



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेता अनमोल केसी काममा फर्किएका छन् । उनको पछिल्लो फिल्म 'फर्की फर्की'को प्रि-सुटिङ छायांकन काठमाडौंमा सुरु भएको छ । निर्माता रोहित अधिकारीले 'वार्मअप'का लागि मात्र छायांकन भएको बताए । बालुवाटार मा गेरेको प्रि-सुटिङमा अनमोल केसी, जसिता गुरुङ, कृष्ण मल्ल, रवि काषले, समृद्धि अर्याल लगायतका कलाकार छन् । फिल्मलाई सुनसुत गुरुङले निर्देशन गर्दैछन् । पछिल्लो समय सुटिङमा जानुपूर्व फिल्म रिचले प्रि-सुटिङ अभ्यास विदेशमा पनि प्रचलनमा छ ।

आजको विचार...



ब्रह्म...
(दुई पेजमा)

जगन्नाथ पन्त

अभिनेत्री तथा निर्मात्री श्वेता खड्कालाई पितृशोक परेको छ । उनका बुवा ओतबहादुर खड्काको मंगलबार साँझ काठमाडौंस्थित निजी निवास बन्धुस्थलीमा निधन भएको हो । ओतबहादुर १०१ वर्षका थिए । पूर्व सैनिक समेत रहेका उनको सेनाको सलामीसहित मंगलबार साँझ नै पशुपति आर्यघाटमा हिन्दू परम्परा अनुसार अन्तिम संस्कार गरिएको छ । पिताको निधनले श्वेता विक्षिप्त छन् । उनले पितालाई सम्झ्दै बुधबार इन्स्टाग्राम स्टोरीमा लेखेकी छन् । उनले फिल्ममा आउन आफूलाई बुबाकै प्रेरणा रहेको बताउँदै आएको छ ।

□ वर्ष २८ □ अंक ११६ □ २०८० मंसिर ८ गते शुक्रबार 24 November 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

भूकम्प पीडितलाई सहयोग गर्ने



पाल्पा, मंसिर ७/जाजरकोट र पश्चिम रूकुम जिल्लाका भूकम्प पीडितहरूको लागि रिबडीकोट गाउँपालिकाले आर्थिक सहयोग उपलब्ध गराउने निर्णय गरेको छ । गाउँ कार्यपालिकाको मंसिर ५ गते बसेको बैठकले १ लाख ६६ हजार रुपैया नगद सहयोग गर्ने निर्णय गरेको पालिका अध्यक्ष नारायणबहादुर कार्कीले बताए ।

गाउँ कार्यपालिकाको बैठकले पालिका विपद् व्यवस्थापन कोषबाट एक लाख, पालिका अध्यक्ष, उपाध्यक्षबाट पाँच/पाँच हजार, वडा अध्यक्ष तथा कार्यपालिका सदस्यहरूबाट दुई/दुई हजार, वडा सदस्यहरूबाट एक/एक हजार आर्थिक सहयोग गर्ने निर्णय गरेको उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारीले बताइन् । उक्त सहयोग रकम प्रधानमन्त्री दैवी प्रकोप उद्धार कोष खातामा जम्मा गरिने गाउँपालिकाले जनाएको छ ।

काठमाडौंमा सरकारविरुद्ध प्रदर्शन, दुई पक्षबीच ढुङ्गा हानाहान युवा संघ भन्छ 'लोकतन्त्रको विकल्प राजतन्त्र हुन सक्दैन', प्रसाईं समूह भन्छ 'राजसंस्था पुनःस्थापना'

हावा संवाददाता
पाल्पा, मंसिर ७/मेडिकल व्यवसायी तथा अभियान्ता दुर्गा प्रसाईंको नागरिक बचाऊ अभियान र एमालेनिकट युवा-विद्यार्थी विशेष शक्तिले काठमाडौं उपत्यकामा सरकारविरुद्ध प्रदर्शन गरेका छन् । सरकारविरुद्ध प्रदर्शनमा उत्रिएका दुवै समूहबीच बिहीबार दिउँसो झडप भएको हो ।

काठमाडौंको बल्खु चोकमा मोटरसाइकल चाली गर्दै पुगेका युवा संघका कार्यकर्तामाथि प्रसाईंका समर्थकले ढुंगा प्रहार गरे । झडपका क्रममा युवा संघका कार्यकर्ता चढेका र सडकछेउमा पार्किङ गरिएका सर्वसाधारणका केही मोटरसाइकलमा पनि प्रसाईंका समर्थकले तोडफोड गरेका छन् । भ्रष्टाचार, महंगी, अनियमितता र राज्यको अराजकताविरुद्ध र गणतन्त्रको पक्षमा काठमाडौंमा जनप्रदर्शन गरेको युवा



संघ नेपालले जनाएको छ । प्रसाईं समूहले हिन्दुत्व र राजसंस्था पुनःस्थापनाका पक्षमा नाराबाजी गरेका छन् । त्यस्तै बल्खुमा प्रहरीले प्रसाईं समूहका प्रदर्शनकारीमाथि अश्रुग्यास र पानीको फोहोरा समेत प्रहार गरेको थियो । प्रदर्शनमा युवा संघले लोकतन्त्रको विकल्प राजतन्त्र हुन नसक्ने बताएको छ । प्रदर्शनलाई सम्बोधन गर्दै एमालेका पोलिटब्युरो सदस्य महेश बस्नेतले

लोकतन्त्रको विकल्प राजतन्त्र नहुने बताए । बस्नेतले अहिले धेरै अराजनीतिक तत्वहरू फेरि राजा बनाउँछु भन्दै हिँडेको र यो एमालेलाई सत्य नहुने जिकिर गरे । उनले दुर्गा प्रसाईंलाई अराजकतावादीको संज्ञा दिँदै यो विरोधलाई प्रसाईंसँगको आन्दोलनलाई जोड्न नहुने बताए । उनले भने, 'हामीले महंगी, भ्रष्टाचार, अनियमितता र जनताको

सरोकारका मुद्दाको आवाज उठाउनको लागि विरोध प्रदर्शन गरेका हौं ।' उता महाअभियानको नेतृत्व गरेका दुर्गा प्रसाईं समूहले हिन्दुत्व र राजसंस्था पुनःस्थापनाका पक्षमा नाराबाजी गरेका छन् । प्रदर्शनलाई सम्बोधन गर्दै प्रसाईंले राष्ट्रिय दलाल, तस्करहरूबाट देश सञ्चालन भएको आरोप लगाएका छन् । देशमा सबैभन्दा बडी सुन तस्कर

भएर भारत जाने गरेको उनले बताए । राजा महेन्द्रको पालमा उद्योग राष्ट्रको रूपमा नेपाल स्थापित भएको तर नेताहरूले डामाडोल बनाएको आरोप लगाए । नेपाल अहिले तस्करीको देश बनेको उनको भनाइ छ । मारवाडी र नेता बलियो भए पनि व्यापारी धराशायी भएको उनले बताए ।

अल्जाईमर्सका विरामीलाई सहयोग गरौं

- अल्जाईमर्स प्रायः ज्येष्ठ नागरिकमा देखिने रोग हो ।
- वंशज, धुमपान, मोटोपन, उच्च रक्तचाप, मधुमेह र टाउकोमा लाग्ने चोटपटकका कारणले यो रोग हुन सक्छ ।
- यो रोगको प्रारम्भमा विस्तारै बिर्सिँदै जाने, मान्छे र स्थान भुल्ने, बोली र भाषामा असहजता हुने जस्ता लक्षण देखिन्छन् ।
- रोग बढ्दै जाँदा दिसापिसाबको चेतना हराउने र खाने तरिकासमेत बिर्सिने लक्षण देखिन सक्छ ।
- यस्ता विरामीलाई सहयोग गरौं, एकलै नछोडौं र चिकित्सकसँग परामर्श गरौं ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

पाल्पामा मनाइयो कर सप्ताह, धेरै कर तिर्नेलाई सम्मान उत्कृष्ट कर्मचारी पनि सम्मानित

पाल्पा, मंसिर ७/पाल्पामा विभिन्न कार्यक्रम गर्दै कर सप्ताह २०८० मनाइएको छ । हरेक नागरिकलाई करको दायरामा आउनका लागि आह्वानस्वरूप मंसिर १ गते तानसेनमा सचेतना कार्यक्रम गर्दै सुरु गरिएको १२ औं कर दिवस बिहीबार समापन गरिएको हो ।

करदाता सेवा कार्यालय पाल्पाले कार्यालयमा आउने करदातालाई सत्कार तथा सम्मान, प्रचार-प्रसार, त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पसका विद्यार्थीहरूसँग कर सचेतना सम्बन्धी अन्तर्क्रिया लगायतका साताव्यापी कार्यक्रम गरिएको जनाएको छ । करदातालाई कर तिर्नका लागि प्रोत्साहित गर्न हप्ता दिनसम्म कर सप्ताह मनाइएको करदाता सेवा कार्यालय पाल्पाको कर अधिकृत विमला महतले बताइन् । कर सप्ताह समापन कार्यक्रममा प्रमुख जिल्ला अधिकारी बन्धुप्रसाद बास्तोला, जिल्ला समन्वय अधिकारी जनार्दन अधिकारी, तानसेन



नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जीवन ज्ञवाली लगायतले राज्यलाई तोकिएको कर तिर्नु नागरिकको दायित्व भएको बताए । सोही अवसरमा कर कार्यालयले सबैभन्दा धेरै कर तिर्ने ३ विद्याका करदाता र उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गर्ने २ जना कार्यालयका कर्मचारीलाई सम्मान समेत गरेको छ । उसले उद्योग-व्यापारतर्फ धेरै करतिर्नेदेखि वित्तिय संस्थाका रूपमा कर तिर्नेलाई सम्मान गरेको हो । सर्वाधिक कर तिरेर सम्मानित हुने करदाताहरूमा सबैभन्दा बडी आयकर तिर्ने

अन्धकार मुक्ति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था रामपुर पाल्पा रहेको छ । उसले आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा चौबिस लाख सरसङ्गी हजार नौ सय उनौसौ रुपैयाँ आयकर दाखिला गरेको थियो । त्यसैगरी कञ्चन क्वेरिज तिनाउ पाल्पाले अठार लाख चालिस हजार सात सय दुई र तानसेन ट्रेड कन्सर्नले चौध लाख पचासी हजार चौबन्नु रुपैयाँ दाखिला गरेको कार्यालयकी नासु योगमाया न्यौपानेले बताइन् । यस्तै उत्कृष्ट कार्यसम्पादन गर्ने २ जना कार्यालयका कर्मचारीलाई

पनि सम्मान गरिएको छ । जसमा नासु योगमाया न्यौपाने र कार्यालय सहयोगी सावित्रा बोहोरा रहेका छन् । कार्यक्रममा घरेलु तथा साना उद्योग कार्यालयका प्रमुख, मालपोत कार्यालय प्रमुख, उद्योग वाणिज्य संघ लगायत निर्माण, उद्योग, व्यवसायसँग सम्बन्धित विभिन्न संघ संस्थाका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरूको सहभागिता रहेको थियो । कार्यालय प्रमुख कर अधिकृत विमला महतको अध्यक्षता, कम्प्युटर अपरेटर विष्णुकुमारी खत्रीको स्वागत नासु योगमाया न्यौपानेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । नेपालमा मूल्य अभिवृद्धि कर लागू भएको दिनको स्मरण गर्दै २०६९ देखि प्रत्येक वर्ष मंसिर १ गतेदेखि ७ गतेसम्म राष्ट्रिय कर दिवस तथा कर सप्ताह मनाइँदै आइएको छ । यस वर्ष 'स्वच्छ, पारदर्शी र प्रविधिमैत्री कर प्रशासन, सामाजिक न्याय, आर्थिक समृद्धि र सुशासन' भन्ने मूल नाराका साथ देशभर नै कर दिवस तथा कर सप्ताह मनाइएको हो ।

सम्पादकीय

नेता सुधिनको विकल्प छैन

जुलुस र प्रदर्शनका कार्यक्रमले नेपालको राजनीति तरंगित बनिरहेको छ । बिहीबार काठमाडौंमा युवा संघले भ्रष्टाचार, महंगी, अनियमितता र राज्यको अराजकताविरुद्ध र गणतन्त्रको पक्षमा जनप्रदर्शन गर्नु भने असंगठित समूहको नेतृत्व गरिरहेका दुर्गा प्रसाईं समूहले हिन्दुत्व र राजसंस्था पुनःस्थापनाका पक्षमा नाराबाजी गरेको छ । जसले नेपाली राजनीतिमा एक किसिमको तरंग नै ल्याएको छ । यी प्रदर्शनबाट समाज, राजनीतिक दल र राज्यस्तरमा जुन किसिमको प्रतिक्रिया आएको छ, त्यो वास्तवमा चिन्ताजनक छ । यो गणतान्त्रिक लोकतन्त्र हो जहाँ नागरिकले एकै वा समूहमा आफ्ना सरोकारका विषयहरूलाई प्रदर्शनकै रूपमा पनि अभिव्यक्त गर्न पाउँछन् । तर यस्ता अभिव्यक्त गर्ने अधिकार प्रयोग गर्दा देशको नीति नियम पालना गर्नुपर्ने दायित्व हरेक नागरिकको हो । त्यसको समीक्षा गर्न र आवश्यक परे कानुनी जिम्मेवारी पूरा गर्ने दायित्व सरकारको हो । सरकारले लिने कदम चित्त नबुझेमा आफ्नो आवाज प्रकट गर्ने वैधानिक अधिकार हरेक नागरिक र समूहमा छ, तर नागरिकको प्रदर्शनको विरुद्धमा अर्को प्रदर्शन गरिनु राम्रो होइन । यो सिधै लोकतन्त्र माथिको प्रहार हो । अहिले जुन किसिमको अवस्था सिर्जना भएको छ यो केही दल र नेताहरूका लागि राम्रै होला तर देश र जनताका लागि भने राम्रो हैन ।

प्रसाईंको योजना र लक्ष्य जेसुकै होस् । उनी अहिले सम्म कुनै संगठित समूहका नेता होइनन् तर कुनै बेला एमालेमा आवद्ध भएर काम गरेका उनलाई देशको ठूलो प्रतिपक्ष दल एमालेले नै उनको प्रदर्शनको विरोधमा एकै दिन कार्यक्रम गर्नु गलत हो । यसले भोलि कस्तो रूपमा लिन्छ अहिले नै भन्न नसकिएला तर यस्ता मुडभेदले आमसर्वसाधारण नागरिक भने त्रसित छन् । बिहीबार जुन प्रदर्शन र जुसुल सडकमा निस्कियो त्यसको प्रमुख कारण राजनीतिक दलका नेताहरू नै हुन् । जसले गणतन्त्रलाई आत्मसाथ गर्न नसक्दा व्यवस्था माथि प्रश्न उठ्न थालेको हो । यसलाई स्वाभाविक नै मान्न सकिन्छ । नेताहरूकै कारण विधि र पद्धतिको अवसान हुनु, समग्र पार्टी कमजोर हुनु तर गुटहरू बलिया हुँदै जानु, राजनीतिका नाममा घृणा र अफवाह फैलाउनु, निम्नस्तरको गालीगलौजमा उत्रिनु पार्टीहरूमा देखिएका समस्या हुन् । सरकारमा गएपछि भन्न पदवी जिम्मेवारीलाई धनआर्जन र शक्ति दुरुपयोगको लाइसेन्स पाएको ठान्ने, जनताप्रति जिम्मेवार हुनुपर्नेमा भ्रष्ट र नाफाखोर व्यापारीका लागि काम गर्ने अनि तिनीबाट आर्थिक लाभ लिई शीर्षस्थ नेतृत्वलाई रिभाएर जुन अपराधबाट पनि चोखिने प्रवृत्तिका कारण अहिलेको अवस्था सिर्जना भएको हो । नेताहरूबाटै अहिलेको व्यवस्था माथि खतरा सिर्जना भएको हो । जसको परिणामस्वरूप मुलुकमा व्यवस्थामाथि आवाज उठ्न थालेको छ । यसलाई नेताहरूले छिटो भन्दा छिटो सम्बोधन गर्न आवश्यक छ । त्यसका लागि राजनीतिक दलका नेताहरू सुधिनको विकल्प छैन ।

f Opinion @ Social Network f

आफन्तको माया पाउन पनि बैकमा ऋण लिँदा जग्गा धितो राखे जसरी बैक खाता भरेर देखाउनुपर्ने रहेछ ।

(मिला दराईको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/mk.mila>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगान गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अमूल्य सुभावाहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावाहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

ब्रह्म र जीव अनादि सम्बन्धको रहस्य

असल कर्म गर्नु मानवता हो । देखावटीका लागि गरिने काम मानवता होइन । राम्रो विचार, राम्रो कर्म भनेको अरुको सेवा गर्नु, उपकार गर्नु, चहुँओर संसारका लागि जीउनु, अरुको पिडामा दुःख लाग्नु मानवता हो । अरुको भलो हुने कार्य गर्नु मानवियता हो । अरुलाई दुख पुग्ने कार्य अमानवियता हो । अष्टादश पुराणसु व्यासाय वचनम् द्वय, परोपकार पुण्याय पापाय परपीडनम् । बुद्धि दिग्भ्रमित छ भने मन खराब कार्यमा जान्छ । मनमा अहंकार, कोमल भावनाको अन्त्य पतनको पहिलो संकेत हो । कठोर फद्यमा सुन्दर भावना रहन सक्दैन । समान जनमा कसै प्रति बढी मायाको आशक्ति र कसैप्रति दुर्भावना पलाउनु अधर्म हो । निधारमा टिका, पहिलो बस्त्र धारण, माला जपले भट्ट हेर्छाँ कोमल व्यक्तित्व भल्किएला तर मन सफा छैन भने, सम भाव छैन भने त्यो केवल आडम्बर हो ।

ब्रह्माण्ड सनातन हो । ब्रह्माण्डका सिर्जनाकार, सञ्चालक ब्रह्म हुन् । ब्रह्म सर्वेश्वर हुन् । जीव, जगत र भगवान एकै समयमा उत्पन्न भएका हुन् । जगत माया हो । आँखामा मोतिया विन्दु भयो भने दृष्टि गुम्दछ, झ्यालमा पदाले सिसाको झ्याल भएर पनि बाह्य दृष्य लुप्त हुन्छ, माया मोहको जालले मनुष्यत्व मर्दछ । यहि माया मोहको जालोले जीवलाई आध्यात्मिक हुन रोक्दछ । आध्यात्मका सनातन हो । मनुष्य जीवहरूमा सर्वश्रेष्ठ जीव हो । मनुष्यआत्मा परमात्माको अर्थात् ईश्वरको अंश हो । जगतमा अनिवार्य प्राप्ति हुने बाबु आमा, दाजु भाई, दिदी बहिनी, पति पत्नी, छोरा छोरी, सासु ससुरा, साला साली र अलिपर ईष्टमित्र, संगिहरू, धन सम्पत्ति, पदको मान यीनैमा मोह, आसक्ति, मधुर्यता, मालिन्यताको जालमा फनफनी फन्को लगाउँछ र सकिन्छ मनुष्य । स्वजन प्रतिको कर्तव्यबाट पर भागनु त मिल्दैन । स्वजन प्रेम गर्न नसक्ने, अति स्वार्थी, गतिलो देखिन तिकडम गर्नेले ब्रह्मको प्रेम गर्न सक्दैन । उसले ब्रह्मलाई पनि स्वार्थ पुरा भए मात्र विश्वास गर्छ । दुःखमा पुकार्छ तर सुखमा भुलिदिन्छ । मनबाटै, बुद्धि र विवेक समर्पण गरेर ब्रह्मको अंश हु भनेर हरपल स्विकार गर्ने मौजुदा आठ अर्ब मनुष्यमा मुस्किलले एकसय होलान् । समुन्द्रको पानी वाफ बनेर बादल बन्दछ । बादल वर्षीएर हीउँ, असिना, पानीबाट खोला, नदीमा बहन्छ । खोला, नदीको पानी समुन्द्रतर्फ बग्दछ । जसरी पानी आफ्नो उत्पति स्थल समुन्द्रतर्फ जान खोज्द छ, त्यस्तै हो हामीले पनि आनन्द, सुख खोज्नु । अर्थात् हामी जसको अंशी हो, उहि भगवानमा मिलन हुन जीवात्माले हरदम खोजिरहन्छ ।

मानिस मात्र त्यस्तो जीव हो, जसले पूर्ण अंशी प्राप्त गर्न सक्दछ । एक पटकको जुनिमा सकेन भने पुण्यकर्मले पुनः मनुष्य जुनी पाउला । सम्पन्न कुलमा जन्मयो भने भगवत क्षेत्रमा मन जाला । मरेपछि फेरि जन्मला जीव ? कति जना मरेर



जगन्नाथ पन्त

मनुष्यआत्मा परमात्माको अर्थात् ईश्वरको अंश हो । जगतमा अनिवार्य प्राप्ति हुने बाबु आमा, दाजु भाई, दिदी बहिनी, पति पत्नी, छोरा छोरी, सासु ससुरा, साला साली र अलिपर ईष्टमित्र, संगिहरू, धन सम्पत्ति, पदको मान यीनैमा मोह, आसक्ति, मधुर्यता, मालिन्यताको जालमा फनफनी फन्को लगाउँछ र सकिन्छ मनुष्य । स्वजन प्रतिको कर्तव्यबाट पर भागनु त मिल्दैन । स्वजन प्रेम गर्न नसक्ने, अति स्वार्थी, गतिलो देखिन तिकडम गर्नेले ब्रह्मको प्रेम गर्न सक्दैन । उसले ब्रह्मलाई पनि स्वार्थ पुरा भए मात्र विश्वास गर्छ । दुःखमा पुकार्छ तर सुखमा भुलिदिन्छ । मनबाटै, बुद्धि र विवेक समर्पण गरेर ब्रह्मको अंश हु भनेर हरपल स्विकार गर्ने मौजुदा आठ अर्ब मनुष्यमा मुस्किलले एकसय होलान् । समुन्द्रको पानी वाफ बनेर बादल बन्दछ । बादल वर्षीएर हीउँ, असिना, पानीबाट खोला, नदीमा बहन्छ ।

गाएकाका हामीले जयन्ती मनाउँछौं, के उ मरेर पनि बाचेको छैन र ? कति जना शक्तिशाली रूपमा जीउँदै छन् तर सत्तोसराप गालि खाइरहेका हुन्छन् । जीउँदै मरेका र मरेर पनि जीएका मनुष्य छन नि यो धर्तिमा । भष्मी भुतस्य देहस्य पुनरागमनम् कृत । चारबागले भने जस्तै मरेको शरीर त फेरि फर्केर आउदैन नै । तर उसको कृति, यस, योगदान वा बदनाम, अत्याचार, अनाचार त युगी युगसम्म जीवितै रहन्छ । कुहेको वस्तुमा औशाहरू कति उत्पन्न हुन्छन् । बहुविज हुने अम्बा कुहिएर पनि कति बिरुवा उम्रन्छन् । अरु यस्तै अन्न वनस्पतिको बिजबाट कति जन्म हुन्छन् । मनुष्य शरीर सडेगले पछि शरीर त पुनः धारण गर्दैन । तर मनुष्यको आत्मा अजर अमर रहन्छ । आत्माले नयाँ भूणमा प्रवेश गरेर जन्म लिन्छ सनातन शास्त्रको मान्यता छ । अरु जीवात्माले मनुष्य र मनुष्य आत्माले अरु जीवको शरीरमा पनि जुनि फेर्न पर्छ कर्मफलको आधारमा भन्छ सनातन शास्त्रले । हात्ती जत्रो विशाल होस् वा भुसुना जत्रो सानो जीव होस् आत्माको आकार एउटै हुन्छ । यो अदृष्य छ । एकसरे, सिटिस्वयान, एमआरआइ वा अल्ट्रासाउण्डले पनि देख्न सक्दैन । त्यसैले त प्राणको रूपमा रहेको आत्माले शरीर छोड्दा कसैले पनि देख्न सक्दैनन् । मुटुले, फोक्सोले काम गर्न छोड्ने पनि त्यही प्राणले छोडेको हो । परान गयो भन्छौं हामी सामान्य बोलिचालिमा । कुनै जीवको आयु एक दिनको, एक साता, एक महिनाको मात्र हुन्छ । जस्तै मच्छर आदि । मनुष्यले पूर्णांशी प्राप्त गर्न सकोस् भनेरै लामो आयु पाएको हो,तर यो पनि क्षणभंगुर छ । कर्मफलको विषयमा एउटा कथा छ । ठूलो पदमा वा जिम्मेवारीमा रहने

धेरैले शक्तिको दुरुपयोग गर्छन् र निम्नकोटिको जुनि पाउँछन् भन्ने । सबैमा लागू नहोला यो कथा । प्रतिक्रामक रूपमा बुझिनु होला । एउटा मान्छेले बाटोमा डुलि हिड्ने कुकुरलाई ढुङ्गाले हानेर घाइते पारेछ । कुकुर काइकाइ गर्दै ईश्वरसँग विलाप गरेछ । मेरो केहि गल्लि नहुँदा पनि मलाई कुटियो भनेर । ईश्वरले कुकुरलाई भने छुन अनाहकमा तिमिलाई कुट्नेलाई के सजाए दिऊ भन ? कुकुरले भने छु त्यो मान्छेलाई मन्त्रि बनाइ दिनुहोस् । सजाय दिनु भनेर इश्वर कटके छुन् । भगवान अघिल्लो जुनिमा म मन्त्रि थिए । पदको शक्तिको अभिमानमा मैले धेरै नै नगर्नु गरेछु । अमानवीय भएछु र त्यसको फलस्वरूप यो कुकुर जुनी पाएको हुँ । त्यसलाई पनि मन्त्री बनाइ दिनुहोस्, कुकुरको जुनि पाएपछि थाहा पाउँछ । त्यसले अनाहकमा कुटाई खाएपछि । मृत्यु सत्य छ, जन्मने होस् वा उम्रने सबै जीवको मृत्यु निश्चय छ । तर मानिस मृत्युदेखि सदा भयभित छ । बरु जन्म निश्चित छैन । सत्यमा पनि मानिस शोक गर्दछ । अबुक्त छ मानिस मोह जालले गर्दा । संसार भूठो छ भन्छ मनुष्य । कतिपय सन्त पनि ब्रह्म सत्य जगत भूठो भन्दछन् । ब्रह्मले सृष्टि गरेको संसार पनि सत्य नै छ । ब्रह्म पनि सत्य छ । संसारमा हावा, प्रकाश, पानी, अनाज सबै छ । त्यसैले संसार भूठो होइन, सत्य छ । भूठो छ भने अज्ञान छ, अज्ञानी मनुष्य छ । एक जना राजाले आँखाको दृष्टि कमजोर भएर डाक्टरलाई बोलाएर जचाए छुन् । साग पात हरियो खानु पर्यो, हरियो वातावरण हेर्नु, हरियो ठाउँमा विचरण गर्नु, घुम्नु, फिलिमिली

चमकले गर्दा हो कमजोर दृष्टि भएको ठिक हुन्छ, म एक हप्ता पछि आउछु र फेरि जाँचौला, सुधार भएन भने अरु उपचार गरौंला भनेर डाक्टर एक हप्ता पछि गएछन् दरबार । तर गेटमा पुग्ने वित्तिकै राजाका कामदारले डाक्टरलाई हरियो रंगले पोल्न लागे छुन् । डाक्टरले थत के गर्न खोजेको भनेर भुपारे पछि कामदारले भने छुन्, माहाराजको हुकुम छ सबै हरियो बनाउनु भन्ने । त्यसैले सबै चिज, मान्छे समेत हरियो पारेको । डाक्टरले पनि कामदारलाई भनेछ, डाक्टरले भनेको भनेर भनिदिउ कि राजाले हरियो चस्मा लगाउन, रंगाउन पढैन । यस्तै बुझाई छ मनुष्यको अनि भन्छ संसार भूठो छ ।

मोक्ष प्राप्त नगर्दा सम्म जन्म र मरणको चक्कर चलिरहन्छ । हे भगवान तिमि नै मेरो जन्मदाता, तिमि नै अन्नदाता, तिमि नै भाई बन्धु, तिमि नै मेरो विद्याबुद्धि, धन दौलत, तिमि नै साथी, तिमि नै मेरो सर्वश्व हौं भनेर हरेक सासमा लिन सकेमा मात्र आनन्द प्राप्ति हुन सक्छ । गर्न त हामी प्रार्थना गर्छौं, पूजाआजामा हातमा फूल लिएर उच्च स्वरमा भन्छौं नि त्व मेव माता च पीता त्व मेव । पूजा सकियो, ईश्वर भुलियो । तुरुन्तै जगको नाता, पद, धन, मान, अपमानमा फर्कियो । कोहि एकजना पनि यस्तो छैन जसले बाबु, आमा, छोराछोरी, श्रीमान, श्रीमति, धन,पद, खानाबाट अविचलित सुख पाएको होस् । यस्ता सुख क्षणिक हुन्छन्, हास नियम लागू हुन्छ । केहि क्षण सुख दिएको त्यहि विषयले एकक्षण पछि कष्ट दिन थाल्दछ । स्वास्थ्य सकियो, सुख पनि सकियो ।

अहिले मानिस एकलो पनामा बाँचेको छ । हुन त सपरिवारमा होला, संगठनमा होला, कार्यालयमा होला, दलमा होला, हुलमा होला तर उ एकलै छ । जन्म्यो एकलै, मर्ने एकलै, नाइँ जन्म्यो, नाइँ हुन्छ पर्नेलाई पुरस्कार के भन्छ यो कुकुर ! भनेर इश्वर कटके छुन् । भगवान अघिल्लो जुनिमा म मन्त्रि थिए । पदको शक्तिको अभिमानमा मैले धेरै नै नगर्नु गरेछु । अमानवीय भएछु र त्यसको फलस्वरूप यो कुकुर जुनी पाएको हुँ । त्यसलाई पनि मन्त्री बनाइ दिनुहोस्, कुकुरको जुनि पाएपछि थाहा पाउँछ । त्यसले अनाहकमा कुटाई खाएपछि । मृत्यु सत्य छ, जन्मने होस् वा उम्रने सबै जीवको मृत्यु निश्चय छ । तर मानिस मृत्युदेखि सदा भयभित छ । बरु जन्म निश्चित छैन । सत्यमा पनि मानिस शोक गर्दछ । अबुक्त छ मानिस मोह जालले गर्दा । संसार भूठो छ भन्छ मनुष्य । कतिपय सन्त पनि ब्रह्म सत्य जगत भूठो भन्दछन् । ब्रह्मले सृष्टि गरेको संसार पनि सत्य नै छ । ब्रह्म पनि सत्य छ । संसारमा हावा, प्रकाश, पानी, अनाज सबै छ । त्यसैले संसार भूठो होइन, सत्य छ । भूठो छ भने अज्ञान छ, अज्ञानी मनुष्य छ । एक जना राजाले आँखाको दृष्टि कमजोर भएर डाक्टरलाई बोलाएर जचाए छुन् । साग पात हरियो खानु पर्यो, हरियो वातावरण हेर्नु, हरियो ठाउँमा विचरण गर्नु, घुम्नु, फिलिमिली

मुर्खको संगतले ज्ञान घट्दछ
विषय भोगको चित्तले विवेक घट्दछ ।
अबैध परसम्बन्धले तेज घट्दछ ।
धेरै खाना खानेको बुद्धि घट्दछ ।
दिनेहु माग्नाले प्रेम घट्दछ ।
दिनेहु अरुकोमा जादा मान घट्दछ ।
सत्यसंग गर मनले सदा मनुष्य हरिको नाम संकूर्तनले पाप घट्दछ ।
दिन रात आठै प्रहर मनले हरि सम्भेमा ।
मोक्ष हुनेछ जीवात्मा यसै जुनिमा ।

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७१-५४०२२२	मिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१४४
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
इप्राका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थशाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४४४
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५४५५५५, ५५५५५५	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१

रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-५२०२०५, ५२०११७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
मेडिकल अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
कानिपुर टेपल हस्पिटल ०७१-५४७९६४	लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	जन्तेश्वर क्लब न्यामिल ११५७०२१२६६
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२०५८८
छात्रकुलका न.	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	रेडक्रस केव्ह ०७१-५७७०९९
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२०२६३	बुटवल जेसिस ९८४७२९६४
रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२६६७३, ९८४७२९६४	न्यू एक्सा क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परासी ०७८-५२०१९५	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७२९६५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	रामपुर टे.इन्स्टी.: ९८५७०६२२४७, ९८५७०६०४
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००५५	

मेघ : बन्धु बान्धवबाट विशेष सहयोग मिलिन्छ, कार्य क्षेत्रमा भ्रमेला आउला ।	तुला : कार्यसिद्धि हुने अवसर मिलिन्छ । राजनैतिक कार्यमा सफलता मिलिन्छ ।
वृष : प्रेममा मनमुटावका साथै मन कमजोर रहनेछ । चिन्ता बढ्नेछ ।	वृश्चिक : लाभदायक यात्रा रहनेछ । नयाँ कार्यको थालनी होला ।
मिथुन : परिश्रम गर्दा धनार्जन हुनेछ । नयाँ काम वा रोजगार पाइनेछ ।	धनु : धनार्जन हुनेछ । वैदेशिक कार्य अघी बढ्नेछ ।
कर्कट : लगानीको अवसर मिलिन्छ । व्यापार व्यवसायबाट लाभ मिलिन्छ ।	मकर : पठनपाठनमा प्रगति हुनेछ । रमणीय र सुखद यात्राको योग्य छ ।
सिंह : भाग्यवद हुनेछ । धर्मकर्म तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ ।	कुम्भ : मिष्ठान्न भोजन होला । साथी भाईको घेटघाटले मन प्रफुल्ल रहला ।
कन्या : आर्थिक क्षेत्रमा संकट आउला । मुद्दा मामिला आइ लाग्नेछ ।	मीन : धार्मिक कार्यमा रुची बढ्नेछ । विद्या र बुद्धिको विकास हुनेछ ।



चिनी अर्थात् मिठो विष

विश्वभरि नै विशेषज्ञहरू चिनीलाई मिठो विष भन्छन् । चिनीलाई यो नाम त्यसकै दिइएको होइन । आवश्यकताभन्दा धेरै चिनी सेवन मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अत्यधिक मोटोपना जस्ता प्राणघातक रोगको विड हो । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का अनुसार मधुमेह, उच्च रक्तचाप, अत्यधिक मोटोपनाजस्ता नसर्ने रोग विश्वभर हुने कुलमध्ये ७१ प्रतिशत मृत्युको कारण हो ।

यी रोग सुरुवा होइनन् । तर हाम्रो खराब खानपिन र जीवनशैली यसका लागि बढी जिम्मेवार हुन्छन् । हरेक नेपालीले वर्षमा औसतमा १० केजी चिनी खान्छन् । भारतीयहरूको चिनी खपत २० किलो छ भने एक अमेरिकीले एक वर्षमा ४५ केजी चिनी खाने गरेका छन् । दैनिक रूपमा हामी चिनीबाहेक हल्का पेय, कुकिज, बिस्कुट अनि पाउरोटीलगायत चिनीको मात्रा धेरै पाइने खानेकुरा पनि खान्छौं । डब्ल्यूएचओका अनुसार दिनमा ५० ग्रामभन्दा धेरै चिनी खानु स्वास्थ्यका लागि राम्रो होइन । के तपाईंलाई थाहा छ ? तपाईंले खाने ५०० एमएलको कोका-कोलामा मात्रै ५० ग्राम भन्दा धेरै चिनी हुन्छ । अर्थात् एक बोतल कोल्ड ड्रिङ्क पिउनु चार चम्चा चिनी हालेको एक कप चिया खानु बराबर हो ।

चिनीको सेवन धेरै भएको संकेत : हाम्रो शरीरले पनि चिनीको सेवन धेरै भइरहेको छ भन्ने संकेत दिन्छ । तपाईंको शरीरमा यस्ता लक्षण देखिन थालेका छन् भने सम्झनुस् तपाईंले धेरै चिनी खाइरहनु भएको छ ।

१. मांसपेशी र जोर्नीमा पीडा आर्थराइटिस फाउन्डेसनका अनुसार मधुमेहका आधा बिरामीमा आर्थराइटिस अर्थात् हड्डी दुख्ने समस्या पनि हुन्छ । धेरै चिनीको सेवनले मांसपेशी र हड्डीलाई क्षति पुऱ्याउँछ । कसैलाई सानो उमेरमै शरीरका मांसपेशी दुख्न थालेको छ भने यो खानपिनमा धेरै चिनी सामेल भएको संकेत हुन सक्छ ।

२. समयभन्दा अगाडि नै बुढ्यौलीको लक्षण

हाम्रो शरीर चिनी अर्थात् सुक्रोजमा चल्ने गरी बनेको होइन । हामीलाई ऊर्जाको लागि ग्लुकोज चाहिन्छ । हामी प्रायः चिनी र ग्लुकोज एउटै हो भन्ने बुढ्यौली । तर यी दुईमा फरक छ । सुक्रोज (चिनी) ग्लुकोज र फ्रक्टोज दुई खाले चिनी मिलेर बनेको हुन्छ । ग्लुकोज पचाउन शरीरलाई कुनै समस्या हुन्न । तर सुक्रोज पचाउन कलेजोले बढी परिश्रम गर्नु पर्छ । धेरै सुक्रोज सेवन फ्याटी लिभरको कारण पनि बन्न सक्छ । धेरै चिनी खाँदा हाम्रो शरीरमा एडभान्स ग्लाइकोजन एन्ड प्रोडक्टस



नाम गरेको केमिकल बन्छ । यो केमिकलले समय अगावै हामीमा बुढ्यौलीको लक्षण देखाउँछ ।

३. लत लाग्नु

जब हामी चिनी खान्छौं तब हाम्रो दिमागबाट डोपामाइन नामक एउटा हर्मोन निस्कन्छ । यसले हामीलाई खुसीको अनुभूति दिन्छ । चुरोट तान्दा पनि यही हर्मोन रिजिज हुन्छ । मानिसहरूले चुरोट सेवन गर्दा आनन्द महसुस गर्ने कारण यही हो । अनि विस्तारै उनीहरूमा यही आनन्द महसुस गर्ने लत बन्छ । चिनीमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ । तर यस्तो खालको आनन्द धेरै बेरसम्म टिक्दैन । अनि फेरि गुलियो खाने इच्छा हुन्छ । बारम्बार मिठो वा गुलियो खाऊ खाऊ भइरहन्छ भने सम्झनुस् तपाईंले धेरै चिनी खाइरहनु भएको छ ।

४. दाँतमा क्याभिटी

फ्रन्डै सय वर्ष पहिले क्यानेडियन डेन्टिस्ट वेस्टन प्राइसले एउटा किताब लेखेका थिए । किताबको नाम थियो 'न्यूट्रिशन एन्ड फिजिकल डीके' । किताबमा बिना कुनै दाँत माज्ने ब्रस र आधुनिक डेन्टल केयर दाँत एकदम तन्दुरुस्त रहेका केही मानव सभ्यताबारे बताइएको थियो । यसको कारण ती सभ्यताका मानिसको सुगर डाइट थियो । अर्थात् चिनी बिनाको डाइटले मानिसको दाँत वर्षौंवर्षसम्म सुरक्षित रहन्छ । तपाईंको दाँत कुहिन थालेको छ अनि दाँतमा प्लाक जम्न थालेको छ भने पनि यसको अर्थ तपाईंको चिनी उपभोग धेरै छ भन्ने हुन्छ ।

५. पेट फुल्ने समस्या

चिनी हामीलाई मात्रै होइन हाम्रो पेटभित्र रहेको ब्याक्टेरियालाई पनि निकै मन पर्छ । हाम्रो पेटमा दुई खाले ब्याक्टेरिया हुन्छन् । एउटा असल, अर्को खराब । असल ब्याक्टेरियाले पाचनलाई ठिक ठाउँमा राख्न सघाउँछ । खराब चाँहि ग्याँस र ब्लोटिङ अर्थात् पेट फुल्ने समस्याको जड हो । खानामा धेरै

चिनीले यस्ता खराब ब्याक्टेरियालाई सक्रिय पार्छ, फस्टाउन मद्दत गर्छ । तपाईंलाई ग्यास वा ब्लोटिङको समस्या भइरहन्छ भने चिनी खपत धेरै पो छ कि विचार गर्नुस् ।

६. असमान ऊर्जा

चिनीबाट हामीले जति छिटो ऊर्जा पाउँछौं त्यति नै छिटो यसको ऊर्जा सकिन्छ पनि । फल र अन्नबाट पाइने ऊर्जा शरीरले विस्तारै पाउँछ अनि लामो समयसम्म टिकिरहन्छ । चिनीको अत्यधिक सेवनले तपाईं क्षणमै ऊर्जावान महसुस गर्नुहुन्छ अनि अर्को क्षण ताकतै नभएको । तपाईंलाई पनि यस्तै भइरहन्छ भने धेरै चिनी खानुको असर हुन सक्छ ।

७. तौल बढ्छ

हाम्रो शरीरले बढी भएको ऊर्जालाई फ्याटको रूपमा जम्मा गरेर राख्छ । १ ग्राम चिनीमा ४ क्यालोरी हुन्छ । आधा लिटर हल्का पेयमा ५० ग्राम चिनी हुन्छ । अर्थात् हामीले ५०० एमएल कोक खाँदा भने यसबाट शरीरले २०० भन्दा धेरै क्यालोरी पाउँछ । दिनभरिमा हामीलाई २ हजार देखि २ हजार ५०० क्यालोरीको आवश्यकता पर्छ । एक कोल्ड ड्रिङ्कबाट हामीले १० प्रतिशत क्यालोरी पाइसक्छौं । तर चाहिने भन्दा धेरै क्यालोरी शरीरका लागि स्वस्थबढ्क होइन । हामीले लिएको अतिरिक्त क्यालोरी शरीरमा बोसोको रूपमा जमेर बस्छ अनि मोटोपना बढाउँछ । बारम्बार बिरामी भइरहनु र मूड स्वीड भइरहनु पनि धेरै चिनी खपतको असर हुन सक्छ । हामीलाई काम गर्न र ऊर्जा अर्थात् ताकतका लागि कार्बोहाइड्रेट्स चाहिन्छ । तर चिनी कार्बोहाइड्रेट्सको स्वरूपमा विष हो । त्यसैले आफूलाई माया गर्नु हुन्छ भने चिनीको सेवन कम गर्नुस् । बरु फलफूल, साग सब्जी अन्न जस्ता कार्बोहाइड्रेट्सका राम्रो स्रोतको सेवन बढाउनुस् ।

-रातोपाटी डटकम

खोकीले हैरान बनाएको बेला अपनाउनुहोस् यी घरेलु उपाय

मौसम चिसो हुन थालेसँगै मानिसमा रुघाखोकी पनि बढेको छ । ब्याक्टेरिया र भाइरसहरू चिसोमा खतरनाक हुन्छन्, जसले फोक्सो र श्वासप्रश्वासमा म्युकस बनाउँछ । जसका कारण रुघाखोकीको समस्या भनै बढ्छ । फोक्सोमा जम्मा भएको श्लेष्मलाई केही घरेलु उपचारले निको पार्न सकिन्छ । त्यसपछि रुघाखोकीबाट राहत पाउन सकिन्छ । आउनुहोस्, खोकी र कफजस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन यी घरेलु उपाय अपनाउन सकिन्छ ।

पुदिना र तुलसी चिया : रुघाखोकी लागेमा पुदिना र तुलसीको

चिया बनाएर पिउनुहोस् । यो उपायले रुघाखोकीबाट तुरुन्तै राहत मात्र प्रदान गर्दैन तर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढाउँछ ताकि तपाईं बारम्बार बिरामी नहोस् । तुलसीको पातले प्रत्येक मौसममा खोकी र श्वासप्रश्वासको समस्याबाट राहत दिन्छ । यो उपायले फोक्सोलाई आराम दिन्छ । यसमा तपाईंले एउटा मिश्रण बनाउनु पर्छ, जसको लागि एक चम्चा मह र एक वा दुईवटा लौंगलाई पिसेर मिसाउनुहोस् । यो उपाय दिनमा दुई-तीन पटक गर्नाले रुघाखोकीबाट छिट्टै आराम मिल्छ ।

अदुवा र मह : महले श्वासप्रश्वासमा राहत प्रदान गर्छ

र कफलाई खुक्को बनाउँछ । अदुवामा रहेको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणले इन्फेक्सनको कारण हुने फोक्सोको समस्यालाई कम गर्छ । यस उपायमा अदुवालाई राम्ररी पिसेर महमा मिसाएर बिरामीलाई दिनुपर्छ ।

यस्तै रुघाखोकी र कफबाट छुटकारा पाउन मनतातो नुन पानीले कुल्ला गर्नु र बेसार मिसाएर दुध पिउनुहोस् । तर ध्यान राख्नुहोस् कि यदि तपाईं यी उपायहरूबाट ३-४ दिनमा पनि राहत पाउनु भएन भने, तपाईंले बिना ढिलाइ चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

नकारात्मक भावनाबाट बच्ने ५ उपाय

मानिसको मनमा विभिन्न भावना आइरहेको हुन्छ, तीमध्ये केही नकारात्मक भावना पनि हुन्छन् । त्यस्तो भावना आउँदा एक किसिमको असहजता र तनाव पनि हुन्छ । जब यस्ता भावनाहरू आउँछन् हामी तुरुन्तै त्यसलाई अस्वीकार वा स्वीकार गर्न सक्दैनौं । मनमा आएका नकारात्मक भावनालाई हटाउन हामी विभिन्न उपाय अपनाउँछौं । नकारात्मक मनोवृत्तिले हामीलाई असुरक्षित महसुस गराउँछ । त्यसकारण नकारात्मक भावनाबाट कसरी बच्ने भन्ने उचित उपाय जान्नु जरुरी हुन्छ ।

नकारात्मक भावनाबाट बच्नु मानसिक स्वास्थ्यको लागि महत्त्वपूर्ण

यदि हामी सधैं नकारात्मक भावनालाई रोक्ने प्रयास गर्छौं भने हामी आफ्नै सोचाइको आलोचना गरिरहेका हुन्छौं । त्यसपछि हामी हाम्रा भावनाहरूलाई दबाउन थाल्छौं । यसो गरिरहेँदा हामी आफ्नै विरुद्ध हुन्छौं, जसले तनाव र डिप्रेसन जस्ता गम्भीर मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

आफ्नो भावनालाई स्वीकार गर्नुपर्छ

हाम्रा भावनाहरूलाई दबाउनुको सट्टा स्वीकार गर्नुपर्छ । यसलाई प्राकृतिक प्रक्रियाको रूपमा लिनुपर्छ । जब यस्तो भावनालाई प्राकृतिक मानिन्छ, नकारात्मक भावनाहरू स्वतः हराउन थाल्छन् । रिस, चिन्ता वा डर जस्ता नकारात्मक भावनालाई पूर्णतया हटाउन सजिलो छैन । आफ्नो रोजाइको हल्का काम गरेर यी भावनालाई सकारात्मक मोड दिन सकिन्छ ।



भावनाहरूको मूल्यांकन

नकारात्मक भावना आएको बेला शान्त भएर बस्नुपर्छ । आफ्नो भावना पहिचान गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । सही र गलतको निर्णय विवेकपूर्वक लिनुपर्छ । यसो गर्दा के महशुस गरिरहेको छ भनेर अफ राम्रोसँग बुझ्न मद्दत मिल्छ यो सोच सही कि गलत भनेर ? सही निर्णय लिनेबित्तिकै असहज भावनाहरू स्वतः हट्नेछन् ।

ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ

हामीभित्र र वरपर घटिरहेका घटना वा परिस्थितिहरूको बारेमा ध्यान दिएमा नकारात्मक भावनालाई सकारात्मक मोड दिन र मूल्यांकन गर्न सहयोग मिल्छ । हामीले आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान हामी जहाँ छौं त्यस क्षणमा केन्द्रित गर्नुपर्छ र त्यो क्षणलाई पूर्ण रूपले अनुभव गर्न सक्नुपर्छ । अप्रिय भावनालाई शान्त पार्ने प्राकृतिक

गतिविधिले हामीलाई सकारात्मक बनाउँछ ।

अरूसँग कुरा सेयर गर्ने

जब हामी विश्वास गर्ने मानिसहरूसँग हाम्रा भावनाहरूको बारेमा खुला रूपमा कुराकानी गर्छौं, यसले त्यसलाई फरक दृष्टिकोणबाट हेर्न मद्दत गर्छ । ठूलाठूला समस्या पनि कुराकानी र अरूको राम्रो सल्लाहबाट समाधान गर्न सकिन्छ ।

असहज भावनाको लागि थेरापी

थेरापीले नकारात्मक भावनाबाट बाहिर निकाल्न मद्दत गर्न सक्छ । थेरापीले मानिसलाई उसको भावना बुझ्न र व्यवहार गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । यो असहज भावनाहरूसँग सम्भौता गर्नका लागि राम्रो तरिका हो । थेरापीको लागि मनोचिकित्सकको सल्लाह लिन सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

स्वास्थ्यका लागि काँचो केरा



केरा स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । पाकेको केरा त हामी सबैले सेवन गरेका छौं । आउनुहोस्, यहाँ चर्चा गरौं काँचो केराको । काँचो केरा पनि स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुने विभिन्न अनुसन्धानबाट पुष्टि भएको छ । काँचो केरामा धेरै पौष्टिक गुणहरू पाइन्छ जसले धेरै समस्याहरू हटाउन मद्दत गर्छ । काँचो केराको सेवनले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न निकै फाइदाजनक हुने बताइन्छ । काँचो केरामा प्रशस्तमात्रामा फाइबर पाइन्छ, जुन पेटका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ ।

मुटुलाई स्वस्थ राख्न काँचो केराको सेवन गर्नु निकै फाइदाजनक मानिन्छ । काँचो केरामा पोटासियमको मात्रा निकै राम्रो हुन्छ । जसले रक्तचापको स्तर नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । साथै, यसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । त्यसैले तपाईं आफ्नो आहारमा काँचो केरा समावेश गर्न

सक्नुहुन्छ । यस्तै, पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्नका लागि काँचो केरा खानु धेरै लाभदायक मानिन्छ । काँचो केरामा प्रशस्तमात्रामा फाइबर हुन्छ । जसले पाचन क्रियालाई सुधार्न मद्दत गर्छ । यसले कब्जियत र पेटसँग सम्बन्धित धेरै समस्याहरू हटाउन पनि मद्दत गर्छ । काँचो केराको सेवन तौल घटाउन पनि निकै फाइदाजनक भएको मानिन्छ । काँचो केरामा प्रशस्तमात्रामा फाइबर हुन्छ । जसले गर्दा लामो समयसम्म पेट भरिएको महशुस हुन्छ र भोक पनि कम लाग्छ । जसले तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसले हड्डी बलियो बनाउन पनि मद्दत पुऱ्याउँछ ।

काँचो केरामा पाइने क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउन मद्दत गर्छ । साथै क्याल्सियम हुनबाट जोगाउँछ । काँचो केरामा कैयौं यस्तो तत्व पाउँछ जसले शरीरमा क्याल्सियमको आक्रमण हुनबाट बचाउँछ । यसैले यसको प्रयोग नियमित गरेमा उपयुक्त

हुन्छ ।

काँचो केरालाई तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

काँचो केराको उपयोग कमै हुने गर्छ किनभने यो पाकेको केराजतिको मिठो हुँदैन । तर, काँचो केरा स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक छ । यसले स्वास्थ्यमा देखा पर्ने विभिन्न समस्याहरूबाट छुटकारा दिलाउँछ । मधुमेहका बिरामीका लागि काँचो केरा अति उत्तम मानिन्छ । काँचो केरामा भएको टर्पोनले रगतमा सुगरको मात्रा सन्तुलनमा राख्छ । धेरैजसो मधुमेहका बिरामीलाई अति गुलिया फलफूल खानबाट वञ्चित गरिन्छ । काँचो केरा पोटासियमको भण्डार हो । काँचो केरामा भिटामिन 'बी ६' तथा भिटामिन 'सी' पाइन्छ, जसले कोशिकाहरूलाई पोषण प्रदान गर्छ । काँचो केरामा पाइने एन्टी अक्सिडेन्ट र आवश्यक स्टाचले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ ।

-इहामालय टाइम्स डटकम

तुलसीको विवाह गरी मनाइयो हरिबोधनी एकादशी

पाल्पा, मंसिर ७/तुलसीको विवाह गरी हरिबोधनी एकादशी मनाइएको छ । बिहीबार घर-घरमा रहको तुलसीको दामोदर 'विष्णु' सँग विवाह गरी हरिबोधनी एकादशी मनाइएको हो ।

प्रत्येक वर्ष कार्तिक शुक्ल एकादशीका दिनमा भगवान् विष्णुको प्रतिकका रूपमा तुलसीको दामोदरसँग विवाह र विशेष पूजा गरी हरिबोधनी एकादशी पर्व मनाउने गरिन्छ । घर-घरमा रोपेर विशेष पूजा गरिएको तुलसीको मठमा गाईको गोबर र रातो माटोले पोतेर सिंगारी फूलमालाले सजाएर विवाह गरिएको छ । तुलसी विष्णुप्रिया भएकाले यस दिन तुलसीको दामोदरसँग विवाह गर्ने परम्परा बसेको हो । तुलसीको मठजिकै विष्णुको प्रतिकका रूपमा निगालाको लिंग गाडेर विधिपूर्वक पूजा गरिन्छ । एकादशीका दिन बिहानैदेखि पवित्र कालीगण्डकी नदी किनारमा भक्तजनको घुइँचो लागेको थियो । गुल्मी र पाल्पाको संगमस्थल राम्दीसम्मको कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो । हरेक वर्ष पवित्र कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो । हरेक वर्ष पवित्र कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो । हरेक वर्ष पवित्र कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो ।



शुक्ल एकादशी अर्थात् हरिशयनी एकादशीका दिन क्षीरसागरमा सुतेका भगवान् विष्णु आज जागा हुने धार्मिक विश्वास छ । जागा हुने भगवान् विष्णुलाई पूजाआजासहित आराधना गर्न बिहानैदेखि नदी किनार र देशभरका नारायण मन्दिरमा भक्तजनको भीड लागेको हो । राम्दी र रिडीमा टाढा रिडीदेखि स्याङ्जा र पाल्पाको संगमस्थल राम्दीसम्मको कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो । हरेक वर्ष पवित्र कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो । हरेक वर्ष पवित्र कालीगण्डकी किनारमा स्नान गर्ने, तोरण तार्ने र मेला गर्नेको घुइँचो लागेको हो ।

हो । नदीमा स्नान गरी भक्तजनहरू मेला हेर्न पुगेका थिए । यस दिन बिहानै वैदिक सनातन धर्मावलम्बीले स्नान गरी व्रत बसेका थिए । चामलबाट बनेका परिकार नखाई फलाहार मात्र खाइ उनीहरू व्रत बसेका हुन् । कार्तिक महिनाभर सबै देवदेवी तुलसीमै निवास गर्छन् भन्ने धार्मिक विश्वास छ । आदिकालदेखि पूजाको रिजर्भ गरेर दर्शन गर्न पुगेका थिए । नदी र मन्दिरमा गई पूजाआजा एवं दर्शन गरेमा मनकामना पूरा हुने विश्वास छ । यस वर्ष एकादशीको अवसरमा राष्ट्रिय लोक तथा दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपाल पाल्पाको मुख्य आयोजनामा राम्दीमा एकादशी मेला समेत लागेकाले दर्शनार्थीहरूको उल्लेखीय सहभागिता रहेको थियो । प्रतिष्ठानले कला, संस्कृतिको संरक्षणसँगै राम्दीधामको धार्मिक तथा पर्यटकीय विकासमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले एक दिने मेला आयोजना गरेको हो ।

पप माविमा अयोध्याप्रसाद प्रधानको शालिक अनावरण



पाल्पा, मंसिर ७/तानसेनस्थित पद्य पब्लिक नमूना माध्यमिक विद्यालयमा शिक्षाका पिता अयोध्याप्रसाद प्रधानको शालिक अनावरण गरिएको छ । विद्यालयले अमृत महोत्सव वर्षको अवसर पारेर बिहीबार एक औपचारिक कार्यक्रमका बिच प्रधानको अर्धकदको शालिक अनावरण गरेको हो । शालिक स्व. अयोध्याप्रसाद प्रधानका सुपुत्र दीपङ्करप्रसाद प्रधान र पुत्र बंधु अञ्जना श्रेष्ठ प्रधानबाट पिताजीको स्मृतिमा विद्यालयलाई समर्पण गरिएको थियो । स्व. प्रधान सिद्धहस्त लेखक, साहित्यकार, विद्यालयका संस्थापक/प्रथम प्रधानाध्यापक एवं

सेक्रेटरी समेत थिए । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले स्व.प्रधानको यरुहोदानकरो चर्चा गरेका थिए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष पुष्करराज रेग्मीले शालिक प्रतिष्ठापित क्षेत्रलाई अयोध्या पार्क बनाउने सौचका साथ आफुहरू अगाडि बढेको बताए । सोही अवसरमा शैक्षिक अन्तर्क्रिया समेत गरिएको थियो । अन्तर्क्रियामा तानसेनको शिक्षा र विद्यालयको शिक्षाको वर्तमान अवस्था र भावि योजनाका विषयमा व्यापक छलफल भएको हो । कार्यक्रममा शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक, विद्यालय

व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारी, पूर्व शिक्षक, पूर्व विद्यार्थी, चन्दादाता, बुद्धिजीवी, शिक्षासेवी, व्यापारी, जनप्रतिनिधि एवं विभिन्न राजनीति दलका प्रमुख तथा प्रतिनिधिहरूको उपस्थिति रहेको थियो । विद्यालयलाई सहयोग गर्ने जापानी नागरिक ओके बाजेलाल विद्यालयले सम्मान समेत गरेको थियो । कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले रमाइलो नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष पुष्करराज रेग्मीको अध्यक्षता, प्रअ सन्तवीर बरालको स्वागत, शिक्षक मुक्ति न्यौपानेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार बेलायतमा पूर्वधावक लामा सम्मानित



काठमाडौं, मंसिर ७/पूर्व धावक एवं गीतकार बुद्धवीर लामा बेलायतमा नगदसहित सम्मानित भएका छन् । नेपाली खेलकुद र सांगीतिक क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानको कदर गर्दै लामालाई बेलायतको अल्डर्सटमा आयोजित एक कार्यक्रमबिच इलाम समाज बेलायतले सम्मान गरेको हो । समाजका अध्यक्ष टेकवीर राईले लामालाई ४ हजार ४ सय ७ पाउन्ड (७ लाख ३५ हजार ३ सय ५२ रुपैयाँ) नगदसहित प्रशंसा पत्र प्रदान गरी सम्मान गरे । अल्डर्सटमा लामाकै नाममा भएको बुद्धवीर लामा बाह्रौँ गीतमय साँफुबाट संकलित रकम मध्येबाट खर्च कटाएर बचेको रकम सम्मान स्वरूप लामालाई प्रदान गरिएको हो । लामाले सम्मान बापत प्राप्त रकम नेपालका दुर्गम क्षेत्रका खेलाडीलाई सहयोग गर्ने र केही रकम अनाथालय, वृद्धाश्रम र अपाङ्ग केन्द्रलाई पनि सहयोग गर्ने बताए । यसअघि पनि उनले जुम्लाका धावकहरूलाई टिस्ट र खेल सामाग्री सहयोग गरेका थिए ।

लामाले ताइवान र जापानमा भएको एसियाली भेट्टान एथलेटिक्सको ५ हजार मिटर दौडमा क्रमशः छैटौँ र दसौँ स्थान हासिल गरेका थिए । बेलायतमा लामाको यो पहिलो गीतमय साँफु हो । १० औँ संस्करण अमेरिकामा भएको थियो भने बाँकी नेपालमै भएको थियो ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार बैंकिङ्ग क्षेत्रबाट धेरै कर तिर्ने ग्लोबल बैंक सम्मानित



पाल्पा, मंसिर ७/सरकारले बैंकिङ्ग क्षेत्र मध्ये धेरै कर तिर्ने ग्लोबल आइएमई बैंकलाई सम्मान गरेको छ । राष्ट्रिय कर दिवस २०८० समापनका अवसरमा अर्थमन्त्री डा. प्रकाशशरण महतले बैंकलाई सम्मान गरेका हुन् । बैंकले आर्थिक वर्ष २०७८/७९ मा तीन अर्ब २० करोड कर दाखिला गरेको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि अर्थमन्त्री डा. प्रकाशशरण महतले ग्लोबल आइएमई बैंक लिमिटेडका अध्यक्ष चन्द्रप्रसाद ढकाललाई सर्वाधिक कर दाखिला गरेको कदरस्वरूप सम्मानपत्र प्रदान गरेका हुन् । हाल बैंकको चुक्ता पुँजी ३५ अर्ब ७७ करोड छ । सन् २००७ मा वाणिज्य बैंकका रूपमा बैंकिङ कारोबार सुरुआत गरेको ग्लोबल आइएमई बैंकले आइएमई बैंकले प्रविधिमैत्री बैंकिङ सेवा तथा सुविधाको पहुँच विस्तार गरी सन् २०२५ सम्म आफ्नो व्यवसाय दोब्बर बनाउने लक्ष्य लिएको छ । सरकारले ग्लोबल आइएमई बैंकसँगै सबैभन्दा धेरै कर तिर्ने १६ विधाका करदातालाई पनि सम्मान गरेको छ ।

व्यक्तिगततर्फ धेरै करतिर्नेदेखि संस्थागत रूपमा कर तिर्ने सम्मानित भएका छन् । सर्वाधिक कर तिरेर सम्मानित हुने करदाताहरूमा व्यक्तिगत अन्तर्गत सबैभन्दा धेरै आयकर तिर्ने विजयकुमार शाह छन् भने संस्थागततर्फ सबैभन्दा बढी आयकर तिर्ने कम्पनीमा सरकारी स्वामित्वको नेपाल दूरसञ्चार कम्पनी (टेलिकम) रहेको छ । निर्यात कम्पनीमा डाबर नेपाल प्रालि, विशेष उद्योग एसियन पेन्ट्स, कृषि एवम् पशुजन्य उद्योगमा ओबिसी फुड्स प्राली रहेका छन् । त्यसैगरी, वित्तीय संस्थातर्फ धेरै आयकर तिर्नेमा सहकारी तथा लघुवित्त विधाबाट छिमेक लघुवित्त, बिमा कम्पनीमा लाइफ इन्स्योरेन्स कर्पोरेसन, स्वास्थ्य तथा शैक्षिक संस्था मध्येबाटनेबल मेडिकल कलेज टिचिड हस्पिटल, पर्यटन उद्योगमा मनकामना दर्शन प्रालि (मनकामना केबलकार), वस्तु व्यापारमा भाटभटेनी सुपरमार्केट, रेमिटेन्समा आइएमई लिमिटेड, उर्जातर्फ भोटेकोसी पावर कम्पनी रहेको छ । त्यसैगरी मध्यस्तरीय करदातामा नेपाल स्टक एक्सचेंज रहेको आन्तरिक राजस्व कार्यालयले जनाएको छ । आयकर, मूल्य अभिवृद्धि कर सहित सबैभन्दा धेरै कर तिर्ने र समयमै बिलबिजक बुझाउने (संस्थागत) सूर्य नेपाल प्रालि रहेको छ ।

वर्गिकृत डिस्पले
१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्पलेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ५४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका