स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

अभिनेता सौगात मल्ल र अभिनेत्री गरिमा शर्माले पहिलो पटक एकसाथ काम गरेको फिल्म 'जन्ते बाख्रा' आगामी जेठमा प्रदर्शन हुने भएको छ। सिमोस सुनुवारको निर्देशनमा तयार भएको फिल्मको बिहीबार फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गर्दै जेठ २३ गतेलाई प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको हो। अहिलेसम्म यो मितिमा अरु नेपाली फिल्म छैनन्।

आजको विचार...

मन्दिरमा...
(दुई पेजमा)

शान्तिकृष्ण अधिकारी

यतिबेला बलिउडका भाइजान सलमान खान आफ्नो आगामी फिल्म सिकंदर रिलिजको लागि तयारीमा छन्। अभिनेता आफूभन्दा ३१ वर्ष कान्छी अभिनेत्री रश्मिका मन्डन्नासँग आफ्नो फिल्मको प्रचारमा व्यस्त छन् ।सलमान खान एटलीको साथमा मेगा बजेट फिल्ममा देखिने भएका थिए। तर अब उनको फिल्म स्थगित गरिएको छ। सन् २०२३ मा शाहरुख खानसँग जवान बनाएपछि दक्षिण भारतका चर्चित निर्देशक एटलीले चाँडै सलमानसँग एक्सन-थ्रिलर फिल्म बनाउने खबर आएको थियो।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक २४२ ❒ २०८१ चैत १५ गते शुक्रबार 28 March 2025, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

मातृशिशु मृत्युदर घटाउने अभियानमा लुम्बिनी प्रदेश सरकार

हाम्रा संवाददाता—

पाल्पा, चैत १४/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले बढ्दो मातृ तथा शिशु मृत्युदर घटाउन विशेष अभियान सञ्चालन गरेको छ । प्रदेशमा सबै भन्दा बढी मातृशिशु मृत्युदर रहेकाले त्यसलाई कम गर्न प्रदेश सरकारले पाल्पाबाट अभियानको सुरुवात गरेको हो ।

मातृ मृत्युदर तथा नवजात शिशु मृत्युदरलाई दोहोरो अङ्क हुँदै एकल अङ्कमा झार्ने गरी प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयले योजना बनाएको छ । जनचेतनाको अभाव, कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण मातृ मृत्युदर तथा नवजात शिशु मृत्युदरको तथ्याङ्क डरलाग्दो रहेकाले यसलाई घटाउन मोबाइलमार्फत पारिवारिक स्वास्थ्य विवरण तयार गर्न लागिएको मन्त्रालयले जनाएको छ । समुदाय स्तरका परिवार स्वास्थ्य प्रोफाईल तयारी तथा मोबाइल स्वास्थ्य सम्बन्धी सरोकारवालाहरुसँग अन्तर्क्रिया कार्यक्रम गरि अभियानको सुरुवात गरिएको छ । अभियानको लुम्बिनी प्रदेशका स्वास्थ्यमन्त्री

खेमबहादुर सारुले तानसेनबाट शुभारम्भ गरेका छन् । मन्त्री सारुले जटिल अवस्थाका गर्भावस्था, दुई वर्ष मुनिका बालबालिकाहरुको समयमै पहिचान गरी स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन यो कार्यक्रम सुरु गरिएको बताए । उनले भने 'तीन जिल्लाको मातृ तथा बालमृत्युदर अत्यन्तै कमजोर भएकाले परिवार स्वास्थ्य विवरण तयार गर्न लागेका हौं, यहाँ २० वर्ष भन्दा कम उमेरमा विवाह गर्नेको संख्या समेत उच्च रहेकाले किशोरकिशोरीलाई समेत यो अभियानमा संलग्न गर्ने छौं ।' मन्त्री सारुले सुत्केरी हुन नसकी अकालमा कुनै आमा तथा नवजात शिशुको मृत्यु हुन नदिन प्रदेश सरकारले उच्च प्राथमिकता दिएको बताए । उनले भने 'स्वास्थ्य सबै संयन्त्रको पहिलो प्राथमिकता मातृ तथा नव शिशु मृत्यु दरमा उल्लेखनीय सुधार ल्याउने भन्ने छ, आमा सुरक्षा कार्यक्रम सबै आमालाई प्रसूति सेवाको पहुँचको सुनिश्चितता सरकारले गरेको छ', । उनले ग्रामीण तथा दुर्गम क्षेत्रमा रहेका स्वास्थ्य संस्थालाई जनशक्ति, उपकरण तथा भौतिक पूर्वाधारमा बलियो बनाउने बताए । मन्त्री सारुले लुम्बिनी प्रदेशमा मातृ तथा नव शिशु मृत्युदर घटाउने तरिकाले कार्यक्रम बजेट बनाएको र कार्यान्वयन पछि घट्दै जाने विश्वास व्यक्त गरे । शुभारम्भ कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशसभाका सदस्य अर्थ, उद्योग तथा पर्यटन समितिका सभापति राजुप्रसाद श्रेष्ठले अन्य प्रदेशको तुलनामा लुम्बिनीमा मातृशिशु मृत्युदर धेरै भएकाले त्यसलाई कम गर्न अभियानले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने बताए । कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनाल, तानसेन नगरपालिकाका नगरप्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठ, माथागढी गाउँपालिकाका अध्यक्ष यमबहादुर चिदी, प्रमुख जिल्ला अधिकारी तोयनारायण सुवेदी, स्वास्थ्य निर्देशनालयका जनस्वास्थ्य प्रशासक विशाल सुवेदी लगायतले अभियानलाई सफल पार्न सबैले सहयोग गर्नुपर्नेमा जोड दिए । अभियानमा पारिवारिक विवरण संकलन गर्न पाल्पामा ६५ हजार घरधुरीमा स्वास्थ्यकर्मी पुग्ने छन् । नियमित रुपमा सेवाको उपभोगको लागि सेवाग्राही र सेवा प्रदायकको मोवाइलमा सन्देश पठाई सेवाको उपभोग र पहुँचमा अभिवृद्धि गरिने छ । अभियानका लागि पाल्पामा ३९ लाख बजेट विनियोजन गरिएको छ । प्रदेश सरकारले मातृ शिशु मृत्युदर कम गर्न पाल्पासहित बाँके र अर्घाखाँचीमा पनि यो अभियान सञ्चालन गर्दै छ । जसका लागि अर्घाखाँचीका ४८ हजार र बाँकेका ९४ हजार घरधुरीमा स्वास्थ्यकर्मी पुग्ने छन् । महिला बालबालिका तथा किशोरी स्वास्थ्य तथा पोषण अवस्थामा लुम्बिनी प्रदेश देशकै सबैभन्दा कमजोर प्रदेश रहेको विभिन्न समयका सर्वेक्षण तथा अध्ययनले देखाएको छ । कमजोर स्वास्थ्य सुचकाङ्क भएको बाँके, अर्घाखाँची र पाल्पाका गर्भवती महिलादेखि बच्चा जन्मेको २ वर्षसम्म नियमित निगरानीमार्फत् जटिल अवस्थाका गर्भवती महिलादेखि खोपबाट बञ्चित बालबालिका र पोषण बृद्धि अवस्थाको अनुगमन गरि नियमित सेवामा ल्याउनका लागि हरेक परिवार घरधुरीमा स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गरिनेछ । राष्ट्रिय जनगणना २०७८ को तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा प्रति एक लाख जिवित जन्ममा १ सय ५१ जना आमाहरूको मृत्यु हुने गरेको छ । जुन नेपालको तथ्यांक हो । नेपालमा सबै भन्दा बढी लुम्बिनी प्रदेशमा मातृमृत्यु हुने प्रदेशमा देखिएको छ । स्वाथ्य निर्देशनालय लुम्बिनीको तथ्यांक अनुसार प्रदेशमा १ लाख जिवित जन्ममा २ सय ७ जना आमाले ज्यान गुमाउने गरेको छ । जुन सबैभन्दा बढी लुम्बिनी प्रदेशमा आमाको ज्यान जाने अवस्था रहेको छ ।

संक्षिप्त समाचार

दक्षिण कोरियामा आगलागी १८ को मृत्यु

(रासस/एपी) —

सियोल, चैत १४/दक्षिण कोरियाको सबैभन्दा खराब मध्येको तीव्र हावाका कारण फैलिएको डढेलोले देशको दक्षिणी क्षेत्रहरूलाई ध्वस्त पारेको छ । अधिकारीहरूका अनुसार आगलागीले १८ जनाको मृत्यु भएको छ भने दुई सयभन्दा बढी संरचनाहरू नष्ट भएको तथा २७ हजार मानिसलाई विस्थापित हुन बाध्य पारेको छ । आगलागीबाट सबैभन्दा बढी प्रभावित क्षेत्रहरू मध्ये एक दक्षिणपूर्वी उइसेङ जङ्गलमा लागेको डढेलो निभाउने प्रयासमा एउटा हेलिकप्टर दुर्घटनाग्रस्त भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । कोरिया वन सेवाले उद्धार कार्य जारी रहेको र विमानमा एक पाइलट मात्र थिए भन्ने अनुमान गरेको छ । एक प्राचीन बौद्ध मन्दिर, घरहरू, कारखानाहरू र सवारी साधनहरू लगायत संरचनाहरू नष्ट भएका छन् । आगलागीबाट ४३ हजार तीन सय ३० एकड जमिन जलेको र १९ जना घाइते भएको सरकारको आपत्कालीन प्रतिक्रिया केन्द्रले जनाएको छ । टेलिभिजन सम्बोधनमा दक्षिण कोरियाका कार्यवाहक राष्ट्रपति हान डक-सुले गत शुक्रबार सुरु भएको डढेलोले विगतका अन्य धेरै डढेलोको तुलनामा बढी क्षति पुऱ्याएको बताए ।

'लोकतन्त्रको विकल्प निरङ्कुश व्यवस्था हुन सक्दैन'

लुम्बिनी, चैत १४/गृहमन्त्री रमेश लेखकले लोकतन्त्रको विकल्प निरङ्कुश व्यवस्था हुनै नसक्ने बताएका छन् । उनले लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतामा अभ्यस्त भइसकेको नेपाली समाज निरङ्कुशतातर्फ जान नसक्नेमा आफू प्रष्ट रहेको बताए ।

नेपाली काँग्रेस क्षेत्रीय कार्यसमिति क्षेत्र नं ३, रुपन्देहीले विहीबार भैरहवामा आयोजना गरेको भेटघाट तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रममा गृहमन्त्री लेखकले समाज पछाडी फर्कन नसक्ने स्पष्ट पारे । 'एक दुईचोटी प्रयास गरिएका हुन् । नेपाली जनता लोकतन्त्रमा विश्वास गर्छन्, त्यसैले ती प्रयास नेपाली जनताले निस्तेज गरे', उनले भने, 'लोकतन्त्रको मार्गमा अगाडि बढिसकेको समाज पछाडि फर्किंदैन, सरकार परिवर्तन हुने कुरा लोकतन्त्रमा हुन्छ ।' उनले अहिले केही कमी कमजोरी रहेको बताउँदै जनताको चिन्ता र पीडालाई आक्रोशमा बदलेर व्यवस्थाकै विरुद्धमा प्रयोग गर्ने प्रयत्न भइरहेको बताए । *- रासस*

संघीय संसद्का दुवै सदनको बैठक स्थगित

पाल्पा, चैत १४/नेपाल विद्युत् प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशकबाट कुलमान घिसिङलाई हटाएको विषय चर्किंदा संघीय संसद्का दुवै सदनका बैठक बिहीबार पनि स्थगित भएका छन् ।

सत्ता र प्रतिपक्षी दलहरूबीच सहमति हुन नसक्दा प्रतिनिधिसभाको बैठक सूचना टाँस गरेर शुक्रबार बिहान ११ बजेसम्मको लागि स्थगित भएको छ । यसअघि बिहीबार ११ बजेका लागि बोलाइएको बैठक २ बजेसम्मका लागि सारिएको थियो । संघीय संसद्का महासचिव पद्मप्रसाद पाण्डेयले सूचना जारी गर्दै प्रतिनिधिसभा बैठकको समय परिवर्तन भएको जानकारी दिएका थिए । बिहीबार बिहान ११ बजेका लागि बोलाइएको बैठक सभामुख देवराज घिमिरेले

दिउँसो २ बजेका लागि सारेको महासचिव पाण्डेयको सूचनामा उल्लेख थियो । २ बजे पनि बैठक बस्न नसकेपछि महासचिव पाण्डेयले सूचना टाँस गरेर शुक्रबार बिहान ११ बजेसम्मका लागि बैठक स्थगित गरिएको हो । यस्तै राष्ट्रिय सभाको बैंठक पनि स्थगित भएको छ । विपक्षी दलको विरोधकाकारण कार्यसूचीमा प्रवेश गर्न सकेन । **-बाँकी अन्तिम पेनमा...**

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

जनता सचेत बनौं

यति बेला जनतामा त्रास पैदा भएको छ । गणतन्त्रवादी र राजतन्त्रवादीहरु सक्रियतासाथ आम्नेसाम्ने भएर गत एक महिनादेखि उभिँदै आएका छन् । यी दुवै पक्ष जुध्न लागेका साँढेजसरी थान थापेर बसेका छन् र दुवै पक्ष पछि हट्ने मनस्थितिमा छैनन् । जसले गर्दा अब मुलुकमा कति खेर के हुने हो भनेर आम सर्वसाधारण त्रासमा छन् ।

एक पक्षले नेपालमा राजा फर्काउने भन्दै आन्दोलन गरिरहेका छन् । उनीहरुले चैत १५ गते देशमा राजा आउने हल्ला फैलाई जनतालाई नारायणहिटी आउन आह्वान गरिरहेका छन् । गणतन्त्रवादीहरु भने गणतन्त्रको विकल्प राजतन्त्र हुन नसक्ने भन्दै त्यसको प्रतिवाद गर्दै आएका छन् । प्रमुख प्रतिपक्षी दल नेकपा माओवादी केन्द्रले त पूर्वपञ्चहरुको हर्कतविरुद्ध एकताबद्ध भएर प्रतिकार गर्ने घोषणा गरेको छ । पूर्वराजा ज्ञानेन्द्रले यही बेला देशका विभिन्न भागको भ्रमण गरेर आफू राजगद्दीमा फर्कन तयार भएको संकेत देखाइरहेका छन् । अहिलेको परिस्थितिले नेपालमा के राजतन्त्र स्थापना हुन लागेकै हो त ? भन्ने आशंका आम जनातामा पैदा भएको छ । यसो हुनु दुखद् हो । नेपाली जनताको लामो बलिदानपछि आएको लोकतन्त्रलाई केही नेताहरुको अविवेकी प्रवृत्तिका कारण अहिले व्यवस्थामाथि धावा बोल्नेहरु सक्रिय हुनु पक्कै पनि मुलुकका लागि हितकर छैन । अहिले परिस्थिति सिर्जना हुनु वर्तमान व्यवस्थाका थुप्रै विकृति र विसंगति अनि दल र नेताहरूप्रतिको असन्तुष्टि हो । त्यही असन्तुष्टिको धमिलो पानीमा राजतन्त्रले माछा मार्ने प्रयास गर्न खोज्दैछ, जुन नेपाल र नेपाली जनताका खातिर स्वीकार्य हुने खालको छैन । गणतन्त्रले नेपालमा अनेक सामाजिक र आर्थिक परिवर्तन ल्याएको छ । नेपालले विकासको छलाङ मारेको छ । झण्डै शतप्रतिशत परिवारलाई बिजुलीको उज्यालो पुऱ्याउनेदेखि गाउँ-गाउँमा मोटरबाटो र आधारभूत खानेपानीको सुनिश्चितता भएको छ । सञ्चार क्षेत्रमा ठूलो क्रान्ति आएको छ । यो केवल समयले ल्याएको परिवर्तन होइन, लोकतान्त्रिक व्यवस्था भएकैले हासिल भएका उपलब्धि हुन् । अहिलेको व्यवस्थामा देखिएका विकृति र विसंगतिको अन्त्य गर्दै अघि बढ्नुपर्ने आवश्यकता हो । यति बेला सत्ताका लागि जस्तोसुकै सम्झौता चाहे पूर्वराजाबाट होस्, चाहे गणतन्त्रवादीबाट हुन सक्ने भएकाले जनता सचेत हुने बेला आएको छ । यतिखेर कुनै वादभन्दा पनि मुलुकको स्वतन्त्रताका लागि जनता चनाखो हुनुको विकल्प छैन । लोकतन्त्र बचाउने जिम्मा आम नेपालीको हो । तसर्थ आम जनता लोकतन्त्रको पक्षमा दृढताका साथ उभिनु र सचेत हुन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

मेहेनत गर सफलताले सपना मात्रै होइन
टुटेका कैयौं सबन्धालाई पनि फिर्ता ल्याउन सक्छ ।
(थामीरा मभट्टराईको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Thamira.Bhandari)

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

मन्दिरमा दर्शन कि दस्तुर ?

शान्तिकृष्ण अधिकारी

आजसम्म कुनै भगवान्ले पैसा भएकाहरूलाई मेरो नजिक पठाइदिनु भनेको कसैले सुनेको छैन । कुनै पनि देवीदेवताले धनीलाई प्राथमिकता र आर्थिक रूपमा कमजोरलाई पछि राखेर दर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनु भनेको पनि जानकारीमा छैन । उच्चपदमा रहेकाहरूले सर्वसाधारणलाई दुःख दिएर दर्शन गर्दा राज्यमा समृद्धि आउँछ भनेर कुनै शास्त्र या पुराणमा उल्लेख गरेको पनि भेटिँदैन । बिनापैसा आएकालाई दर्शन गर्नै नदिई फर्काइदिनु भनेर कुनै भगवान्ले भनेका छन् भनेर लेखिएको ग्रन्थ पनि भेटिँदैन तर पनि हिन्दु मन्दिरहरूमा किन यस्तो प्रचलन चलाइएको छ भन्ने बुझ्न सकिएको छैन । भगवान्ले त सबैलाई समान दृष्टिले हेरिरहेका हुन्छन् ।

भालेश्वर महादेवको मन्दिर प्रवेश गर्न एक सय रुपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्दछ । शिवरात्रिमा पशुपतिमा आरामदायी दर्शन गर्ने हो भने एक हजार रुपैयाँभन्दा बढीको टिकट काट्नुपर्दछ । तीजमा पनि धनी महिलाहरूका लागि यस्तै सुविधाजनक व्यवस्था गरिन्छ । यस्ता व्यवस्था धेरै स्थानका मन्दिरमा गरिएको भेटिन्छ । लगभग यस्तो बनाइसकिएको छ कि पैसा छ भने मन्दिर जाऊ, होइन भने घरमै बसेर रामनाम जप । यदि जानै चाहन्छौ भने धनी र गरिब बीचकाको विभेद भनेको के हो प्रष्टरूपमा मन्दिरमा गएर बुझ । चन्द्रागिरी डाँडा न केबलकार निर्माताहरूले अन्तबाट माटो ओसारेर बनाएको डाँडो हो । डाँडामा ठडिएका रुखहरू न कुनै व्यापारी, न कुनै नगरपालिकाका मेयर, न कुनै प्रधानमन्त्रीले रोपेका हुन् ।

काठमाडौंस्थित भालेश्वर महादेवको मन्दिरमा जाने पैदलयात्रुहरूसँग पैसा उठाएको प्रसंगले अहिले समाज तातेको छ । चन्द्रागिरि नगरपालिकाको थानकोट पश्चिमतर्फको चन्द्रागिरि डाँडाको टुप्पामा रहेको महादेवको मन्दिर सतीदेवीको निधार खसेको स्थानमा स्थापित भएको मानिन्छ । यो ठाउँमा केबलकार निर्माण हुनुपूर्व यो मन्दिरले त्यति धेरै प्रसिद्धि पाएको थिएन तर केबलकार चलेसँगै यहाँ जाने भक्तजनहरूको संख्या फवात्तै बढेको पाइन्छ । मन्दिरको चर्चा बढेसँगै शारीरिक तन्दुरुस्तीको लागि पैदलयात्रा गर्दै मन्दिर पुग्नेहरूको संख्या एकातिर बढेको छ भने केबलकारको शुल्क महँगो अनुभव गरेकाहरू आफ्ना सवारीसाधनमार्फत् या पैदलयात्रा गर्दै जान्छन् । केबलकार निर्माण गर्दा व्यापारीहरूले लगानी गरेका छन् । केबलकार निर्माण गरेको खर्च उठाउनुमात्रै नभई नाफासमेत संकलन गर्नु व्यापारीहरूको धर्म नै हो । केबलकार सञ्चालन, व्यवस्थापन र नियमित मर्मतका लागि समेत रकमको आवश्यकता पर्दछ र त्यो जुटाउने पनि त्यसको प्रयोगकर्ताबाट नै हो । त्यसैले केबलकारको प्रयोग गरेर दर्शन गर्न जानेहरूले केबलकार सञ्चालकले तोकेको पैसा तिर्नै पर्दछ । यसमा कुनै विवाद छैन तर पैदलयात्रा गर्दै र आफ्नै सवारीसाधनमा जानेहरूसँग पनि केबलकार सञ्चालकले ढाट राखेर पैसा उठाउनुलाई भने कसैले पनि जायज मान्न सक्दैन । भालेश्वर मन्दिर न कसैको निजी सम्पत्ति हो । चन्द्रागिरी डाँडा न केबलकार निर्माताहरूले अन्तबाट माटो ओसारेर बनाएको डाँडो हो ।

डाँडामा ठडिएका रुखहरू न कुनै व्यापारी, न कुनै नगरपालिकाका मेयर, न कुनै प्रधानमन्त्रीले रोपेका हुन् । भालेश्वर महादेव हाम्रा पुर्खाहरूले स्थापित गरिदिएको आस्थाको केन्द्र हो । चन्द्रागिरि डाँडा प्रकृतिले नेपाललाई दिएको एक अनुपम उपहार हो । त्यहाँ पुग्ने बाटोमा नगरपालिकाको लगानी होला तर त्यो लगानी नागरिकबाटै उठाइएको हो । त्यसैले मन्दिर जान चाहने जोकसैसँग सय रुपैयाँका दरले केबलकार बनाउने कम्पनी चन्द्रागिरि हिल्सले पैसा उठाउनु नेपाली भक्तजनहरूमाथि गरिएको अन्याय हो र आस्थामाथिको हमलासमेत हो ।

हुन त चन्द्रागिरि हिल्सले आफूखुसी पैसा उठाएको पक्कै होइन होला । भालेश्वर महादेव वरपरका पालिकाहरू चन्द्रागिरि नगरपालिका, इन्द्रसरोवर गाउँपालिका र थाहा नगरपालिका कुन कुनले अनुमति दिएका पनि होलान् । न यिनीहरू कसैका पिताले बनाएको मन्दिर, न यिनीहरू कसैका मामाले निर्माण गरेको पहाड, न यिनीहरू कसैका काकाले रोपेका रुखहरू हुन् त्यहाँ भएका । यी त सारा नेपालीका साझा सम्पत्ति हुन् । यस्ता आस्थाका धरोहरहरूमा व्यापारिक अखडा खडा गर्नका लागि अनुमति दिने र निर्माण गर्ने दुवै थरिको विरोध धेरै पहिले हुनुपर्ने थियो तर सकेको थिएन । ढिलै भए पनि सुरुवात भएको छ, यसलाई सबैले समर्थन गर्नै पर्दछ । मन्दिर सरसफाइ, पुजारी व्यवस्थापन, मन्दिर मर्मत आदिका कुरा व्यापार गर्न पल्केकाहरूले गर्न पनि सक्दछन् । नगरपालिकाको आम्दानीका बारेमा पनि तर्क पेश गरिएला । सरोकारवाला पालिकाका मानिसलाई रोजगारी दिइएको बारेमा पनि जबरजस्त कुरा राखिएला । यी कुराहरू भनेका केबलकार चढ्नेहरूबाट उठाउने र गर्ने कुरा हुन् । मन्दिर सरसफाइ र मर्मत आदिका कुरा भक्तजनले चढाएका भेटीबाटै पर्याप्त हुन्छ भन्नेमा कसैले शंका गर्न पर्दैन । पुजारी पालिनेतर्फ त कसैले एकरत्ति चिन्ता गर्नै पर्दैन, मात्र भेटी व्यवस्थापनको आवश्यकता मात्रै हो । मन्दिरमा कसैले पूजा लगाउन चाहन्छ भने उसले निर्धारित शुल्क तिर्नुलाई सामान्य मान्नुपर्दछ । मन्दिर प्रांगणभित्र कसैले विवाह, व्रतबन्ध आदि गराउन चाहन्छ भने त्यसको व्यवस्थापन शुल्क कर्ताले तिर्नै पर्दछ । मन्दिर सफा हुनुपर्ने, समय समयमा मर्मत गर्नुपर्ने, पुजारीहरूलाई जीविकाका लागि दान दिनैपर्ने आदि कारणले विशेष पूजाहरूका निम्ति केही शुल्क तोक्नु मन्दिर व्यवस्थापन समितिको बाध्यता हो भन्ने पनि सबैले बुझेकै छन् । त्यस्तो शुल्क तिर्दा कसैको चित्त दुख्दैन तर भगवान्को दर्शन गर्न नै पैसा तिर्नुपर्ने नियम चाहिँ कुनै पनि दृष्टिले युक्तिसंगत मान्न सकिँदैन । नेपालमात्रै होइन, भारतका विभिन्न क्षेत्रमा समेत पैसा भएकालाई मन्दिर र धार्मिक क्षेत्रहरूमा महत्त्व दिने प्रचलन बढ्दै गएको छ । धार्मिक क्षेत्रहरूमा आस्थालाई अगाडि सारेर पैसा कमाउने धन्दा मौलाउँदै गएको देखिन्छ । कतिपय स्थानमा सन्तहरूले कब्जा गर्ने, कुनै ठाउँ स्थानीय सरकारले नियन्त्रणमा राख्ने र कतिपय धरोहरहरू केन्द्र सरकारले नियमन गर्दै आर्थिक कारोबारको क्षेत्र बनाइएको छ । यो सरासर गलत अभ्यास हो र यसलाई ठीक बाटोमा ल्याउनुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । बनारसको विश्वनाथ मन्दिरमा पनि छोटा लाइनबाट दर्शन गर्न पैसा तिर्ने नियम बनाइएको छ । पैसा भएकाले भित्रै गएर दर्शन गर्न पाउने र पैसा नहुनेले टाढैबाट दर्शन गर्नुपर्ने जस्ता व्यवस्थाहरू अनेकौं मन्दिरमा पाइन्छ । शिवरात्रिमा पशुपतिनाथमा धेरै पैसा हुनेले सुविधाका साथ दर्शन गर्ने व्यवस्था र पैसा नहुनेहरूले चार-पाँच घण्टासम्म लाइनमा बस्नुपर्ने बाध्यता खडा गरिन्छ । तीज आदि पर्वहरूमा पनि त्यस्तै नियम लगाइन्छ । भारतको ऋषिकेश घाटमा पनि सन्ध्या आरतिमा पैसा भएका, चन्दा दिएका, घाट जिम्मा लिएकाहरूसँग चिनजान भएकाहरूलाई निश्चित क्षेत्रमा बसेर सहभागी हुने व्यवस्था मिलाइएको छ भने त्यसदेखि बाहेकका‌ले टाढा-टाढाबाट उभिएर सहभागी हुनुपर्ने बनाइएको छ । उच्चपदमा पुगेकालाई बेग्लै व्यवस्था गरिन्छ । कतिपय पदका मान्छेहरू सवारी हुँदा त उनी पुग्नुभन्दा एक घण्टाअघिदेखि मन्दिर खाली गराइन्छ र फिर्ती सवारी भएको आधा घण्टापछिसम्म मन्दिर छिर्न दिइँदैन । त्यस्ता ठूलाबडाले कम्तीमा पनि आधा घण्टा मन्दिरभित्र बिताइदिन्छन् । यसरी सरसर्ती हेर्दा दिउँसोको टन्टलापुर घाममा लहरमा बसेका सर्वसाधारणले व्यर्थमा कम्तीमा दुई घण्टा व्यतीत गर्न बाध्य हुनेगरेको नेपालमा त सामान्य नै छ । यस्तो अन्याय पनि भक्तजनहरूले कहिलेसम्म भोग्नुपर्ने हो कसैल भन्न सक्ने अवस्था छैन । आजसम्म कुनै भगवान्ले पैसा भएकाहरूलाई मेरो नजिक पठाइदिनु भनेको कसैले सुनेको छैन । कुनै पनि देवीदेवताले धनीलाई प्राथमिकता र आर्थिक रूपमा कमजोरलाई पछि राखेर दर्शन गर्ने व्यवस्था मिलाउनु भनेको पनि जानकारीमा छैन । उच्चपदमा रहेकाहरूले सर्वसाधारणलाई दुःख दिएर दर्शन गर्दा राज्यमा समृद्धि आउँछ भनेर कुनै शास्त्र या पुराणमा उल्लेख गरेको पनि भेटिँदैन । बिनापैसा आएकालाई दर्शन गर्नै नदिई फर्काइदिनु भनेर कुनै भगवान्ले भनेका छन् भनेर लेखिएको ग्रन्थ पनि भेटिँदैन तर पनि हिन्दु मन्दिरहरूमा किन यस्तो प्रचलन चलाइएको छ भन्ने बुझ्न सकिएको छैन । भगवान्ले त सबैलाई समान दृष्टिले हेरिरहेका हुन्छन् । भगवान्को दृष्टि त अझ बढी कमजोर माथि नै रहेको हुन्छ । सबरी, सुदामा आदिलाई भगवान्ले निकट राखेका र उद्धार गरेका कथाहरू सबैले पढेकै छन् जस्तो लाग्दछ । भगवान्ले त कसले आत्मादेखिको आस्थाका कारण मेरो भक्ति गर्दैछ र कसले समाजलाई देखाउन देखावटी पूजाआजा गर्दैछ थाहा पाउँछन् र तदनुरूपको आशीर्वाद प्रदान गर्दछन् । सर्वसाधारणलाई दुःख दिएर गरिएका पूजाआजाहरूको फल भगवान्ले देलान् जस्तो लाग्दैन र पनि आजका व्यवस्थापकहरू त्यतैतिर प्रवृत्त हुँदै गइरहेका छन् । यसै गर्दै जाने हो भने धर्मका नाममा व्यापार फष्टाउँदै जान्छ । हिन्दुहरूका आराध्य देवदेवीका मन्दिरमा जानेहरूको संख्या घट्दै जान्छ । भगवान् प्रतिको अनास्था बढ्दै जान्छ । हिन्दुत्व र हिन्दुधर्म अनुयायीहरूमा वितृष्णा बढ्छ । धार्मिक पर्यटनको कुरा एकातिर होला तर पर्यटनका माध्यमबाट धन आर्जन गर्ने भनेको मन्दिरसम्म चल्ने सवारीसाधनबाट हो, त्यहाँ खुलेका होटलहरूबाट हो, त्यहाँ जाने भक्तजनले खाँदा र अन्य सुविधा भोग गर्दा तिरेका पैसाबाट हो । भगवान्का अगाडि हात जोडेर वर मागे वापत् पैसा उठाउनु चाहिँ कदापि स्वागतयोग्य हुन सक्दैन । धनको तुजुग देखाएर गरिबलाई पछि पारेर गरिएको दर्शनबाट आशातीत फल प्राप्त हुन सक्दैन । पदको शक्ति देखाएर सर्वसाधारणलाई दुःख दिँदै गरिएको धर्मकार्य फलदायी हुन कठिन नै हुन्छ । मन्दिर व्यवस्थापकहरूले पनि मन्दिरभित्र विभेदको अवस्था सिर्जना गर्नुलाई उचित कदम मान्न सकिन्न । पहिला जो आउँछ, उसैको पहिलो पालो अर्थात् अंग्रेजीमा भनिए जस्तै फष्ट कम फष्टको नीति अँगाल्नु नै सबैलाई श्रेयष्कर हुन्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०७९-५२०१६३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९	मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९१५७०२१२४६
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्स न.**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
परासी ०७८-५२०१९९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
तौलिहवा ०७६-५६००९९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०	परासी ०७८-५२०१२५	न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्न सक्नुहुनेछ। व्यावहारिक कार्यहरूमा प्रगति हुनेछ।	**तुला** : रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर छ । परिवारजनको साथले आशा पलाउनेछ ।
वृष : बुद्धिको उपयोग गर्नाले जटिल ठानिएको काम सम्पादन हुन सक्छ ।	**वृश्चिक** : परिश्रमको उपलब्धि राम्रै पाइनेछ । कामले तीव्रता लिनेछ ।
मिथुन : प्रतिस्पर्धामा सफलता मिल्छ । अधुरा कामहरु पूरा हुनसक्छ ।	**धनु** : नोकरी गर्नेले सम्मान पाउने छन् । छोटो यात्राको सम्भावना छ ।
कर्कट : रोकिएका काम सुरु हुन सक्छ । न्यायिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।	**मकर** : हाँसखेल र मनोरञ्जन पूर्ण समय छ । पारिवारिक सुख मिल्नेछ ।
सिंह : विचार पुऱ्याएर निर्णय लिनुपर्छ । मनमा दोधारको अवस्था सिर्जना हुनसक्छ ।	**कुम्भ** : रमाइलो यात्राको सम्भावना छ र त्यसबाट दीर्घकालिक फाइदा पुग्नेछ ।
कन्या : काममा सफलता हुनेछ । यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।	**मीन** : व्यापार व्यवसायबाट लाभ मिल्नेछ। वैदेशिक रोजगार सफल रहनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

१० काइदा, कसरी आनन्दित रहने ?

मान्छे अधिकांश समय क्रियाशील हुन्छ, कडा मेहनत गरिरहेको हुन्छ । यसरी क्रियाशील हुँदा प्रतिमिनेट हजारौँको संख्यामा कोषहरू नष्ट हुन्छन् । दिनभर काम गर्दा लाखौँको संख्यामा कोशिका नष्ट हुन्छ । कोशिका नष्ट हुनेसँगै थोरै मात्रामा निर्माण पनि हुन्छ तर धेरै ऊर्जा काममा खर्च भएको हुनाले नष्ट भएका कोशिकाको ठाउँमा नयाँ कोशिका बन्न पाउँदैन । तर जब हामी रिल्याक्स भएर बस्छौँ आराम गर्छौँ, त्यो बेला ऊर्जा खर्च हुँदैन र शरीरले नयाँ कोशिका बनाउन पाउँछ । त्यसैले शरीरलाई आराम दिन यी १० 'रिल्याक्स आइडिया' अपनाउन सकिन्छ ।

१.सकारात्मक रहने : सकारात्मकताले सधैँ अनि सबैलाई खुसी दिन्छ । सकारात्मक भावनामा प्रेम, आदर, अनुग्रह, आनन्द पर्छन् । सकारात्मक भावले हामीमा ऊर्जा बढाउँछ र रिल्याक्स फिल गराउँछ । त्यसैले सकारात्मक सोचका लागि सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

२.रचनात्मक रहने :रचनात्मक अथवा सिर्जनशील व्यक्तिहरू जीवन र कार्यक्षेत्रमा सफल हुन्छन् । लेखन, चित्रकला, सङ्गीत, नृत्यजस्ता रचनात्मक कार्य अन्तर्गत विभिन्न प्रकारका गतिविधिहरू आउँछन् । यी सबै रचनात्मक गतिविधिहरू हुन्, जसले हाम्रो मुडलाई सक्रिय राख्छ र हामीलाई स्वतन्त्र महसुस गराउँछ । रचनात्मक कार्यले हाम्रो दिमागको रचनात्मक शक्तिको विकास गर्छ, जसले सोच विचार र अभिव्यक्ति क्षमतालाई बढाउँछ । साथै त्यसले राम्रो निर्णयहरू लिन र हाम्रो समस्या समाधान गर्ने क्षमताहरू बढाउन मद्दत गर्छ ।

३.घरपालुवा जनावरसँग खेल्ने : घरपालुवा जनावरहरूले सहानुभूति, हेरचाह र जिम्मेवारीको भावना विकास गर्छन् । तिनीहरूले एक्लोपन कम गर्न र तनाव कम गर्न मद्दत गर्छन् ।

घरपालुवा जनावरहरूसँग खेल्दा खुसी र आत्मविश्वास बढ्छ । त्यसैले घरमा पालिएका कुकुर, बिरालो तथा अन्य जनावरसँग खेलेर ऊर्जा बढाउन सकिन्छ ।

४.सङ्गीत सुन्ने :गीत-सङ्गीतले हाम्रो स्वास्थ्यमा पनि फाइदा पुऱ्याइरहेको हुन्छ । गीत-सङ्गीतको मधुर ध्वनिले हाम्रो दैनिकी आनन्दमय बनाउनुका साथै स्वास्थ्यमा फाइदा पुग्ने विभिन्न अध्ययनहरूले बताएका छन् । अध्ययन अनुसार गीत-सङ्गीतले तनाव कम पार्नेदेखि सिर्जनशील बनाउन समेत मद्दत गरिरहेको हुन्छ ।

५.प्रकृतिमा समय बिताउने प्रकृतिसँग कम्तिमा दिनको ३० मिनेट जति समय बिताइयो भने प्रेसर घट्नुका साथै डिप्रेसन पनि घट्ने एक अध्ययनले बताउँछ । घरछेउको पार्क होस् या घरपछाडिको सानो हरियाली ठाउँ या बगैंचामा प्रकृतिलाई महसुस गर्न सकिन्छ । स्वच्छ हावा पाउन सकिन्छ । यसले दिमागलाई ताजा राखेर मुडलाई पनि सुधार्छ ।

६.पर्याप्त निद्रा: आराम र राम्रो स्वास्थ्यका लागि पर्याप्त निद्रा धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । किनकि यसले हाम्रो शरीर र दिमागलाई राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्छ । जब कोही व्यक्ति थकित भएर सुत्छ, निद्रा पुगेर उठ्दा शरीरको सारा थकान मेटिन्छ । शरीर, इन्द्रीय एवं मनमा एक खालको नयाँ ऊर्जा, स्फूर्ति एवं उत्साह भरिन्छ ।

७.व्यायाम गर्ने :शारीरिक कसरत जुनै किसिमको भए पनि यसले शरीरलाई स्वस्थ र बलियो रहनका लागि मद्दत गर्छ । तनावबाट छुटकारा पाउन दैनिक योग र व्यायाम गर्न सकिन्छ । दैनिक योग अभ्यासले चिन्ता र तनावको समस्या कम गर्न फाइदाजनक साबित हुन्छ ।

८.सोसल मिडियाको प्रयोग कम गर्ने सोसल मिडिया प्लेटफर्मको अत्याधिक प्रयोगले मानिसहरूको उत्पादनशीलतामा गिरावट आउने मात्र नभई मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवनका सम्बन्धहरूमा समेत नकारात्मक असर पर्ने गरेको छ । त्यसैले आफ्नो डिजिटल जीवनमा नियन्त्रण राखेर आफ्ना लागि रिल्याक्स टाइम निकाल्न सकिन्छ ।

९.घाम ताप्ने :सूर्यका किरणले रोग प्रतिरोधक क्षमता बलियो बनाउँछ । जसले विभिन्न रोगहरूको जोखिमबाट पनि बचाउँछ । घामले शरीरमा मेलाटोनिन हर्मोन उत्पन्न गराउँछ । राम्रो निद्राका लागि त्यो हर्मोन आवश्यक हुन्छ । निद्रा राम्रो हुँदा शरीर फुर्तिलो हुन्छ । साथै यसले मानसिक तनाव पनि कम गराउँछ ।

१०.मसाज गर्ने :मसाज शरीरलाई आराम दिने थेरापी हो । जसमा शरीरको मांसपेशी र छालालाई हातले स्पर्श गरेर आराम दिने गरिन्छ । मसाज मांसपेशीको दुखाइबाट राहत दिलाउँछ । मसाज गर्दा मांसपेशीमा यसले फाइदा पुऱ्याउँछ । मसाजले छालामा रक्त सञ्चार बढ्दा अक्सिजन प्रवाह राम्रो हुन्छ । हेड मसाज गर्दा टाउको दुख्ने समस्या पनि कम हुन्छ । *-अनलाइन खबर डटकम*

दोहोऱ्याएर तताएर खान हुँदैन यी तरकारी

पकाएको खानेकुरा कयौँ दिनसम्म फ्रिजमा राख्दा पनि बिग्रिदैंनन् । त्यसैले एकै पटक केही छाकलाई पुग्ने गरी भात, तरकारी र अरू खानेकुरा पकाएर राखिन्छ । ताकि बारम्बार भान्सामा उभिएर खाना पकाउने झन्झटबाट मुक्ति मिलोस् । यसो गर्दा समयको बचत त हुन्छ । तर स्वास्थ्यका लागि भने यो बानी निकै नोक्सानदायक हुन सक्छ । केही तरकारीहरू यस्ता हुन्छन् जसलाई बारबार तताउँदा यसमा भएको पोषक तत्त्व घट्न वा नष्ट हुन सक्छ । साथै खानेकुरा विषाक्त पनि बन्न थाल्छन् । यसलाई खाँदा शरीरमा 'स्लो पोइजन'को जस्तो असर देखाउन थाल्छ ।

तरकारीलाई दोहोऱ्याएर तताउन किन हुँदैन ?

धेरैजसो हरियो पत्तेदार तरकारी अनि जमिनमुनि फल्ने गाजर, सलगम जस्ता तरकारीमा नाइट्रेट पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ । यी तरकारीहरूलाई दोहोऱ्याएर तताउँदा नाइट्रेटको मात्रै झन् धेरै बढ्छ । यसले शरीरमा हानी पुर्याउन सक्छ । दोहोऱ्याएर तताउँदा नाइट्रेट विषाक्त बन्छ यी तरकारीलाई तताउँदा कार्सिनोजेनिक प्रपर्टीज रिलिज हुन्छ । अर्थात् यो तत्त्वले शरीरमा क्यान्सर उत्पन्न गराउने कोषहरूलाई सक्रिय गराउँछ ।

पालुङ्गोलाई पनि पकाइसकेपछि तताउनु हुन्न : खासगरी पालुङ्गोलाई एक पटक पकाइसकेपछि दोहोऱ्याएर तताउनु हुँदैन । पालुङ्गोमा आइरन धेरै मात्रामा पाइन्छ । आइरनलाई धेरै तातो पारियो भने यो अक्सिडाइज्ड हुन थाल्छ । आइरन अक्सिडाइज्ड भयो भने फ्री-र्याडिकल्स बन्छ । शरीरभित्र छिरेपछि यसले प्राणघातक रोग पैदा गर्न सक्छ । यसका कारण बाँझोपना र क्यान्सर पनि देखिन सक्छ ।

भात पनि पटक पटक तताउनु हुन्न : पाकिसकेको भातलाई दोहोऱ्याएर तेहराएर तताएर खाँदा फूड प्वाइजनिङ हुन सक्छ । भात चिसो हुन थालेपछि यसमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ । भात तताउँदा यी ब्याक्टेरिया नष्ट त हुन्छन्, तर यसको तत्त्व भातमा पूरै मिसिन्छ । जुन विषालु हुन सक्छ । फूड स्ट्यान्डर्ड एसेन्सीका अनुसार भात पकाएर सामान्य तापमानमा छाडिदिँदा यसमा बेसिलस सेरेस ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ ।

आलुलाई पनि तताउनु हुन्न : आलुबाट बनेका तरकारी या उसिनेको आलुलाई हामी बारम्बार तताएर खान्छौं । तर यस्तो गर्नु हुन्न । यसो गर्दा ब्याक्टेरियाबाट हुने बोटुलिज्म नामक रोगको खतरा हुन्छ ।

उसिनेको अन्डा पनि दोहोऱ्याएर नतताऔं : अन्डामा प्रोटिन भरपुर मात्रामा पाइन्छ । धेरै मानिसहरू रमाई रमाई उसिनेको अन्डा खान्छन् । तर तारिएको वा उसिनेको अन्डालाई दोहोऱ्याएर तातो बनाउँदा यसमा भएको प्रोटिन नष्ट हुन्छ । यसलाई खाँदा पेट दुख्ने समस्या देखिन सक्छ । च्याउमा पनि भरपुर मात्रामा प्रोटिन हुन्छ । यसलाई पकाउने बित्तिकै खाइहाल्नु पर्छ । फेरि तताउँदा यसमा भएको प्रोटिन नष्ट हुन्छ । यसले पाचन तन्त्रमा क्षति पुऱ्याउँछ । मासुलाई पनि बारम्बार तताएर खानु हुन्न । ओलिभ आयल पनि पटक पटक तातो बनाएर चलाउनु हुन्न ।

समाधान के हो त ?

पालुङ्गोलाई कुनै पनि हालतमा तताएर खानु हुन्न । न त हरियो पत्तेदार तरकारीलाई नै तताएर खानु हुन्छ । त्यसैले जति मात्रामा खाएर सकिन्छ त्यति मात्रै पकाउनुस् । भात, आलु, शखरखन्ड, सलगम जस्ता तरकारी पनि पकाउने बित्तिकै तात्तातो खानुस् । उब्रिएको छ भने फ्रिजमा राख्नुस् ताकि ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन नसकोस् । जति खाने हो त्यति मात्रै निकालेर तताउनुस् । एक वा दुई दिनभित्र खाएर सक्काउनुस् । लामो समयसम्म फ्रिजमा स्टोर गरेर पनि नराख्नुस् ।*-रातोपाटी डटकम*

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

Purbakhola Rural Municipality
Office of the Rural Municipal Executive
Purbakhola, Palpa
Lumbini Province, Nepal

Invitation for Bids

Date of publication: 2081/12/15(28 Mar, 2025)

Purbakhola Rural Municipality Office, Purbakhola ,Palpa invites electronic bids from eligible bidders under PPMO's e-GP system **www.bolpatra.gov.np/egp** for following work under National Competitive Bidding system. All other information and Bid Document can be downloaded from PPMO's e-GP system **www.bolpatra.gov.np/egp**
Information to deposit the cost of bidding document in Bank:
Name of the Bank: Global IME Bank Ltd., Purbakhola Palpa
Account No.: 14604010000009
Account name: GA.1.1 AANTARIK RAJASWO KHATA PURBAKHOLA
Name of the Office: Purbakhola Rural Municipality Office, Purbakhola, Palpa
Bid Validity Period: 75 days.
(bidder's should submit Bid security through bank guarantee only)

Contract No.	Name of Project	Estimated Amount inclusive VAT and PS	Price of Bid Document, NRs.	Bid Security Amount, NRs.	Last Date of Bid Purchase and Submission
RE/EGP/NCB/SQ /PRM/13/2081-82	Heklang Health Post Truss Nirman yojana	1199416.30	1000	32000	2081/12/31 12.00 Pm 1:00 Pm

Chief Administrative Officer

श्रेष्ता कायम नामसारीको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

पाल्पा जिल्ला साविक चिर्तुङ्गधारा -८ हाल बगनासकाली -१ निवासी भोजबहादुर गाहा र कुलबहादुर गाहाले निजहरुको बाबु अगमबहादुर गाहाको मिति २०७८/०१/२३ गते मृत्यु भएको, निजको २ पत्नीहरु रहेकोमा जेठी पत्नी कोशमति गाहा २०३४/११/२३ मा ऐ.ऐ. बस्ने सुर्जे बहादुर सोमैसँग दोस्रो विवाह गरी गएको, कान्छी पत्नी डिलकुमारी गाहाको २०७७/९/१५ मा मृत्यु भएको, दुवै पत्नी तर्फ अविवाहित छोरीहरु नभएकोले अगमबहादुर गाहाको नाममा दर्ता कायमा रहेको साविक पोखराथोक पछि परिवर्तित चिर्तुङ्गधारा -८ कि.नं.५९० जग्गाको श्रेष्ता कायम नभएको, ज.ध.पुर्जा हराएको र हालसम्म आफुहरुले नै हकभोग गर्दै आईरहेकोले उक्त कि.नं. को जग्गा मृतक ज.ध.अगमबहादुर गाहाको नाममा श्रेष्ता कायम गरी निवेदकहरु भोजबहादुर गाहा र कुलबहादुर गाहाको नाममा संयुक्त नामसारी गरी पाउँ भनी निवेदन गरेको सम्बन्धमा उक्त कि.नं. को जग्गामा निवेदकहरुको हकभोग छ वा छैन ? अन्य कोही कसैको हकभोग छ की ? माथि उल्लेखित कि.नं. को जग्गा ज.ध.ले अन्यत्र बेचविखन वा अन्य तरिकाले हकहस्तान्तरण गरेका छन् वा छैनन् ? उक्त कि.नं. को जग्गाको श्रेष्ता कायम हालसम्म किन नगरिएको हो ? ज.ध. पुर्जा हराएको हो वा होईन ? ज.ध. को शेषपछिका हकवाला के कति छन् ? निवेदक बाहेक अन्य हकवाला छन्, छैनन् ? ज.ध.को नाम ना.प्र.मा अगमबहादुर गाहा तथा ज.ध. पुर्जामा अगम बहादुर गाहा भएकोमा दुवै नामथर गरेको व्यक्ति एउटै हुन् वा होइनन् ? ज.ध. अगमबहादुर गाहाका के कति पत्नीहरु छन् ? ज.ध.को मृत्यु भएको हो वा होइन् ? जेठी पत्नी दोस्रो विवाह गरी अन्यत्र गएको भन्ने व्यहोरा सांचो हो वा होइन ? कान्छी पत्नीको मृत्यू भएको हो वा होइन ? दुवै पत्नी तर्फ अविवाहित छोरीहरु छन् छैनन् ? मृतक ज.ध. अगमबहादुर गाहाको नाममा उक्त कि.नं. को जग्गा श्रेष्ता कायम गरी निवेदकहरु भोजबहादुर गाहा र कुलबहादुर गाहाको नाममा सयुक्त नामसारी गरिदिँदा अन्य कोही कसैलाई असर पर्छ कि पर्दैन ? उल्लेखित जग्गाहरु मृतकका नाममा श्रेष्ता कायम गरी निवेदकहरुका नाममा नामसारी गरिदिन मिल्छ वा मिल्दैन ? निवेदन मागदाबी बमोजिम गरिदिँदा कसैको हकदैयामा असर पर्ने वा श्रेष्ता कायम गरी नामसारी गर्न नमिल्ने भएमा बाटोको म्याद बाहेक ३५ दिन भित्र यस कार्यालयमा सप्रमाण उपस्थित भई निवेदन दिनुहुन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ । म्यादभित्र दाबी विरोध नपरेमा प्रचलित कानुन बमोजिम मृतक ज.ध.का नाममा श्रेष्ता कायम भई निवेदकका नाममा एकलौटी नामसारी भई जाने र पछि कोही कसैको उजुर बाजुर नलाग्ने व्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत सर्वसाधारण सबैका लागि जानकारी गराईन्छ ।

इति सम्वत २०८१ साल चैत्र १५ गते रोज ६ शुभम् ।

तानसेन महोत्सव चैत २२ देखि हुँदै

पाल्पा, चैत १४/दोस्रो तानसेन महोत्सव यही चैत २२ गतेदेखि हुने भएको छ । तानसेन नगरपालिकाको मुख्य आयोजना, पाल्पा व्यापार सैको आयोजना, पर्यटन विकास परिषद् लुम्बिनी प्रदेश, वन तथा वातावरण, पर्यटन तथा खानेपानी मन्त्रालय घरेलु तथा साना उद्योग पाल्पाको सह आयोजना तथा एभरेष्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट प्रालि भरतपुर चितवनको व्यवस्थापनमा महोत्सव हुन लागेको हो ।

महोत्सवको बारेमा विहीबार तानसेनमा पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराइएको छ । तानसेनको कृषि, रोजगार, पर्यटन तथा व्यापारलाई लक्षित गरी महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले बताए । धरासय भएको उद्योग, व्यवसाय र पर्यटन क्षेत्रलाई माथि उकास्न यस वर्षको महोत्सवले महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने उनले विश्वास लिए । कृषि, पर्यटन, उद्योग व्यवसायको प्रवर्द्धन गर्दै ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक पहिचान हुने भएकाले आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक वृद्धि हुने लक्ष्य पनि आयोजकले लिएको उनको भनाई छ । महोत्सवलाई सफल पार्न प्रचार प्रसारलाई व्यापक बनाइदिन उप प्रमुख प्रतिक्षा सिङ्जालीले जिल्लाका पत्रकारहरुलाई आग्रह गरिन् । महोत्सवको तयारी तिव्र गतिमा अगाडि बढेको नगर प्रवक्ता यादवसिंह कार्कीले बताए ।

महोत्सवमा तीन सयभन्दा बढी स्टल रहने आयोजक पाल्पा व्यापार सैका अध्यक्ष विष्णुबहदुर कार्कीले जानकारी दिए । जसमध्ये ३० वटा कृषि, पशु, घरेलु उद्योगबाट उत्पादित वस्तुको नि:शुल्क स्टल रहने छन् । नगरपालिकाको आन्तरिक आम्दानी वृद्धि गर्दै स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन र व्यापार विस्तार गर्ने उद्देश्य राखिएको नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पिताम्बर पाण्डेले बताए ।

संघीय संसद्का दुवै...

...राष्ट्रिय सभाको बैठक शुरु भए लगत्तै विपक्षी दलका सांसदहरुले उभिएर विरोध जनाए । राष्ट्रिय सभाको बैठकमा नेपाल कम्युनिष्ट पार्टी (एकीकृत समाज)का सांसद डा वेदुराम भुसालले कुलमान घिसिङलाई नेपाल विद्युत् प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक पदबाट हटाउनुको कारणबारे सरकारले जवाफ दिनुपर्ने बताए । "यो मन्त्रिपरिषद्को निर्णय हो । धारा ७६ बमोजिम प्रधानमन्त्री सैंीय संसद्प्रति जवाफदेही हुनुपर्ने व्यवस्था छ । प्रधानमन्त्रीले संसद्मा जवाफ दिनुभएको छैन । तर उनले बाहिर अरु कार्यक्रममा संसद्मा जवाफ आवश्यक छैन भन्दै हिँड्नु भएको छ", उनले भने ।

सभाका अध्यक्ष नारायणप्रसाद दाहालले यस विषयमा ध्यानाकर्षण भएको बताउँदै सभा सञ्चालन गर्न आग्रह गरेका थिए । "यस विषयमा सभाको मात्र होइन, सिङ्गो राष्ट्रकै ध्यानाकर्षण भएको छ । तर हामीले अध्यादेशलाई प्रतिस्थापन गर्न ल्याइएका विधेयकलाई चाँडो पारित गर्नुपर्नेछ । राष्ट्रिय सभाको प्रतिष्ठाको पनि विषय बन्छ", उनले भने । विहीबार दिउँसो १२ बजेर १५ मिनेटमा बस्ने गरी निर्धारण भएको बैठक सुरु भएलगत्तै विपक्षी दलका सांसदहरुले अवरोध गरेपछि सभा अध्यक्ष दाहालले १ घण्टाका लागि स्थगित भएको जानकारी गराएका थिए । त्यसपछि दोस्रो पटक पुन: सूचनामार्फत ३ बजेर ३० मिनेटमा बस्ने गरी सैंीय संसद् सचिवालयले सूचना प्रकाशित गरेको थियो । विशेष कारणवश तोकिएको समयमा बैठक बस्न नसकेपछि बैठक स्थगित भएको थियो । राष्ट्रियसभाको अर्को बैठक शुक्रबार बस्ने गरी निर्धारण गरिएको छ ।

विपक्षी दलहरूले भने मन्त्रिपरिषद् बैठकबाटै कुलमानलाई हटाउने निर्णय गरिएको भन्दै प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली आफैं सदनमा आएर यसबारे स्पष्टीकरण दिनुपर्ने माग राख्दै आएका छन् । उनीहरूले प्रधानमन्त्रीले जवाफ नदिएसम्म सदन अवरुद्ध गर्ने अडानसमेत राखेका छन् । कुलमानलाई हटाइएको विषयमा सरकार संसद्रुमा जवाफ दिन तयार भएको छ ।

यद्यपि विपक्षी दलहरूको मागअनुसार प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली भने आफैं उपस्थित भएर जवाफ भने नदिने एमालेका मुख्य सचेतक महेश बर्तौलाले जानकारी दिए ।

हार्दिक समवेदना

जन्म
२००२/०१/१६

मृत्यु
२०८१/१२/०८

स्व. हिरादेवी खड्की

यस संस्थाका अध्यक्ष, सामाजिक व्यक्तित्व भरत खड्कीको ममतामयी माता तानसेन नगरपालिका – २ म्याहालधारा निवासी हिरादेवी खड्कीको मिति २०८१ चैत ८ गतेका दिन ७९ वर्षको उमेरमा भएको दुखद् निधनको खबरले संस्था परिवार अत्यन्त मर्माहित भएको छ । यस दुखद् घडीमा दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै **हार्दिक श्रद्धाञ्जली** व्यक्त गर्छौं । साथै शोकसन्तप्त परिवारजनप्रति धैर्यधारण गर्ने शक्ति ईश्वरले प्रदान गरुन् भनि **हार्दिक समवेदना** प्रकट गर्दछौं ।

केशव खाम्चा — कोषाध्यक्ष एवं बसन्त कुंवर — सचिव

सरकारी तथा संस्थान सवारी चालक एसोसिएशन
तानसेन, पाल्पा

खेलकुद समाचार

पुलिस र आर्मी क्रिकेटको उपाधिका लागि खेल्ने

काठमाडौं, चैत १४/प्रधानमन्त्री कप एकदिवसीय पुरुष राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधिका लागि नेपाल पुलिस क्लब र त्रिभुवन आर्मी क्लब खेल्ने भएका छन् । भैरहवाको एक्स्ट्राटेक ओभल मैदानमा बिहीबार भएको खेलमा पुलिसलाई ४ विकेटले हराउँदै आर्मी फाइनलमा पुगेको हो । प्रतियोगितामा पुलिसको यो पहिलो हार हो । पुलिसले दिएको १ सय ४९ रनको लक्ष्य आर्मीले ६ विकेट गुमाएर ५४ बलअघि नै भेटायो । आर्मीका विवेक यादवले नटआउट ४१ रन बनाए । पुलिसका ललित राजवंशीले ४ विकेट लिए । यसअघि टस हारेर ब्याटिङ निम्तो पाएको पुलिसले ४१ ओभर ४ बलमा १ सय ४८ रन बनाउँदा सबै विकेट गुमायो । पुलिसका कप्तान दीपेन्द्रसिंह ऐरीले ५० रन बनाए । आर्मीका शाहब आलमले ४ विकेट लिए । योसँगै शाहब प्रधानमन्त्री कप क्रिकेटमा एक सय विकेट पूरा गर्ने दोस्रो बलर बनेका छन् । उनले ४७ खेलमा एक सय विकेट पूरा गरे । यसअघि नेपाल पुलिस क्लबका ललित राजवंशी प्रधानमन्त्री कप क्रिकेटमा एक सय विकेट लिने पहिलो बलर बनेका थिए । फाइनल खेल आउँदो शनिवार हुनेछ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

माछापुच्छ्रे बैंकले मनायो 'ग्लोबल मनि विक'

Machhapuchchhre Bank Limited
माछापुच्छ्रे बैंक लिमिटेड

पाल्पा, चैत १४/माछापुच्छ्रे बैंक लिमिटेडले 'ग्लोबल मनि विक २०२५' भव्य रुपमा मनाएको छ । बैंकले वित्तीय साक्षरता जगाउने उद्देश्यले हरेक वर्ष विश्वव्यापी रूपमा यो कार्यक्रम मनाउने गर्दछ । यस वर्ष ४ चैतदेखि १० चैतसम्म परेको ग्लोबल मनि विक अन्तर्गत बैंकले देशव्यापी छरिएर रहेका आफ्ना शाखा कार्यालयमार्फत विभिन्न वित्तीय साक्षरता कार्याक्रम गरी मनाएको हो ।

बैंकले देशका ७ वटै प्रदेशमा स्थानीय स्कुल, कलेजसँग समन्वय गरेर विभिन्न तहका विद्यार्थीलाई लक्षित गर्दै अन्तक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरी ग्लोबल मनि विक मनाएको जनाएको छ । बैंकले आम ग्राहकलाई लक्षित गर्दै यसअघि पनि विभिन्न समयमा विभिन्न माध्यममार्फत वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको थियो ।

हरेक क्षेत्र र वर्गका ग्राहकलाई सरल र सहज बैंकिङ्ग सेवा पुऱ्याउने उद्धेश्यका साथ बैंकले देशका ७ वटै प्रदेशमा १ सय ६५ वटा शाखाहरु, ९९ शाखारहित बैकिङ्ग सेवा र ११ वटा एक्सटेन्स काउण्टर गरी २ सय ७५ स्थानमा रहेका सेवा सञ्जाल तथा २ सय ४ वटा एटीएमहरु मार्फत १६ लाख भन्दा बढी ग्राहकलाई अत्याधुनिक प्रविधिसहित सम्पुर्ण बैंकिङ्ग सुविधा प्रदान गरिरहेको छ ।

रूरूक्षेत्र गाउँपालिकाको अनुरोध

- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरुको प्रयोग गरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरुलाई सक्दो सहयोग गरौं ।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।
- व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।
- आफूले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौ ।
- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरुको घटना घटेको ३५ दिन भित्र दर्ता गरौं ।

लक्ष्मण पाण्डे — प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत
मीना देवी गौतम — उपाध्यक्ष
यदु ज्ञवाली — अध्यक्ष

रूरूक्षेत्र गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
बलेटक्सार, गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

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. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई