एकैचस्ह र एकतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

प्रदर्शनमा आएको ९ वर्षअघिको फिल्म 'रेशम फिलिली'को सिक्वेल 'फेरि रेशम फिलिली'ले ललितपुरको लबिम मलमा आयोजित प्रिमियरमा उत्साहजनक प्रतिक्रिया पाएको छ । प्रिमियरमा उपस्थित प्रायः ले फिल्मको विषय उठान, कलाकारहरुको अभिनय र नव-निर्देशक निरोज महर्जनको कथावाचन शैलीको प्रशंसामा शब्द खर्चिए । फिल्ममा विनय श्रेष्ठ, सुपुष्पा भट्ट, नीर शाह, कामेश्वर चौरसिया, महेश त्रिपाठी, प्रकाश घिमिरे, शिशिर वंदेल, रविन्द्र झा, लक्ष्मी गिरी, धवनराज ओप्रेती, मेक्सम गौडेल, प्रकाश घिमिरे, सजन थापा लगायतको अभिनय छ ।

आजको विचार...

तानसेनले...
(दुई पेजमा)

पदम न्यौपाने

दिवंगत निर्देशक शिव रेग्मीकी भान्जी एकता पौडेलको निर्देशनमा बन्न लागेको फिल्म 'हर्ष'को मुहूर्त गरिएको छ । काठमाडौंको ठमेलस्थित त्रिदेवी मन्दिरमा मुहूर्त गरिएको हो । मुहूर्त समारोहमा फिल्मका मुख्य कलाकारहरु सञ्जेन्द्र लामिछाने, वर्षा राउत, शर्मिला मल्ल, माओत्से गुरुङ, विशाल पहाडी, सुवर्ण थापा, अंशु थापा लगायतको उपस्थिति थियो । यसअघि फिल्ममा अभिनेत्री आँचल शर्मालाई अनुबन्ध गरिएको थियो । तर, आँचलको अर्को फिल्म 'जेरी अन टप'को छायांकन सकिन अझै समय लाग्ने भएपछि उनको ठाउँमा वर्षा भित्रिएकी हुन् ।

❑ वर्ष ३० ❑ अंक २१५ ❑ २०८१ फागुन १६ गते शुक्रबार 28 February 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

सक्षिप्त समाचार

चीनद्वारा दुई नयाँ उपग्रह प्रक्षेपण

(रासस/सिन्हुवा)

सियोल, फागुन १५/ चीनले बिहीबार लङ मार्च-२सी क्यारियर रकेट प्रक्षेपण गरेको छ, जसले दुईवटा भू-उपग्रहलाई अन्तरिक्षमा पुऱ्याएको छ ।

लङ मार्च-२सी क्यारियर चिनियाँ कक्षीय प्रक्षेपण वाहन हो । यसलाई चाङ्ग झेङ्ग २सी (सीजेड-२सी) पी पनि भनिन्छ । दिउँसो ३:०८ मा रकेट प्रक्षेपण गरिएको थियो । उत्तरपश्चिम चीनको जिउक्वान स्याटेलाइट प्रक्षेपण केन्द्रबाट सिवेई गाओजिङ-१ ०३ र सिवेई गाओजिङ-१ सय ४ नामक उपग्रहहरूको जोडीलाई तिनीहरूको पूर्वनिर्धारित कक्षमा प्रक्षेपण गरियो । यो लङ मार्च शृङ्खलाका रकेटहरूको ५६१औं उडान अभियान थियो ।

पाल्पामा मगर समुदायले मनाए हर्सोल्लासका साथ 'मगर दिवस'

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, फागुन १५/ पाल्पा लगायत देशभरका मगर समुदायले बिहीबार हर्सोल्लासका साथ ४३ औं राष्ट्रिय मगर एकता दिवस मनाएका छन् । उनीहरूले विभिन्न मगरको भेषभूषा, संस्कृतिलाई पहिचानको रूपमा झल्काउँदै दिवस उल्लासमय रुपमा मनाएका हुन् ।

उनीहरुले विभिन्न परिकारका खाना खाने, नाचगान गर्ने, रमाउने गरेर मगर एकता दिवस मनाए । मगरी परिकार बटुक, चुकाउने, अचार, सेलरोटी, नाम्या, बंगुर, कुखुराका परिकार खाएर रमाइलो गरेका थिए । पाल्पाका १० वटै स्थानीय तहका मगर समुदायले आ-आफ्नो किसिमले कार्यक्रमहरुको आयोजना गरी

दिवस मनाएका हुन् । बिहीबार यहाँका हरेक सडकमा निस्किदा सबै मगर पहिरनमा सजिएका व्यक्तिहरु मात्र भेटिन्थे । सबैजना मौलिक पहिरनमा चिटिक्क देखिन्थे । पहिरनमा तानसेनस्थित कैलाशनगरमा भेटिएकी खगिश्वर मगरले आफ्नो जातिय पहिरनमा सजिन पाउँदा खुसी लागेको बताइन् । 'यो हामी मगर जातिलाई चिनाउने आफ्नो पोशाक र चिनारी हो, बिर्सनु त भएन नि ।

...बाँकी अन्तिम पेजमा

आज ग्याल्पो ल्होछार, सार्वजनिक बिदा

पाल्पा, १५ फागुन/आज ग्याल्पो ल्होछार, तिब्बती बौद्ध धर्म अवलम्ब गर्ने शेर्पा समुदायमा यो पर्व मनाउने गरिन्छ । शेर्पालगायत उत्तरी हिमाली क्षेत्रमा बसोबास गर्ने समुदायले आज विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी यो पर्व मनाउँदै छन् ।

भोट भाषाको दाथोक पात्रोअनुसार फागुन शुक्ल प्रतिपदाका दिनदेखि शेर्पा जातिको ल्होसार अर्थात् नयाँ वर्ष सुरु हुन्छ । यसअनुसार बाँदर वर्ष पूरा भई चरा वर्ष लाग्ने शेर्पा संस्कृतिविद् बताउँछन् । शेर्पा संस्कृति अनुसार मुसा, गोरु, बाघ, खरायो, ड्रागन, सर्प, घोडा, भेडा, बाँदर, चरा, कुकुर र सुँगुर गरी १२ वर्ष हुन्छ । बालक जुन वर्षमा जन्मेको हुन्छ त्यसकै आधारमा उसको जीवनका धार्मिक क्रियाकलाप सञ्चालन हुन्छ । आजैदेखि १५ दिनसम्म बुद्धले ऋद्धि शक्तिमाथि विजयी प्राप्त गरेको सम्झनामा विशेष कार्यक्रम गरी मनाइन्छ । नेपालमा तमु ल्होछार, तोला ल्होछार, सोनाम ल्होछार र ग्याल्पो ल्होछार गरी विभिन्न समुदायले ल्होछार मनाउने गर्दछन् । बौद्ध धर्म अन्तर्गत महायानी सम्प्रदायमा तिथिमिति परिवर्तन भई पुरानो वर्षलाई बिदा गरी नयाँ वर्ष मनाउनु ल्होछार हो । 'ल्हो' भनेको वर्ष र 'छार' भन्नाले परिवर्तन भन्ने अर्थले ल्होछार शब्दको उत्पत्ति भएको तथ्य छ । हिमाली, पहाडी तथा तराईमा रहेका समुदायहरुले विभिन्न तिथिमितिमा मान्ने ल्होछार शब्दले तिब्बती वा तामाङ भाषामा नयाँ वर्षको अर्थ दिन्छ । प्राचीन समयमा चिनियाँ सभ्यतामा विकास भएको चिनियाँ ज्योतिष परम्परामा वर्ष गणना पद्दतिमा आधारित रहेको चन्द्रगति अनुसारको (लुनार क्यालेण्डर) पात्रोमा आधारित नयाँ वर्ष हो । अन्य पात्रोमा जस्तै ल्होछार परम्परामा पनि बार, महिना, शुभ, अशुभ आदि आफ्नै मौलिक तरिकाले तय गरिने चलन हुन्छ । ग्याल्पो ल्होछारका अवसरमा आज सरकारले सार्वजनिक बिदा समेत दिएको छ ।

छिट्टै कृषक र साना बचतकर्ताको हित हुने ऐन आउँछ : सभापति थापा

रामपुर (पाल्पा), फागुन १५/कृषि, सहकारी तथा प्राकृतिक श्रोत समितिका सभापति कुसुमदेवी थापाले छिट्टै कृषक र साना बचतकर्ताहरुको हित हुने गरी ऐन आउने बताएकी छन् । रामपुर नगरपालिकाले गरेको स्वागत तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा बोल्दै उनले कृषक र साना बचतकर्ताहरुका लागि छिट्टै ऐन ल्याउने तयारी भएको बताएकी हुन् ।

सभापति थापाले हाल देखिएको कृषि र सहकारी क्षेत्रका समस्या समाधान गरि कृषक र साना बचतकर्तालाई प्रोत्साहन गर्ने गरी ऐन ल्याउन लागिएको उल्लेख गरिन् । उनले भनिन्,'जबसम्म कृषक र साना बचतकर्ताको समृद्धि हुँदैन तब सम्म देशको समृद्धि सम्भव हुँदैज भन्ने कुरा सरकारले राम्रोसँग बुझेको छ ,त्यसैलाई ध्यानमा राखेर ऐन आउँदै छ ।' सभापति थापाले सहकारी संस्थाहरु सहकारीको मर्म अनुसार चल्न नसकेको भन्दै सहकारीहरुमा व्याप्त समस्याको समाधान गर्ने नीति छिट्टै ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन् । उनले कृषि क्षेत्रका लागि आफू

चिन्तित रहेको भन्दै खाद्यान्नमा आत्मनिर्भर बनाई निर्यात गर्न सक्ने नीति अहिलेको आवश्यकता रहेको धारणा व्यक्त गरिन् । उनले कृषकहरुलाई परम्परागत कृषिखेति भन्दा बैकल्पिक र व्यवसायिक खेतीलाई बढावा दिन आग्रह समेत गरिन् । सभापति थापाले आवासक्षेत्र निर्माण गर्दा यसको कृषि उर्वर भूमिलाई मास्न नहुने बताइन् । उनले उर्वरभूमि रामपुरलाई सिंचाई र कृषिको माध्यमबाट अझ हराभरा बनाउनु पर्नेमा जोड दिइन् ।

कार्यक्रममा रामपुर नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख तथा उपप्रमुख बालकुमारी थापाले कृषकको हितका लागि नगरपालिका प्रतिवद्ध भएर लागेको बताउँदै स्थानीय सरकारको सिमित स्रोत र साधनले प्रदान गरेको अनुदान कृषकका लागि पर्याप्त नभएको उल्लेख गरिन ।

...बाँकी अन्तिम पेजमा

पा.वि.हु.व.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.व.नं. १९/०५१/०५२

नव जनचेतना

सम्पादकीय

गैरसरकारी संस्था नागरिकप्रति जवाफदेही बन

विश्वको तथ्यांकलाई हेर्ने हो भने कुनै पनि देशमा जब राज्य कमजोर हुन्छ, गैरसरकारी संस्थाको (गैससं) प्रभाव बढेको देखिन्छ । लामो समयसम्म द्वन्द्वमा रहेका देशहरु द्वन्द्व समाधानपछि र प्राकृतिक विपत्पछि यस्ता संस्थाहरुको संख्या उल्लेख्य मात्रामा बढेको पाइन्छ । गैससको पहुँच र प्रभाव नेपालको राजनीतिमा मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा पनि छ । गैससवादीहरूले नेपालमा सरकार हल्लाइदिन्छन्, विकासकार्यलाई ठप्प पार्न सक्छन्, गरेका पनि छन् । तर गैससको परिवर्तित भूमिकाबारे बहस र छलफल गर्ने विषयमा भने यी झण्डै 'धम्कीको शैली' मा प्रस्तुत हुने गर्छन् र विचारविमर्श रोक्छन् ।

नेपालमा १० वर्षे द्वन्द्व अन्त्यपछि र २०७२ सालको भूकम्पपछि गैससको संख्या उल्लेख्य बढेको पाइन्छ । पचास प्रतिशत भन्दा बढी गैससहरु समुदाय तथा ग्रामीण विकाससँग सम्बन्धित छन् । त्यो बाहेक शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, वातावरण, महिला बालबालिका, युवा, फरक क्षमता भएका, एड्स लगायतका क्षेत्रसँग सम्बन्धित छन् । अपवाद बाहेक केही गैरसरकारी संस्थाहरुमा विकृति पनि देखिएको छ । गैरसकारी संस्थाको नाममा ठूलो रकम आउने गरेको छ । तर त्यो रकमको कुनै पनि हिसाबकिताब छैन । आवश्यक ठाउँमा खर्च नहुँदा त्यसले परिणाम दिनेभन्दा पनि प्रक्रिया पूरा गर्ने र प्रशासनिक खर्चमै धेरै ओइरो लगाउनुले पनि यस्ता रकमबाट ठोस उन्नति नहुनु हो । उन्नति चाहिँ मुट्ठीभर व्यक्तिले गरेका छन् । गैरसरकारी संस्थामा आउने रकममा राज्यको चासो, नियमन र अनुगमन मात्रै होइन हस्तक्षेपकै पनि जरुरी छ । गैरसरकारी संस्थाहरुलाई प्रभावकारी बनाउन हरेक वर्ष विश्व गैरसरकारी संस्था दिवस मनाउने गरिन्छ । बिहीबार पनि नेपालसहित विश्भर सो मनाइएको छ । गैरसरकारी संघसंस्थालाई समाज विकासमा थप हौसला दिन संयुक्त राष्ट्रसंघ (यूएनओ)ले हरेक वर्षको २७ फेब्रुअरीमा यो दिवस मनाउने गरेको हो । विशेषतः दिवसले स्थानीय, क्षेत्रीय र अन्तर्राष्ट्रिय तहमा गैर-सरकारी संस्थाले समाजमा पुऱ्याएको योगदान र अन्य गतिविधिहरूको महत्वलाई विश्वसामु प्रस्ट पार्ने प्रयास गर्दछ । तर पछिल्लो समय गैरसरकारी संस्थाहरु नागरिकप्रति जवाफदेही भएको देखिदैन । यसर्थ देशको विकास र जनताप्रति गैरसरकारी संस्थाहरु जवाफदेही बन्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

जरूरी छैन सबैले मेरो महत्व बुझुन
तराजुले त केबल तौल नाप्छ गुणस्तर हैन ।

(दिपक भर्तीको फेसबुक पेजको स्टाटस https://www.facebook.com/Dipak.Gharti)

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

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

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

तानसेनले खोजेको 'पोलिसी डिपार्चर' के हो ?

तानसेनले कर्मचारीतन्त्र र प्रशासनिक आँखाले भन्दा विकासका नविनतम अभ्यास र सिर्जनशिल अवधारणा देख्ने तथा कल्पना गर्न सक्ने तेश्रो आँखा खोजेको छ । अब हुँदै जाला गरौं लानी भन्ने आलसी मानसिकता होइन, यहाँ पुऱ्याउनुछ र म पुऱ्याउछु भन्ने दृष्टिकोणसहितको आत्मविश्वास र दृढइच्छाशक्ति भएको जाँगर खोजेको छ । वास्तवमा भन्ने हो भने तानसेनले आफ्नो सम्भावना बुझेर सोही अनुरुपको नीति निर्माण गरी भएका सम्पति वा सम्पदाहरुको जगेर्ना गर्दै नयाँ थप नविन एवं सिर्जनात्मक क्रियाकलापहरुको सञ्चालनबाट मुलुकमा उदारणीय क्षेत्रको रुपमा परिचयमा आउने लालसा राखेको पनि निकै लामो अवधि भयो । तर आफ्नो पहिचान नभएकोमा तानसेन मरिच सरह खुम्चिएर बसेको पनि धेरै भइसकेको छ ।

तानसेन नगरपालिकाको दीगो प्रभाव सहितको पर्यटन नीति खोजेको छ । तानसेन नगरपालिकालाई उत्कृष्ट पर्यटन गन्तव्यको रुपमा पहिचान गराउने सोच खोजेको छ । तानसेनलाई मध्ययुगिन सहरको रुपमा संरक्षित अवस्थामा राख्ने र यहाँका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण सम्वर्द्धन प्रवर्द्धन र विकास गरी संस्कृति प्रकृति र सम्पदायुक्त सांस्कृतिक नगरको रुपमा ब्राण्डिगं गर्ने कार्यक्रम खोजेको छ । विभिन्न विधागत पर्यटन विकासका लागि आधारहरु तयार पारी आवश्यक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने संयन्त्रको खोजी गरिरहेछ ।

तानसेनको खस्कदो र मुर्जाएको अर्थतन्त्र वा आर्थिक गतिविधिका कारणले सबैलाई निराश बनाएको छ । कतिपयले तानसेनबाट स्थानान्तरण गर्ने सोच वनाएको मात्र होइन जायजेथा विक्रि गरी अन्य स्थानमा हिडिसकेका पनि छन् । यसर्थ हरेक टोल र गल्लीहरुमा मानिसहरुको भिडभाड बढाउन जरुरी छ । यसका लागि तानसेनमा केही न केही गतिविधि हुन जरुरी छ ।

भाइब्रेन्ट तानसेनको नारासहित निजि क्षेत्रको समन्वयमा आर्थिक गतिविधिलाई मद्धत गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन खोजेको छ । हरेक दिन सिद्धार्थ राजमार्ग हुँदै पोखरा जाने भारतीय गाडीहरु बजार प्रवेश गरी एक दुईदिन तानसेनका विभिन्न क्षेत्रमा रोकिने पूर्वाधार खोजेको छ । पोखरा हुँदै मुक्तिनाथ जाने पर्यटकलाई तानसेन रानीमहल हुँदै जाने रणनीतिक प्रचार खोजेको छ । यसका लागि प्रभासको लामडाँडामा आकर्षक र व्यवस्थित पर्यटक सूचना केन्द्रसहितको सार्वजनिक शौचालय एवं खाजाघरहरु सञ्चालनको रणनीतिक योजना तानसेनले खोजेको छ । रानीघाट दरबार क्षेत्रलाई जलाशयसहितको कार्ययोजना र दरबारमा राणाहरुको विशेषगरी दरबारले खड्ग सम्शेरको प्रेमिल जीवन झल्काउने गरी व्यवस्थापनमा चासो खोजेको छ । बजारका पुराना घरहरुमा आनन्दले बास बसाउन पाउने होमस्टेको व्यवस्था गरी सेवासहितको आथिथ्यता प्रदान गर्न यहाँका वासिन्दा र तानसेनका पुराना घरहरुले उत्प्रेरणजन्य सहयोग खोजेका छन् । हरेक वर्ष संघीय सरकार र प्रदेश सरकारले नीति तथा कार्यक्रममा उल्लेख गरी भाषण गर्ने गरिएको पृष्ठभूमिमा सोको लागि लागि पर्ने र सोही अनुरुपका कार्यक्रम, कार्ययोजना सहितको प्रस्ताव तयार गर्ने जागर एवं पर्यटन विकासका लागि र प्रवर्द्धनका लागि संघीय एवं प्रदेश सरकारका साथै निजी, सामुदायिक तथा आन्तरिक तथा बाह्य निकाय, अंगलाई साझेदार बनाई परिचालन गर्ने र विभिन्न पर्यटन प्रवर्द्धनका क्रियाकलापमा लगानी आकर्षित गर्ने परियोजना खोजेको छ ।

समय-समयमा स्वदेश तथा विदेशमा हुने मेला महोत्सवमा पाल्पाको बजार प्रवर्द्धनका लागि आकर्षक र प्रभावकारी आधारहरु खोजी रहेछ । पर्यटन प्रवर्द्धन र विकासका लागि सार्वजनिक निजि साझेदारीलाई प्रवर्द्धन गर्ने प्रकृतिको रुपमा तानसेन पर्यटन परिषद् वा तानसेन पर्यटन स्थापना गरी तानसेनलाई सांस्कृतिक नगरीको रुपमा ब्राण्डिगं गर्ने कदम खोजी रहेको छ ।

तानसेन उपत्यका र जनकपुर हाराहारीको मध्ययुगिन सहरको विशेषता बोकेको हुनाले त्यस्ता भौतिक अभौतिक सम्पदाहरुलाई संरक्षित अवस्थामा राख्ने र यहाँका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण सम्वर्द्धन प्रवर्द्धन र विकास गरी संस्कृति प्रकृति र सम्पदायुक्त सांस्कृतिक नगरको रुपमा परिचयमा ल्याउने पहलको खोजी गरिरहेको छ । तानसेनका होटलहरुको गुणस्तरियता र सत्कारमा परिवर्तन ल्याउँदै तारे होटल स्थापनाका लागि वातावरण बनाउने र लगानी आमन्त्रण गर्ने साथै आतिथ्यताका लागि सक्षम जनशक्ति व्यवस्थापनका लागि अध्ययन तथा तालिम लिन पाउने संस्थाहरु स्थापनासँगै प्लेसमेन्ट व्यवस्था मिलाउन आवश्यकता छ भन्ने माग सम्बोधन गर्ने वातावरण मिलाउने मात्र होइन पाल्पा आएका पर्यटकले तानसेनमा विताउने दिन लम्ब्याउने रणनीति अनुरुप कार्य गर्ने पहल खोजेको छ । तानसेन बजारमा पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि बजारमा मात्र क्रियाकलाप सञ्चालन गरेर पुग्दैन । ग्रामीण वडाहरुमा रहेका सम्पदा एवं प्राकृतिक सम्भावनाहरुको पहिचान गरी स्थापनाविशेष पूर्वाधारहरुको विकास र प्रवर्द्धन जरुरी छ । कतिपय वडाहरुमा पर्यटनका विविध विधाहरुको समूचित व्यवस्थापन गर्न र ग्रामीण पर्यटनलाई बढावा दिन आवश्यक छ । स्थानीय उत्पादन र उत्पादनमा विविधिकरण गरी विशेष क्षेत्रका रुपमा परिचयमा ल्याउन सक्ने प्रशस्त सम्भावनाहरु बोकेका क्षेत्रहरु बजार बाहिरका वडाहरुमा प्रशस्त छन् । यस्ता सम्भावनाहरुको विशेष परिचालनका लागि लगानी व्यवस्थाका लागि कार्यक्रम खोजी रहेका छन् ।

यसर्थ, तानसेनले जे खोजेको छ त्यो हामी दिन सकेका छौनौं । संक्षेपमा तानसेन चिन्ने, जान्ने र सबैले मान्ने नीति खोजी रहेको छ । यही नीतिले नै तानसेनलाई न्याय दिन सक्छ । यसका लागि नीर्माण गरिने नीतिले नै तानसेनले पोलिसी डिपार्चर गर्ने छ । सम्बद्ध निकाय, निजी क्षेत्र र यहाँका वासीन्दाहरुको गहिरो र प्रभावकारी चासो आवश्यक देखिन्छ ।

तानसेनलाई मध्ययुगिन सहरको रुपमा संरक्षित अवस्थामा राख्ने र यहाँका ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र प्राकृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण सम्वर्द्धन प्रवर्द्धन र विकास गरी संस्कृति प्रकृति र सम्पदायुक्त सांस्कृतिक नगरको रुपमा ब्राण्डिगं गर्ने कार्यक्रम खोजेको छ । विभिन्न विधागत पर्यटन विकासका लागि आधारहरु तयार पारी आवश्यक क्रियाकलाप सञ्चालन गर्ने संयन्त्रको खोजी गरिरहेछ । तानसेनको खस्कदो र मुर्जाएको अर्थतन्त्र वा आर्थिक गतिविधिका कारणले सबैलाई निराश बनाएको छ । कतिपयले तानसेनबाट स्थानान्तरण गर्ने सोच वनाएको मात्र होइन जायजेथा विक्रि गरी अन्य स्थानमा हिडिसकेका पनि छन् । यसर्थ हरेक टोल र गल्लीहरुमा मानिसहरुको भिडभाड बढाउन जरुरी छ । यसका लागि तानसेनमा केही न केही गतिविधि हुन जरुरी छ । भाइब्रेन्ट तानसेनको नारासहित निजि क्षेत्रको समन्वयमा आर्थिक गतिविधिलाई मद्धत गर्ने कार्यक्रम सञ्चालन खोजेको छ । हरेक दिन सिद्धार्थ राजमार्ग हुँदै पोखरा जाने भारतीय गाडीहरु बजार प्रवेश गरी एक दुईदिन तानसेनका विभिन्न क्षेत्रमा रोकिने पूर्वाधार खोजेको छ । पोखरा हुँदै मुक्तिनाथ जाने पर्यटकलाई तानसेन रानीमहल हुँदै जाने रणनीतिक प्रचार खोजेको छ । यसका लागि प्रभासको लामडाँडामा आकर्षक र व्यवस्थित पर्यटक सूचना केन्द्रसहितको सार्वजनिक शौचालय एवं खाजाघरहरु सञ्चालनको रणनीतिक योजना तानसेनले खोजेको छ ।

(लेखक पाल्पा सरोकार समाजका अध्यक्ष समेत हुन् ।)

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय

बुटवल ०७१-५४०२२२	५४०२०१
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२२३	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०११९, ५२०४८९
भैरहवा ०७१-५२०१९९	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
गुल्मी ०७९-५२०१९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
परासी ०७८-५२०१९९	चिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
तौलिहवा ०७६-५६०७९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
इमका रामपुर ०७५-६९१५५५	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००

अस्पताल कार्यालय

लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५३५५७, ५५३५५८	बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
मेट्रिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
कान्तिपुर डेप्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ्ग होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०२३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
एम्बुलेन्स न.	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१७५८
रेडरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०७०२
लियो क्लब अस बुटवल ०७१-५४४८९३	रेडक्रस वेवह ०७१-५४७७९९
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०८६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६७३,९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
परासी ०७८-५२०१५५	न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७७०२७६५
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००५५	रामपुर टेड्नस्टी :९८५७७६२४७,९८५७७६७५७४

दैनिक राशिफल

मेष :व्यवसायमा लाभ रहनेछ। थप लगानीको लागि उपयुक्त समय रहेको छ।	**तुला** : प्रेम जीवन सफल र सुखद् रहने देखिन्छ । इच्छाहरु पूर्ण हुनेछ ।
वृष धर्मकर्ममा रुचि बढ्नेछ।मांगलिक कार्यको शुभारम्भले मन प्रसन्न रहनेछ।	**वृश्चिक** : जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ । प्रेमीको सहयोग भने पाइनेछ ।
मिथुन : सामाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला ।	**धनु** : श्रमको उचित मूल्याङ्कन हुनेछ। दिनको उत्तरार्ध बढी सुखद् रहनेछ ।
कर्कट : अटिंको कार्य पुरा होला । ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ ।	**मकर** : बोलीको प्रभाव पनि बढ्नेछ । शुभकार्यको चर्चा पनि चल्नेछ ।
सिंह : नयाँ कार्य हात लाग्नेछ।पेशामा योजनानुरूप कार्य गर्नुहोस् सफलता मिल्नेछ।	**कुम्भ** : महिला मित्र बाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।
कन्या : आम्दानी प्रशस्तै बढ्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।	**मीन** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नयाँ सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

अनुहारमा दही लगाउँदाका यस्ता छन् नोक्सान

पछिल्लो समय सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगसँगै अनलाइनमा हेरचाहका अनेक उपायहरू हेर्न र देख्न पाइएको छ । दही प्रयोग गर्नाले अनुहारको गोरोपन बढ्छ भनेर केही मान्छेले भनेको तपाईले सुन्नु पनि भएको होला । दहीले अनुहारको फोहोरलाई भित्रबाट सफा गर्छ, जसले गर्दा अनुहारको चमक बढाउँछ । तर यसको प्रयोगले गोरोपन भने कहिल्यै बढ्दैन । गोरोपना पाउन मानिसहरू आफ्नो अनुहारमा प्रचुर मात्रामा दही लगाउँछन् । तर अनुहारमा धेरै मात्रामा दही प्रयोग गर्दा के हानी होला भनेर जान्न जरुरी छ । अनुहारमा दिनहुँ दही लगाउनाले अनुहार चम्किलो हुन्छ भन्ने तपाईलाई लाग्छ भने तपाईले थाहा पाउनु पर्ने अर्को कुरा के हो भने यसले अनुहार सुख्खा पनि बनाउँछ । दहीमा ल्याक्टिक एसिड हुन्छ, जसले छालालाई एक्सफोलिएट गर्छ । यही कारणले गर्दा छालाको सुख्खापन पनि बढ्छ । आजकल धेरै मानिसहरू एलर्जी लगायत समस्याबाट पीडित छन् । तपाईलाई पनि यसको एलर्जी छ तर पनि अनुहारमा दही लगाउनुभयो भने, यसले अनुहारमा जलनको समस्या बढ्न सक्छ । जलन र चिलाउने समस्या धेरै भइरहेको छ भने घरेलु उपचार अपनाउने भन्दा पनि सिधै डाक्टरकहाँ देखाउन जानुहोस् ।

सनबर्नको खतरा : दही लगाएपछि घाममा निस्कनुभयो भने अनुहारमा सनबर्न हुन सक्छ । दहीमा प्राकृतिक एसिड हुन्छ, जसले छालालाई घामप्रति संवेदनशील बनाउन सक्छ । त्यसैले, अनुहारमा दही साँझ पछि मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् ।

डन्डीफोरको समस्या : दहीमा प्राकृतिक ब्याक्टेरिया हुन्छ, जसले गर्दा केही मानिसहरूको छालामा यसले डन्डीफोर गराउन सक्छ । खास गरी यसलाई लामो समयसम्म अनुहारमा राखियो भने डन्डीफोर निम्त्याउँछ । यस्तोमा यदि तपाई आफ्नो अनुहारमा दही लगाउँदै हुनुहुन्छ भने समयको विशेष ध्याल राख्नुहोस् ताकि डन्डीफोर जस्ता समस्याले नसताओस् ।

अनुहारमा दही लगाउँदा ध्यान दिन पर्ने कुराहरू :

-तपाईको छालाका लागि दही उपयुक्त भए पनि यसलाई हप्तामा २-३ पटकभन्दा बढी नलाग्नुहोस् ।

-दही लगाएपछि, यसलाई राम्रो धुनुहोस् अनि मोइस्चराइजर लगाउनुहोस् ।

-घाममा निस्कनुअघि अनुहारमा मज्जाले सनस्किन लगाउन नबिर्सनुहोस् ।

-तपाई पहिलो पटक अनुहारको छालामा दही लगाउँदै हुनुहुन्छ भने सुरुमा प्याच पीक्षण गरेर मात्रै यसको प्रयोग गर्नुहोस् ।

-रातोपाटी डटकम

प्रोटिनको कमी पूरा गर्न यी शाकाहारी खानेकुरा खानुहोस्

जब शरीरमा प्रोटिनको कमी हुन्छ तब तपाइको शरिर कमजोर हुन सक्छ। उसो भए प्रोटिनको कमीलाई कसरी पूर्ति गर्ने ? भन्ने सल्लाह दिदाँ धेरै मानिसहरूले अण्डा वा मासु खान सल्लाह दिन्छन् । तर, मासु र अन्डा नहुदाँ शाकाहारी खानावाट पनि प्रोटिन पाइन्छ भन्ने कुरा जान्नु पनि उत्तिकै जरूरी छ । उसो भए जानौं न त, कुन खानेकुराहरू बढी मात्रामा प्रोटिनयुक्त रहेका छन, जसलाई तपाईले आफ्नो खानपिनमा प्रोटीन परिपूर्तिका लागि समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । त्यसैले ढिलो नगरी जानौं ती सुपर फूडका बारेमा, जसले मधुमेहका बिरामी र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रणमा रहने छन् ।

सोयाबिन : सोयाबिन प्रोटिनको स्रोत प्रमुख मानिन्छ किनभने जसवाट तपाईले १०० ग्राममा लगभग २९ ग्राम प्रोटीन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

हरियो केराउ : हरियो केराउ एक प्रकारको तरकारी हो, जसमा १०० ग्राममा करिब ९ ग्राम प्रोटिन हुन्छ। रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन केराउमा म्यारनेसियम र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ ।

चना : चना एक प्रकारको दाल हो, जसको १०० ग्राममा करिब १९ ग्राम प्रोटिन हुन्छ । यसले मांसपेशी बलियो बनाउन पनि काम गर्छ ।

बदाम : बदाम एक प्रकारको नट हो, जसको १०० ग्राममा लगभग २० ग्राम प्रोटीन हुन्छ। यसले तपाईको शरीरलाई धेरै किसिमले फाइदा पुऱ्याउँछ ।

तोफु : एक प्रकारको सोयाबिनको परिष्कृत उत्पादन हो, जसमा १०० ग्राममा लगभग २० ग्राम प्रोटिन हुन्छ ।

राजमा : राजमा एक प्रकारको दाल हो, जसको १०० ग्राममा तपाईको शरीरले लगभग २२ ग्राम प्रोटिन प्राप्त गर्न सक्छ ।

क्वाटी : क्वाटी एक बिरुवामा आधारित प्रोटिन हो, जसले १०० क्वाटीमा लगभग २५ ग्राम प्रोटीन हुन्छ ।

नट्स : यी प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो । जस्तो कि तपाईको शरीरले ३० ग्राम बदामका ८ ग्राम प्रोटिन, ३० ग्राम ओखरमा ४ ग्राम प्रोटिन र ३० ग्राम हेजलनटमा ४ ग्राम प्रोटिन पाउन सकिन्छ । यो ध्यानमा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ कि प्रोटिन आवश्यकताहरू व्यक्तिको उमेर, लिङ्ग र शारीरिक गतिविधिमा धेरै भर पर्ने गर्छ ।

-डिल्ली नेपाल डटकम

भान्साको ओखती बेसार : यस्ता छन् अनेक फाइदा

बेसार एक स्वास्थ्यवद्धक जडिबुटी हो । यसले शरीरका हरेक अंगलाई फाइदा पुर्याउँछ । त्यसैले एन्टिबायोटिक बनाउँदा समेत बेसारको प्रयोग गरिन्छ । बेसारले मानव शरीरमा लाग्ने धेरै प्रकारको रोग निदान गर्न सक्छ । बेसारले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई वृद्धि गर्नुका साथै अन्य इन्फेक्सनबाट पनि बचाउँछ । विभिन्न संक्रमणबाट बँच्न सकिने हुँदा विशेषज्ञहरु नियमित बेसार सेवन गर्ने सल्लाह दिन्छन् ।

बेसारको सेवनबाट हुने फाइदाहरू: बेसारको नियमित प्रयोगले डिप्रेसन अर्थात् मानसिक चिन्ताको शिकार हुनबाट जोगाउँछ । बेसारको नियमित सेवनले स्मरण शक्तिमा वृद्धि गर्छ । लामो समयदेखि ग्यस्ट्रिकका पीडितलाई बेसारको नियमित सेवनले पूर्ण फाइदा पुऱ्याउन्छ। यसको सेवनले महिनावारीका बेला हुने पेटको दुखाइ समेत कम हुन्छ । बेसारमा करक्युमिन रहेको हुन्छ, जसले क्यान्सरको कोसिका रोक्ने क्षमता राख्दछ । अनिद्राको समस्यामा बेसार र दूध पिउनु लाभदायक हुन्छ । पोलेको वा घाउचोटमा बेसारको धुलो हालेमा पीडा कम हुनुका साथै निको हुदै जान्छ । विभिन्न धातुबाट शरीरमा फैलिने विषबाट समेत बेसारले जोगाउछ । पेट र हड्डीमा हुने सम्पूर्ण समस्यामा बेसारले फाइदा पुऱ्याउन्छ । मांसपेशीमा हुने पीडामा पनि बेसारपानीको सेवनले केही हदसम्म कम गर्छ । दूध र बेसार मिसाएर सेवन गर्दा पाचन यन्त्र चुस्त रहन्छ । बेसार र दूधको मिश्रणमा क्यालियम बढी हुन्छ, जसले गर्दा हड्डी बलियो हुन्छ । धेरै पिसाब लाग्ने, पानी तिर्खा बढी लाग्ने भएमा समेत बेसार सेवन उपयोगी हुन्छ । मधुमेहमा बिहानबेलुका १/१ चम्चा शुद्ध बेसारको धूलो पानीसँग खाँदा फाइदा पुऱ्याउन्छ। १/१ चिम्टी खाने खयर र बेसार ततोपानीसँग बिहानबेलुका खाए सुख्खाखोकी ठिक हुन्छ

-हिमालय टाइम्स डटकम

मह कुन अवस्थामा विषाक्त बन्न सक्छ ?

संगीतकार सुरेश अधिकारी गत सोमबार बिहान अचानक बिरामी परे । ललितपुरस्थित मेडिसिटी अस्पतालमा भर्ना भएर स्वास्थ्य लाभ गरेका अधिकारीले अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि बिरामी पर्नुको कारणबारे खुलाए, 'तातोपानीमा मह मिसाएर खाएको थिएँ, एक्कासि मुटुको धड्कन हरायो । र, अस्पताल नै भर्ना हुनुपऱ्यो ।' महले ज्यानैसम्म जानसक्ने चिकित्सकले सुनाएको अधिकारीले बताएका छन् । 'अस्पतालमा डाक्टरको कुरा सुन्दा मामला सोचेभन्दा बढी गम्भीर भएको थाहा भयो,' सामाजिक सञ्जालमा अधिकारीले लेखेका छन्, 'लेकाली लालीगुराँसको रसबाट माहुरीले सङ्कलन गरेको मह सेवनबाट धेरैले ज्यान गुमाएका छन् भन्ने अनुभव डक्टर साबसँग रहेछ ।' मह खाँदा सचेत रहन अधिकारीले सुझाव दिएका छन्। उनको पोस्टमा प्रतिक्रिया दिने थुप्रैले मह खाँदा सजग हुनुपर्ने विषयमा चर्चा पनि गरेका छन् ।

के साँच्चै मह खाँदा मुटुको समस्या हुन्छ ?

महले स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने कुरा सत्य भएको वीर अस्पतालमा कार्यरत मुटुरोग विशेषज्ञ डा. कुन्जङ शेर्पा बताउँछन् । हिमाली क्षेत्र र उच्च पहाडतिर जंगली माहुरीले बनाएको मह सेवनबाट बिरामी परेका धेरै 'केस' आफूले हेरेको शेर्पाले सुनाए । मेडिकल भाषामा यसलाई 'वाइल्ड म्याड हनी पोइजनिङ' तथा 'म्याड हनी पोइजनिङ' भनिने गरेको डा. शेर्पाले जानकारी दिए । उनका अनुसार उच्च पहाडमा हुने लालीगुराँसका फूलमा ग्रायनोटक्सिन भन्ने रसायन हुन्छ । माहुरीले यस्ता फूलबाट रस लिएर मह बनाउँदा त्यो रसायन महमा मिसिन्छ । यस्तो मह बढी खाएमा नशा लागेर बिरामी पर्ने डा. शेर्पाले जानकारी दिए । धेरैजसो मुटुको धड्कन कम भएर आएका बिरामी हेरेको डा. शेर्पाको अनुभव छ । यसबारे नेपालमै केही 'केस स्टडी' भई प्रकाशन समेत भएको उनले जानकारी दिए । 'आँखाँको नानी फुलाउने समस्या देखिन्छ, कुनै पनि दृश्यलाई दुईवटा देख्ने, वाक-वाक लाग्ने, रिंगटा लाग्ने, बान्ता आउने पनि हुन्छ' डा. शेर्पाले भने, 'कुनैकुनै केसमा बिरामी बेहोस भएर आएको पनि पाएका छौँ ।'

अध्ययनले के भन्छ ?

जंगली मह खाएर बिरामी परेका घटनाका बारेमा नेपाल तथा विदेशमा समेत धेरै 'क्लिनिकल' अध्ययन भएको देखिन्छ । नेसनल मेडिकल कलेजमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले सन् २००९ मा 'म्याड हनी पोइजनिङको केस स्टडी' भन्ने अध्ययन गरेका थिए । यसमा जंगली मह सेवनपछि बिरामी परेका ७ केसको अध्ययन गरेको देखिन्छ । उक्त अध्ययनमा जंगली मह खाएर बिरामी परेका २० देखि २५ वर्ष उमेरका ७ युवाको अवस्थाबारे उल्लेख गरिएको छ ।

बिरामीको शरीरमा ग्रायनोटक्सिन रसायन फेला परेको उनीहरूले उल्लेख गरेका छन् । यीमध्ये २ केसमा कार्डियाक डिप्रेसन देखिएको, धेरैजसोमा दृष्टि धमिलो हुने, डिप्लोपिया, वाकवाक लाग्ने, बान्ता हुने लक्षण देखिएको अध्ययनको रिपोर्टमा उल्लेख गरिएको छ । जंगली महको विषक्ततावारे सन् २०२३ मा पनि नेपालमै एक 'केस स्टडी' भएको भेटिन्छ । जंगली मह खाएकै कारण बेहोस भएर इमर्जेन्सीमा उपचार गर्न ल्याइएका एक ४५ वर्षीय पुरुषको बारेमा अध्ययन भएको देखिन्छ । यसमा उनले करिब १०० मिलि मह खाएको अध्ययन रिपोर्टमा भनिएको छ । यस केसमा पनि मुटुको धड्कन घटेको उल्लेख छ । जंगली मह खाएर बिरामी परेका ५ बिरामीबारे सन् २०२४ मा गरिएको अर्को अध्ययन पनि प्रकाशित भएको देखिन्छ । यसमा वार्डमा भर्ना भएका २ जना र आईसीयूमा भर्ना भएका ३ व्यक्तिको बारेमा अध्ययन गरिएको छ ।

नक्कली महले झुक्याउँछ, कसरी चिन्ने शुद्ध मह ?

यी बिरामीमा वाकवाकी लाग्ने, चक्कर लाग्ने, बान्ता आउने समस्या देखिएको थियो । रक्तचाप कम र मुटुको गति कम पाइएको अध्ययन रिपोर्टमा उल्लेख छ । 'म्याड हनी' बारेमा टर्कीमा भएको एक अध्ययनमा पनि बिरामीमा उस्तै खालका समस्या देखिएको उल्लेख छ। जंगली मह खाएर स्वास्थ्य समस्या भएका २१ बिरामीको 'केस स्टडी' गरिएको छ । जसमा सबै बिरामीमा चक्कर लाग्ने समस्या, धेरै पसिना आउने, वाकवाकी तथा बान्ता आउने, न्यून रक्तचापको समस्या देखिएको अध्ययनको रिपोर्टमा भनिएको छ । केही बिरामी बेहोस समेत भएको उल्लेख छ । नेपाल तथा बाहिर समेत भएका केस स्टडीको रिपोर्ट लगभग उस्तै देखिन्छ । जंगली महमा हुने ग्रायनोटक्सिनकै कारण ती खालका स्वास्थ्य समस्या देखिएको यी अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

के भन्छन् मौरी विज्ञ ?

जंगली माहुरीले बनाएको मह धेरै खाए असर गर्ने मौरी विज्ञ तथा मौरी विकास केन्द्र, गोदावरीका प्रमुख तीर्थकुमार श्रेष्ठ बताउँछन् । विशेषगरी चैत-वैशाखतिरको महले नशा लाग्ने श्रेष्ठको भनाइ छ । 'विशेष गरेर भीर माहुरीको मह काड्ने भनेको एक पटक कात्तिक-मंसिर र अर्को पटक चैत-वैशाखतिर हो श्रेष्ठ भन्छन्, 'चैत-वैशाखतिरको मह धेरै लाग्ने खालको हुन्छ ।' त्यो समयको फूलबाट लिएको रस विषाक्त हुने र कोही-कोही त एक चम्चा खाँदा पनि बेहोस् हुनसक्ने श्रेष्ठले बताए । यसमा हुने नशाकै कारण भीर माहुरीको मह खोजेर खानेहरू पनि रहेको श्रेष्ठले सुनाए । 'कतिपयले यही नशा लाग्ने विशेषताकै लागि भीर मौरीको मह खोजेर खाने गर्छन्,' श्रेष्ठ भन्छन्, 'कोरिया, जापान, कतार, अमेरिका लगायतका देशमा यो बढी रुचाइएको पाइन्छ ।' जंगली मह खान नजान्दाको अवस्थामा समस्या हुने श्रेष्ठले बताए । एक चम्चा वा आधा चम्चा खाँदा समस्या नहुने उनको भनाइ छ ।

मह के वास्तवमै प्रकृतिको अमूल्य उपहार हो ?

मौरी चरनमा जाँदा कुनैबेला विषालु फूलको रस ल्याएर मह बनाउने हुनाले यस्ता समस्या आउने मौरी विकास केन्द्रकी बाली संरक्षण अधिकृत सुरक्षा सुवेदी बताउँछिन् । कतिपय लालीगुराँसबाट ल्याएका रसमा ग्रायनोटक्सिन हुने मह खाँदा त्यसले असर गर्ने उनको भनाइ छ । धेरै ततोमा मह मिसाउँदा पनि त्यसको गुणमा परिवर्तन आएर विषाक्त बन्न सक्ने सुवेदीले बताइन् । ४५ डिग्रीभन्दा बढी ततोपानीमा राख्यो भने महमा हाइड्रोक्सिमिथाइलफरफुरल(एचएमएफ) को मात्रा बढ्ने उनले जानकारी दिइन् । एचएमएफ बढ्दा यसले महमा पाइने गुणलाई घटाउने र यसले मुटुमा समस्या पार्ने सुवेदीको भनाइ छ । मह ततोउनु हुँदैन महलाई औषधिका रुपमा प्रयोग गर्ने परम्परा नेपाली समाजमा छ । आयुर्वेद चिकित्सामा महलाई 'कफ दोष सामक'का रुपमा लिइने आयुर्वेद चिकित्सक डा.नरेन्द्र प्रसाद गिरी बताउँछन् । यसको मतलब, महले चिसोले लगाउने रोग घटाउँछ भन्ने रहेको गिरीको भनाइ छ । 'यसले कफको दोषलाई घटाउँछ' डा.गिरी भन्छन्, 'चिसोले लगाउने रोग घटाउँछ जस्तो-:रुघा-खोकी, चिसोले जोर्नी सुन्निने जस्ता समस्यालाई महले फाइदा गर्छ ।'गिरीका अनुसार महमा हुने 'योगवाही' गुणको चर्चा आयुर्वेद चिकित्सामा गरिएको छ । यो भनेको जुन कुरामा मह मिसाइन्छ, महले त्यसको गुणलाई बढाउँछ भन्ने हो । जुन औषधिसँग मिसाएर खायो, महले त्यो औषधिको गुणलाई बढाउने गिरीले बताए ।

आयुर्वेदका कतिपय औषधि थोरै मात्रामा खानुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा महमा मिसाएर खाँदा स्वादका हिसाबमा पनि र महको गुणसमेतले गर्दा प्रभावकारी हुने उनको भनाइ छ । मह शरीरलाई गर्मी गराउने कुरा भएकाले ठिक्क मात्रामा खानु उपयुक्त हुने डा.गिरीले बताए। महलाई तताएर खानु हुँदैन भन्ने कुरासमेत आयुर्वेद चिकित्साले भनेको उनले जानकारी दिए । मह आफैंमा गर्मी गराउने कुरा भएकाले तताएर खाँदा झन् बढी गर्मी गराउने गिरीले बताए। यदि महमा कुनै विषालु फूलको रस मिसाइएको छ भने तताउँदा विषालुपन बढ्ने र त्यो सेवन गर्दा शरीरलाई हानि गर्ने डा.गिरीले प्रस्ट्याए । 'आयुर्वेदमा महलाई तताएर नखानू भन्नेछ' डा.गिरीले भने, 'तताउँदा यदि विषालु रस मिसिए मह रहेछ भने यसले विषको मात्रा बढाउँछ ।' अझ तातो पानीमा मात्रै मिसाउँदा भन्दा पनि मह नै पकाउँदा बढी हानिकारक हुन्छ भन्ने रहेको गिरीले बताए । मह मिसाएर हट लेमन खाने प्रचलन धेरै छ । यस्तोमा पहिल्यै मह मिसाएर पकाउने भन्दा पनि पकाइसकेपछि मह हाल्न गिरीको सुझाव छ । महलाई घ्यूमा बराबरी मात्रामा मिसाएर खान नहुने आयुर्वेद विज्ञानमा उल्लेख गरिएको पनि गिरीले बताए । 'मह र घ्यू बराबरी मात्रामा मिसाउँदा त्यो हानिकारक हुन्छ र शरीरलाई दुष्प्रभाव गर्छ' गिरीले भने, 'त्यसको गुणविपरीत हुने भएकाले प्रयोग गर्दा विषम(फरक) मात्रा मिलाएर मात्रै प्रयोग गर्नुपर्छ ।' भीर माहुरीको मह विशेष सावधानीपूर्वक सेवन गर्न डा.गिरीको सुझाव छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

बस्यालले दिए दर्शनार्थीलाई प्रसाद, पुजारीलाई दक्षिणा

पाल्पा, फागुन १५/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका-३ भगवतीटोलस्थित अन्नपूर्ण होटलका सञ्चालक टिकाराम बस्यालले हरेक वर्षजस्तै यस वर्ष पनि महाशिवरात्रिका दिन प्रसाद वितरणसँगै शिवालय मन्दिरका पुजारीलाई तलव स्वरुप दक्षिणा दिएका छन् । भगवान शिवप्रतिको अत्यन्त श्रद्धा राख्ने उनले हरेक वर्ष महाशिवरात्रिको अवसरमा शिवको पूजा आराधना गर्नुको साथै प्रसाद वितरणदेखि दिनदुखी र धार्मिक कार्यमा सहयोग गर्दै आएका छन् । यस वर्ष पनि बस्यालले सो कार्यलाई निरन्तरता दिएका हुन् ।

बाटोमा हिड्ने यात्रुदेखि शिवालय मन्दिरमा दर्शन गरी फर्कने दर्शानार्थीहरुले अन्नपूर्ण होटल परिसरबाट प्रसाद ग्रहण गरेका थिए । बस्यालले एक दश अघिदेखि शिवरात्रिका दिन प्रसाद वितरण गर्दै आएका हुन् । उनी भारतको नयाँ दिल्लीमा रहँदा शिवरात्रिका दिन प्रसाद बाँड्ने गरेको र नेपाल आएपछि आफुले पनि हरेक वर्ष शिवरात्रिकै दिन प्रसाद बाँड्ने परम्पराको थालनी गरेको बताउँछन् । बस्यालले भने,'म पहिले दिल्लीमा हुँदा त्यहाँ शिवजीको प्रसाद बाँड्ने गरेको देखेको थिएँ । मलाई शिवप्रति मनैदेखि अत्यन्त श्रद्धा जागेर आउन्छ, शिवको पुजा पनि गर्छु । म नेपाल आएपछि हरेक वर्ष घरमै र अहिले होटलमा प्रसाद बाँड्ने गरेको छु ।' बस्यालले शिवरात्रिका दिन पूजा, प्रसाद वितरण मात्र हैन विभिन्न शिवालय मन्दिरमा पुगेर आर्थिक समेत सहयोग गरे । उनले बाराड्दीमा रहेको नारायणडाँडा शिवालय मन्दिरमा पुजा गर्दै आएका पुजारीका लागि तलव स्वरुप दक्षिणा र पोशाक दिएका छन् । बस्यालले शिवप्रति मनैदेखि श्रद्धा, भाव जागेर आउने गरेको भन्दै शिवजीको प्रसाद सबैलाई ग्रहण गराउने र आवश्यकता अनुसार असशक्त, असहायहरुलाई सहयोग गर्ने गरेको बताउँछन् । बुवाले हरेक वर्ष शिवरात्रिमा प्रसाद बाँड्ने गरेको छोरा तथा होटल सञ्चालक लक्ष्मण बस्यालले बताए । उनी भन्छन्,'बुवाको शिवजीप्रति आस्था रहेको छ । उहाँले हरेक वर्ष प्रसाद वितरण गर्नुको साथै मन्दिरमा सहयोग, असहाय, अशक्त वृद्धवृद्धाहरुलाई आवश्यक सहयोग पनि गर्नुहुन्छ, । उहाँको सहयोगी भावना र धर्मप्रतिको आस्था देखेर हामीलाई पनि खुसी लाग्छ ।' ६५ वर्षीय बस्याललाई उनको श्रीमति उमादेवी बस्यालले समेत प्रसाद वितरणमा सहयोग गर्दै आएकी छन् ।

पाल्पाका सारू, बेलायत ननिटनको मेयरमा मनोनीत

बेलायत, फागुन १५/भूतपूर्व गोर्खा क्याप्टेन भीम सारू मगर बेलायतको ननिटन एण्ड बेडवर्थ बरोको मेयर पदमा मनोनीत भएका छन् । गत वर्ष मे मा सत्तारूढ लेबर पार्टीबाट काउन्सिलर निर्वाचित सारू ३८ जनाका उन्सिलरमध्येबाट मेयर पदमा मनोनीत भएका हुन् ।

लेबरका १९, कञ्जरभेटिभ बाट १७ र ग्रीन पार्टीका दुई जनाका उन्सिलर रहेको उक्त बरोमा ग्रीन पार्टीले पनि सारूलाई समर्थन गरेपछि उनी मेयरमा मनोनीत भएका हुन् । यहाँ यसअघि उपमेयर चुनिएका थिए । अब आउँदो मे १५ मा हुने औपचारिक समारोहमा उनले मेयर नियुक्त भई पदभार ग्रहण गर्ने छन् । बेलायतको गोर्खा भर्तीको दुई सय वर्षभन्दा लामो इतिहासमा पूर्वगोर्खाकोतर्फबाट पहिलो मेयरका रूपमा ननिटनमा मनोनीत हुनु गर्वको कुरा भएको भन्दै उपमेयर सारूले भने, 'औपचारिक रूपमा मेयरको शपथ मे मा हुन्छ । खुसीको क्षण हो बेलायतमा गार्खाहरूको योगदानलाई थप उचाइमा पुऱ्याउने अवसर मिलेको छ ।' काउन्सिल इतिहासमा उनी पहिलो गोर्खा मेयर बन्न लागेका हुन् । सारू चार वर्षदेखि बेलायती राजनीतिमा सक्रिय छन् । मेयर हुने पक्का भएपछि राससर्सँग उनले भने,'नेपाली भएर पनि बेलायतमा राजपरिवारकोतर्फबाट आफ्नो बरोमा प्रतिनिधित्व गर्न पाउँदा एकदमै भाग्यमानी ठानेको छु ।' झण्डै तीनदशक ब्रिटिश आर्मीमा सेवा गरेका मगर हाल ब्रिटिश गोर्खा भेट्टान्स एशोसिएसनका अध्यक्षसमेत हुन् ।

सारू, रोयल इञ्जिनियर्सको ग्यारिजन इञ्जिनियरका रूपमा सेवानिवृत्त भएका थिए । बेलायतमा सन् २०१७ देखि सारू इम्ब्रोइडरी नामक व्यवसाय चलाइरहेका सारू पाल्पामा जन्मिएका हुन् ।**-रासस**

छिट्टै कृषक र साना बचतकर्ताको...

...उनले नेपाल सरकारले तोकेर पठाएका शसर्त अनुदानका कार्यक्रमलाई परिमार्जन गर्न आवश्यक रहेको पनि बताइन् ।

उपप्रमुख थापाले स्थानीय कृषकको समस्या र आवश्यकतालाई मध्यनजर गरेर कृषि सम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सके मात्र प्रभावकारी हुने धारणा व्यक्त गरिन् । उनले संघीय सरकारले प्रदान गर्ने अनुदान लगायत विभिन्न कार्यक्रमका बजेट स्थानीय तहमा स्वायत्त रुपमा सञ्चालन गर्ने नीति बनाउन सुझाइन् । साथै थापाले रामपुरमा कृषकले उत्पादन गरेका कृषि उपज संकलन गर्नका लागि कृषि उपज संकलन केन्द्र आवश्यक रहेकाले यसका लागि पहल गरिदिन समेत सभापति थापालाई आग्रह गरिन् । कार्यक्रममा रामपुर नगरपालिका -४ का वडाअध्यक्ष रामबहादुर रानाले समग्र कृषि र सहकारी क्षेत्रको विकासका लागि उचित नीति ल्याउन आवश्यक रहेको बताए । नगरपालिकाका सल्लाहकार देवराज ढकालले रामपुर फाँटको सिँचाईको एक मात्र स्रोत रामपुरफाँट सिँचाईको नहर जीर्ण रहेको भन्दै यसको पुनर्निर्माण र संरचनागत सुधारका लागि पहल गर्न आग्रह गरे । अर्का सल्लाहकार सन्दिप रानाले कालीगण्डकी डाइभर्सनले कालीगण्डकी वेशीका भू-भागको उर्वर भूमिलाई असर पार्ने र डाइभर्सन यस क्षेत्रको हित विपरित रहेकाले यसको विकल्प खोज्न पहल गर्नुपर्ने बताए ।

कार्यक्रममा नगरपालिका भित्रका अगुवा कृषकहरुले अनुदानका कार्यक्रम, बजारीकरण, प्रविधि सम्बन्धी समस्याका विषयमा गुनासो राखेका थिए । कार्यबाहक नगर प्रमुख बाल कुमारी थापाको अध्यक्षता,४ का वडा अध्यक्ष रामबहादुर रानाको स्वागत, कृषि शाखा प्रमुख नारायण प्रसाद गैरैको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

दशौं राष्ट्रिय खेलकुद फेरि सऱ्यो

काठमाडौं, फागुन १५/१० औं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना मिति फेरि सरेको छ । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप)को बिहीबार बसेको बोर्ड बैठकले दशौं राष्ट्रियको नयाँ मिति तोकेको हो ।

नयाँ मिति अनुसार दशौं राष्ट्रिय खेलकुद २०८२ साल जेठ ३ देखि १० गतेसम्म हुने निर्णय भएको युवा तथा खेलकुदमन्त्री तेजलाल चौधरीले बताए । उनले भने,'राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को बोर्ड बैठकबाट २०८२ साल जेठ ३ देखि १० गतेसम्म हुने निर्णय गरेका हौं । अब यही मितिमा हुन्छ दशौं राष्ट्रिय खेलकुद । तपाई ढुक्क हुनुस् ।' यसअघि कर्णाली प्रदेशमा आयोजना हुने दशौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको लोगो र मस्कट माघ ३ गते पारित भएको गरिएको थियो । त्यतिबेला कर्णाली प्रदेशमा आयोजना हुने उक्त प्रतियोगिता आगामी चैतमा हुने तय भएको थियो ।

सच्याइएको

नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकको वर्ष ३० अंक २१४, मिति २०८१/११/१४ गते प्रथम पृष्ठमा प्रकाशित **"आफ्नै सूचनामा"** बुधबार दैनिकको कार्यालय बन्द हुँने हुँदा हाम्रो आगामी अंक फागुन १६ गते शुक्रबार मात्र प्रकासित हुने हुनुपर्नेमा अन्यथा भएकोले सच्याइएको छ । **-सम्पादक**

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से उच्च अंकले वृद्धि

पाल्पा, फागुन १५/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक उच्च अंकले बढेर बन्द भएको छ । नेप्से परिसूचक ४९ दशमलव १५ अंकले बढेको हो ।

एक दशमलव ७७ प्रतिशतले बढेर २ हजार ८ सय १५ दशमलव ०४ बिन्दुमा बन्द भएको छ । कुल सात कारोबार दिनयता नेप्से क्रमशः बढ्दै आएको छ । कुल १ सय ८६ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने ५२ कम्पनीको मूल्य घट्यो । ६ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । सोही अवधिमा १ लाख १२ हजार ३२ पटकको किनबेचबाट ११ अर्ब ३९ करोड २४ लाख रुपैयाँको सेयर कारोबार भएको छ । कूल २ करोड ६१ लाख ९९ हजार ७ सय ८० कित्ता सेयर किनबेच भए । नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले बढ्दा ४ कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । गार्डियन माइको लाइफ, अपर हेवाखोला, सिन्धुली विकास बैंक र दोर्दी खोला विद्युतको सेयर १० प्रतिशतले बढ्यो । कारोबार रकमका आधारमा हिमालयन रिइन्स्योरेन्स शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको ९६ करोड ४७ लाख ३४ हजार ६ सय ८ मूल्यको सेयर कारोबार भएको छ । नेपाल इन्स्योरेन्सको ७६ करोड, एनआरएन इन्फ्रास्टक्चर एण्ड डेभलपमेन्टको ४६ करोड, सिंगटी हाइड्रो इनर्जीको २४ करोड र कुमारी बैंकको २० करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । सबै समूहको उपसूचकमा हरियाली छाएको छ । यसदिन बैंकिङ समूहमा लगानीकर्ताको उच्च आकर्षण देखिएको छ । बैंकिङ समूहको उपसूचक सर्वाधिक ३ दशमलव ३२ प्रतिशतले बढेको हो । कारोबारमा आएकामध्ये १६८ स्टक्सको मूल्य बढ्दा ५२ वटाको घटेको छ । ६ समूहको मूल्य भने स्थिर रह्यो ।

पाल्पामा मगर समुदायले...

...अनि पो संस्कृति बाँचिरहन्छ' उनले भनिन् । मगरले अरू बेला साधारण पोशाक लगाए पनि आफ्ले चाडपर्व, मेला महोत्सव, शुभकार्य या जमघटका बेला मगर पहिरन नै लगाउने गरेका सुनाइन् ।

यस्तै, माथागढीकी अनिशा आले पनि सराईमा भएको सांस्कृतिक महोत्सवमा चिटिक्क मगरी परिहनमा देखिइन् । उनले आफ्नो संस्कृतिलाई बचाई राख्न उत्सवको अवसरमा पोशाक लगाएको बताइन् । यहाँ दिनभर मगरहरुको उत्सव नै चल्यो । कार्यक्रममा उपस्थित मध्ये धेरै आफ्नै पोशाक, चालचलन र शैलीमा देखिन्थे । कोही फोटो खिच्नमा त कोही नाचगान हेर्नमै मस्त थिए । आपसमा रमाइरहेका थिए । कार्यक्रममा मगर समुदायको भेषभूषा तथा झाँकी गीत र नृत्यले दिवसलाई रौनकता थपे । एक अर्कामा शुभकामना सांटेर मगरहरुले एकता दिवस मनाए । 'मगर एकता दिवस मगर बाहुल सबैका घर, गाउँटोलसम्म खुसीका साथ मनाएका छन्,' बगनासकाली गाउँपालिका यम्घाका विष्णु गाहाले भने , 'मगर एकता दिवसमा मगर समुदायका लागि महत्वपूर्ण दिन हो । रमाउने, खुसीयाली साटासाट गर्ने दिनका रूपमा मनाउने गरिएको छ । यहाँ बगनासकालीको चिलाङ्दीमा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम भएका छन् । यस्तै रामपुरमा एकीकृत मगर उत्थान समाजले १७ औं वार्षिक उत्सवसँगै विशेष कार्यक्रम गरेको छ । उता रम्भा गाउँपालिकाको नाँचनडाँडामा विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम मगर समुदायका युवा युवतीहरु रमाएका थिए । पाल्पाका सबै स्थानीयतहदेखि वडा-वडा टोल टोलमा मगर एकता दिवस भव्यताका साथ मनाइएको नेपाल मगर संघ पाल्पाकी अध्यक्ष शान्ति झेंडी थापाले जानकारी दिइन् । पाल्पामा मगरिकला, संस्कृतिहरू निकै लोकप्रिय रहेका छन् । यहाँको मगरी कलासंस्कृति झार्मे, सालेजो, कौडा, मारुनी, ठूलो नाच, झ्याउरे संस्कृतिमा मगरसहित सबै समुदायहरू रमाउने गरेका छन् । मगर समुदायमा प्रचलित झ्याउरे, सालैजो, कृष्ण चरित्र ठूलो नाच, ठाडो भाका, यानीमाया लगायतका विभिन्न झाँकीको प्रर्दशन गरियो थियो । यहाँका तानसेन, रामपुर, माथागढी, तिनाउ, रिब्दीकोट, रैनादेवी हछरा, बगनासकाली, रम्भा, निस्दी, पूर्वखोला लगायतका पालिकाहरुमा भव्य कार्यक्रमहरु भए । दिवस मनाउन पाल्पाका १० वटै स्थानीय तहले बिदा समेत दिएका थिए । सार्वजनिक बिदाका कारण पालिका कार्यालय, सबै वडा कार्यालय, स्वास्थ्य संस्था, सम्पूर्ण शैक्षिक संस्था बन्द रहे ।

मगर जातिको अधिकार र अस्तित्वको रक्षाको लागि एकजुट भएर लागेको सम्झन अर्थात् नेपाल मगर संघको स्थापनाको अवसरमा प्रत्येक वर्ष फागुन १५ गते यो दिवस मनाइने गरिन्छ । मगरहरुको सांगठनिक पर्वका रुपमा यो दिवसलाई लिने गरिन्छ । पाल्पामा ५४ प्रतिशत भन्दा धेरै मगरहरुको बसोबास रहेको छ । २०३९ साल फागुन १५ गते नेपाल लौली परिवार संघको प्रथम अधिवेशन सम्पन्न भएको सम्झनामा मगर समुदायले मगर दिवसको रुपमा मनाउन शुरु गरेका हुन् ।

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन ०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७८, पा.जि.प्र.का.द.नं. १८/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रारामाग्री, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई