स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेत्री सरिता लामिछाने अमेरिकामा नेपालहरूले स्थापना गरेको एउटा बैंक (वितीय संस्था)को ब्राण्ड एम्बेसडरमा अनुबन्धित भएकी छिन् । नेपालीहरुले खोलेको नेपाली वितीय संस्था एभरेष्ट फेडेरल क्रेडिट युनियन (नेपाली बैंक)को ब्राण्ड एम्बेसडरमा उनी अनुबन्धित भएकी हुन् । बैंकको तेस्रो वार्षिक साधारण सभाबाट अभिनेत्री सरितालाई अनुबन्धित गरिएको सो बैंकको सञ्चालक समितिले जनाएको छ ।

आजको विचार...

तिहारमा...

(दुई पेजमा)

डा. अरुणा उप्रेती

भिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह अभिनित म्युजिक भिडियो "मालती" सार्वजनिक भएको छ । भिडियोमा साम्राज्ञीलाई विशाल खरेलले अभिनयमा साथ दिएका छन् । भिडियोमा साम्राज्ञी र विशालको रोमान्टिक अवतार देख्न सकिन्छ । ६० लाख बढि लगानीमा थाइल्याण्डमा एकसाता लगाएर निर्माण गरिएको भिडियो सञ्जय न्यौपानेले निर्देशन गरेका हुन् । गीतमा थाइल्याण्डका मोडललाई कोरसको रुपमा प्रयोग गरिएको छ ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक १०२ ❒ २०८१ कार्तिक १५ गते बिहीबार 31 October 2024, Thursday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

भिनियाँ बेचेर मनग्य आम्दानी

तिहारमा विक्री गर्न भ्याइनभ्याई

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, कार्तिक १४/तिहारमा भिनियाँको खपत अत्यधिक हुने गर्दछ । यतिबेला पाल्पाका महिला उद्यमी भिनियाँ बनाउन व्यस्त छन् । तिहारमा अत्यावश्यक परिकारका रुपमा मानिएको भिनियाँ रोटीका परिकार बनाएरै महिला उद्यमीले मनग्य आम्दानी गर्दै आएका छन् ।

तानसेन नगरपालिका टक्सार टोलककी भिनिया व्यवसायी निर्मया श्रेष्ठलाई अहिले भिनियाँ रोटीको व्यापारले भ्याइनभ्याई छ । उनले एक दशकदेखि व्यावसायिक रूपमा भिनियाँको व्यापार गर्छिन् । अहिले भिनियाँले श्रेष्ठको घरको पेटी र छत राताम्य बनेको छ भने राम्रो व्यापार भएपछि मनमा खुसी छाएको छ । उनले बिहान-साँझको फुर्सदमा भिनियाँ बनाउँछिन् । दसैं र तिहार राम्रो व्यापार हुने भएकाले भिनियाँबाट डेढ-दुई लाख आम्दानी भइरहेको छ । सोही ठाउँकी नारायणीदेवी बज्राचार्यले पनि तीन दशकदेखि भिनियाँ बिक्री-वितरण गर्दै आएकी छिन् । दसैं-तिहारमा मात्रै साढे तीनदेखि ६ लाखको भिनियाँ बिक्री हुने उनले बताइन् । उनले बजारको कुनै समस्या नै नभएकाले उत्पादन गर्न सके राम्रो नै आम्दानी हुने बताइन् । उनीहरु जस्तै जिल्लाका निस्दीको गल्धा, रामपुर नगरपालिका, रम्भा, माथागढी, तानसेन नगरपालिका, रिब्दीकोट, बगनासकालीलगायतका पालिकाका महिलाहरु यति बेला भिनियाँ बनाउन र विक्री गर्नमै व्यस्त छन् । उनीहरुले यही रोटी बनाएर बिक्री गरी चाडपर्व

मनाउने, घर खर्च चलाउने गर्दै आएका छन् ।

अहिले यहाँका अधिकांस घरहरुको छत/छाना, कौसीहरुमा भिलिमिलि भिनियाँ सुकाएको देख्न सकिन्छ । तानसेन नगरपालिका- ३ टक्सारटोलका अधिकांस घरहरु यति बेला भिनियाँले सजिएका छन् ।

नेवारी समुदायमा बढी चलनचल्तीमा रहेका भिनियाँ रोटी तिहारका लागि तयारी अवस्थामा राखिएको छ । तानसेनका हरेक गल्ली गल्ली, पसल पसलमा रङ्गी विरङ्गी भिनियाँ रोटी राखिएका छन् । एक हप्तादेखि पाल्पाका अधिकांश पसलहरूमा भिनियाँ रोटीको व्यापार सुरु भएको हो । तिहारको आगमनसँगै पाल्पामा भिनियाँ रोटीको व्यापार बढेको छ । तिहारमा रोटीको परिकारलाई शोभायमान बनाउन भिनियाँ रोटी मिसाउने प्रचलन छ । यहाँ उत्पादित भिनिया रोटी चामलको पीठोलाई पकाएर मेसिनबाट पीठोको रेसा निकालिन्छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

संक्षिप्त समाचार

मनाइयो काग तिहार

पाल्पा, कार्तिक १४/कागलाई पूजा गरी मीठा-मीठा खान दिएर काग तिहार मनाइएको छ । कात्तिक कृष्ण त्रयोदशीका दिनमा मनाइने यो पर्व बुधबार मनाइएको हो ।

बिहानैदेखि यमराजको दूतका रुपमा कागलाई मीठा चीजबीज खान दिइएको थियो । यमराजले लोकको खबर कागका माध्यमबाट थाहा पाउने भएकाले कागलाई यमदूतका रुपमा मान्ने शास्त्रीय विधान छ । कागले यमराजसमक्ष राम्रो खबर लगिदियोस् भनेर यस दिन कागलाई मीठो-मीठो खान दिई खुसी पार्ने गरिएको हो । लोक व्यवहारमा काग घरमा आई कराएमा शुभ बोल, शुभ बोल भनी भन्ने प्रचलनसमेत छ । काग घरवरपर आई कराएमा उसले केही खबर लिएर आएको विश्वाससमेत गर्ने गरिन्छ । कागलाई दहीभात खुवाएमा यमराजसमक्ष राम्रो सन्देश लगिदिने विश्वास गरिन्छ ।

दुष्कर्म गर्नेलाई यमराज भएर दण्ड दिने र सत्कर्म गर्नेलाई धर्मराज भएर रक्षा गर्ने विश्वाससहित तिहार पर्वअन्तर्गत कागको पूजा गर्ने परम्परा गाँसिएको हो । काग तिहार पर्वदेखि हिन्दू धर्मावलम्बीको दोस्रो चाड यमपञ्चक (तिहार) सुरु हुने भए पनि यसवर्ष तिथिको घटबढका कारण मंगलबारदेखि नै यमपञ्चक आरम्भ भएको हो ।

आज लक्ष्मी पूजा र कुकुर तिहार मनाइँदै

सुजित रेगामी

पाल्पा, कार्तिक १४/आज ऐश्वर्य, धनधान्य र सम्पन्नताकी देवी लक्ष्मीको पूजाआराधना गरी श्रद्धा भक्तिपूर्वक लक्ष्मीपूजा मनाइँदैछ । यस्तै आजै नरकचतुर्दशी, कुकुरतिहार पनि परेको छ । सामान्यतया यमपञ्चकको दोस्रो दिन कुकुर तिहार र तेस्रो दिन लक्ष्मी पूजा पर्छ । तर यस वर्ष तिथि घटबढका कारण कुकुर तिहार र लक्ष्मी पूजा एकै दिन परेको नेपाल पञ्चांग निर्णायक समितिले जनाएको छ ।

सफासुग्घरर लिपपोत नगरिएको घरमा लक्ष्मीले बास गर्दिनन् भन्ने मान्यताका आधारमा आज बिहानै घर सफासुग्घर र लिपपोत गरी दीपावली गरेर लक्ष्मीलाई आमन्त्रण गरिन्छ । आज विशेषगरी घरका झ्याल, ढोका, चोटा, कोठा, सैार, कौसी, अटाली, भर्याङलगायत स्थानमा सरसफाइ गरी दीपावली गरिन्छ । लक्ष्मी पूजा गरिने कात्तिक कृष्ण औँसीको रातलाई सुखरात्रि पनि भनिन्छ । लक्ष्मी पूजाका लागि आज साँझ आँगनदेखि मूलढोका हुँदै लक्ष्मी

स्थापना गरी पूजा गर्ने कोठासम्म गाईको गोबर र रातोमाटाले लिपपोत गरेर चामलको पीठो र अबिरले लक्ष्मीको पाइला बनाई लक्ष्मी आउने बाटो देखाइन्छ । पाइलैपिच्छे केराको सुत्लो अथवा माटाको पालामा दीप प्रज्वलन गरी भिलीमिली बनाइन्छ । दीपावलीगरिसकेपछि पूजा कोठामा दियो, कलश र गणेशसहित लक्ष्मी स्थापना गरेर गरगहना, पैसा, धान, चामल, फलफूल, सेलरोटी र फूलमाला चढाई विधिपूर्वक लक्ष्मीको पूजा गरिन्छ । आज घरमा लक्ष्मी पूजा गरेपछि धनदौलत वा अन्य सामान घरबाहिर पठाए लक्ष्मी बाहिर जान्छिन् भन्ने धार्मिक विश्वास छ । आज साँझ युवतीहरू समूह बनाई घर-घरमा भैलो खेल्छन् । भगवान् विष्णुले यमपञ्चकको पाँच दिन स्वर्ग, मर्त्य र पाताल तीनै लोकको शासन गर्ने वरदान पाएका बलिराजाले भलो होस् भनी घर-घरमा गाउन लगाएको सम्झनामा भैलो खेल्ने गरिएको हो । आज भैलो खेल्न आउनेलाई धान, चामल, फूलमाला, पैसा र सेलरोटी दिइन्छ । भैलो खेल्न आउनेलाई दिइने दान कात्तिकको दान भएकाले नदिएमा राम्रो नहुने र दिएमा पुण्य प्राप्त हुने धार्मिक विश्वास छ । लक्ष्मी पूजाका अवसरमा आज सहरबजारमा दीपावली गरी भिलीमिली बनाइन्छ । कूल परम्पराअनुसार कतै आजै बिहान गाईको पूजा गर्ने प्रचलनसमेत छ । यस्तै आजै बिहान नदी, तलाउ वा धारामा गई स्नान गरेर सालका पातमा यमदीप दक्षिण दिशामा फर्काई बालेर बगाउने गरिन्छ । यसरी नरक बगाएमा नरक जान नपर्ने शास्त्रीय मान्यता छ । अर्कोतर्फ इमान्दारीपूर्वक घरको पहरेदारको रुपमा खटिने कुकुरलाई आज पूजा गरेर मिठा खानेकुरा खान दिएमा यमलोकको यात्रा गर्दा बाटोमा अवरोध नहुने धार्मिक विश्वास छ ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

शुभ दिपावली २०८१ को पावन अवसरमा हाम्रा ग्राहकवर्ग, विज्ञापनदाता, संवाददाता, शुभचिन्तक तथा कर्मचारीहरूमा सुख, शान्ति समृद्धि र उत्तरोत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

तिहार विदाका कारण हाम्रो आगामी अंक कार्तिक २१ गते बुधबार प्रकाशन हुने जानकारी गराइन्छ। सं.

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

सम्पादकीय

तिहार शुभ रहोस्

नेपालीहरुको महान् चाड तिहारको रौनक सबैतिर छाएको छ । काग, कुकुर, गाई–गोरु आदिको पूजा गरी जनावर एवम् प्रकृतिसँगको मानवसम्बन्ध दर्शाउने पर्वका रुपमा लिइने यस पर्वले सामाजिक, सांस्कृतिक र धार्मिक महत्व बोकेको हुन्छ । साथै दाजुभाइ–दिदीबहिनीको सुमधुर स्नेहलाई बलियो बनाउन पनि यस चाडले विशेष भूमिका निभाएको हुन्छ । नेपालीहरूले मनाउने विभिन्न चाडपर्वमध्ये तिहारको आफ्नै महत्व छ । यो पर्वलाई विभिन्न समुदायले आफ्नो परम्परा र सामाजिक प्रचलनअनुरूप मनाउने गर्छन् । सेलरोटी खाइनु, दसैँ जस्तै पिङ खेल्नु, मिठाइ खानु आदि यो पर्वका विशेषता हुन । त्यसबाहेक यो पर्वमा देउसी र भैली पनि खेलिन्छ । विशेषगरी नाचगान गर्दै खेलिने देउसी भैली तिहारको अरू चाडभन्दा पृथक विशेषता हो । यसलाई उज्यालोको पर्व पनि भनिन्छ । आफ्ना दिदीबहिनीसँग लगाइने टीका र गरिने दीर्घायु तथा समृद्धिको कामनाले दिदीबहिनी तथा दाजुभाइबीचको सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन सघाउ पुर्‍याउँछ । यसर्थ पनि तिहारको सामाजिक र भावनात्मक महत्व बढी छ । भाइ पूजामा प्रयोग गरिने सप्तरंगी टीका, मखमली माला लगायतका सामग्री दीर्घायु र सुस्वास्थ्यका प्रतिक मानिन्छन् । भाइटीकाका क्रममा प्रयोग गरिने ओखर, तिल, तेलको घेराले भने दीर्घ जीवनको प्रतिनिधित्व गर्छन् जसका कारण यी सामग्रीलाई दीर्घायु र स्थायित्वका प्रतिकका रूपमा लिने गरिन्छ ।

नेपालीले मनाउने गरेका यस्ता चाडपर्वहरुलाई अझ समृद्ध बनाउँदै जानुपर्छ । तिहार पर्वलाई धार्मिक एवं सांस्कृतिक पर्वको रुपमा लिइन्छ । त्यसैले यस पर्वमा देउँसी–भैलो खेल्ने, झिलिमिली हुने गरी बत्ती बाल्ने, विभिन्न किसिमले मनोरञ्जन गर्ने, पिङ खेल्ने आदि कार्यलाई नियन्त्रण गर्नुभन्दा यस्ता कार्यलाई व्यवस्थित गर्नु उचित हुन्छ । किनकि यस्ता कार्य तिहारका पहिचान हुन् । तर तिहारमा जुवातास खेल्ने, देउसी–भैलोको नाममा जबरजस्ती रकम असुल्ने, मादकपदार्थ सेवन गरी होहल्ला मच्चाउने, गुन्डागर्दी गर्ने, क्षति पुग्ने गरी पटका पड्काउनेजस्ता विकृति भने नियन्त्रण गर्नै पर्छ । पछिल्लो समय हत्या, हिंसा, महिलामाथि दुर्व्यवहार आदिका घटना बढ्दै गएका छन् । त्यसलाई यो पर्वले निरुत्साहित गर्न सकोस् । यस्ता पर्वलाई जमघट हुने, एकापसमा मित्रता नवीकरण गर्ने, गुम्सेको मन फुकाउने र हृदयलाई फराकिलो बनाउने अवसरका रूपमा परिणत गर्न सक्नुपर्छ । यसर्थ एकापसमा आपसी सद्भाव, आदर–सम्मान, मेलमिलाप, भातृत्व र सहिष्णुताका साथ तिहार मनाउन सकियोस्, समस्त नेपाली दाजुभाइ–दिदीबहिनीहरुमा सुमधुर स्नेहभावसहित उन्नति–प्रगतिको कामना । साथै हाम्रा पाठक एवं ग्राहकवर्ग, विज्ञापनदातासहित समस्त शुभचिन्तकहरुमा यो उज्यालो पर्वको हार्दिक शुभकामना !

Opinion @ Social Network

खाली कागजमा कोरिएका सबै चित्र हुदैनन् !
जिन्दगीमा नजिकिएका सबै मित्र हुँदैनन् !
(दिपा रानाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Deepa.Ale)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

तिहारमा दाजुभाइलाई स्वस्थ उपहार

डा. अरुणा उप्रेती

तेलको गुणस्तरले भोजनको गुणस्तरमा पनि असर पार्ने हुँदा आफूले प्रेमपूर्वक दिएको खानेकुराले कुनै असर नगरोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । बारम्बार एउटै तेलको प्रयोग गर्दा त्यसमा नराम्रो खालको चिल्लो उत्पन्न हुन्छ । त्यसले मुटु र कलेजोलाई हानि पुर्‍याउँछ । यस्तो खाना खाएपछि दाजुभाइलाई समस्या उत्पन्न हुनसक्छ ।

नेपालीले सांस्कृतिक पर्व तिहार ढोकामा आएको छ । यस पर्वलाई दाजुभाइ र दिदीबहिनीबीच विभिन्न उपहार पनि लिनेदिने पर्वका रुपमा पनि लिने गरिन्छ । दिदीबहिनीले दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्य कामना गर्ने पर्व हो, तिहार । दाजुभाइलाई विभिन्न किसिमका भाइमसला मिठाईका परिकार खुवाउने, टीका लगाउने, पूजा गर्ने र त्यसपछि दाजुभाइले पनि दिदीबहिनीलाई स्नेहपूर्वक उपहार दिने एकदमै राम्रो चलन हो । यो चलनलाई जोगाउनुपर्छ । तर यो पर्व मनाउँदै गर्दा विभिन्न मसला र भोजन दाजुभाइलाई दिदा त्यस्तो भोजन कस्तो तरिकाले बनाइएको र कस्तो तेल प्रयोग गरिएको छ भनेर विचार चाहीँ गर्नुपर्छ ।

तेलको गुणस्तरले भोजनको गुणस्तरमा पनि असर पार्ने हुँदा आफूले प्रेमपूर्वक दिएको खानेकुराले कुनै असर नगरोस् भन्ने कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । बारम्बार एउटै तेलको प्रयोग गर्दा त्यसमा नराम्रो खालको चिल्लो उत्पन्न हुन्छ । त्यसले मुटु र कलेजोलाई हानि पुर्‍याउँछ । यस्तो खाना खाएपछि दाजुभाइलाई समस्या उत्पन्न हुनसक्छ । त्यसमाथि पनि मधुमेह, उच्च रक्तचापको समस्या भएका व्यक्तिहरुमा झन् समस्या थपिन सक्छ । त्यसैले दिदीबहिनीले सबैलाई स्वास्थ्यकर हुने घरमा बनाइएका खानेकुराको बढी प्रयोग गरे दाजुभाइलाई 'माया' गरेको ठहरिन्छ । तिहार पर्व मनाइरहँदा सन्तुलित र स्वस्थ खानेकुरातर्फ ध्यान दिन जरुरी छ । यो बेलामा विभिन्न तरिकाले बनाएका बढी मासु खाँदा स्वास्थ्यमा समस्या पनि आउन सक्छ । धेरै चिल्लो, मसला र पिरो राखेर पकाएको मासु स्वादिष्ट त हुन्छ ।

भात, रोटी, चिउरासँग त्यो स्वादिष्ट मासु खाएर पेट टन्न हुँदा पनि जिब्रो अघाएन र जिब्रोले स्वाद खोज्यो भन्दै पुन: थपेर खाँदा पेटको स्वास्थमा असर गर्छ । जिब्रोको स्वादका आधारमा यसरी मासु र धेरै परिकार तथा अन्य खानेकुरा खाँदा स्वास्थमा अनेक समस्या आउन सक्छ । त्यसैले संयमित भएर भोजन गर्नुपर्छ । पर्वका बेला कहिलेकाहीँ धेरै स्वादिष्ट मसलेदार मासु खाएको खण्डमा बिहान टन्न खाएमा दिउँसो खाजा नखाँदा पेटलाई आराम हुन्छ । पेट अटसमटस हुने गरी मासु खाँदा झाडापखाला लाग्ने, पेट दुख्ने समस्या निम्तिन सक्छ । मासुमा रेशादार तत्व हुँदैन । त्यसैले मासुसँगै हरियो सागसब्जी, दही, गेडागुडी, दाल फलफुल अनिवार्य रुपमा मिलाएर शरीरलाई चाहिने मात्रा सेवन गरेर सन्तुलित आहार खाँदा स्वस्थ बन्न सकिन्छ । यस्तो साधारण कुराको ज्ञान राखेर दिदीबहिनीले दाजुभाइलाई कसरी स्वस्थ बनाउने पनि विचार गर्नुपर्छ । पहिला नेपालीलाई मासु खानका लागि दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्व नै कुर्नुपर्थ्यो । आजभन्दा ४४-४५ वर्षअघि दशैं, तिहारमा मासुभात, मासु चिउरा, मिठाइ खान पाइन्छ भनेर खुशी भइन्थ्यो । यही बेलामा मात्रै मन लागे जति मासु खान पाइन्थ्यो । अरुबेलामा त एक पाउ ल्याएर परिवारले खाने भएर होला, दशैं, तिहारको बेला धेरै मासु खाने चलन थियो । अहिले मासु खान दशैं, तिहारजस्ता चाडपर्वमा पर्खिनु पर्दैन । दैनिक जीवनमा पनि हप्तामा एक/दुई चोटी मासु प्राय: धेरै परिवारमा पाक्छ । मासु मात्रै लगातार खाने अनि दाल, गेडागुडी, हरियो सागसब्जीलाई बेवास्ता गर्दा कब्जियतको समस्या हुन्छ । शरीरलाई चाहिने प्रोटिन तत्व प्राप्त गर्नका लागि सबै खानेकुरालाई मिलाएर खानुपर्छ ।

चाडपर्वको बेला मासु बढी खाने तर अन्य स्वस्थकर खानेकुरालाई बेवास्ता गर्दा मधुमेह, युरिकएसिड, अत्याधिक मोटोपन, ग्यास्ट्रिक भएकाहरुलाई झन् समस्या पर्छ । विदेशतिर काँचो मासु काटेर डिप-फ्रिजमा राख्छन् र आफूलाई चाहिएका बेला निकालेर पकाउँछन् । हामीकहाँ चाँहि धेरै मासु एकैपटक पकाएर फ्रिजमा राख्ने, त्यसपछि पुन: खानेबेलामा सबै निकालेर एकैचोटी तताउने, चाहिएको खाने अनि फेरि फ्रिजमा राख्ने गरिन्छ । यसरी फ्रिजमा राख्दै, बाहिर निकाल्दै खाने अनि फेरि फ्रिजमा राख्ने गर्दा मासुमा भएको पौष्टिक तत्व र गुणत्मकता घट्छ । खानामा विषालु तत्व उत्पन्न पनि हुनसक्छ । धेरै मासु एकैचोटी ल्याएर डिप-फ्रिजमा काँचो मासु राख्ने, जति चाहिन्छ, त्यति मात्रै निकालेर पकाउने गर्नुपर्छ । सकेसम्म जुनसुकै खानेकुराहरु फ्रिजमा राखेको २४ घण्टादेखि ४८ घण्टाभित्र खानुपर्छ । अहिले नसर्ने रोगहरुको बिगबिगी बढेकाले दाजुभाइको स्वास्थमा राम्रो फाइदा गर्ने भोजन दिनुपर्छ । यदि कोही दाजुभाइहरु शाकाहारी छन् भने उनीलाई दही, दुध, पनिर, च्याउ, तोफु, फापर, विभिन्न थरिको रोटी, ढिँडो, चिउराका परिकार आदि खानेकुरा मिलाएर भोजन गराउँदा स्वाद र स्वास्थ दुवै पाइन्छ । तिहारमा चाडपर्वमा मिठाई कोसेली लैजान त बन्द नै गर्नुपर्छ । मैले त घरमा आउने पाहुनालाई 'मिठाइ ल्याउँदा पनि नल्याउनुहोस्' भनेको छु । म पनि अरुकोमा जाँदा फलफूल नै लैजान्छु । फलफूल लैजान सजिलो पनि छ । अलि सम्मान गर्ने व्यक्तिको घरमा जाँदा काजु लैजान्छु । गाउँबाट ल्याएको तामा, कोदो, फापर लैजान्छु । तिहारमा म कहिल्यै मिठाइ किन्दिन । अरुलाई उपहार दिँदा पनि दिन्न ।

तिहारमा रमाइलो गरेर मनाइरहँदा स्वास्थ्य अवस्थालाई चाहिँ ध्यानमा राख्नुपर्छ । यो बेला चिल्लो धेरै खायो भने विरामी परिन्छ । त्यसको असर दीर्घकाल रुपमा पनि पर्न सक्छ । पाँच/छ फिटको शरीरको लागि तीन चार इन्चको जिब्रोले 'कन्ट्रोल' गर्न नसक्दा समस्या पर्छ । दाजुभाइले पनि आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर खानपिन गर्नुपर्छ । यो बेला मासु तरकारी, दालभात, विभिन्न किसिमका परिकारहरु खाइन्छ । भोजनले पेट भर्ने मात्र होइन, यो आनन्द पनि जोडिएको छ । पेट भर्ने घर परिवारसँग पाहुनालाई सँगै खाँदा छुट्टै आनन्द आउँछ । तर यस्तो बेला खानेकुरामा एकदमै विचार गर्नुपर्छ । दाजुभाइलाई पाहुना बोलाएको बेला विशेषगरी मासु एकदमै चिल्लो र मसलादार साथै हेर्दा राम्रो लाग्ने गरी बनाइन्छ । तर यस्तो मासु धेरै खाँदा स्वास्थमा असर गर्छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । स्वास्थ्यलाई नराम्रो असर पर्ने कुराहरु सकेसम्म दाजुभाइलाई पर्वको बेला दिनु हुँदैन । मासु र भात पकाएर खाँदा पेट भरिए पनि मुख भरिएको छैन भनेर खाइन्छ ।

पर्वको बेला धेरै चिल्लो, गुलियो पदार्थहरु चिसो पेयपदार्थहरु, मिठाइहरु खाँदा मानिसहरुको शरीरमा विशेषगरी कलेजोमा बोसो जम्ने समस्या हुन्छ । त्यही कारणले पनि चाडपर्वमा मासुदेखि मिठाइसम्म चिसो पेयपदार्थदेखि अन्य पेय पदार्थहरुसम्म सेवन गर्दा धेरै विचार गर्नुपर्छ । जुन वस्तुले स्वास्थ्यमा राम्रो असर पार्छ, त्यही खानुपदर्छ । तिहारको बेला 'ड्राइफुड्स'का विभिन्न प्रकार जस्तै: काजु किसमिस, बदाम, ओखरको प्रयोग गरेर परिकार बनाउन सकिन्छ । यिनीहरु एकदमै स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा हुन् । तर यी खानेकुराको प्रयोग एकैपटक धेरै गर्नु भने हुँदैन । अलिअलि थोरैथोरै हरेक दिन खाने गरेमा स्वास्थमा सकारात्मक असर पर्छ । भाइमसलामा शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ । यस्तो खानेकुराको प्रयोग हामीले हलुवा, खिरमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ । यसको प्रयोगले खानेकुरा मीठो र स्वस्थकर हुन्छ ।

भाइमसलाहरु महँगो हुन्छ । काजु, ओखर आदि थोरै थोरै धेरै प्रकारका खानेकुरा बनाएर खाए पनि पुग्छ सकिन्छ । सस्तो बदामलाई गरिबहरुको काजु भनिन्छ, तिहारमा 'बदाम' प्रयोग गरेर विभिन्न परिकार बनाउन सकिन्छ । यो बेलामा दाजुभाइलाई बाहिरबाट ल्याइएका खानेकुरा दिनुभन्दा घरमा नै बनाइएका विभिन्न प्रकारका खानेकुरा स्वस्थकर हुन्छ । बाहिरबाट ल्याइएका प्याकेटका खानेकुरा उपहार दिंदा दाजुभाइको स्वास्थ्यलाई झन् नकारात्मक असर पार्छ । यस्ता खानेकुरा ल्याएर दाजुभाइलाई 'माया गरेको' नठाने हुन्छ । हामीले तिहार पर्व दाजुभाइको दीर्घायु र सुस्वास्थ्यको लागि मनाउँछौँ । त्यसैले उनीहरुको स्वास्थ्यको ख्याल राख्नु दिदीबहिनीको कर्तव्य हो । अहिले उपहारमा पनि अनेक फलफूलको जुस होइन, स्थानीय फलफूल नै दिनुपर्छ । बट्टाको फलफुलको जुसले शरीरमा धेरै बेफाइदा गर्छ । बट्टाको जुसहरुमा एकदमै धेरै चिनीको मात्रा हुन्छ । अहिलेको समयमा चिनीको प्रयोगले मानिसहरुलाई विभिन्न किसिमका समस्या आइपरेका छन् । त्यसमाथि यदि कसैका दाजुभाइ मधुमेहका बिरामी छन् भने त झनै समस्या हुन्छ । त्यसकारणले बारीमा, पसलमा सजिलै पाइने अम्बा, सुन्तला, अमला हलुवाबेदजस्ता खानेकुराले दाजुभाइको तिहार विशेष बनाऔं ।

खानेकुरा घरमा दाल, भात, तरकारी, माछामासु बनाउँदा पनि चिल्लो, पिरो कम गरी बनाउनु पर्छ । स्वादको लागि टमाटर, लप्सी, तिल, सिलाम, आलस, आलुको अचार बनाउन सकिन्छ । अचार खाँदा यसमा हालेको अमिलोमा भिटामीन 'सी' हुन्छ, त्यसले रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ । सरल र सहज रुपमा पाइने खानेकुराको प्रयोग गरेर पनि तिहार विशेष बनाउन सक्छौं । चाडपर्व भन्दैमा खानेकुरा अव्यवस्थित रुपमा खानु हुँदैन । खानेकुराको व्यवस्थापन र उचित आहार स्वस्थ जीवनशैलीको प्रतीक हो । चिल्लो, पिरो, अमिलो तथा हरेक प्रकारका खानेकुरालाई व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । हरेक खानेकुरा समयमा खानाले स्वास्थ्य भई चाड मनाउन सकिन्छ । रमाइलो गर्ने हो तर स्वास्थ्यको ख्याल गर्दै गरेका हरेक कुरा हाम्रा लागि लाभदायक हुने गदर्छन् । चाडबाड मनाउँदै गर्दा स्वास्थ्यको क्षति नगरी हरेक खानेकुराले आफन्ती तथा दाजुभाइको स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्छ । ***(लेखक पोषणविद् समेत हुन्)*** ***-रासस***

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

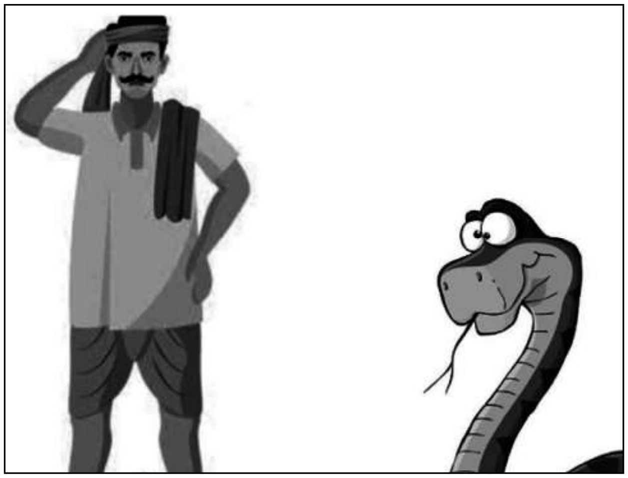
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : मनमा दुबिधा उत्पन्न हुनेछ । अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्नु पर्ला ।	**तुला** : मध्यम खालको दिन छ । ठूलो कारोबारमा लगानी नगर्दा वेश हुनेछ ।
वृष : रमणीय र सुखद् यात्राको योग छ । सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।	**वृश्चिक** : नयाँ शिक्षा र ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ ।
मिथुन : सामाजिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । विद्या र बुद्धिको विकास पनि हुनेछ ।	**धनु** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । मित्रबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ ।
कर्कट : गरेको कार्यमा सफलता मिल्ने छ । वैदेशिक क्षेत्रको काम अघि बढ्नेछ	**मकर** : इनाम र प्रतिष्ठा कमाउने बेला छ । विशिष्ट व्यक्तिको साथ पाइनेछ ।
सिंह : सानातिना समस्यामा अल्झनुपर्नेछ । महत्वपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला ।	**कुम्भ** : मनमा शान्ति र अनुहारमा कान्ति छाउनेछ ।
कन्या : लाभदायक यात्रा पनि रहला । कुनै कुराले मनमा शान्ति छाउनेछ ।	**मीन** : एउटै कामबाट लाभ मिल्नेछ । सेयरको कारोबारमा फाइदा हुनसक्छ ।

बाल कथा

सर्प र किसानको त्यो दुस्मनी



दुष्मनको अर्थ हुन्छ नराम्रो मन । यसो त मन आफैँमा राम्रो र नराम्रो भन्ने हुँदैन तर कसैले हानि नोक्सानी गरायो, नराम्रोसित गाली गर्‍यो वा केही भन्यो भने जसमाथि त्यस्तो भएको छ वा गरिएको छ उसको मनमा त्यस्तो गर्ने वा भन्ने मानिसप्रति नराम्रो धारणा बन्छ र त्यही मन नराम्रो बन्छ ।

अनि यसैबाट सुरु हुन्छ दुष्मनीको शृङ्खला । जब यसरी मनमा कसैप्रति नराम्रो धारणा बन्छ तब त्यो कहिल्यै मेटिन्न । उसले त्यस्ता मानिसलाई माफीसम्म दिन त सक्छ तर उसप्रति बनेको नराम्रो धारणा भने मेटिएको हुन्न र कुनै पनि बेला त्यो आफ्नो रूपमा प्रकट हुन सक्छ । धेरै पहिलेको कुरा हो । कुनै गाउँमा एक जना किसान थिए ।

उनी हरदिन खेतमा कडा परिश्रम गरी परिवारको पेट पाल्थे । यसैबाट उनी पनि सन्तुष्ट थिए उनको परिवार पनि सन्तुष्ट थिए । दिनभर खेतमा कडा परिश्रम गर्नुपरे पनि उनीहरूको जीवन सुखी थियो, सुखपूर्वकले जीवन व्यतीत गर्दै आएका थिए । यत्तिकैमा एक दिन उनी खेतमा जाँदा सानो छोरा पनि सँगै गएको थियो । छोरा खेतको गरामा खेल्न थाल्यो उनी काम गर्नतिर लागे । खेल्दै जाँदा संयोगवश उनको छोराबाट सर्पको पुच्छर कुल्चन पुगेछ । यद्यपि उनको छोराले जानीजानी कुल्चेको थिएन । अचानकै गोडा लाग्न पुगेको थियो तर सर्पले सहन सकेन र गोडामा डसिदियो । यहाँ सर्पको पनि गल्ती थिएन । सर्पले आफूलाई आघात नगरे कसैलाई पनि डस्दैन तर जसले आघात गर्छ उसलाई भने बाँकी राख्दैन । यो सर्पको जन्मजात स्वभाव हो ।

उसले आत्मरक्षाका खातिर यस्तो गर्ने गर्छ । यहाँ पनि यस्तै भएको थियो । यसो त सबै सर्प बिखालु हुँदैनन् । निकै कम सर्प मात्र बिखालु हुन्छन् तर संयोगवश त्यस बालकलाई डस्ने सर्प भने बिखालु नै परेको थियो । जब उसले डस्यो कडा बिखका कारण बालकको तत्कालै मृत्यु भयो । आफ्नो एक मात्र छोरो मारेको देखेर किसान निकै रिसाए ।

त्यही रिसका कारण उनले आँखा देखेनन् र बन्चरो प्रहार गरी सर्पको पुच्छर काटिदिए । उद्देश्य त मार्ने नै थियो तर सर्पले टाउको लुकाउन भ्याएकाले पुच्छर मात्र काटिन पुगेको थियो । पुच्छर काटिएपछि सर्प पनि निकै रिसायो र किसानको गोठमा छिरेर सबै गाई भैँसीलाई डसेर मारिदियो । त्यसपछि किसान निकै डराए । किनभने उनीहरूबिच प्रतिशोधको डरलाग्दो शृङ्खला सुरु भइसकेको थियो । उनले सके उनी गर्ने सर्पले सके सर्पले गर्ने अवस्थामा पुगिसकेको थियो ।

यसलाई यस्तै अवस्थामा रहन दिनु भनेको थप नोक्सानी निम्त्याउनु थियो । त्यसैले किसानले आपसमा मित्रता कायम गर्ने विचार गरी सर्पको दुलो नजिक एउटा कचौरामा दूध राखिदिँदै भने- 'सर्प भाइ ' हामीबाट नहुनुपर्ने भयो । रिसको झोकमा मैले पनि आँखा देखिनँ तिमीले पनि देखेनौ । फलत: हामी दुवैको नोक्सानी भयो । यसलाई यस्तै अवस्थामा राख्नु भनेको थप नोक्सानी निम्त्याउनु हो । त्यसैले जे भयो भयो । यसलाई एउटा नमिठो सपना ठानी दुवैले बिर्सिदिऊँ र मित्रताको हात बढाऊँ । तिम्रो दुलो नजिक दूध राखिदिएको छु । आशा छ यसलाई खाएर मेरो प्रस्ताव स्वीकार गर्नेछौ ।! किसानको त्यस किसिमको कुरा सुनेपछि सर्पले दुलोभित्रबाटै भन्यो- 'किसान भाइ' दूधको कचौरा लिएर तुरुन्तै यहाँबाट गइहाल । अन्यथा अहिले नै हामीबीच थप नोक्सानी हुन सक्छ । मेरो कारण तिम्रो छोराको मृत्यु भएको छ न त्यो तिमी बिर्सन सक्छौ । तिम्रो कारण मैले पुच्छर गुमाउनुपरेको छ न यो म बिर्सन सक्छु । त्यसैले अब हामीबीच कुनै पनि मित्रता कायम हुन सक्दैन । बलात् कायम गर्‍यौँ भने पनि त्यो अभिनयबाहेक केही हुँदैन ।

त्यसैले राम्रो यही हुन्छ कि तिमी आफ्नो बाटो लाग म आफ्नो बाटो लाग्छु ।! सर्पको कुरा सुनेर किसान निराश भएर घरतिर लागे । संयोगवश त्यसपछि उनीहरूबिच त्यस्तो अप्रिय जम्काभेट भने भएन । थाहा छैन यहाँ केले काम गरेको थियो । सायद किसानको त्यही सुझबुझले काम गरेको पो थियो कि । धेरै पहिलेदेखि पढ्दै र सुनिँदै आएको यस कथामा के कति सत्यता छ त्यो त थाहा छैन तर एक पटक कायम भएको दुष्मनीलाई समय र परिस्थिति अनुसार क्षमासम्म गर्नसम्म गर्न त सकिन्छ बिर्सन सकिन्न भन्ने कुरा भने सत्य हो । त्यसैले त्यस्तो अवस्था आउन नदिनु नै बुद्धिमानी हुनेछ ।

-रातोपाटी डटकम

रिब्दीकोट गाउँपालिकाको अनुरोध

- मासु तथा मासुजन्य पदार्थको आवश्यकताभन्दा बढी उपभोग नगरौं ।
- मासु तथा मासुजन्य पदार्थसँग अन्य खानेकुराको सन्तुलन मिलाएर उपभोग गरौं ।
- काटेको वा पकाएको मासु वा मासुजन्य पदार्थ सुरक्षित राखेर मात्र उपभोग गरौं ।
- बासी, सडेगलेको र गन्हाएको मासुजन्य पदार्थ उपभोग नगरौं ।
- चाडपर्वमा तडक-भडकसहितका खर्चिला कार्यक्रमहरू नगरौं ।
- चाडपर्वमा जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं ।

लेखनाथ पोखरेल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
कान्ता अधिकारी, उपाध्यक्ष
नारायण बहादुर कार्की, अध्यक्ष

रिब्दीकोट गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
खस्यौली, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

निबन्ध ● ध्रुव जोशी

सिनियर सिटिजन

कस्तो उत्ताउलो बुढो, यो उमेरमा पनि रंगीचंगी फेसनदार लुगा लगाएर पट्ठो बनेर हिँड्नुपरेको !

यो सुनेर बुढालाई रिस उठ्छ । अलि हकार्दै उसले भन्छ, "कसलाई बुढो भनेको ? बुढो होलास् तँ, बुढो होला तेरो खानदान ! म त ज्येष्ठ नागरिक, सिनियर सिटिजन हुँ । म बुढो होइन बुझिस् !" उपरोक्त संवाद सुनेर म झस्कन्छु । मैले अवकाश पाएको २० वर्ष बढी भइसक्यो । आज आएर लाग्न थाल्यो मलाई म बुढो होइन भने के हुँ ? उमेरले जवान म कदापि होइन, वृद्ध नै भन्नुपर्छ । भौतिक देहले उमेरको छाप बोकेर हिँड्नुको विकल्प छैन । जति लुकाउन खोजे पनि चाउरिएको छाला, टल्केको तालु, फुक्लेको दन्तलहर, खिइँदै गएको स्फूर्ति आदिले वृद्धत्वको प्रदर्शन गरिरहेकै हुन्छ । जति लुकाउन खोज्दा पनि कतै न कतैबाट उजागर भइनै हाल्छ । इहलीला समाप्त भएपछि मात्र रोकिने यात्राको परिणाम हो यो । यो यात्रा चाहेर हुने र नचाहेर नहुने होइन रहेछ । कसैको अधीनमा रहने कुरा पनि होइन । यो अविरल अघि बढिरहन्छ । आँखामा बिर्को लगाउँदैमा यो शाश्वत सत्य मिथ्या हुँदैन । हेर्ने दृष्टिकोण फरकफरक हुन्छ । कसैले अन्त्यतर्फ कदम बढेको ठान्छ । कसैले दीर्घायु भएको ठान्छ । गिलास आधा भरेको भन्ने कि आधा खाली ! फरक यत्ति हो । जन्मेपछि मृत्यु अवश्यम्भावी हुन्छ । कुनै आग्रह दुराग्रहविना स्वीकार्छौं हामी यसलाई । उमेर पछि फर्किंदैन, कसैलाई पर्खिंदैन । अघि बढ्दै जाने स्वभाव उसको ।

अग्रगत यात्राक्रममा आयुले विभिन्न पडावहरू पार गर्दै जान्छ । वृद्धावस्था पनि एउटा बिसौनी हो, अग्रगत यात्राको । यो अनुभव सम्पन्नतातर्फको यात्रा हो । उमेरको यस बिसौनीलाई सहज रूपमा आत्मसात् गर्दैनौँ हामी । यसलाई थोपरेको ठान्छौँ । बैँसलाई तिर्खालु भएर जिउँछौँ हामी । वृद्धावस्थाको बिसौनीमा पुग्दा जीवनलाई हेर्ने हाम्रो दृष्टि नकारात्मक हुन्छ । जन्मलाई शुभ र मांगलिक ठान्ने हाम्रो चलन छ । वृद्धावस्थालाई मृत्युबोधको अँध्यारो मानसिकताले बुझ्ने गर्छौं । यद्यपि, जन्मले मृत्युलाई बोकेरै हिँडेको हुन्छ । सबैलाई यसको ज्ञान भएकै हुन्छ । फेरि, यो नकारात्मकता किन ? भोगको अगस्ति डोरीले टनटनी बाँधेर राखेको मानसिकता ! सबैका निर्क्योल यही हुन्छ सायद ।

ज्येष्ठ नागरिक, वरिष्ठ नागरिक, सिनियर सिटिजन आदि अभिधाले बुढ्यौलीको नकारात्मकतालाई रचनात्मक अभिव्यक्तिको नयाँ चिन्तनतर्फ उन्मुख गराउँछ । उमेर अगाडि बढ्दा जीवन घट्दै जाने मान्यतालाई नकार्छ यसले ।
माथि उल्लेखित बुज्रुकको तिखो संवाद अभिव्यक्तिलाई यसै सन्दर्भमा बुझ्न सके छर्लंग हुन्छ । बुढ्यौली र सिनियर सिटिजनले सम्प्रेषण गर्ने गूढार्थभित्र अस्तित्ववादी तत्त्वको सिला खोजाइको पीडा देख्छु म । जीवन बाँच्ने होइन, बाँच्न त सबै बाँचेकै हुन्छ । यसलाई जिउन सिक्नुपर्छ धीत मर्ने गरी । उक्त अभिव्यक्तिले बुढ्यौलीको परम्परागत सीमालाई भत्काइदिन्छ । जिन्दगीको इन्द्रेणीलाई अझै रंगीचंगी बनाउन हौसला दिन्छ ।

कतिलाई वृद्धत्वको मर्यादा भत्केको लाग्छ । अराजक चिन्तन लाग्न सक्छ कतिलाई । उमेरको यो पडावमा जीवन्तताको परिचय दिनु जिउनुको सार्थकता हो, अराजकता होइन । जसरी बुझे पनि हुन्छ । साधारणत: दुवै शब्दले उमेरको एकै बिसौनीमा पुगेको अवस्थालाई बुझाउँछ । तापनि, दुवै लबजको अभिप्राय नितान्त विपरीत्ुवीय हुन्छ । बुढ्यौली देख्छ, घाम डाँडापारि पुगिसकेको छ । बिस्कुन सुकाएर बस्नु के काम ! बाँकी जीवन जसरी भए पनि बिताउने ध्येय हुन्छ उसको । बाँच्नुलाई रहर मान्दैन, बाध्यता ठान्छ ऊ ।

सिनियर सिटिजनले ठान्दछ यो उमेरले दिएको विशेषाधिकार हो । सबै व्यक्ति भाग्यमानी हुँदैन यो मौका पाउन । कैयौँ बाटोमै हराउँछन्, यहाँ पुग्दा पुग्दै । जीवनको ऊहापोह पार गर्दै थोरै भाग्यशालीहरू यो पडावसम्म आइपुग्छन् । त्यसैले यो अवसर हो, सदुपयोग गर्नुपर्छ । त्यसैले जीवनलाई हाँसीखुसी बिताउन चाहन्छ । मानिसले उमेरको यो पडावलाई जसरी बुझ्ने कोसिस गरे पनि हुन्छ । एउटा कुरा निश्चित छ, जति गहिरिएर डुबुल्किन सक्यो उति बढी मुक्ताफल हात पर्छ । गन्तव्य निश्चित छ, यो ज्ञात भएर पनि ज्येष्ठ नागरिकहरू पाएको मौकालाई सुखमय बनाएर जिउने कोसिस गर्छन् । सलाम छ यस्ता जीवात्मालाई । मानिसको आयु बढ्नु नैसर्गिक प्रक्रिया हो । बुढो भएँ भन्ने ठानेर चारैतिरबाट आफूलाई बन्द गरी खुम्चिएर बस्नु मानव मस्तिष्कको अँध्यारो पक्ष हो । अँध्यारोले छोप्दा सबै अगोचर हुन्छ । आँखा खुला भएर पनि दृष्टिविहीन हुन्छ । मन छटपटिन्छ नि:सहायपनले । असमर्थताले मन कोपर्न थाल्छ । मनभित्र उकुसमुकस हुन्छ । हौसला टुटेर छ्यालब्याल हुन्छ । बटुलेर जति ठोकठाक पारेर जोड्दा पनि उभिन सक्दैन । मनले हरेस खान्छ । पाइताला अगाडि सर्दैन । वरिपरिका सबै छुट्दै जान्छन् । एक्लो हुँदै जान्छ मन । विकल्प हुँदैन ऊसँग ।

सम्झौता गरी बस्छ बुढ्यौलीसँग । सहारा खोज्छ अरूसँग । समयले पनि बिर्सिन थाल्छ उसलाई । उमेरलाई संख्या मात्र हो, यो घट्दैन बढेरै जाने हो । यो मान्नेहरूले उमेरसँग सम्झौता गर्दैनन् । उमेरलाई निर्बाध जिउँछन् यिनीहरू । मानव मस्तिष्कको उज्यालो पक्ष हो यो । यिनका मन सधैँभरि जवान रहन्छ । मन खुम्चिँदैन कहिल्यै ।

यिनमा प्रसन्नात्मा हुन्छ । सहारा खोज्दैन कसैको । आफ्नो आर्जित अनुभव र परिपक्वताले अरूलाई सहयोग गर्छन् । समयानुरूप राख्छन् आफूलाई । उमेरलाई इन्द्रेणी बनाई जीवनका हरेक रङ पिएर रमाउँछन् । मानिसमा उमेरले छाड्ने मनोदैहिक छापलाई नकारी ऊर्जाशील रहने मनोभाव नै 'सिनियर सिटिजन' हो । उमेरको अंकगणितीय संख्यालाई मात्र हेरेर आफ्नो अवस्था स्वीकार गरी बस्दैन सिनियर सिटिजन । हामी देख्छौँ १८/१९ वर्षका कैयन् युवा बुढोजस्तो देखिएको, तिनको बुढ्यौली प्रवृत्ति र व्यवहारका कारण । कतैकतै ९० वर्षकाहरू पनि उत्साही र ऊर्जावान् पाउँछौँ । यो मन हो - जसले मानिसलाई जवान र बुढो बनाउँछ । उमेरलाई संख्यामा व्यक्त गर्ने एउटा प्रक्रिया वा मानक मात्र हो । यसरी बुझेर जीवनयात्रामा अघि बढ्ने हो भने उमेरको त्यो पडावमा हामी पनि सिनियर सिटिजन हुन्छौँ । ज्येष्ठ नागरिकको परिचयपत्र गोजीमा राखेर हिँड्दैमा वृद्ध भनिएला, सिनियर सिटिजन भइन्न । अपसोस, ज्येष्ठ नागरिक परिचयपत्र वृद्धभत्ता र सरकारी सुविधा प्राप्त गर्ने लाइसेन्स मात्र भएको छ । मनोवैज्ञानिक रूपमा क्रियाशील भएर समाजमा बाँचौँ भन्ने मानसिकता वृद्धहरूमा यसले स्थापित गर्न सकेको छैन ।

रेमिट्यान्सले चलेको देशमा सामाजिक सुरक्षा भत्ता भोट ब्यांकको निम्ति राजनीतिक स्टन्टका रूपमा प्रयोग भइरहेछ । यो भत्ता दिनु नराम्रो कदापि होइन । तर, देशले यसको भार कतिन्जेल थेग्न सक्छ ? चिन्ताको विषय हो यो ।

उमेरसँग हारेर मानिस बुढो हुन्छ । दैहिक रूपमा मात्र नभई मानसिक रूपमा पनि हुन जान्छ । सिनियर सिटिजनलाई जीवनको उत्तरार्द्धमा डाँडापारिको घाम महत्त्वपूर्ण लाग्दैन । ऊ भोलिको सुन्दर बिहानीलाई पर्खेर बस्न मन पराउँछ । त्यसैले कुनै विद्वान्ले भनेका कुरा म सम्झन्छु, 'ओल्ड इज ह्वेन यु गिभ अप, अन्टिल देन यु आर स्पेक्चुलर ।'

-बाह्रखरी डटकम

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको अनुरोध

- चाडपर्वमा तडक-भडकसहितका खर्चिला कार्यक्रमहरू नगरौं ।
- चाडपर्वमा जुवातास नखेलौं र मद्यपान नगरौं ।
- संस्कृति र परम्परा जोगाऔं, चाडपर्वको मौलिक पक्षको संरक्षण गरौं ।
- सबैको चाडपर्व एवम् संस्कृतिको सम्मान गरौं ।
- चाडपर्व मनाउँदा सामाजिक सद्भाव कायम राखौं ।

ठाकुर प्रसाद अर्याल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
राधाकुमारी श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष
विष्णु प्रसाद भण्डारी, अध्यक्ष

रम्भा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
पिपलडाँडा, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा जयन्ती मनाइँदै

पाल्पा, कार्तिक १४/महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको जन्मजयन्ती विहीबार आज बार स्वदेश र विदेशमा विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ । हरेक वर्ष लक्ष्मी पूजाका दिन देवकोटाको जन्मजयन्ती मनाउने गरिन्छ ।

आज नेपाली साहित्यका लागि अत्यन्त विशेष दिन । आजकै दिन अर्थात् वि.सं. १९६६ लक्ष्मीपूजाकै दिन विराट् प्रतिभा महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको नेपाली साहित्यमा सरस्वतीको प्रसादका रूपमा काठमाडौंको डिल्ली बजारमा जन्म भएको थियो । स्वदेश र विदेशमा विभिन्न साहित्यिक कार्यक्रममार्फत उनको सम्झना गरिँदै छ । नेपाली साहित्य अनि वाङ्मयमा महाकवि देवकोटाको योगदान उल्लेखनीय छ । उनका अमर कृतिहरू: मुनामदन, कुञ्जिनी, शकुन्तला लगायतका कृति छन् । वि.सं २०१६ सालमा उनी यो संसारबाट बिदा भएका थिए । सानै उमेरदेखि कविता लेखन थालेका देवकोटाका थुप्रै महाकाव्य, खण्डकाव्य, निबन्ध, कथा, नाटक, उपन्यास, गीत, समालोचना र फुटकर कविता प्रकाशित छन् । नेपाली साहित्यमा उनी स्वच्छन्दतावादी-प्रगतिवादी धाराका प्रवर्तक पनि हुन् । देवकोटाका रचनामा मानवतावाद, प्रकृतिप्रेम र क्रान्तिकारिता झल्कन्छ ।

उनमा पूर्वीय र पाश्चात्य दर्शनको संयोजन पाइन्छ । भारतका महापण्डित राहुल साकृत्यायनले देवकोटा एक्लैलाई भारतका महाकवि सुमित्रानन्दन पन्त, जयशंकरप्रसाद र सूर्यकान्त निरालाको संयुक्त रूपसाग तुलना गरेका थिए भने नाट्य सम्राट बालकृष्ण समले देवकोटा 'मुनामदन', 'शाकुन्तल' महाकाव्य र 'पागल' कवितासँगै तीनपटक जन्मेको बताएका थिए । विदेशी भाषामा नेपाली कृतिको अनुवाद र विदेशमा भएका विभिन्न सम्मेलनमा नेपालको प्रतिनिधित्व गरी नेपाली साहित्यको विश्वव्यापी प्रचारप्रसारमा समेत देवकोटाले महत्वपूर्ण योगदान दिएका थिए । विसं २०१६ मा शिक्षा तथा स्वायत्त शासनमन्त्री हुँदा नेपालभर नेपाली भाषालाई अनिवार्य विषयका रूपमा लागू गर्नू/गराउनू र वर्तमान नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको स्थापनामा सक्रिय योगदान दिनु देवकोटाका अविस्मरणीय देन हुन् ।

झिनियाँ बेचेर...

...त्यसलाई चाउचाउ जस्तै गोलो आकारमा निर्माण गरी २-३ दिनसम्म घाममा सुकेपछि झिनिया बजारमा बेच्न योग्य हुने गर्दछ ।

तानसेनको टक्सारमा उत्पादित झिनियाले तिहारका बेला राम्रो बजार पाउँदा झिनिया उत्पादन गर्ने यहाँका महिलाको आयआर्जन समेत बढ्न थालेको छ । फुर्सुदका बेला झिनिया उत्पादन गर्दै आएका महिलाले दर्जनको ५० रुपैयाँदेखि ८ सय सम्म बेच्दै आएका छन् । तिहारमा दाजुभाइलाई टीका लगाइदिएपछि रोटीका रुपमा झिनियाँ तेलमा फुराएर सेलरोटी, फिनी रोटीसँगै खुवाउने चलन रहेकाले झिनियाको व्यापार फस्टाउँदो छ ।

दसैं अघिदेखि नै झिनियाँ रोटी बनाउने र बिक्री गर्दै आएको रामपुर नगरपालिका-५ की लक्ष्मी श्रेष्ठले बताइन । उनले रोटीको माग अत्याधिक रहेकाले बजारको कुनै समस्या नरहेको बताइन् । 'हामीले बनाउने रोटी पुऱ्याउनै नसक्ने अवस्था छ,' श्रेष्ठले भनिन् 'धेरै स्थानबाट माग आउने गर्छ । तर पठाउन सबैलाई सक्दैनौं ।'

आफैंले उत्पादन गरेको नपुगेर अन्य महिलाले बनाएको खरिद गरेर समेत पठाउने गरेको उनले बताइन् ।

पाल्पाबाट उत्पादित झिनिया गुल्मी, स्याङ्जा, पर्वत, रुपन्देही, अर्घाखाँची, नवलपरासी, कपिलवस्तु, कास्की, तनहुँलगायतका जिल्लामा ठूलो मात्रमा आयात हुँदै आएको झिनिया व्यवसायी बताउँछन् ।

शुभ दिपावली
नेपालीहरुको महान् चाड शुभ दिपावली, छठ पर्व २०८१ को शुभ अवसरमा नेपाली दाजुभाई दिदीबहिनी, इष्टमित्र तथा शुभचिन्तकहरुमा दीर्घायु एवं सु-स्वास्थ्यको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
हेम बहादुर सारु, कोषाध्यक्ष — हिरा सि राना, सचिव — कमल विक्रम खाँण, अध्यक्ष
नेपाल भू.पू. सैनिक संघ
जिल्ला कार्यसमिति, पाल्पा परिवार

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

तानसेन-११ का भैसीपालक किसानलाई अनुदान

पाल्पा, कार्तिक १४/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका -११ बन्दीपोखराका भैसीपालक किसानलाई अनुदान दिइएको छ । वडा कार्यालयले भैसीपालनमा प्रोत्साहन गर्न किसानलाई अनुदान दिएको हो ।

उसले 'भैंसी पालौं दुग्ध विक्री गरौं ! कृषिमा लागौं आत्मनिर्भर बनौं !!' भन्ने नाराका साथ किसानलाई अनुदान रकम हस्तान्तरण गरिएको जनाएको छ । वडाले तिलाहार गाई भैसी पालन दुग्ध उत्पादक समुहका २५ जना सदस्यहरूलाई जनही ४० हजारका दरले रूपैयाँ १० लाख रकम हस्तान्तरण गरेको हो । उक्त अनुदान रकमको चेक तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच किसानलाई हस्तान्तरण गरेका हुन् । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि श्रेष्ठले चेक रकम हस्तान्तरण गर्दै व्यवसायलाई थप विस्तार गर्न किसानलाई आग्रह गरे । उनले अनुदान रकमले भैंसीपालनबाट दूध र दुग्धजन्य परिकारहरू उत्पादन, विक्री वितरण गरि आम्दानीको स्रोतमा समेत वृद्धि हुनेमा विश्वास लिए । नगर प्रमुख श्रेष्ठले किसानहरुको प्रोत्साहनका लागि नगरपालिकाले आर्थिक बर्ष २०८०/८१ मा बजेट विनियोजन गरि हाते ट्याक्टर वितरण, मौरी घार वितरण, नापतौल मेसिन हस्तान्तरण, घाँसका बिरुवा वितरण जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको बताए ।

उनले चालू आर्थिक वर्षमा पनि कृषकहरूको मागका आधारमा कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिइने उल्लेख गरे । कार्यक्रममा उप-प्रमुख प्रतिक्षा गाहा सिङ्जालीले वडास्तरीय भैंसी वितरण कार्यक्रमले स्थानीय कृषकहरूलाई दुध तथा दूग्धजन्य उत्पादनतर्फ प्रोत्साहित गर्नुका साथै रोजगारी सिर्जना गर्न सहयोग गर्ने बताइन् । वडास्तरबाट वितरित अनुदानलाई सदुपयोग गरि आत्मानिर्भर हुन उनले किसानलाई आग्रह समेत गरिन् । नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत हरिराम नागिलाले यस्ता कार्यक्रमले कृषकहरूलाई रोजगार सिर्जना गरि आर्यआर्जनको माध्यमबाट शिक्षा, स्वास्थ्य लगाएतका क्षेत्रमा सघाई समृद्धि ल्याउने गरी नगरपालिका लागेको उल्लेख गरे ।

उनले अहिले तानसेन नगरपालिकाको वडा नं ११ बाट यो कार्यक्रम शुभारम्भ गरिएको बताए । कार्यक्रममा तानसेन- ४ का वडा अध्यक्ष हेमन्त राज शाक्य, १२ का वडा अध्यक्ष मेजरसिं केसी लगायतले अनुदानको सही उपयोग गर्न किसानलाई आग्रह गरे । ११ का वडा अध्यक्ष यादवसिं कार्कीले वडाले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को कुल बजेटको २० प्रतिशत बजेट कृषि तथा पशुपालनमा विनियोजन गरेको बताए । वडामा कृषि र पशुपालनको सम्भावना रहेकाले यो वर्ष २५ वटा भैंसीका लागि कृषकको मागका आधारमा ४० हजारका दरले अनुदान प्रदान गरिएको उनले बताए ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज............
'नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक'
युनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६८, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

दिपावली गर्दा सतर्क रहौं

दिपावलीको समयमा:

- मैनबत्ती, दियो तथा विद्युतीय बत्ती प्रयोग गर्दा आगजनी हुन सक्छ, त्यसबाट बच्न:
- दियो, मैनबत्ती बाल्दा आगोले टिप्ने सामान नजिक नराखौं,
- बालबालिकाले भेट्ने गरी दियो, मैनबत्ती लगायतका प्रज्वलनशील पदार्थ नराखौं,
- पर्दा वा झ्याल ढोकाको नजिकै तथा काठका फर्निचरमाथि दियो तथा मैनबत्ती नबालौं,
- मैनबत्ती, दियो बालिसकेपछी ननिभेसम्म निगरानी गरौं,
- धेरै विद्युतीय बत्तिको प्रयोग गर्दा ओभरलोडका कारण विद्युत सट भई आगलागी हुन सक्छ,
- एक्सटेन्सन प्लगको क्षमताअनुसार मात्र वत्तिको प्रयोग गरौ,
- पटाका तथा अन्य प्रज्वलनसील बस्तुको प्रयोग नगरौं,

आगजनीबाट बचौं र बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

शुभ दिपावली
नेपालीहरुको महान् चाड शुभ दिपावली, छठ पर्व २०८१ को शुभ अवसरमा सम्पूर्ण कार्यकारी समिति, उपसमिति, पदाधिकारी, शेयर सदस्यहरु, शुभेच्छुकहरु तथा देश विदेशमा रहनुभएका नेपाली आमाबुवा, दाजुभाई, दिदीबहिनीमा सुख, शान्ति, समृद्धि एवं दिर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
कविता नेपाल, प्रबन्धक — भरत शर्मा, सचिव — नपेन्द्र गहिरे, अध्यक्ष
श्रीनगर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.
तानसेन, पाल्पा

शुभ दिपावली
नेपालीहरुको महान् चाड शुभ दिपावली, छठ पर्व २०८१ को शुभ अवसरमा देश तथा विदेशमा रहनुहुने दाजुभाइ, दिदी बहिनी, शेयर सदस्य, कर्मचारी तथा सम्पूर्ण सेवाग्राही महानुभावहरुमा सुख शान्ति र दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
"Access to All"
गरिमा विकास बैंक लिमिटेड
Garima Bikas Bank Limited
तानसेन, पाल्पा शाखा

शुभ दिपावली
नेपालीहरुको महान् चाड शुभ दिपावली, छठ पर्व २०८१ को शुभ अवसरमा नेपाली दाजुभाई दिदीबहिनी, इष्टमित्र तथा सम्पूर्ण ग्राहकहरुमा सुख शान्ति र दीर्घायुको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।
Hari ॐ Mart
Hotel Diamond
Diamond Baker's & sweets
Tansen, Palpa

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई