



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



यो फिल्ममा सजोवद लागेको, सुरक्षा पत्र र सजोवद रसाइलीको मुख्य भूमिका रहनेछ ।

आजको विचार...



प्राडा. कुलप्रसाद कोइराला

यो महिनाको पहिलो र अन्तिम फिल्मको रूपमा आजबाट फिल्म "यो मान त मेरो नेपाली हो" प्रदर्शनमा आएको छ । देशभक्ति भावनाको कथावस्तुमा आधारित यो फिल्मको बुधबार काठमाडौंको कलमपोखरीस्थित बिग मुभिजमा प्रिमियर गरियो । फिल्मकर्मीदेखि अन्य क्षेत्रका व्यक्तिकहरूको उपस्थिति रहेको प्रिमियरमा अधिकारले फिल्मको कथावस्तुको प्रशंसा गरेका छन् । निर्देशक तुलसी धिमरेले फिल्मले नेपाली भाषाको संरक्षण तथा प्रवर्द्धन गर्ने प्रयास प्रशंसनीय रहेको बताए ।

वर्ष 30 अंक 386 शुरुबार 11 July 2025, Friday पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

भारी वर्षाका कारण ११ जनाको मृत्यु

(रासस/एएनआई)

पाकिस्तान, बसार् २६/ पाकिस्तानको लाहोर, पञ्जाब प्रान्तका बरपरका जिल्लाहरू र बलुचिस्तानका केही भागमा भारी मनसुनी वर्षाले कम्तीमा ११ जनाको मृत्यु भएको र अन्य धेरै घाइते भएको डनले बुधबार रिपोर्ट गरेको छ ।

डनका अनुसार भारी वर्षाले व्यापक बाढी निम्त्याउँदा दैनिक जीवनमा गम्भीर रूपमा बाधा पुगेको छ । लाहोरमा, मुसलधारे वर्षाले तल्लो छेउछाउ र प्रमुख सडकहरू हुवानामा पारेको बताइएको छ । लाहोरको बाटोर एन्ड सेनिटेशन एजेन्सी (वास) को तथ्याङ्कअनुसार यस क्षेत्रमा औसत ५८.८ मिलिमिटर, निश्चतार टाउनमा सबैभन्दा बढी ८४ मिलिमिटर, लखी चोकमा ७८ मिलिमिटर र पानीवाला तालाबमा ७४ मिलिमिटर वर्षा भएको छ । पञ्जाब प्रान्तका अन्य ठाउँमा, खानवाल (४१ मिमी) रावलपिन्डी (४२ मिमी) साहीवाल (४४ मिमी), मुरी (४१ मिमी), ओकरा (३० मिमी) र अन्य सहित विगत २४ घण्टामा धेरै जिल्लामा भारी वर्षा रेकर्ड गरिएको छ । गुजरातवाला, बहावलपुर र मुल्तान लगायत अन्य धेरै सहरमा पनि वर्षाको अनुभव भएको छ । पाकिस्तानको आफ्नैकालीन सेवा, उद्धार ११२२ का अनुसार पञ्जाबभरि वर्षासँग सम्बन्धित घटनामा नौ जनाको मृत्यु भएको छ । वसैवीच, बलुचिस्तानमा भारी वर्षा र तीव्र बतारका कारण मृत्यु र क्षति भएको छ । खुबदार र मसुङ जिल्लामा दुई जनाको मृत्यु भएको छ भने अर्को एक जना घाइते भएको डनले जनाएको छ ।

युवा कृषक सम्मानित



जुम्ली, असार २६/जिल्लाका तीन युवा कृषक सम्मानित भएका छन् । कृषि क्षेत्रमा उल्लेखीय काम गरेको भन्दै भेटेरिनरी अस्पताल तथा पशुसेवा विज्ञ केन्द्रले यहाँका युवा कृषकलाई सम्मान गरेको हो ।

सम्मानित हुनेहरूमा धुकोट गाउँपालिकाका अर्याल पशुप्रेमी फार्मका सञ्चालक मेघनाथ अर्याल, इस्मा गाउँपालिकाका ग्यालेस्की कृषि फार्मका गोर्कण नेपाली र गुम्मीदरवार गाउँपालिकाका रेसुहा एरो एन्ड रिचर्स फार्मका विशाल थापा रहेका छन् । केन्द्रले नेपालीलाई सर्वोत्कृष्ट, अर्याल

भाषा संघर्षबाट

पाप्ना, बसार् २६/ देशका विभिन्न स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको अकालमै ज्यान गएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार ललितपुर, सल्लोही, कापा र कैलालीमा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा ६ जनाको ज्यान गएको हो ।

ललितपुरको ललितपुर महानगरपालिका-१ कुण्डोलस्थित सडकमा ट्याङ्करको ठक्करबाट एक पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । वार्मती प्रदेश ०१-००२ क ९२४८ नम्बरको ट्याङ्करको ठक्करबाट पैदलयात्री हाल नाम, घर र वतन नखुलेका अन्दाजी ४५ वर्षीय पुरुषको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएका उनको पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । ट्याङ्कर चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ ।

यस्तै सल्लोहीको ईश्वरपुर नगरपालिका-१४ स्थित सडकमा मोटरसाइकल दुर्घटनामा एक जनाको मृत्यु भएको छ । ग.७ प ९४८ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना



हुँदा सोही ठाउँ बले चालक १९ वर्षीय विष्णु कुमार महतोको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको उपचारको लागि अस्पतालतर्फ लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको जनाइएको छ । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका मोटरसाइकलमा सवार अर्को एक जनाको बढीया अस्पताल वीरगञ्जमा उपचार भइरहेको छ ।

यस्तै काँफाको बाह्रदशी गाउँपालिका-१ कैरबारीस्थित सडकमा मोटरसाइकल र स्कुटर ठक्कर खाई

दुर्घटना हुँदा तीन जनाको मृत्यु भएको छ । बीआर ३७ एजेड ६४४० नम्बरको मोटरसाइकल र प्र.१-०१-०१६५ ९२७० नम्बरको स्कुटर ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा ३ जनाको मृत्यु भएको हो । मृत्यु हुनेहरूमा स्कुटर चालक कचनकवल गाउँपालिका-३ बस्ने ६० वर्षीय श्री प्रसाद राजवंशी, स्कुटरमा सवार सोही ठाउँ बस्ने २७ वर्षीया उर्मिला राजवंशीको छोरा ३ वर्षीय आयुष राजवंशी र मोटरसाइकल चालक भारत किशनगंज डिगलबैक बस्ने २५ वर्षीय सुरुज टुडु रहेका छन् ।

दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका स्कुटर र मोटरसाइकल चालकको प्रादेशिक अस्पताल भद्रपुर र आयुषको विपण्डसी अस्पताल विर्तामोडमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । साथै दुर्घटनामा घाइते भएका स्कुटरमा सवार उर्मिलाको विपण्डसी अस्पताल विर्तामोडमा उपचार भइरहेको छ । यस्तै कैलालीको लम्कीचुहा नगरपालिका-६ स्याउनेस्थित सडकमा अटोको ठक्करबाट पैदलयात्रीको मृत्यु भएको छ । म. १ ह ८५८ नम्बरको अटोको ठक्करबाट पैदलयात्री सोही

नगरपालिका-६ बस्ने ५५ वर्षीया लक्ष्मी बुढालाको मृत्यु भएको हो । ठक्करबाट गम्भीर घाइते भएकी उनको सैडिकल कलेज कोल्लपुरमा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । साथै अटोको ठक्करबाट घाइते भएका अन्य १ जना पैदलयात्रीको सोही अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । अटो चालकलाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ । दुर्घटनाका विषयमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

कृषिमा पकेट क्षेत्र तोकिएसँगै तिलोत्तमाका कृषक लाभान्वित

झार्पा पन्थ/रासस
रुपन्देही, बसार् २६/तिलोत्तमा-१४ का कृषक नरेश्वर सापकोटा पहिले करिव पाँच बिघामा व्यावसायिक तरकारीखेती गर्थे । पछिल्लो समय उनले खेती विस्तार गरी ३० बिघा पुऱ्याएका छन् । उनी समूहमा आवद्ध भएर तरकारीखेती गर्दै आएका हुन् । उनीसँगै समूहमा ६१ जना कृषक आवद्ध छन् ।

'नव सूर्य किरण तरकारी उत्पादन कृषक समूह' को अध्यक्षसमेत रहेका सापकोटा समूहले वार्षिक एक करोडभन्दा बढीको तरकारी उत्पादन गरिरहेको जानकारी दिए । उनले भने, "हामीले उत्पादन गर्ने तरकारीमा विषादी प्रयोग नहुने भएकाले उपभोक्ताको रोजाइमा पर्ने गरेको छ । व्यवसायी तरकारी लिन बारिमे आइपुग्ने र बुटवल, मणिगाम, बैरहवालागाथ ठाउँमा बिक्रीका लागि



लैजाने गरेका छन् ।" तिलोत्तमा नगरपालिका-१४ लाई २०७५ सालमा तरकारी पकेट क्षेत्रका रूपमा तोकेपछि यहाँका किसान लाभान्वित भएका हुन् । तिलोत्तमा-१४ का मुनीलाल लोथले दुर्गानगरमा तरकारीखेती गर्न

थालेको धेरै वर्ष भइसकेको छ । वडा नं १४ लाई पकेट क्षेत्र तोकिएपछि परम्परागत रूपमा खेती गर्दै आएका उनले अहिले करिव डेढ बिघामा व्यावसायिक तरकारीखेती विस्तार गरेका छन् । नव सूर्य किरण तरकारी उत्पादन

कृषक समूहमा आवद्ध लोथले नगरपालिकाले पकेट क्षेत्र तोकेर उत्पादनका लागि आवश्यक मल, बीउ, उपकरण उपलब्ध गराएको सहज भएको बताए ।

-नवीन वरिष्ठ रेणु...

सम्पादकीय

जनसंख्या दिवसको सान्दर्भिकता

विश्व जनसंख्या दिवस आज नेपालमा पनि मनाइँदैछ । जनसंख्यासँग सम्बन्धी समस्याबारे जानकारी तथा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने कार्यक्रम गरी हरेक वर्ष जुलाई ११ मा यो दिवस मनाइँन्छ । संयुक्त राष्ट्रसंघले सन् १९८९ मा हरेक वर्ष ११ जुलाई विश्व जनसंख्या दिवसका रूपमा मनाउने घोषणा गरेको थियो । जनसंख्याको मुद्दा र पर्यावरण तथा विकासका सम्बन्धमा जागरूकता फैलाउनु यस दिवसको मुख्य उद्देश्य रहेको छ । विश्वको जनसंख्या करिब ५ अरब पुगेको अवसरमा भएका उपप्लेशन समितिले यो दिवस मनाउने घोषणा गरेको हो ।

विकासका लागि जनसंख्या आवश्यक हुन्छ र सँगै सुनिश्चित भविष्य, देशको सुरक्षाका लागि सन्तुलित जनसंख्या चाहिन्छ । भौतिक सुख, आधुनिकता र तीव्र विकासको चाहनाले विकसित देशहरूमा जनसंख्या कम हुँदै गएको छ । अहिले विश्वका विकसित मुलुकहरूमा आफ्नो खर्चैदो जनसंख्याका कारण देशको भविष्य नकारात्मक किन्तुमा पुगेका घटनाहरूले डरलाग्दो अवस्थाको सिर्जना गरेको छ । मान्युहरू बच्चा जन्माउन भन्दा पनि काम, विकास र नवप्रवर्तनमा लागेकाले यसो भएको हो । जनसंख्या थोरै भएमा थोरै श्रोतले पनि गुणस्तयुक्त जीवन धान्न मिल्ने तथ्य आफ्नो ठाँउमा छ तथापि विकास अनि समृद्धिका लागि चाहिने जनशक्तिको पूर्णता पनि जनसंख्याले नै गर्ने त हो । एउटा सन्तुलित जनसंख्या वैगैर कुनैपनि देशको सुरक्षा, विकास दिगो भविष्यको कल्पना पनि गर्न सकिन्न । नेपाल, भारत र बङ्गलादेशमा क्रियाशील जनसंख्या कुल जनसंख्याको ६० प्रतिशत भन्दा बढी छ । यी जनश्रोतलाई राम्ररी प्रयोग गर्नसके विकास पर छैन तर दुर्भाग्य नेपाली जनशक्तिहरूको पसिना स्वदेश भन्दा विदेशमा चुहिरहेको छ । यसमा दोष प्रवासमा रोजगारी खोज्दै जानेहरूको भन्दा पनि जानैपर्ने बाध्यता सिर्जना गर्नेहरूको हो । यसर्थ यस्ता कुराहरूमा सम्बन्धित नीतिको ध्यान जान सके मात्र हरेक वर्ष मनाईने जनसंख्या दिवसको सान्दृभिकता रहन्छ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सीमित बल्ने निश्चित छ ।

f Opinion @ Social Network f

भगवानले हात शिरमा राखिदिनु भए पुग्छ,
दनियाँले खुद्रा तान्दैमा केही हदैन ।

(उमी सारको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/umi.saru6866>)

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

नवजनपेता दैनिकको रुपमा तपाईंसमू आइरहेको छ । यो पत्रिका अग्नै स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अनूल्य सुभावरुको हातीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावरु दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहने हाती अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्हा

प्रहरी कार्यालय

सुप्रभात	०७:००-०७:३०	मिठाआम्रमल बिरुवा	०७:००-०७:३०
हृदयमात्रा कुटुम्ब	०७:३०-०८:३०	मिठाआम्रमल पाया	०७:३०-०८:३०
कुटुम्ब रानामार	०८:३०-०९:३०	परिवार	०८:३०-०९:३०
सुप्रभात	०९:३०-१०:३०	पाया मिठाआम्रमल	०९:३०-१०:३०
अर्थशास्त्र	०९:३०-१०:३०	मुन्डिमी मिठाआम्रमल कान्ठे गजान	०९:३०-१०:३०
मुन्डिमी	१०:३०-११:३०	विजय परासी	१०:३०-११:३०
परिवार	१०:३०-११:३०	बिरुवा अर्धमात्रा	१०:३०-११:३०
सुप्रभात	११:३०-१२:३०	मुन्डिमी मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०
हृदयमात्रा कुटुम्ब	११:३०-१२:३०	पाया मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०
अर्थशास्त्र	१२:३०-१३:३०	सिंहविजय मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०
सुप्रभात	१३:३०-१४:३०	मुन्डिमी मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०
हृदयमात्रा कुटुम्ब	१३:३०-१४:३०	कुटुम्ब मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०
मुन्डिमी मिठाआम्रमल	१३:३०-१४:३०	मुन्डिमी मिठाआम्रमल	१०:३०-११:३०

५४२०१
मिमअस्पताल भैरहवा ०३१-५२०१९३
मिमरअस्पताल पाप्ना ०३१-५२०१९१, ५२०४८
परिवार मिशनज पाप्ना ०३१-५२०२३३
पाप्ना जिला अस्पताल ०३१-५२०१४४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०३१-४११००
पुष्पक पदारी ०३१-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०३१-५२०२६५
आर्याणीकी जिला अस्पताल ०३१-५२०२५७
तमासा जिला अस्पताल ०३१-५२०१८८
तौहिरवा जिला अस्पताल ०३१-५६००००
सिद्धाञ्चल महिला अस्पताल ०३१-५४४६४०
कुटुल अस्पताल ०३१-५४४६३२
नर्सिणी नर्सिङ होम ०३१-५४४६४१, ५४४६४१

बीपी कोइरालाको नेपाल



प्राडा. कुलप्रसाद
कोडराला

धूलो या हिलोमा बसेको

राजाको डाय नै त कीर्ती रहेछ
 हो, मर्नाई यस लेख नेपाल बीपीको हो हो रहेछ भन्ने लाग्यो । यही आशय ११ गते म विरानटनगर गएको थिएँ । त्यो क्रमप्रसाद कोइराला र गिर्जाप्रसाद कोइरालाको सधनाभूमि हो जतनो लाग्यो । कोइराला निजार्न जतनो लाग्यो कोइरालाले सदायत चलाएका निम्सा । दिनेको १२ बजेपछि कोइराला निम्सा गए । जतनो ११ बजेपछि टुटिपरि दामनतारकरकी छाएर आफ्ना क्रमश्रेयमा फर्कि गयिरे । यो त मैले देखिन तर गिर्जाप्रसाद कोइराला यो देशको प्रधानमन्त्री हुँदा र नभएका बेला गरी हुँदैनुभयो म कोइराला निम्सा खात बल पुगेको थिएँ । नौना पाउजु (डा.शंकरजी आमा) जहाँकोकाेटा भन्नेको मास्तेरझैं मान्दाबलस्य भावले भाएको नम्बाएको सोझे के काम गरेर आएको भन्ने सोचछोजे नभै गन्थियो ।

यस चलनमा एक पल्ट सुशीला भाऊ (शाशक कोइराला की आमा) भएका बेला पनि यो परिचितको अनुभव र दृश्य देखेको थिएँ मैले । कुनै पदको लिप्सा र चाहना भएपछी यी नारोलखललाई नेपाली जनताले फडकले नै राष्ट्रिय माना या भाउजुको दर्जा दिएका थिएँ । आजको जत्तो बुक्नेसमेत फिटेर तिनीहरूले आ-आफ्ना पतिलाई टाँकेर लिखलाई कहाँ पतिले नलेन अरनरगत नगुनुरेको थिएन बाबक राष्ट्रिय भाउजुले नै । पिनको १२ बेजेभिए कोइराला निस्सा मुनको जो कोभिड पनि खान पाउँथे । त्यस बेलाको कोइराला आनाजकोटि तहसीला तिखा नगर आनाजकोटि तहसीला हुने तर पनि भोका नांगा छल्टी खाली भएका आधारभूत कार्यलय र कानुनकारालाट आफ्ना कर्मक्षक नाबन्तीलाई त्यहाँ बोला कुरी तीर्थमा आफ्नो जहाँ गएर आफ्नो अभीष्ट सिद्धि हुन्छ भन्ने आशान्वनमा रमाएका हुन्थे । यसपटक म कोइराला लिखा बेला भने मेरो छाती वल्ले फुलपुनपुन ठाउँमा साजले कुट्टक परेर बुझियो । त्यो स्वतन्त्रता र सद्गरीको मन्दिर चित्रा छाँदा परेर बेला आ-आफ्नो अंग लिएर अंगै केही बनाएको कुनै अग्रुा नै रहेका र कसैले नारावाडिलाई बेचेर आ-आफ्नो अंग लिएर कुल्लेन लगेका । पितापूर्वको गौरव बोकेको अरिक्कति भालागाली शेरको कोइरालाले सुषिगत तर राखेका रहेछन् तर गिरिजाप्रसाद कोइरालाकी छोरीले पनि अंग लिएर आफुनिक सौधगृह बनाएको गरीराली रहेछन् । जनताका श्वासप्रश्वासमा सप्त पर्वे शान्ति महसुस गरि गिरिजाप्रसाद कोइरालाको १०२औँ जन्मजयन्ती मनाउने प्रयासका सुरसाका कडा गिरिजालाई खड्कहरूमा मारौने निर्णय सुजाता विदिले गरेकी हुनाले उनले अत्राएको काम गरेर पनि मलाई मेरुटाँडोसम्म पुर्या सगेना । प्रहरीका कडा सुरा जोजीबधु युनिको मेरो थ्यारो नेतारालाई श्वाङ्जलि दिदा जान मन नलागेर भरे भए श्वाङ्जलि जानकपुरको भुमिगाँ भसे थिए । जनकपुरका मा सुत्ताना ठुल श्वाङ्जिपसा कटौली कलौलाई नदेख । यी सँधै घनाइया थिए । त्यस श्वाङ्जलि पितृासी समलयास बनाएको भए थियले खान पत्तापार बेनी मुनुं त पक्कै थिने थियो पनि । हुन त सुर्ध्वजयन्ती परशुराम पोखरेलले त्यहाँ तुरै बेनीएको

हामी है, वो गाउँ ठाउँ विधियो भने हामी र
हाम्रा सन्तान विग्रन्धु भन्ने भाव जागेर
जन्ता नै न्यायाधीशका भूमिकामा विकसित
नहोउन्जेल फटाहा र जाली जुलुमीको
विरिबगी चलि नै रहन्छ । अतः वीपीका
कुरा लिएर गाउँ जाउँ नमुना गाउँ बनाएर
दिगो विकासको अवधारणा गाउँमा पुर्‍याउँ
भनेर छुलफलमा सहभागी सबैले सहमति
जनाएका थिए । शिक्षा र स्वास्थ्यमा
ब्यापारीकरण गरेर यो कन्सिब्रिजो गरहाइके
छ ।

हाम्रा नजरमा बीपी, बीपीका नजरमा
विकासको केन्द्र गाउँ

विराटनगरको बौद्धिक

खुशमस्तले 'जन्तवा का नजरका बीपी' 'बीपीको गाँव गाउँको विकास नै देशको विकास' अनि 'सर्वेसर्पर बीपीको विकासको अवधारणा जस्ता अनेकौँ शिर्षावसको सम्भावना उल्लेखन गर्नु थियो । यी कुराहरु हाजीली पनि मरेस प्रदेशको राजधानी गणजनीनी माता जङ्गलको उदुमभूमि जन्कपुरका लागि बौद्धिक अन्तर्वासिको विषय पनि 'हल्ला नजरका बीपी, बीपीका नजरका विकासको केन्द्र गाउँ भने शान्तिको राखेर बडा अग्रवाल, गरसमिति, गाउँपालिका, जिला, श्वेद रा प्रसार सत्कारका तलका अग्रवाल अग्रवाल आमन्त्रण गरियो । विशेष गरी जिक्रिको रा रा. व. क्या. राजविजन विश्वविद्यालय, ने. सं. वि. अग्रवालको जन्कजानी संस्कृत विघापीट, यद्वनयन लसीनारायण संस्कृत विघापीट र ज्ञानयुक्त संस्कृत माध्यमिक विद्यालयका अध्यक्ष र प्राध्यापकको खिचखिच भएको यो सभा मसला केटकेज पनि सयसमको जम्मेदार गराउने भएकाले सुनिश्चित सम्भावना भएको थियो । यो गोलमके सहज भएको हुनाले आरम्भका केही औपचारिक कार्यक्रमपछि सभुसभुसभा विभाजन गरी दुई खाने छुलफनको निष्कर्षलाई सुदृष्ट गरी समावेशको थियो । जन्कपुरका प्राध्यापक आचार्य साधारण र बौद्धिक प्रातिनिधिक लागि बीपीवादन र बौद्धिक प्रातिनिधिक छ भने श्वेद राखेको निष्कर्षको थियो । उनीहरू बानी, बुजुमी र अष्ट आचरणका दूला नेतावादन भावक भइसकेको थियो बौद्ध नमुना गाउँका अनेकौँ सम्भावना देखाउन सबैजसो उद्गत भएका थिए । पञ्चायत काका हेमहाथरा मन्द, पञ्चायत काका, देवनाथरा यादव र मकेश्वर सिंह जस्ता ग्रामिणभारा भन्दा अहिका मीसस भानाउदी पनि केही कम नभएका हुनाले नै आधुनाई मीससको खाटि सम्भलेको दुई-दुईपटक भएनबानी साहिका प्रसंग पनि ल्याएका थिए । यहीँ अन्तिमको थियो नै भनेनै आका पाएर पाएर यिल्लाओ अभिमान पनि चलेको सभारा थियो कीरियन भने कीरियनले ती दुःखन सम्भरेर मन नुनैयुडयन पनि रामराश र शिखोको सुनिश्चित । बीपी, रामारायण रिशको आदिका सम्भराना उनीहरू आज पनि भावद्विगत भएका देखिन्थे । राजविजनक विश्वविद्यालय अग्रवालको दार्जिली भेगमा

लान चाहने र उत्तरी भेगमा ल्याउन
 चाहनेका बीचमा वक्तव्यबाजी हुनुभन्ने
 त्यति राम्रो कसैले पनि ठानेक
 थिएनन् । तर पनि अनेकै प्रकारका
 काम भइरहेका छन् । हुनै त बीपीले
 दुःख गरेर ल्याएर स्थापना गरेकै
 जचुकाली बन्द्याबन्त गरेर सिध्यापन
 इतिहास साखी छ भने धेरै कुरा जो किम
 गर्नु र ? अजर अमर कोही केही नभ
 पनि खुलेका र स्थापित भएका औद्योगिक
 प्रतिष्ठानलाई पुनर्नवीकरण गरेर पनि
 चलाउन सकिन्छ्यो तर बेलाभा माल
 पाएर पनि चाल नपाउनेसँग कसको प
 के लाग्छ ?

डर मिचेर सहभागिता

जनकपुर माथि होइर
नेपालको सिंगो मेहेर असाय सारकै रफन्द
बैलेलामा । कहिले पारिका फाट्छ
त कहिले आफ्नै गाउँउत्तराऊ ठाउँसुन्नुलाई
पचासलाई पंच पय पंच पयस
पंच हमार पान्ना घरघरे उडाएको
अनुभव बोकेका छन् र उनीहरू वादक
निवाद र वक्तासमा भन्दा आफ्नै
हितभरोका काममा हाँडि मिले
गरेछिन् । सामाजिक काममा सहभागी
भएर राजाजि विश्वविद्यालयलाई आफ्नै
पुणिक देयाउन सके हुन्थो भने मनसायले
पुणिक देयाउन सकिँका टाउकेका औठा झेलेर
आजुनपुगेको कुरो कसैले बताएर मलाई
भने कतिपय यस्ता राजा पनि
चौचौभोगेका राना सफल रहेका पनि
देखाए । त्यस बेलासम्मै भोगेका
श्रीकृष्णले अर्जुनलाई भनौं
“अर्जुनदेवद्वैतव्य त्यसोकोरफै प्रत्ययः
फन्दको सोतो अनि छुद्र दैर्बल्यला
पुनराहु दुवै भनेर उ उर्जुन भनेको कुरो
सम्भो” । जसले पञ्चाङ्गको
विचोमिचोबाट यसै भनेर २०४६ सालको
अन्तलेरमा अन्त्य सयसको शौहेलर
प्रदर्शन गरेथो आस त्यसैले विवर
सोभार गरेथो राजा उदरि ग्राही
कामा रहेछन् । २०४७ साल सिसिर
मैले जनकपुर छाडेर हिडेको थिएँ
यसबीचमा दुधमोमी धेरै पागो
जातको बैँस अनि बोरै निम्ले
जानकपुर लौ वीरम्वी हो जहाँका माटोले
जानी कीदो लिखेको झुपुप पनि भजन
गरेको थियो । आज भने सुरगुला
बाग बनाएर हिरेकले वंशकार पाठो
नेतालाई हप्कार थपकायले पछाऊ
थियोपनिपुनं पागो भान्ति । यहि
होला लोको पायक कारणम् ।
परिस्थितिजि आजको जनकपुर ङा.शेखर
जस्ता अपरिस्थिति निम्नान्ता नेताक
पछाँडामा देखिँसरेछन् । शुभमनमा
र सबैलाई सभल अस्सको प्रयासपु
दिलाए ङा.शेखरको मार्ग कन्ट्रिबिहिन
हुनतभने देखिन्छ । गफ र जस्यो आह्म
चरिबबाट हटाउने र ब्यापारपुनको
विकास भने नेतुलमा जान चाहने सबैम
आवश्यक मान्छुन् । बीपी, गणेशमान
सुवर्णशमशेर, महन्देनारायण तिष्ठि
जस्ताका चरिबबाट **आवश्यक बरि**
छाडेर निगनकपुरपर्व ।
बबरस बागियोपावा बबरसि
सहायपति ।
नगसँ नौसकठयस सहाति शयन
हल्ले । जे हुनु छ विचार नै । देवाधिपति
नगा रहुन बापुका हुनस पसपति
जगदीश्वर नारायण सुतुले महान
मान्यताउका पनि स्थिति देखाएका छन्
-**श्रीबाला दास शिवा डटकम**

-इहिमालय टाइम्स डटकम

दैनिक राशिफल

नेष : नेकीरमा अनुभवले नयाँ कार्य लाग्नेछु। शैक्षिक योग्यतामा वृद्धि हुनेछ।
तृप्त : धार्मिक कार्यप्रति आकर्षण बढ्नेछ। योजना बनाउँदा सोचिवारक गर्नुहोस्।
मिथुन : आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ। उद्योग व्यापारमा सफलता मिल्नेछ।
कर्कट : रोकिएका अधुरा काम पूरा हुनेछन्। पुरानो निवेशबाट लाभ मिल्नेछ।
सिंह : सन्तान पक्षबाट सुख सुचना मिल्नेछ। प्रेम र मित्रताको बन्धन काटेनेछ।
कन्या : पारिवारिक वातावरण सुलभ रहनेछ। आधारिक कौ नित्य नलिनुहोस्।

त	तूला : कृषिबाट लाभ आर्जन हुनेछ लेखन कलामा निखार आउनेछ।
त	तृषिक : अढिका कार्यमा सफलता मिल्नेछ। मिठो बोलीको प्रयोग गरौं।
ध	धनु : कार्यक्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। योजना अनुरूप कार्य गर्नुहोस् सफलता मिल्नेछ।
म	मकर : रोजगारमा सफलता मिल्नेछ। स्वास्थ्यलाई लिएर विशेष ध्यान दिनुहोस्।
क	कर्क : कार्यक्षेत्रमा सफलता हासिल गर्नु सकिनेछ। शुश्रूचितकहरूको साथ मिल्नेछ।
द	मीन : लाभ हुने कार्य फेला पर्न सक्नेछ। रौंकाका काम सम्पादन गर्न सकिनेछ।



फर्सीको बियाँ : शुक्रकीटको गुणस्तर सुधार गर्छ

आजकालको व्यस्त जीवनशैली र असन्तुलित खानपानका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू सामान्य बन्दै गएका छन् । घण्टीसम्म कुसीमा बसिरहनु, फास्ट फुड-जंक फुड खानु र निद्राको कमीले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ ।

यस्तो वातावरणमा हामीले आफ्नो आहारमा यस्ता सुपरफुडहरू समावेश गर्नु आवश्यक छ, जसले शरीरलाई भिजबाट बलियो बनाओस् र यी चुनौतीहरूसँग लड्न मद्दत गरोस् । फर्सीको बियाँ यिनै सुपरफुडहरूमध्ये एक हो । साना रैखिए पनि यी बीउहरू पोषक तत्वको खजाना हुन् ।

नेसनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार, फर्सीको बियाँमा पाइने आवश्यक भिटामिन, खनिज, एन्टी अक्सिडेन्ट र स्वस्थ फ्याटले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन मात्र होइन, मुटु, मधुमेह, क्यान्सर, कलेजो रोग, पाचन र मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि अत्यन्त लाभदायक छन् ।

अध्ययनमा फर्सीको बियाँमा एन्टी माइक्रोबियल, एन्टी-इन्फ्लेमेटरी र एन्टी-अक्सर जस्ता औषधीय गुणहरू हुन्छन् भनेर पनि बताइएको छ । धिनको प्रयोग खाद्य पदार्थ र औषधिजन्य उत्पादनहरूमा गरिन्छ । आज हामी फर्सीको बियाँ खाँदा हुने फाइदाहरूबारे कुरा गरौं ।

प्रश्न: फर्सीको बियाँमा कुन-कुन पोषक तत्व पाइन्छन् ?
जवाफ: संयुक्त राज्य कृषि विभाग (युएसडीए) अनुसार, फर्सीको बियाँमा प्रोटीन, फाइबर, स्वस्थ फ्याट, म्याग्नेसियम, जिङ्क र एन्टिअक्सिडेन्ट जस्ता आवश्यक पोषक तत्वहरू पाइन्छन्, जुन स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त लाभदायक छन् । तल दिइएको ग्राफिकबाट २८ ग्राम फर्सीको बियाँमा पाइने पोषण बुझ्नहोस् :

प्रश्न: फर्सीको बियाँ हाम्रो स्वास्थ्यका लागि कसरी लाभदायक छन् ?
जवाफ: फर्सीको बियाँमा ट्रिप्टोफ्यान नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले राम्रो र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ । यसमा पाइने भिटामिन ई र फेनोलीक कम्पाउन्डले शरीरलाई सुनिश्चबाट र प्री रेडक्लसले हृदय अतिवाट बचाउँछन् । त्यसै, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र म्याग्नेसियमले रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉलको स्तर सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ । यसले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्छ । यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ । साथै, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र जिङ्कले हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछन् ।

यसको नियमित सेवनले स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम पनि कम गर्न सक्छ । फर्सीको बियाँमा पाइने जिङ्क, फाइटोस्टेरॉल र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले पुरुषहरूको प्रोस्टेट स्वास्थ्य र



प्रजनन क्षमता सुधार्न मद्दत गर्छ । त्यसै, यसमा पाइने लिरनान्स जस्ता फाइटोएस्ट्रोजेन्सले महिलावारी बन्ध हुनेका लक्षणहरूलाई कम गर्न सक्छन् ।

प्रश्न: फर्सीको बियाँ खाने सही समय कुन हो ?

उत्तर: फर्सीको बियाँ जुनसुकै बेला पनि खान सकिन्छ । तर बिहान खाली पेटमा, सोपको स्वास्थ्यकर खाजाको रूपमा वा राती सुत्नुअघि थोरै मात्रामा खानु राम्रो मानिन्छ ।

प्रश्न: खानामा फर्सीको बियाँ कसरी समावेश गर्न सकिन्छ ?
उत्तर: तपाईं यसलाई आफ्नो आहारमा धेरै तरिकाले समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

जस्तै:-
- रातभर भिजिएर राखेको फर्सीको बियाँ बिहान खाली पेटमा खान सकिन्छ ।

- तपाईं यसलाई कम आगोमा सुख्खा भुटेर पनि खान सक्नुहुन्छ ।

- तपाईं यसलाई मिसाएर स्मूदी वा प्रोटीन शेकमा थप्न सक्नुहुन्छ ।

- ओट्सको लागि टपिङको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- सलाद वा सुपमा मिसाउन सकिन्छ ।

- तपाईं यसलाई अन्य बियाँहरूसँग (सूर्यमुखी/चिया) र सुख्खा फलसँग मिसाएर स्वस्थ खाजाको रूपमा लिन सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न: फर्सीको बियाँ हाम्रो स्वास्थ्यका लागि कसरी लाभदायक छन् ?

जवाफ: फर्सीको बियाँमा ट्रिप्टोफ्यान नामक एमिनो एसिड पाइन्छ, जसले राम्रो र गहिरो निद्रा ल्याउन मद्दत गर्छ । यसमा पाइने भिटामिन ई र फेनोलीक कम्पाउन्डले शरीरलाई सुनिश्चबाट र प्री रेडक्लसले हृदय अतिवाट बचाउँछन् । त्यसै, ओमेगा-३ फ्याटी एसिड र म्याग्नेसियमले रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉलको स्तर सन्तुलित राख्न मद्दत गर्छ । यसले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्छ । यसमा रहेको उच्च फाइबरले पाचन प्रणालीलाई सुधार्छ । साथै, म्याग्नेसियम, फस्फोरस र जिङ्कले हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछन् ।

यसको नियमित सेवनले स्तन र प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम पनि कम गर्न सक्छ । फर्सीको बियाँमा पाइने जिङ्क, फाइटोस्टेरॉल र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले पुरुषहरूको प्रोस्टेट स्वास्थ्य र

स्वास्थ्य फर्सीको बियाँ

यसमा अतिरिक्त नुन, चिनी, मसलाहरू थपिन्छन्, जसले स्वाद बढाउँछ तर स्वास्थ्य लाभहरू कम गर्छ । उच्च रक्तचाप वा पाचन समस्या भएका व्यक्तिको यी खानु हुँदैन ।

प्रश्न:- के वच्चाहरूलाई फर्सीको बियाँ खुवाउन सकिन्छ ?

उत्तर:- फर्सीको बियाँ सीमित मात्रामा बालबालिकालाई दिन सकिन्छ । यद्यपि, उनीहरूको उमेर र चपाउने क्षमतालाई ध्यानमा राख्नु महत्वपूर्ण छ । बियाँमा पाइने आवश्यक पोषक तत्वहरूले बालबालिकाले शारीरिक र मानसिक विकासमा मद्दत गर्दछ । ३ वर्षभन्दा माथिका बच्चाहरूलाई यसलाई पिसेर सुप, खिचडी वा दहीमा मिसाएर दिन सकिन्छ । तिनीहरू घोटामा अडिक्नथाले भनेर बच्चाहरूलाई राम्रो चपाउन सक्ने बियाँ मात्र दिनुहोस् ।

प्रश्न:- के धेरै मात्रामा फर्सीको बियाँ खानु हानिकारक हुन सक्छ ?

उत्तर:- धेरै फर्सीको बियाँ खानुमा कुनै हानि छैन । तर यसमा फाइबर, फ्याट र क्यालोरीको मात्रा राम्रो हुन्छ । त्यसैले यसलाई बढी खाँदा तौल बढ्ने वा पाचन समस्या हुन सक्छ ।

प्रश्न:- धैनिक कति फर्सीको बियाँ खान सकिन्छ ?

उत्तर:- धैनिक १ देखि २ चम्चा (लगभग १५ देखि ३० ग्राम) फर्सीको बियाँ खानु सामान्यतया सुरक्षित र लाभदायक मानिन्छ । यसले पर्याप्त फाइबर, स्वस्थ बोसो, प्रोटीन र खनिजहरू प्रदान गर्दछ ।

प्रश्न:- फर्सीको बियाँ कसले खानु हुँदैन ?

उत्तर:- पाचन समस्या, कम रक्तचाप वा खानाको एलर्जी भएका व्यक्तिको यसलाई खानु हुँदैन ।

यसबाहेक, तौल घटाउनेहरूको व्यक्तिको र गर्भवती वा स्तनपान गराउने महिलाहरूले पनि यसलाई सीमित मात्रामा खानुपर्छ किनभने यसको अत्यधिक सेवनले ग्यास, पेट दुख्ने वा केही अवस्थामा हार्मोन असन्तुलन जस्ता स्वास्थ्यहरू निम्त्याउन सक्छ । साथै, कुनै पनि प्रकारको स्वास्थ्य अवस्थाको अवस्थामा, आफ्नो आहारमा फर्सीको बियाँ समावेश गर्नु अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

यो लक्षण भिटामिन बी १२ को कमीको संकेत हो !

यदि शरीरमा भिटामिन बी१२को कमी सम्मपै पूरा गरिएन भने, तपाईंले धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । सत खुट्टा कमफमज्जने, दिनभरि थकायत महसुस हुने, मुटु चिड्नु जस्ता लक्षणहरू यो आवश्यक पोषक तत्वको कमीको संकेत साभित हुन सक्छन् ।

रातमा पसिना बाग्ने

के तपाईंलाई प्रायः रातमा पसिना आउँछ? यदि हो भने, तपाईंले यो लक्षणलाई सानो ठानेर बेवास्ता गर्ने गर्नु हुँदैन ।

बिना कारण रातमा पसिना आउने समस्याले भिटामिन बी१२ को

कमीलाई औल्याउन सक्छ । तपाईंले समयमै आफ्नो जाँच गराउनुपर्छ नत्र परिणाम भोग्नुपर्ने हुन सक्छ ।

कमीलाई पार गर्ने तरिका

भिटामिन बी१२ को कमीलाई पार गर्न, तपाईंले दूध, दही र चीज जस्ता दुग्धजन्य पदार्थहरू खान सुरु गर्नुपर्छ । तपाईंको जानकारीको लागि, हामी तपाईंलाई बताउँछौं कि भिटामिन बी१२ को कमीले शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । भिटामिन बी१२ को कमीले डिप्रेसन जस्ता गम्भीर रोगहरू पनि निम्त्याउन सक्छ । भिटामिन बी१२ को कमीले तपाईंको हड्डी र मांसपेशीको कमीलाई हटाउनको लागि, तपाईंले माछा, कुखुरा र मासु सही मात्रामा र सही तरिकाले खान

सक्नुहुन्छ ।

ध्यान दिनुपर्ने कुरा:

भिटामिन बी१२ को कमीका कारण रक्तअल्पता हुन सक्छ । तपाईंको जानकारीको लागि, हामी तपाईंलाई बताउँछौं कि भिटामिन बी१२ को कमीले शारीरिक स्वास्थ्यमा मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्यमा पनि नकारात्मक असर पार्न सक्छ । भिटामिन बी१२ को कमीले डिप्रेसन जस्ता गम्भीर रोगहरू पनि निम्त्याउन सक्छ । भिटामिन बी१२ को कमीले तपाईंको हड्डी र मांसपेशीको कमीलाई हटाउनको लागि, तपाईंले माछा, कुखुरा र मासु सही मात्रामा र सही तरिकाले खान

-हिरोनारायण डटकम

यी ५ बानी, जसले तपाईंलाई बर्बाद पार्न सक्छ



जीवनमा सफलता र खुसी प्राप्त गर्न हरेक व्यक्तिले आफ्ना बानीहरूमा ध्यान दिनु जरुरी छ । साना देखिने बानीहरूले पनि हाम्रो जीवनको दिशा र गुणस्तरमा ठूलो प्रभाव पार्छ । कतिपय बानीहरू यस्ता हुन्छन्, जसले हामीलाई विस्तारै असफलता र दुःखित गर्छन् ।

यदि तपाईं आफ्नो जीवनलाई सकारात्मक दिशामा लैजान चाहनुहुन्छ भने, यहाँ उल्लेख गरिएका पाँच हानिकारक बानीहरूबाट टाढा रहनु जरुरी छ । यी बानीहरू पहिचान गरी सुधार्दा तपाईंको जीवनमा ठूलो परिवर्तन आउन सक्छ ।

१. गुनासो गर्ने बानी

जीवनमा कहिल्यै पनि गुनासो गर्ने हुँदैन । धेरै व्यक्तिको रुझान, गुनासो गर्नु, 'मसँग यो किन भयो, मैले त कसैको केही बिगारेको थिइन, तैपनि भगवानले मलाई किन यस्तो गर्नुपर्छ ?' भन्नु । तर, जीवनमा सफलता चाहने हो भने गुनासो गर्नु हुँदैन ।

भगवान रामले केही अपराध नगर्दा पनि उनले १४ वर्षका लागि वनवास जानुपर्छ । तर, रामले 'मैले बिनागर्ती वनवास जानुपर्छ भन्ने कहिल्यै गुनासो गरेनन् । उनले त्यसलाई स्वीकार गरे । जीवनमा जे जस्तो परिस्थिति आयो, त्यसलाई स्वीकार गरे । त्यसको सामना गरे । मानिसहरू सधैं गुनासो त्यो कुरामा गर्छन्, जुन उनीहरू गर्न सक्छन् । जुन कुरामा आफ्नो वश छैन, त्यसमा गुनासो गर्दैनन् । कसैले गुरुत्वाकर्षणको बारेमा गुनासो गरेको सुन्नभएको छ ? 'म भन्दाबढी लड्ँ, यदि पृथ्वीमा गुरुत्वाकर्षण बल हुँदैन थियो भने म लड्ने थिइन भनेर कसैले गुनासो गर्दैनन् । गुरुत्वाकर्षण नभएको भए उडिरहेको विमान खस्दैनथ्यो' भनेर पनि कसैले गुनासो गर्दैनन् । किनभने यो कुरामा गुनासो गरेर केही हुँदैन भन्ने मान्छेलाई थाहा छ ।

मान्छेहरू यति धेरै चलाख छन् कि उनीहरू गुरुत्वाकर्षण बललाई आफ्नो फाइदाका लागि प्रयोग गर्छन् । गुरुत्वाकर्षणकै कारण हामी पृथ्वीमा उभिन सकिरहेका छौं, नत्र हामी हावामा उडिरहेका हुन्थौं । गुरुत्वाकर्षणकै कारण चन्द्रमा पृथ्वीको वरिपरि घुम्छ र प्राकृतिक उपजालो दिन्छ । गुरुत्वाकर्षणकै कारण हामीले खाएको खाना मुख हुँदै पाचन प्रणालीमा पुग्छ । गुनासो गर्नु स्वास्थ्यका लागि पनि हानिकारक हुन्छ । विज्ञानका अनुसार यसले हाम्रो स्मरण क्षमतामा असर गर्छ । गुनासो गर्दा शरीरमा कार्टिसोल हर्मोन बढ्छ र स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पर्छ । गुनासो गर्ने बानीले चीजहरू जति खराब छन्, त्योभन्दा धेरै खराब देखिन सक्छ । त्यसैले

जीवनमा गुनासो गर्ने भन्दा पनि आभारी हुन सक्नुपर्छ । आफूसँग जे छ, त्यसको सम्मान गर्नुपर्छ र जे छैन, त्यसका लागि गुनासो गर्नुहुँदैन ।

२. आफ्नो तुलना बरुसँग गर्ने बानी

आफ्नो तुलना बरुसँग गर्ने बानीले गर्दा मान्छेहरू धेरै दुःखी हुन्छन् । त्यसैले जीवनमा कहिल्यै पनि आफ्नो तुलना बरुसँग गर्नुहुँदैन । तुलना गर्ने नै हो भने आफूसँग गर्नुपर्छ, म पहिले भन्दा अहिले राम्रो भएको छु कि छैन ? भनेर ।

आफूलाई बरुसँग तुलना गर्नु भनेको आफ्नो खुसीलाई बर्बाद गर्नु हो । जीवनमा धेरै मेहनत गरेर एउटा होन्डाको कार किन्नुभयो र खुसी हुनुभयो, तर तपाईंको साथिले मर्सिडिज किन्यो, 'मेरो भन्दा उसको कार राम्रो छ' भनेर तुलना गर्नुभयो भने त्यो होन्डा किन्दाको खुसी पनि दुःखमा परिणत हुन्छ । तुलना गर्ने बानीले तपाईंको ध्यान गलत व्यक्तिको पार्छ । ध्यान सधैं आफूमा हुनुपर्छ, आफूलाई कसरी राम्रो बनाउने भनेर । तर, जब तुलना गरिन्छ, ध्यान अर्को व्यक्तिको जान्छ र आफूसँग भएको कुरामा खुसी भइदैन ।

तुलना गर्दा अर्को व्यक्तिले हासिल गरेको सफलता मात्र देखिन्छ, उसले त्यो सफलता पाउनका लागि गरेको मेहनत देखिदैन । एउटा फूलले कहिल्यै आफ्नो अगाडि फुलेको अर्को फूलसँग तुलना गर्दैन, उ आफू फुल्छ । बाराक ओबामा ४७ वर्षको उमेरमा राष्ट्रपति भए भने जो बाइडेन ७९ वर्षमा राष्ट्रपति भए । ओबामा राष्ट्रपति हुँदा उनको टिममा बाइडेन उपराष्ट्रपति थिए । बाइडेनले 'ओबामा यति सानो उमेरमा राष्ट्रपति भए, म उभन्दा धेरै जेठो मान्छे, किन राष्ट्रपति भइन ?' भनेर सोचन सक्ने, तर सोचेनन् । सही समय पछिरे, मेहनत गर्दै रहे, त्यसैले ७९ वर्षको उमेरमा राष्ट्रपति भए । सूर्य बिहान उदाउँछ र चन्द्रमा बेलुका, यी दुवै आफ्नो समयमा उदाउँछन् । त्यसैले हरेक व्यक्तिको समय आउँछ । त्यसैले 'मेरो पनि समय आउँछ' भनेर मेहनत गरिरहनुपर्छ । नराम्रो बानी छोडेर राम्रो बानी अपनाउन जेम्स क्लियरको 'एटोमिक ह्याबिट्स' पढ्न सकिन्छ ।

३. दोष लगाउने बानी

'म यसको कारण बर्बाद भएँ' भनेर अरूलाई दोष लगाउन छोड्नुपर्छ । 'यसले गर्दा म बर्बाद भएँ, यो नभएको भए म सफल हुन्थेँ' भनेर अरूलाई दोष लगाउनु हुँदैन । दुनियाँमा सबैभन्दा बढी बोल्ने भूट हो 'गलती अरूको हो, मेरो होइन' भन्ने । यदि सडकमा दुईवटा गाडी भए र दुर्घटना भयो भने, दुवै गाडीको मालिकाले 'मैले होइन, यसले ठोकेको' भन्छन्, 'मैले गलती गरेको हो' भन्दैनन् ।

त्यसैले अरूलाई दोष लगाउनुभन्दा जीवनमा भएको सम्पूर्ण कुराको जिम्मेवारी आफैले लिनुपर्छ । जब कसैलाई दोष लगाइन्छ, तपाईंको ध्यान गलत व्यक्तिको जान्छ । किनभने जब 'मेरो गलती छैन' भनिन्छ, तब सुधार गर्ने सम्भावनाहरू नै सकिन्छ । त्यसैले सफलता भिन्दा कोडिट अरूलाई दिनुपर्छ र असफलता भिन्दा त्यसको जिम्मेवारी आफैले लिनुपर्छ । अरूलाई दोष लगाउने बानी छोडेर आफ्नो जीवनलाई सुधार्न सकिन्छ ।

४. हिंसोसम्म पुग्ने बानी

कुम्भकर्णको डीएएए धेरै व्यक्तिको गएको छ, त्यसैले धेरैजना बिहान ८-९ बजेसम्म सुत्छन् । तपाईं बीजानमा कहिल्यै पनि सफल हुनुहुँदैन जब सूर्यको प्रकाशले तपाईंलाई उठाउँछ । तर, जब तपाईं सूर्यलाई उठाउन थाल्नुहुन्छ, तब जीवनमा बिजय प्राप्त हुन्छ । जीवनमा अनुशासन धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

धेरै मान्छे ६ बजेको अलार्म लगाउँछन् र ८ बजे उठ्छन् । 'आज यस्तै भयो, भोलि छिटो उठ्छु' भन्छन्, र भोलि पनि त्यही कुरा दोहोर्‍याउँछन् । बिहान १० बजे उठ्ने व्यक्तिले जीवनमा कहिल्यै सफलता हात पार्न सक्दैनन् । यदि जीवनमा सफलता हासिल गर्न चाहनुहुन्छ भने सूर्यभन्दा पहिले उठ्नुपर्छ । छिटो उठ्दा काम गर्नका लागि धेरै समय हुन्छ ।

५. काम सुरु गरेर बीचमै छोड्ने बानी

जीवनमा काम सुरु गरेर भन्दा पनि त्यो कामलाई पूरा गरेर सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । धेरै जनाले काम सुरु त गर्छन्, तर त्यसलाई पूरा गर्दैनन् । कोही दलीले थानबाट कण्डा काटे, तर सिलाएनन् भने त्यो कण्डा काम लाग्दैन । कण्डा काटेर सिलाएपछि मात्र त्यो काम लाग्छ । त्यसैले कामलाई सुरु त धेरैले गर्छन्, तर त्यसलाई पूर्णता दिदैनन् । कुनै पनि काम गरेर तुरुन्तै त्यसको प्रतिफल प्राप्त हुँदैन निरन्तरता दिनुपर्छ ।

जस्तो, तपाईं तौल कम गर्न जिम जान थाल्नुभयो भने १० दिनमा तौल कम हुँदैन, तब मान्छे निराश भएर जिम जान छोड्छन् । एउटा कोठा बन्न मात्र पनि १ महिना लाग्छ भने ताम्रमल बन्न २० वर्षसम्म लाग्न सक्छ । जीवनमा अगाडि बढ्न कोसिस र मेहनत जारी राख्नुपर्छ । काम सुरु गरेर जिन्दगी बदलिने, काम पूरा गरेपछि मात्र जिन्दगी बदलिन्छ । त्यसैले कुनै काम सुरु गरेपछि त्यसलाई पूरा गर्नु, बीचमा छोडिदैन भनेर संकल्प लिनुपर्छ ।

-नवनाथनवर डटकम

विश्व जनसंख्या दिवस आज नेपालमा पनि मनाइँदै



पाल्पा, असार २६/विश्व जनसंख्या दिवस नेपालमा पनि पनि मनाइँदैछ । सन् १९८९ बाट हरेक वर्ष विश्वभरका जनसंख्याका मुद्दाहरूलाई सम्वोधन गर्ने हेतुले विश्व जनसंख्या दिवस हर क वर्ष जुलाई महिनाको ११ तारेखका दिन मनाउन थालिएको हो । जसका माध्यमबाट विश्वमा रहेका जनसंख्यासँग सम्बन्धी समस्या उठाइ त्यसका बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने गरिन्छ ।

संयुक्त राष्ट्रसंघ विकास कार्यक्रम युएनडिपीले १९८९ यता यो दिवस मनाउन सुरु गरेको थियो । यो कार्यक्रम मनाउने योजना ११ जुन १९८७ बनेको थियो, जतिबेला विश्वको जनसंख्या ५ अर्ब पुग्यो अनि विश्व बैकमा वरिष्ठ डेमोग्राफरका रूपमा

कार्यरत डाक्टर केसी जाचारियाले यस्तो कार्यक्रम गर्न सुझाव दिए । विश्व जनसंख्या दिवसले जनसंख्यासँग सम्बन्धित विभिन्न सवाल जस्तै, परि वार नियोजनको महत्व, लैंगिक समानता, गरिबी, मातृ-शिशु स्वास्थ्य र मानवअधिकारबारे मानिसको जागरण बढाउने उद्देश्य राखेको छ ।

नेपालमा विश्वको अवसर मा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय र स्वास्थ्य सम्बन्धी संघसंस्थाको पहलमा विभिन्न कार्यक्रम हुँदैछन् । एउटा सन्तुलित जनसंख्या बेगैर कुनै पनि देशको सुरक्षा, विकास दीगो भविष्यको कल्पना पनि गर्न सकिन्न । विश्वको शक्तिकेन्द्र तथा विश्वको जनसंख्यामा आफ्नो अधिकतम स्थान राख्ने चीनले

बढ्दो जनसंख्याको भयलाई बुझेर एक सन्तान प्रणाली लागू गरेकोमा, पछिल्लो समय जनसंख्याको एउटा स्तर हासिल गर्न लामो समयको अध्ययन पश्चात् सन् २०१५ मा दुई सन्तान जन्माउन अनुमति सहित आफ्नो जनतालाई आह्वान गरेको छ । यस्तै संसारमै सबैभन्दा व्यस्त जीवनशैली अपनाएका जापानीहरूलाई समेत आफ्नो व्यक्तिगत तथा पारिवारिक समय निकाल्न तथा बढ्दो वृद्धवृद्धहरूको जनसंख्यासँग तालमेल मिलाउन विभिन्न योजनासहितका सन्तान प्राप्ति अर्थात् बच्चा जन्माउन प्रेरित गरिन्छ भने अन्य वृद्ध देशहरूमा जनसंख्याको एउटा निश्चित स्तर तथा सन्तान उत्पादनको निराशाजनक उदाहरणहरू बढ्न थालेका छन् ।

कृषिमा पकेट क्षेत्र...

...यहाँ उत्पादित तरकारी रुपन्देहीको ठुटीपिल, भलबारी, ड्वाइभरटोल, मुटवललगायत क्षेत्रमा पुग्ने गरेको उनले जानकारी दिए । तिलोत्तमा-१२ लाई बाखाको पकेट क्षेत्र तोकिएको छ । यहाँका किसान नगरपालिकाले दिएको अनुदानमाफर्त सहज रूपमा बाखापालनमाफर्त जीविकोपार्जन गरिरहेका छन् । पहिले थोरै संख्यामा बाखापालन गरेका किसान पकेट क्षेत्र तोकेपछि संख्यात्मक रूपमा बढेका कृषक विष्णु यादवले उल्लेख गरे ।

वि.सं. २०७५ मा तिलोत्तमा-१२ लाई मकै पकेट क्षेत्र घोषणा गरिएको थियो । गत आर्थिक वर्षदेखि यो वडा बाखाको पकेट क्षेत्रका रूपमा घोषणा गरिएपछि किसान बाखापालनमा आकर्षित हुन थालेका कृषि शाखाले जनाएको छ । यस वडामा मकै खेतीभन्दा बाखापालनतर्फ कृषक आकर्षित भएका कृषि शाखा प्रमुख शैलाल भुसालले जानकारी दिए । नगरपालिकाले पकेट क्षेत्र भनेर तोके पनि यस्ता योजना कृषकको चाहनामा आधारित रहने भएकाले अहिले बाखा पकेट क्षेत्र तोकिएको उनले बताए । उनले भने, "हरेक आर्थिक वर्षमा कृषकहरूको निवेदन र योजनाको आधारमा पकेट क्षेत्र तेकिन्छ । कृषकको योजना र निवेदन परे भने निवेदनका आधारमा अन्य क्षेत्रमा पनि जान सकिन्छ ।" कृषकका लागि वितरण गरिएका कृषि

औजारको सही सदुपयोग नहुँदा पकेट क्षेत्र परिवर्तन गर्न बाध्य हुनुपरेको भुसालको अनुभव छ । नगरले 'एक वडा एक पकेट क्षेत्र'को योजना अघि सारेको नगरप्रमुख रामकृष्ण बाँगेले जानकारी दिए । "पछिल्लो समय जागरणले खेतीयोग्य जमिनको क्षेत्रफल क्रमशः घट्दै गएको छ । रुपन्देहीबाट र रुपन्देही बाहिरबाट बसाइँसराइ गरेर आउनेको संख्या बढ्दै जाँदा तिलोत्तमाको खेतीयोग्य जमिन घटेरै गइरहेको रूपमा बिक्री हुन थालेपछि क्षेत्रफल घट्दै गएको हो", उनले भने । सोही कारणले सबै वडा पकेट क्षेत्रमा समेटेन नसकिएको बाँगेले बताए । उनका अनुसार तिलोत्तमा-१, २, ३, ४ बाहेक अन्य सबै वडा कुनै पकेट क्षेत्रका रूपमा तोकिएका छन् । यी वडाहरूमा कृषिभन्दा आवसीय क्षेत्र बढी छन् । यीबाहेक अन्य १३ वटा वडा फरक-फरक पकेट क्षेत्रका रूपमा तोकिएको प्रमुख बाँगेले जानकारी दिए । उनका अनुसार वडा नं ६ वडा वडा नं ८ तेल्हन, वडा नं १० मकै, वडा नं ११ च्याउ, वडा नं १३ माछा पकेट क्षेत्रका रूपमा छन् । वडा नं १४ तरकारी, वडा नं १७ खाद्यान्नमा पकेट क्षेत्रका रूपमा तोकिएका हुन् ।

नीति तथा कार्यक्रममा तिलोत्तमा नगरपालिकाले आगामी आर्थिक वर्षमा कृषिलाई प्राथमिकता

दिएको छ । कृषितर्फ वैज्ञानिक कृषि प्रणालीको सम्मान दिगो कृषि तिलोत्तमाको अभियान अन्तर्गत परम्परागत खेती प्रणालीलाई निरुत्साहित गर्दै आधुनिक एवं वैज्ञानिक खेती प्रणाली अवलम्बन गर्न कृषकलाई प्रोत्साहित गर्ने विषय समावेश छ । युवा पुस्तालाई कृषि क्षेत्रमा आकर्षित गर्न कृषि उत्पादन र कृषि उच्च गर्न उत्कृष्ट कृषक एवं उद्यमीलाई पुरस्कृत गर्ने, विगतमा घोषणा गरिएका अन्नबाली, तरकारी, धान, मकै, गहुँ, तेलहन, च्याउ, बाखा, दुध उत्पादन क्षेत्र तथा मत्स्य उत्पादन पकेट क्षेत्रलाई थप व्यवस्थित गर्ने गरी कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिन कार्यक्रममा समेटिएको नगरप्रमुख बाँगेले बताए । उनका अनुसार पशुको नश्व सुधारका लागि कृषिमा गार्भेज, बायोपेनको उपचार, विभिन्न रोगहरू विरुद्धका भ्याक्सिन दिने कार्यक्रम थप व्यवस्थित गरी प्रभावकारी बनाइने, 'एक खेती: बहुआय नीति' अन्तर्गत पुष्पखेती गर्नेलाई मौरीपालन गर्न मौरीको घार तथा धान खेतीमा हाँसपालन गर्न हाँसका चल्ता अनुदानमा उपलब्ध गराउने, 'गरी चकलाबन्दी खेती' अभियानअन्तर्गत १० विद्या वा सोभन्दा बढी क्षेत्रफलको जग्गा चकलाबन्दी गरी खेती गर्ने र २० विद्या क्षेत्रफलभन्दा बढी जग्गामा समूह बनाइ सामूहिक खेती गर्नेलाई प्रोत्साहन गर्ने लगायत कार्यक्रम समेटिएका छन् ।

खेलकुद समाचार

पीएसजी विश्वकपको फाइनलमा



काठमाडौं, असार २६/मेरिस सेन्ट जर्मेन (पीएसजी) अमेरिकामा चलि रहेको फिफा क्लब विश्वकपको फाइनलमा पुगेको छ । रियल मड्रिडलाई बुधबार ४-० ले हराउँदै फ्रेन्च टोनी पीएसजी उपाधि नजिक पुगेको हो ।

पीएसजीका फाब्रियन रुइसले २ गोल गर्दा, ओस्मान डेम्बेले र गोनसालो रामोसले समान १ गोल गरे । खेलको शुरुवाती २४ मिनेटमै पीएसजीले ३ गोल गर्दै रियलको डिफेन्स तहस नहस बनायो । छैटौँ मिनेटमा रुइसले पहिलो गोल गर्दा नवौँ मिनेटमा डेम्बेलेको गोल गरे । २४ औँ मिनेटमा रुइसले अर्को गोल गर्दा पीएसजीले खेल पूर्ण रूपमा नियन्त्रणमा लियो । खेल सकिन ३ मिनेट बाँकी रहेका रामोसको गोल गर्दै जीतलाई सजिलो बनाए । रियलका डिफेन्डर गल्लीले दुई गोल गर्नुबाट चुकेका थिए । फ्रिलियन एम्बायेले पहिलो रोजाइमा खेले पनि खास प्रभाव पार्न सकेनन् । लुका मोड्रिचले ६४औँ मिनेटमा मैदान प्रवेश गरे । कुनै प्रभाव जमाउन सकेनन् । पीएसजीले आउँदो आइतबार चेल्सीसँग फाइनल खेल्नेछ । यसैबीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्प समेत अमेरिकीको न्यू जर्सीमा हुने फिफा क्लब विश्वकप फाइनल खेलमा उपस्थित हुने खबरमा भनिएको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

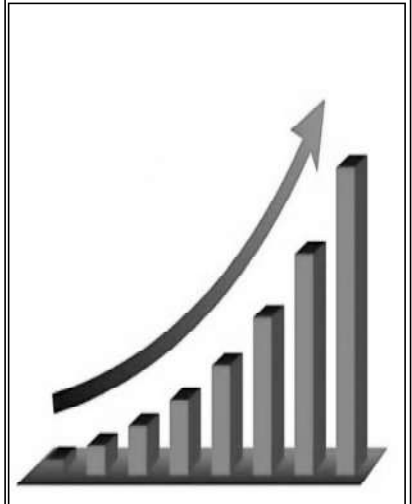
१४५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपॉरेट समाचार

नेप्सेसँगै कारोबार रकम बढ्यो



पाल्पा, असार २६/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहिबार नेप्से परिसूचकसँगै कारोबार रकम बढेको छ । नेप्से परिसूचक २५ दशमलव ८९ अंकले बढेर २ हजार ७ सय ३१ दशमलव ८० विन्तुमा उभिलेको हो । अघिल्लो दिन बुधबार २२ दशमलव ०४ अंकले बढि भएर परिसूचक २ हजार ७ सय ५ दशमलव ९० विन्तुमा पुगेको थियो ।

साताको पहिलो कारोबार दिन आइतबार सामान्य अंकले बढेको नेप्से त्यसपछिका दुई कारोबार दिन सोमबार र मंगलबार निरन्तर घटेको थियो । नेप्से बढि भाएसँगै कारोबार रकम पनि बुधवारको तुलनामा बढेको छ । ३ सय १२ क्लिस्को २ करोड ६४ लाख ७० हजार ८ सय ४० क्लिस्को १९ अर्ब ६८ करोड २४ लाख ८८ हजार ७ सय ३९ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । बुधबार ७ अर्ब ४४ करोड बराबरको सेयर कारोबार भएको

थियो । नेप्से दोहोरो अंकले बढे पनि कुनै पनि कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएन । माइ खोला हाइड्रोपावरको सेयर सर्वाधिक ८ दशमलव १५ प्रतिशतले बढ्यो । मान्छु हाइड्रोपावर, समता घरेलु लघुवित्त वित्तिय संस्था र भगवती हाइड्रोपावर डेभलपमेन्टको सेयर ६ प्रतिशतले बढीले बढ्यो । कपॉरेट डेभलपमेन्ट बैकको लगानीकर्ताले भने यसदिन सर्वाधिक गुमाए । सो बैकको सेयर ९ दशमलव ९२ प्रतिशतले घट्यो ।

कारोबार रकमका आधारमा एनआरएन इन्फ्रान्स्ट्रक्चर एण्ड डेभलपमेन्ट शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको ५७ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । यसैगरी नुटवल पावरले ३२ करोडको सेयर कारोबार गर्दा साणिमा बैकको २६ करोड, सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैकको १९ करोडको सेयर कारोबार भयो ।

मजको आवाज.....

'नाम पनि यूनिट, कम पनि यूनिट'

यूनिट एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क : यूनिट शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२९८६८, ५२९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



जन्मजन्मचैतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी

कम

www.shittalpati.com

डिजिटल पत्रिका

