५७ रन बनाउँदा अलआउट भयो । नेपालका दीपेन्द्रसिंह ऐरीले ५१, बसिर अहमदले ४७, देव खनालले १३, मोहम्मद आसिफले ११ रन बनाए । ओमानका जय विराम ओडेडरा र हसन शाहले ३/३ विकेट लिए । अब नेपालले उपाधिका लागि पर्सि शनिवार यूएसईसँग खेल्नेछ । आजै भएको अर्को सेमिफाइनलमा यूएसईले हङकङलाई ७ विकेटले हरायो । हङकङले दिएको ७१ रनको लक्ष्य यूएसईले ११ ओभर १ बलमा ३ विकेट गुमाएर भेटायो । यूएसईका तनिश सूरिले २७ रन बनाए । हङकङका एहसान खान, किर्तनशाह र कप्तान यासिम मुर्तजले १/१ विकेट लिए । यसअघि टस हारेर ब्याटिङ गरेको हङकङले ३० ओभर १ बलमा सबै विकेट गुमाएर ७० रन बनायो । हङकङका जिशन अलीले १७ रन बनाए । यूएसईका हैदर अलीले ६ विकेट लिए । एसीसी प्रिमियर कपको उपाधि जित्ने टोली एशिया कपमा छनोट हुनेछ । यस्तै फाइनलमा पुग्ने २ र तेस्रो हुने टोली इमर्जिङ टिमस एशियाका लागि छनोट हुनेछन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत
डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपॉरेट समाचार

घट्यो नेप्से परिसूचक



पाल्पा, भदौ २५/सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक विहीबार १३ दशमलव ८५ अंकले घटेको छ । बुधबार १५ दशमलव ४३ अंकले घटेर २ हजार ५ सय ४५ दशमलव ४० अंकमा बन्द भएको नेप्से विहीबार पुनः दोहोरो अंकले घटेको हो ।

यसदिन ३५१ वटा किन्पको १ करोड ५ लाख ८८ हजार ६५३ किता सेयर ४ अर्ब ९ लाख ७ हजार ८९८ रुपैयाँमा खरिदविक्री भए । अखिल्लो दिन बुधबार नेप्से परिसूचक १५ दशमलव ४३ अंकले घटेर २ हजार ५ सय ४५ दशमलव ४० बलमा अडिएको थियो । सो दिन ४ अर्ब ९९ करोड मूल्य बराबरको कारोबार भएको थियो । कारोबारमा आएका मध्ये ६८ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १९९ वटाको घट्यो । ११ वटा स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । यसदिन लिबर्टी इन्जनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । दोल्टी पावरको सेयर ८ दशमलव २२ प्रतिशतले बढ्दा अपर सोहोरे खोला हाइड्रोपावरको ७ दशमलव ०२ र इन्जी नेपालको ५ दशमलव ४६ प्रतिशतले बढ्यो । सिन्धु विकास बैंकका लागानीकर्ताले भने यसदिन सर्वाधिक गुमाए । सो बैंकको सेयर १४ दशमलव ९८ प्रतिशतले घट्यो । यस्तै प्रभु सेलेक्ट फण्डको सेयर १० दशमलव २२ प्रतिशतले घट्यो । सो प्रतिशतले घट्यो ।

दुई नागथर जन्मभित्ति फरक परेता पनि त्यति छट्टे भएको सुचना



जन्म भित्ति

सन् १९६० जुलाई १ (वि.सं.२०१७/०३/१८) र नेपाली नागरिकता

प्रमाणपत्रमा मति कुमारी नाहा भन्ने मति सरा देवी, जन्म भित्ति वि.सं. २०१८/०१/१५

(सन् १९६१ अग्रिल २०) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्ल अभिलेखमा

फरक-फरक नामबाट, जन्मभित्ति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि

प्रमाणहृबबाट देखिन आएकोले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नागथर जन्मभित्ति फरक परेता पनि त्यति छट्टे भएको सुचना



जन्म भित्ति

सन् १९६७ (वि.सं.२००८) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा दुलमा देवी चिदी, जन्म

भित्ति वि.सं. २००८/१०/१३ (सन् १९४८ जनवरी २६) उल्लेख भएको र निजको

पतिको भारतीय पेल्ल अभिलेखमा फरक-फरक नामबाट, जन्मभित्ति भएतापनि

उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहृबबाट देखिन आएकोले सोही व्यहोरा

सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

दुई नागथर जन्मभित्ति फरक परेता पनि त्यति छट्टे भएको सुचना



जन्म भित्ति

सन् १९४८ मार्च २५ (वि.सं.२००८/१२/१२) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा मोती

सरा इलामी, जन्म भित्ति वि.सं. १९४८/१२/१० (सन् १९३२ मार्च २३) उल्लेख

भएको र निजको पतिको भारतीय पेल्ल अभिलेखमा फरक-फरक नामबाट,

जन्मभित्ति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहृबबाट देखिन आएकोले

सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सूचित गरिन्छ ।

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

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