



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सुरक्षाको 'सेललाई' फिमियरमा प्रशंसा यही शुरुबार अर्थात् बैशाख १० गतेबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको सस्पेन्स थ्रिलर फिल्म 'सेल'ले फिमियरमा उत्साहजनक प्रतिक्रिया पाएको छ। छायाँ सेक्टरस्थित वयुष्मकप्रवस हलमा आयोजित फिमियरमा उपस्थित प्रायःले फिल्मको लेखन, छायाङ्गन, सम्पादन, कलर र फिल्मको टोन प्रशंसा गरे।

आजको विचार...



आउँदो ...
(दुई पेजमा)

धर्मन्द् भन्ना

'बिग बोस १८'मा सहभागी भएपछि चर्चामा आएका भारतीय अभिनेत्री चुन दराबले अब नेपाली फिल्ममा डेब्यु गर्ने भएकी छन्। उनले निर्माणको तयारीमा रहेको फिल्म 'धैरी'मा काम गर्ने लागेकी हुन्। जसमा उनको जोडी अभिनेता प्रदीप सङ्कासँग बाँधिएको छ। 'बिग बोस'मा नजान्दै उनीसँग फिल्मका निर्माताले काजगी सल गरीएको छ। फिल्मका लागि अहिले उनी काठमाडौँमा छिन्। जेतका अनुसार काठमाडौँ आइपरेका उनले तर्स राइडिङ (गोड सवारी) सिधिरहेकी छन् भने डाइलुग पनि कण्ठ पारेरहेकी छन्। स्क्रिप्ट र भूमिका मन परेपछि उनी फिल्ममा अभिनय गर्ने तयारी भएकी थिइन्।



□ वर्ष ३० □ अंक २६८ □ २०८२ वैशाख १२ गते शुक्रबार २५ April २०२५, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

रुसी हमलामा ५ को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

क्रिएम, वैशाख ११/युक्रेनको राज्य आपत्कालीन सेनाले बिहीबार बिहान क्रिएममा भएको 'विशाल' भेषास्त्र आक्रमणमा कम्तीमा नौ जनाको मृत्यु भएको र ६० भन्दा बढी घाइते भएको बताएको छ। क्रिएमले यो आक्रमणलाई तीन वर्षको युद्धमा राजधानीमा भएको सबैभन्दा घातक आक्रमणमध्ये एक भएको बताएको छ। युक्रेनी अधिकारीहरूले मिसाइल आक्रमणको चेतावनी जारी गरेको र एएफपीका पत्रकारहरूले राजधानीभरि विस्फोटको आवाज सुनेको बताएका छन्। 'रुसले क्रिएममा ठूलो संयुक्त आक्रमण सुरु गरेको छ', युक्रेनको राज्य आपत्कालीन सेनाले टेलिग्राममा टोल अपडेट गर्दै भनेको छ, 'प्रारम्भिक तथ्याङ्कअनुसार नौ जनाको मृत्यु भएको छ भने ६२ जना घाइते भएका छन्।' अस्पतालमा भर्ना भएका ४२ जना मध्ये छ जना बालबालिका थिए। आक्रमणले राजधानीका पाँच जिल्लामा क्षति पुगेको छ भने प्रशासनिक भवनहरूमा आगलागी समेत भएको छ। राज्य आपत्कालीन सेनाका अनुसार आक्रमणले आवासीय भवनहरूलाई क्षति पुऱ्याउँदा भग्नावशेषमुनि परेका मानिसहरूको खोजी जारी छ। यस अघि क्रिएममा अप्रिलको सुरुमा मिसाइल प्रहार हुँदा कम्तीमा तीन जना घाइते भएका थिए। सन् २०२२ फेब्रुवरीमा रुसले आफ्नो पूर्ण आक्रमण सुरु गरेदेखि यो छिटपुट आक्रमणको लक्ष्य बनेको छ।

पाल्पामा औलोको जोखिम बढ्दो नौ महिनामा नौ जनामा संक्रमण पुष्टि

रासस/रासवाणी

पाल्पा, वैशाख ११/पाल्पामा आयातीत औलोबाट संक्रमित हुने विरामीको संख्या वर्षेनी बढ्दै गएको छ। कामको खोजीमा छिमेकी मुलुक भारत जाने नेपालीहरूमा औलो देखिने क्रम बढेसँगै आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीको संख्या बढ्दै गएको हो।

यहाँका स्थानीय तहहरूमा आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीहरूको संख्या बढ्दै गएको छ। जिल्लामा चालु आर्थिक वर्षको नौ महिनामा नौ जना औलोका विरामी पुष्टि भएका छन्। जिल्ला स्वास्थ्य कार्यालयका औलो रोग कार्यक्रमका फोकल पर्सन तथा वरिष्ठ ल्याब टेक्निसियन निरीक्षक मधु सुब्बा भट्टराईका अनुसार चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि वैत मसान्तसम्ममा नौ जनामा औलो संक्रमण पुष्टि भएको छ। साथमागढी गाउँपालिकामा तीन जना, बगनासकाली गाउँपालिकामा दुई, निस्दी गाउँपालिका, पूर्वखोला गाउँपालिका, रामपुर नगरपालिका, तानसेन



नगरपालिकाका एक/एक जनामा औलो पुष्टि भएको फोकल पर्सन भट्टराईले जानकारी दिए। उनका अनुसार नौ जनाले आयातीत केसहरू हुन्। कामको खोजीमा छिमेकी मुलुक भारत जाने नेपालीहरूमा औलो देखिने क्रम बढेसँगै आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामीको संख्या पनि बढ्दै गएको हो। विशेष गरी महाराष्ट्र, दिल्ली, गुजरातबाट आएकाका देखिएको भट्टराईले बताए। जिल्लामा हरेक वर्ष औलो संक्रमित विरामी भेटिने गरेका छन्। यहाँको पछिल्लो ६ वर्षको तथ्याङ्कलाई हेर्ने हो भने पनि जिल्लामा २५ जनामा औलो पुष्टि भएको छ। जसमा आर्थिक वर्ष २०७६/०७७ मा दुई जना, २०७७/०७८ मा एक जना, २०७८/०७९ मा एक जना, २०७९/०८० मा पाँच जना, २०८०/०८१ मा सात जना र चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म नौ जना विरामीमा औलो फेला परेको स्वास्थ्य कार्यालयको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ। २५

जना मध्ये २४ जना आयातीत औलोबाट संक्रमित विरामी हुन्। गत वर्ष पूर्वखोला गाउँपालिकामा एक जना स्थानीय औलोबाट संक्रमित भेटिएका थिए। अरु सबै भारतबाट आउनेहरूमा देखिएको स्वास्थ्य कार्यालयले जनाएको छ। विशेषगरी खुला सिमानाका कारण दैनिक भारत आवात-जावात गर्नेहरू औलो संक्रमित भई नेपाल आउने र उनीहरूबाट अरूमा संक्रमण फैलिने जोखिम बढेको औलो रोग कार्यक्रमका

फोकल पर्सन भट्टराईले बताए। नेपालमा सन् २०२५ सम्म औलो रोग निवारण गर्ने सरकारी लक्ष्य तोकिएको भए पनि स्थानीय र आयातीत औलोका कारण पुरा हुन मुस्किल देखिएको छ। जिल्लामै बसोबास गर्ने भन्दा बाहिरबाट फर्केका मानिससँगै आउने आयातीत औलोबाट संक्रमितहुने विरामीको संख्या बढी छ। यसले सरकारको लक्ष्य प्राप्तिला चर्नीती थपेको हो।

-**नाई बनिप पेम्बा...**

साइबर सुरक्षाबारे सचेत रहौं

- अपरिचित इमेल, सन्देश र लिङ्कहरू नखोल्नौं,
- संवेदनशील जानकारी (पासवर्ड, बैंक विवरण) सुरक्षित राखौं,
- अनधिकृत सफ्टवेयर डाउनलोड नगर्नौं,
- फर्जी वा अनलाइन लगानी (क्रिप्टोकरेन्सी) जस्ता साइटहरूबाट हुनसक्ने ठगीबाट जोगिऔं,
- सामाजिक सञ्जालमा आफ्नो ठेगाना, फोन नम्बर र वित्तीय विवरण नराखौं,
- आफ्नो पासवर्डलाई बलियो राखौं र नियमित रूपमा परिवर्तन गर्दै,
- वाई-फाई नेटवर्कको पासवर्ड सुरक्षित राखौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

आज विश्व औलो दिवस, नेपालमा पनि मनाइँदै

पाल्पा, वैशाख ११/आज विश्व औलो दिवस नेपालमा पनि विविध जनचेतनामूलक कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ। यस रोगबारे जनचेतना फैलाउने उद्देश्यका साथ प्रत्येक वर्ष अप्रिल २५ का दिन विश्वभर यो दिवस मनाउने गरिन्छ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनको आह्वानमा सन् २००८ देखि यसका सदस्य राष्ट्रले अप्रिल २५ लाई विश्व औलो दिवसका रूपमा मनाउँदै आएका छन्। नेपालमा स्वास्थ्य संस्था, स्वास्थ्य क्षेत्रमा काम गर्ने संघ-संस्था अनि कर्मचारीहरूले विभिन्न कार्यक्रम मार्फत तथा घरदैलो जस्ता विभिन्न जनचेतना मूलक कार्यक्रमको आयोजना गरेर यो दिवसको बारेमा जानकारी फैलाउने गरिन्छन्। यसबारे कतिपय विकासोन्मुख



देशका नागरिकहरूमा चेतना स्तरको कमी, स्वास्थ्योपचारको अभाव, गरिबी अनि हेल्थकेअरका कारणले मुल्यको संख्या आशा गरे अनुरूप घट्न भने सकेको छैन। यसको रोकथाम गर्न समयमा

खोप, आवश्यक औषधोपचार तथा घरभित्र वा बाहिर सुत्दा अनिवार्य भूलको प्रयोग महत्वपूर्ण मानिएको छ। 'एनोफिलिज' नामक लामखुट्टेको टोकाइका कारण औलो (मलेरिया) रोग

फैलिने गर्छ। औलो फैलाउने लामखुट्टे प्रायः फोहर तथा दूषित पानीमा बस्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनको एक तथ्यांक अनुसार औलो रोगबाट प्रत्येक वर्ष विश्वमा करिब ५० हजार मानिस प्रभावित हुने गर्छन्। जसमध्ये करिब २७ प्रतिशतको मृत्यु औलो रोगकै कारण हुने गर्छ। औलो रोगका कारण मृत्यु हुनेमा पाच वर्षमुनिका बालबालिका धेरै छन्। यो रोगको जोखिममा मुख्यतया गर्भवती महिला तथा पाच वर्ष मुनीका बालबालिका रहने गरेका छन्। संसारमा पाइने औलोको परजीविमध्ये दुई परजीवि प्लाज्मोडियम फाल्सिपेरम तथा प्लाज्मोडियम भ्राइभेस जातको परजीविमात्र नेपालमा पाइन्छ।

-**नाई बनिप पेम्बा...**

सम्पादकीय

भूकम्पको सम्भन्धा

२०७२ वैशाख १२ गते दिनको १२ बजे नेपालमा ठूलो भूईँचालो भएको थियो । यसलाई मध्यनजर राखेर प्रत्येक वर्ष वैशाख १२ गतेलाई सम्मन्ते गरिन्छ । त्यति बेला भूकम्पले भण्डौ नौ हजार नेपालीको ज्यान लिएको थियो । उक्त भूकम्पका कारण लाखौंको संख्यामा निजी घरहरू ध्वस्तसमेत भएका थिए । विद्यालयदेखि स्वास्थ्य संस्थाहरूसम्मलाई क्षतिविक्षत बनाउन पुगेको उक्त भूकम्पले भण्डौ एक हजारको संख्यामा पुरातात्विक सम्पदाहरूलाई नोक्सान पुऱ्याएको थियो । त्यसबेला भत्किएका भौतिक संरचनाहरू आज पनि पूर्णरूपले ठडिएका छैनन् । त्यस दिनको त्रासदी नेपालीको मन-मस्तिष्कबाट अझै हराएको छैन । नेपाल भूकम्पीय जोखिमका दृष्टिले उच्च जोखिममा रहेको विज्ञहरूले बताएका छन् । जोखिम उच्च भएका आधारमा संस्थाबाट बच्न र न्यूनीकरण गर्न आधिकारिक निकायबाट ठोस पहल भएको छैन ।

२०७२ सालमा देशले भोगेको महाविनाशकारी भूकम्पलाई हरेक वर्ष स्मरण गर्ने गरिए पनि त्यस जोखिमलाई न्यूनिकरण गर्ने दिशामा भने कसैको पनि ध्यान जान सकेको छैन । यो अत्यन्त दुःखको कुरा हो । वर्तमान समयमा अव्यवस्थित तरिकाले विस्तार हुँदै गएको सहरीकरणसँगै जथाभावी रूपमा निर्माण भएका संरचनाहरूले भूकम्पीय जोखिमलाई निम्ताएको छ ।

आचारसंहिता विपरीत बनाइएका भौतिक संरचनाहरू, सँघुरा र अव्यवस्थित सडकहरू, सहरी क्षेत्रमा पर्याप्त खुला ठाउँको अभाव लगायतका कारणले गर्दा पनि नेपालका अधिकांश सहर भूकम्पीय जोखिममा छन् । गोरखा भूकम्पमा अधिकांश मानवीय क्षति मानव निर्मित संरचनाका कारण भएका थिए र त्यसबाट पर्याप्त पाठ सिक्नुपर्ने अवस्थामेत छ । भूकम्पीय क्षतिबाट बच्नका निम्ति आमजनतामा व्यापक भूकम्पीय सुरक्षा सचेतना आवश्यक पर्नेमा दुई मत छैन । भूकम्प जाँदा अपनाउनु पर्ने सुरक्षा मापदण्ड तथा तैरतरिकाका सम्बन्धमा जनतालाई प्रशिक्षित गराइनु अति आवश्यक छ । यसका निम्ति सम्बद्ध निकायले पहलकदमी लिन जरुरी छ । तथैभ भूकम्पले गरेको क्षति, पुनर्निर्माणमा भएका कठिनाई र नेताहरूको नियतिबाट सिक्दै र सचेत हुँदै अघि बढ्नु अहिलेको आवश्यकता हो ।

f Opinion @ Social Network f

समय, शक्ति, सम्पत्ति र शरीरले सधैं साथ दिन सबदैन
तर स्वभाव समझदारी र सच्चा सम्बन्धले सधैं साथ दिन्छ ।

(माया गाहाको फेसबुक स्टेटस <https://www.facebook.com/Maya.Gaha>)

नवजनपेठका दैनिकको रुपमा तपाईंसामु आइरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुरोध सुन्नुगर्नुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुन्नुगर्नु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहानु हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजन्मेना दैनिक
भगवतीदेले तानसेन. पाल्पा

महत्त्वपूर्ण त्रैलिका अवस्थापक कार्यलय	प्रधान कार्यलय	४४०००१
	मुम्बई ०१-४७०००१	विमानतार भैरवा ०१-४७००१३
	राष्ट्रपति भवन ०१-४७०००३६९९	मिर्सा अमरावत पाया ०१-४७००११, ४७००१२
	प्रधान मन्त्रालय ०१-४७००१३	परतार विमानतार त्रय पाया ०१-४७००१४
	भैरवा ०१-४७००१२	पाया मिर्सा अमरावत ०१-४७००१४
	गुवाटी ०३३-४७००११	मुम्बई मिर्सा अमरावत क्रमशः ०१-४७००११, ४७००१२
	पराती ०१-४७००११	चिचव पराती ०१-४७००१०
	तीर्निवला ०१-४७००११	विमानतार अर्वा अमरावत ०१-४७००१४
	पाया ०१-४७००१३, ४७००११	अमरावत मिर्सा अमरावत ०१-४७००१०
	प्रधान मन्त्रालय ०१-४७००१३	तीर्निवला मिर्सा अमरावत ०१-४७००१०
	अवस्थापक कार्यलय	सिद्धान्त मर्वा अमरावत ०१-४७००१०
	मुम्बई मिर्सा अमरावत ०१-४७००१३, ४७००१४	मुम्बई विमानतार ०१-४७००१३
	पराती अमरावत अमरावत ०१-४७००११	मुम्बई मिर्सा अमरावत ०१-४७००११, ४७००१२

देश २०औं लोकतन्त्र दिवसका उद्देशाको अवस्थामा छ। वैशाख ११ गतेको दिन दुई दशकअघि नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलनको परिणामस्वरूप सत्तामाथि विद्रोह गर्ने क्रममा नेपालको विकासको मूलरूप परिवर्तित भएको छ। २०७२ सालको जनआन्दोलनको पछाडि भएको दिन २०७३ को वैशाख ११। दोस्रो जनआन्दोलनको सफलता प्राप्त गरेका दिनको सम्मनामा प्रत्येक वर्ष आजको दिनलाई लोकतन्त्र दिवसका रूपमा मनाइने गरिन्छ। नेपाल र नेपालीलाई आजको दिनको निकै महत्त्व भएको कुरामा विमर्श हुन सक्दैन। यो दिवसको महत्त्व कहिलेसम्म भन्ने यो दिनको परिणामबाट अन्तः नेपालमा भएको कार्यभारभार गर्न सम्भव हुन सक्दैन। यो दिवस प्रभाव मान्नुपर्ने हुन्छ, नेपालीलाई गणतन्त्रका लागि र्थे कुनै पुरै। माओदुई वर्षअघि अर्थात् २०६१ को जेठ ११ गते नेपाल जनतान्त्रिक मुलुकका रूपमा स्थापित हुन पार्यो।

लोकतन्त्र-विद्या वाक्यमणः : वैशाख ११ देशमा विभिन्न कोषावत विभिन्न पञ्चमता लोकतन्त्र र गणतन्त्रका अनेकवर्षी भ्रम छुई मिथ्या प्रचार र आक्षेपको घुसाय भन्ने गरेको हो । ऐदम्भितिकप्रमाण गणतन्त्रका विरोधलाई आफ्नो स्वार्थको रेटो सेक्न उद्यत केँदैएका वर्तमान अन्धधर्मा, अनेकवर्षी प्रवर्तनहल्लाखल्ल वन्दे प्रयास भइरहेका छन् । सामर्या यो अनुचित हो । लोकतन्त्र र गणतन्त्रले सुनिश्चित गरेको विषयमा तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको प्रयोग गर्नु एउटा पक्ष त्यही लोकतन्त्र र गणतन्त्रका निम्नस्थान पार्ने आफ्नो शास्त्र छर्चिर्दै रहेको छ । यसलाई कदापी उचित मान्न सकिन्छ । विसं २००७ सालमा नेपालमा एकान्तरण जस्तोया शासनकाल सुनिश्चित गरेर प्रजातन्त्र शासनको बाटोमा अग्रसर हुने अवसर प्राप्त गरेको हो । देशमा हासम्भक्त जनताका अधिकार सुनिश्चितका सन्दर्भमा जे जति आवश्यक र कतिपय भए ती सबैको गण सावधान २००७ साल फागुन ५ मा प्राप्त प्रजातन्त्र नै हो । तर सात सालपछिका दिवस देशको रारानीशासक अन्धधर्मा महत्वाकांक्षालेख हाथी हाँदा प्रजातन्त्रनाशकिक रूपको दर्शन गर्नु नेपालीलाई नै किनहुन आवश्यक ।

२००७ सालमा प्रायः उपत्यकाबाट सहजसुलभ रूपमा स्वयंसेवकहरूको राजनीतिक यात्रामा स्वभाविक दिशामा गतिशील हुने वातावरण निर्माण हुन नसकेको भन्ने नेपालको राजनीतिबाट इतिहासमा २००७ सालको पहिलो जनआन्दोलन २००८/०९ को दोस्रो जनआन्दोलन आवश्यक नै पुगे थियो । इतिहासमा यी वर्षहरूको खासै चर्चा पनि हुनैदैन थियो । तर योले मात्र रूपमा नेपालको इतिहासमा २००७/०८ देखि २००९/१० देखि नेपालको इतिहासमा २००९ देखि २०११ अर्थात् गणतन्त्र दिवसको नेपालको इतिहासमा वैशाख ११ को दिनलाई सम्वन्धित गर्नुपर्ने बाध्यताका अवस्थामा सिर्जना हुन पुग्यो । यसै दिनले निम्त्याए २००९ देखि २०११ अर्थात् गणतन्त्र दिवसको नेपालको इतिहासमा वैशाख ११ को महत्त्व लोकतन्त्र दिवसको सन्दर्भमा त इडिटी नेपाली सञ्चार र प्रेसका सन्दर्भमा पनि आजको दिनको रूपमा महत्त्व छ । यस दिवसबाट प्रेरणा प्राप्त गर्नु नेपाल

रेडकस बुटवल ५४१००४
लायफ्स औंखा ५ कैन्ज बुटवल ५४५६४५
मेडिटरेक अस्पताल ५४९०७९
कानिपुर्क हस्पिटल ह्युमिटल ०७५-४७६४४०
औंखा अस्पताल पाया: ०७५-४७०३३३, ४२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००५४४
एफयुकेएस.ए.
रेटोरी क्लब बुटवल ०७५-४४६४००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७५-४४२०२३
रेडकस भैरुवा ०७५-४७०२६३
ह्युमिटल भैरुवा ०७५-४७६४३९, ९६४०२२४४४
पारसी ०७५-४७०१२५
रेडकस पाया ०७५-४७०६०५
रेडकस लीमिया ०७५-४०००५५



ધર્મેન્દ્ર મહા

प्रेस स्वतन्त्रता र नागरिक समाजको फराकिलो
उपस्थिति कुनै पनि लोकतान्त्रिक व्यवस्थाको
सफलताका लागि एक महत्वपूर्ण शर्त मानिन्छ ।
कहाँ पनि लोकतन्त्र छ भनेर भनियो भने त्यहाँ
स्वभाविकरूपमा प्रेस स्वतन्त्रता र नागरिक
समाजको निर्वाध गतिविधिको प्रत्याभूति छ भन्ने
बुनिन्छ । लोकतन्त्रले नेपाल र नेपालीलाई प्रेस
स्वतन्त्रता र नागरिक समाजको फराकिलो
उपस्थितिको अवसर प्रदान गरेको छ । पछिल्लो
दिनमा परिवर्तन र नागरिक अधिकार संस्थागत
भएको देख्न नचाहेने तत्त्व र समूहबाट प्रेस र
नागरिक समाजमाथि आक्रमण भइरहेको छ भन्नु
अन्यथा नहोला । यतिमात्र होइन, राजनीतिक
व्यवस्थामाथि नै पनि धावा बोल्ने प्रयास भएको
छ । यसको अर्थ हो, समग्रमा लोकतन्त्रमाथि नै
आक्रमण गर्ने र आघात पुर्‍याउने जमातको
आकार वृद्धि भइरहेको छ ।

पुर्व प्रेस स्वतन्त्रताका लागि नेपाल आस-चास-चरमीहरूले अधिमान थाकाक हुन भन्ने भयो। अन्तर्गतक हुने द्रैत २०६४ मा गठित प्रेस सविधानसभा २०६५ वैशाखमा निर्वाचित भएन पक्राव महासोकाके नयाँ नेतृत्वले सविधानसभा प्रेस नये नेपालके सविधानको प्रस्तावना पुर्व प्रेस स्वतन्त्रता लेखिपुन अधिमान सञ्चालन गयो र यो अधिमानला अधिकांश सञ्चारकर्मी मानवअधिकारकर्मीबाट समर्पण प्राप्त हो। सोकान्त अथवा प्रजातन्त्रको एवम महत्वपूर्ण आधार प्रस्तावको पालन प्रेसले स्वतन्त्र भएर जति खडी काम गन सक्छ सोकान्त तथ्य नै फलदायी र प्रभावकारी हुनसके। यथाचित विचित्रपिस्वीकार गरिएको थो। नेपाल पिन प्रभावकारी हुन सकोथ्यो। यसै वर्षार्थलाई आसमान २०६५ नेपालमा २०६३ सालक जनआन्दोलनको फलस्वरूपछि प्रेस, सूचना विचार तथा अधिमान स्वतन्त्रताको अधिमान अधिमान अध्रण गने थकोनो भन्ना अत्यन्त नहोना। २०२३ सालको अन्तरिम सविधानमा प्रेस, सूचना, विचार र अधिमान स्वतन्त्रताको प्रस्तावना सत्यरङ्गले व्यवस्था गरियो। सविधानसभा निर्माणको सविधानमाथि पूर्ण प्रेस सविधानको यो व्यवस्थाबाट जोगान् अप्रतिहार्य थियो। यसकारण पिन सविधानको प्रस्तावलाई पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको उत्तमोत आवश्यक थियो। त्यसवेलाको नेपाल पक्राव महासोले यो अधिमानको नेतृत्व गरेको थियो।

सविधानको विकल्प सोकान्त नै प्रजातन्त्र वा सोकान्तको सर्वोतम विकल्प नै

जसले आफूमा रहेको कमजोरी स्व-
गर्द्ध र जनाशङ्का अंधकारमा
बनाउन जान्छन्। विकासको बाक्ला
आफूलाई सच्याउँछ र आवश्यकताअ-
नुसार परिभाषित गर्दछ । नेपालको राजीव
विकासक्रमको लेखाजोखा हेर्ने भए-
र सालपछि २०५३ वैशाख ११ मा स्थ-
लोकतन्त्र राष्ट्र निर्माणका लागि
महत्त्वपूर्ण विपद् आफूमा दुईगुना
सपूर्व है । २०५३ साल राजनीतिको
विन्दु हो, जहाँबाट नेपालमा वास्त-
विक लोकतन्त्रको प्रक्रियाको सारथम
अर्थात् अमेरिका पूर्व राष्ट्रपति अ-
लिङ्गले भोजेजस्तै जनताको, जनत-
र जनताको लागि शासन सञ्चालन
अवस्थाको निर्माण हुन सको ।
लोकतन्त्र अनुसूचका संरचनाहरू
थाले । देशमा पहिलोपटक राष्ट्र
हस्तक्षेपनिष्ठाको कार्यपालिका, व्यवस्था
र न्यायपालिका गठनको औचित्य
प्रक्रिया सुरु हुन सको । वैधानिकता
कागुनी शासनको जग बजारने
थालियो । त्यसैअनुसूचका विधि व-
निर्माणको प्रक्रिया थालियो । यस
समयमा नेपालमा लोकतन्त्र संस्थाप-
न अवस्थाको निर्माण भएको छ । नेपा-
ल लोकतन्त्र क्रमशः परिपक्व हुदै गएको
र आवश्यकताअनुसार यसले आफूमा
परिवर्तित गरिरहेको छ ।
प्रवर्तितो पुलाको लोकतन्त्रने सुश-
अवधारणासँगै मानवअधिकार, सी-
समावेशी र परिचात, आस्रविक विवा-
समाजिक प्याय र स्वतन्त्र र
अवधारणासँगै वैधानिकतासँगै
गरेको छ । नेपाल पनि स्वभाविकर-
अवधार हुन सको । यही पनि
व्यवहारहरूलाई स्विकार गरिएको

पछिल्लो समयमा नेपालको संविधान २०७२ ले नेपाली लोकतन्त्रलाई नयाँ ढङ्गले परिभाषित गर्ने क्रममा यी अवधारणालाई अलमसत गरेको छ । नेपालको संविधान २०७२ माफत नेपाली राष्ट्रियताको अवधारणाको स्वीकारण र सङ्घीयताको अवधारणाको स्वीकारण प्रजातन्त्र/लोकतन्त्रलाई क्रमशः परिष्कृत गर्दै लगेको छ । वास्तवमा लोकतन्त्रलाई 'अर्थ' प्रदान गर्न सैलतको यी कुरा मूल्य छ । सैलतया अधिकार तथा शक्तिको विविधता विकेन्द्रीकरणको एक 'मोडेल' हो, जो लोकतन्त्रमा मात्र सम्भव छ ।

खाम्बा पछिल्लो विषयमा लोकतन्त्रको सबलरीकरणका दिशामा सैलतया निर्माणक भूमिका निर्वाह गर्न अवधारणाको लोकरीकरण नैद्वैत गरेको छ । अधिकांशकाली शासन व्यवस्थामा अधिकार र शक्तिको विकेन्द्रीकरणको अवधारणाका विश्र्वास गरिनेछ । अधिकारकाव्यवस्था विश्र्वास गर्नेहरू सधैँ शक्तिको केन्द्रीकरण चाहन्छन् ।

लोकतन्त्रमा प्रेस र नागरिक समाज : पछिल्लो अवस्थामा नेपालको राजनीतिक अवस्थाको विश्र्वाचको प्रत्यक्ष गतं हो भने बिषयमा विश्र्वास शासनमा निहित शक्ति र अधिकार विकेन्द्रीकरणको अवधारणालाई स्वीकार गर्न चाहिनेको छ । जतामा वास्तविक रूपमा सम्पुर्णमा निहित हुने कुरालाई स्वीकार गर्न चाहिनेको छ । यसको अर्थ हो, नेपालको लोकतन्त्र क्रमशः सम्पुर्णत भइरहेको छ र तल्लो तहसम्मका जनताको लोकतन्त्रको अनुभूत गर्न वातावरणको निर्माण भइरहेको छ ।

लोकतन्त्र सुशासनमा आधारित छ र सुशासनको एक प्रमुख आधार परादरिता र उत्तरदायित्व बहन हो । यही परादरिता निर्माण गर्न सन्दर्भमा अधिकारको निर्माणक भूमिका हुन्छ । यो अनुभव हुँदैन प्रेस कानून र नागरिक समाजको विकासको उपस्थिति कुनै पनि लोकतन्त्रिक अवस्थाको सफलताका कागि एक महत्त्वपूर्ण शर्त मानिन्छ ।

नयाँ पनि लोकतन्त्र छ भनेर भयो भने ल्हाँ ल्हाँ स्वशासिकरूपमा प्रेस स्वतन्त्रता र नागरिक समाजको निर्वाची प्रतिवधिको प्रत्यक्षता छ भने बुझिन्छ । लोकतन्त्रले नेपाल र नेपालीलाई प्रेस स्वतन्त्रता र नागरिक समाजको फरकको उपस्थितिको अवसर प्रदान गरेको छ । साथै पनि चर्चा गरिन्छ, २०६२ सालको वैशाख ११ यस्तो घरायिनि हो, जसको नागरिक अधिकारको बहाली, प्रेस तथा अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता र सुसुचित हुन पाउने जतिना लोकतन्त्रको प्रथम औपचारिकरूपमा जको दुइटा राखेको छ ।

पछिल्लो दिनमा परिदरितं र नागरिक अधिकार संस्थापक प्रेसको देख्न नचाहेने तल र समुद्रतर्फ प्रेस र नागरिक समाजमाथि आक्रमण भइरहेको छ । नागरिकता नहोला । यतिमात्र होइन, राजनीतिक व्यवस्थामाथि नै पनि धारा बोलोने प्रयास भएको छ । यसको अर्थ हो, सम्पूर्ण लोकतन्त्रमाथि नै आक्रमण गर्ने र आघात पुऱ्याउने जगतको आकार बुझ्न भइरहेको छ । यस्ता तत्व र समूह लोकतन्त्र किशोरावस्थाको देख्न चाहिन्छ ।

तिनले समाज रूपान्तरण गरेको देख्न चाहिन्छ । यी कुरालाई अलमसत गर्दै लोकतन्त्र रक्षाका लागि अनेकशरीर चुनौतीगर्न जुनू सबै नेपालीको दायित्व हो ।

(लेखक राससका कार्यकारी अध्यक्ष
हन्) -रासस

४।	तुला : मित्रताको बन्धन कसिनुका साथै दुस्मिय सहभागी रामजने समुह छ ।
ने	तुल्यछ : कसैसँग सम्मेलन बढ्ना र सामान हराउने सम्भावना छ ।
५।	घनू : चिताएको काले तीरला लिनेछ । नोकरबाट भालसमान लिनेछ ।
य	गकर : औद्योगिक प्रगतिता नापि करको प्रतिस्पर्धामा विजयी भइने छ ।
ना	तुरंग : जग्गाको कारोबारबाट राम्रो फाइदा हुनेछ । कार्यमा सफलता मिलेन्छ ।
६।	गीन : अवसरले मन प्रसन्न रहनेछ । नोकरी गरी भालसमान पाउने छन ।

दैनिक राशिफल

मेघ : नसोचैको ठाउँ बाट घन धान हा
शुभारम्भको चर्चा पनि चलनेछ

रूप : सन्तानको मायामा कमी
छ। यात्रामा सावधानी अपनाउनु
निश्छ : लामो समयदेखि रौ
अधुरा कामहरु पुरा हुनेछन्।

कर्कट : होसखेल र मनोरञ्जनबाट
हो। पारिवारिक सुख मिलनेछ

सिंह : धार्मिक कार्यमा सक्रिय हुने
छ। जटिल काम सम्पन्न हुन

कन्या : पारिवारिक सुख
अध्यापनको क्षेत्रमा प्रगति पाउनु

महत्वापूर्ण टेलिकॉम



के पाइन्छ कोदोमा ?



पहिलेका बुढापाकाहरू कोदोलाई 'कु-अन्न' समेत भन्ने गर्थे । यसको मतलब अन्नहरू मध्ये कोदो सबैभन्दा हँपिएको वर्गमा पर्छो । यदि कसैको भन्सामा बिहान-नेल्दै कोदोको माथै खाने कुरा पाक्छो भने, त्यो परिवार खानेकुराको अभाव सामना गरिरहेको छ भन्ने बुझिन्छो । तर, अहिले समाजमा कोदोको स्थान बदलिएको छ । स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले समेत कोदो निकै लाभदायक रहेको थाहा पाएपछि यसको महत्त्व तथा उपयोगिता दिनदिनै बढ्दै गइरहेको छ । कोदो नेपालको पहाडी र तराई क्षेत्रमा परम्परागत रूपमा खेती गरिने एक पोषक बाली हो । नेपाली भाषामा हिँडो, रोटी र मट्ठि बनाउन कोदोको प्रयोग हुन्छ । कोदोलाई सुपर फुडको रूपमा पनि लिइन्छ किनभने यसमा पाइने पोषक तत्वहरूले शरीरलाई ऊर्जा र रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छ । **कोदोमा पाइने मुख्य पोषक तत्वहरू** : कोदो एक बहुउपयोगी अन्न हो जसमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट जस्ता तत्वहरू पाइन्छन् । **कार्बोहाइड्रेट** : कोदोमा करिब ७०-७५ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट हुन्छ । यो जटिल कार्बोहाइड्रेटको स्रोत हो, जसले शरीरलाई लामो समयसम्म ऊर्जा प्रदान गर्छ । चामल वा गहुँको तुलनामा कोदोको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स कम हुन्छ । जसले ब्लड सुगरलाई बिस्तारै बढाउँछ र मधुमेह नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ । कोदोको हिँडो वा रोटी खाँदा तुरुन्तै ऊर्जा भिन्छ र जोक लामो समयसम्म लाग्दैन ।

प्रोटीन : कोदोमा ७ देखि १२ प्रतिशत प्रोटीन हुन्छ, जुन अन्य अन्नको तुलनामा राम्रो मानिन्छ । यसमा लाइसिन जस्ता आवश्यक अमिनो एसिड पाइन्छन्, जुन मांसपेशीको मर्मत र कोशिकाको निर्माणमा सहयोग गर्छ । शाकाहारीहरूका लागि यो प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो । कोदोले मांसपेशी बलियो बनाउँछ र प्रोटीनको कमीले हुने कमजोरी रोक्छ । **फाइबर** : प्रति १०० ग्राम कोदोमा ८-१० ग्राम फाइबर पाइन्छ । फाइबरले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ, कब्जियत रोक्छ र आन्त्रको काम सुधार्छ । यसले कोलेस्टेरोलको स्तर पनि घटाउँछ । नियमित कोदो खाँदा पेट सफा रहन्छ र तौल नियन्त्रणमा सहयोग हुन्छ । **भिटामिन** : कोदोमा बी-कम्प्लेक्स भिटामिन (बी १, बी३, बी६) र फोलेट पाइन्छ । बी १ ऊर्जा उत्पादन र न्हायु प्रणालीको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । बी३ ले छाला र पाचन प्रणाली स्वस्थ राख्छ । बी ६ ले रक्त कोषहरू बनाउन र मस्तिष्कको कार्यमा सहयोग गर्छ । साथै फोलेट गर्भवती महिलाहरूका लागि रक्तअल्पता रोक्न उपयोगी हुन्छ । कोदोले मानसिक स्वास्थ्य र रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ ।

खनिज : कोदोमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम, फस्फोरस, र पोट्यासियम जस्ता खनिज पनि पाइन्छ । कोदो अन्य अन्नभन्दा क्याल्सियमको उत्कृष्ट स्रोत हो । जसले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ । आइरनले रक्त अल्पता रोक्छ र रातमा अक्सिजन पुर्‍याउँछ भने म्याग्नेसियमले मांसपेशी र न्हायुको कार्यमा सहयोग गर्छ । कोदोमा हुने फस्फोरसले हड्डी र ऊर्जा उत्पादनमा सहायक हुन्छ । **पोटासियम** : कोदोमा १/२ प्रतिशत मात्र चिन्लो हुन्छ, जुन स्वस्थ अतस्वाच्चेटेट फ्याट हो । कम चिन्लोले तौल नियन्त्रण गर्छ र मुटुको स्वास्थ्य राख्छ । साथै कोदो खाँदा शरीरमा अनावश्यक बोसो जम्मा हुँदैन । **अन्य गुणहरू** : कोदोमा रल्टेन हुँदैन, जसले रल्टेन एलर्जी भएकाहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ । कोदोको क्षारीय प्रकृति शरीरको पिप्च सन्तुलन राख्छ र अम्लता कम गर्छ । कोदो कम पानी र सुख्खा जमिना पनि उब्जन्छ, जसले यसलाई दिगो बाली बनाउँछ ।

स्वास्थ्यका लागि कोदो : कोदोमा पाइने यी तत्वहरूले विभिन्न स्वास्थ्य लाभ दिन्छ । कम ग्लाइसेमिक इन्डेक्स र फाइबरले ब्लड सुगर स्थिर राख्छ जसले मधुमेह नियन्त्रण हुन्छ । यसमा हुने उच्च क्याल्सियमले हड्डी बलियो बनाउँछ, विशेष गरी महिलाहरूमा ओस्टियोपोरोसिस रोक्न उपयोगी हुन्छ । फाइबरले कब्जियत हटाउँछ र पेट सफा राख्छ । एन्टिअक्सिडेन्ट र कम चिन्लोले कोलेस्टेरोल घटाउँछ र मुटु रोगको जोखिम कम गर्छ । आइरन र फोलेटले रगतको कमी पूरा गर्छ । **कोदोको आधुनिक प्रयोग** : आधुनिक समयमा कोदोको महत्त्व बढ्दै गएको छ । स्वास्थ्य सचेत व्यक्तिहरूले यसलाई गहुँ र चामलको विकल्पको रूपमा प्रयोग गर्न थालेका छन् । कोदोको पिठोबाट बिक्रुट, रोटी र साथै विभिन्न बेकरी सामग्री बनाउन थालिएको छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन र खाद्य तथा कृषि सङ्गठनले कोदोलाई 'पोषक अभिव्यक्ति बाली' का रूपमा मान्यता दिएका छन् ।

नवसाइन खबर डटकम

गर्मीमा दही खानुको फाइदै फाइदा

दहीको प्रयोग खानपिन मात्रै हुँदैन, छालाको हेरचाहमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । दहीमा हाम्रो शरीरलाई आवश्यक कयौं पोषक तत्व र स्वस्थ ब्याक्टेरिया पाइन्छ, जुन हाम्रो स्वास्थ्यको लागि चमत्कारी साबित हुन सक्छन् । दहीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, पाचन प्रणाली सुधार्छ र हड्डीलाई मजबुत पनि बनाउँछ । दहीको सेवनले रक्तचापको समस्याबाट पनि राहत पाउन सकिन्छ । दहीमा पाइने प्रोबायोटिक्सले आन्दाको स्वास्थ्यलाई पनि धेरै हदसम्म सुधार गर्न सक्छ । दैनिक १-२ कप दही खाँदा मधुमेहको जोखिम कम हुने पनि अध्ययनले देखाएको छ । जर्नल अफ न्यूट्रिशनमा प्रकाशित एक अध्ययनका अनुसार दहीको नियमित सेवनले इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीमा सुधार ल्याउन र टाइप २ मधुमेहको जोखिम कम गर्छ । दहीमा पाइने प्रोबायोटिक्सले ग्लूकोज मेटाबोलिज्मलाई नियमित गर्न मद्दत गरेर रातमा चिनी नियन्त्रण गर्ने अध्ययनको क्रममा पाइएको छ । मधुमेहका बिरामीका लागि पनि दही फाइदाजनक छ । दहीको सेवनले रातमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत भिन्छ । इन्टरनेशनल जर्नल अफ ओबेसिटीमा प्रकाशित अर्को अध्ययनका अनुसार दैनिक आहारमा

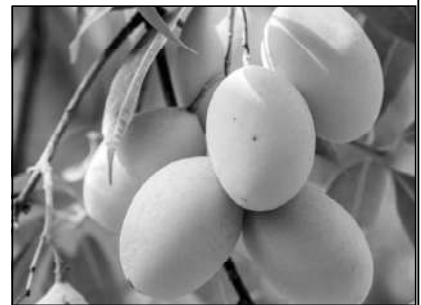


दही समावेश गर्नेहरूलाई दही नखानेहरूको तुलनामा टाइप २ मधुमेहको जोखिम कम हुन्छ । सन् २०१४ मा हार्वर्ड स्कूल अफ पब्लिक हेल्थका शोधकर्ताहरूले एउटा अनुसन्धान गरेका थिए । धेरै दही खाँदा टाइप २ मधुमेहको जोखिम कम हुने सो अनुसन्धानले देखाएको थियो । अचम्मको कुरा चाँहि के थियो भने अन्य दुधजन्य उत्पादनहरू मधुमेहबाट जोगिन दही जस्तो प्रभावकारी साबित भएनन् । दैनिक रूपमा दही खाँदा टाइप २ मधुमेहको जोखिम १८ प्रतिशतसम्म

कम हुने अनुसन्धानको क्रममा पाइएको छ । दहीले प्रोबायोटिक्सले इन्सुलिन सेन्सिटिभिटीमा सुधार गर्छ र इन्फ्लेमेशन (सुनिक्षण) कम गर्न पनि मद्दत गर्दछ । यसका कारण रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ । तर, यस सम्बन्धमा थप अनुसन्धान आवश्यक रहेको बताइएको छ । मधुमेह रोक्न दही अचुक वाण भने होइन । मधुमेहले नछोएको भन्ने चाहने हो भने स्वस्थ आहार, राम्रो जीवनशैली र तौल नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । **-रातोपाटी डटकम**

अब यसरी सजिलै चिन्नुहोस् केमीकल हालेको आँप

गर्मी मौसम सुरु भएसँगै बजारमा जतातथि आँप आउन थाल्छ । यो गर्मी मौसममा सबैभन्दा मनपर्ने फल हो र आँपलाई फलको राजा पनि यसकारण भनिन्छ कि यो निकै स्वादिलो र पोष्टिक पनि हुन्छ । मानिसहरू यसलाई विभिन्न तरिकामा खान मन पराउँछन् । यो रसदार स्वादसहित खान सकिन्छ भने, स्मूदीहरूमा मिसाएर वा स्वादिष्ट मिठाईहरूमा राखेर पनि यो खान सकिन्छ, जुन पनि बनाउन सकिन्छ । आँपले वर्षको सबैभन्दा तातो महिनाहरूमा मिठास प्रदान गर्दछ । कतिपय आँप मीठो र रसिला हुने भए पनि केमिकलले पकाएका आँपहरू निराशाजनक रूपमा स्वादहीन हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा केमिकलले पकाएको आँपलाई केही सजिलो तरिकाले पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ । जो हामी बताउने छौ । **गन्धद्वारा पहिचान** : प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँपमा मीठो र फलफूल सुगन्ध हुन्छ, जुन तिनीहरूको पाकेको संकेत हो । यसको विपरित,



रासायनिक तरिकाले पकाएको आँपमा प्रायजसो फरक गन्ध हुन्छ, जस्तै रासायनिक सुगन्ध । यसले तपाईंलाई आम पहिचान गर्न मद्दत गर्न सक्छ । **स्पर्शद्वारा पहिचान** : केमिकलले पाकेको आँपको छाला धेरै नरम हुन सक्छ तर भित्रबाट कच्चा हुन सक्छ । प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँप अलि बलियो हुन्छ र समान रूपमा पाकेको हुन्छ, केमिकल हालेको आँप असमान

तरिकाले पाकेको हुन्छ । **रंगद्वारा पहिचान** : केमिकलले पकाएको आँप चाँडै पहेँलो हुन्छ । तिनीहरू बाहिरबाट चमिकलो देखिन्छन् तर भित्रबाट कच्चा रहन्छन् । तिनीहरूको रङ प्रायः एक समान पहेँलो हुन्छ जबकि प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँप हलियो र पहेँलो हुँदै हुन सक्छ । **-डिप्टी नेपाल डटकम**

शाकाहारीले प्रोटीनका लागि के खाने ?

जब शरीरमा प्रोटीनको कमी हुन्छ तब तपाइको शरीर कमजोर हुन सक्छ । उसो भए प्रोटीनको कमीलाई कसरी पूरि गर्ने ? भन्ने सल्लाह दिँदा धेरै मानिसहरूले अण्डा वा मासु खान सल्लाह दिन्छन् । तर, मासु र अण्डा नहुँदा शाकाहारी खानाबाट पनि प्रोटीन पाइन्छ भन्ने कुरा जान्नु पनि उत्तिकै जरुरी छ । उसो भए जान्ने न त, कुन खानेकुराहरू बढी मात्रामा प्रोटीनयुक्त रहेका छन्, जसलाई पढाईने आफ्नो खानपिनमा प्रोटीन परिपूर्तिका लागि समावेश गर्ने सक्नुहुन्छ । **सोयाबिन** : सोयाबिन प्रोटीनको स्रोत प्रमुख मानिन्छ किनभने जसबाट तपाईंले १०० ग्राममा लगभग २९ ग्राम प्रोटीन प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । **हरियो केराउ** : हरियो केराउ एक प्रकारको तरकारी हो, जसमा १०० ग्राममा करिब ९ ग्राम प्रोटीन हुन्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन केराउमा म्याग्नेसियम र एन्टिअक्सिडेन्ट



प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । चना चना एक प्रकारको दाल हो, जसको १०० ग्राममा करिब १९ ग्राम प्रोटीन हुन्छ । यसले मांसपेशी बलियो बनाउन पनि काम गर्छ । **बराभ** : बराभ एक प्रकारको नट हो, जसको १०० ग्राममा लगभग २० ग्राम प्रोटीन हुन्छ । यसले तपाईंको शरीरलाई धेरै किसिमले फाइदा पुर्‍याउँछ । **तोषु** : एक प्रकारको सोयाबिनको परिष्कृत उत्पादन

हो, जसमा १०० ग्राममा लगभग २० ग्राम प्रोटीन हुन्छ । **राजमा** : राजमा एक प्रकारको दाल हो, जसको १०० ग्राममा तपाईंको शरीरले लगभग २२ ग्राम प्रोटीन प्राप्त गर्न सक्छ । **कवाटी** : कवाटी एक बिस्वासा आधारित प्रोटीन हो, जसले १०० क्वाटीमा लगभग २५ ग्राम प्रोटीन हुन्छ । **-मिनाल टाभन डटकम**

अनुरोधक डिभिजन वन कार्यालय तानसेन, पाल्पा

डिडेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेटेो डाउँमा नराख्थे, - जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरी र गह्रै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसर निभाऔ, - सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्, - धन, धन र वनको संरक्षण गरौ, सचेत बनी, डिडेलोबाट आफू पनि बचाै र अरुलाई पनि बचाऔ ।

अनुरोधक डिभिजन वन कार्यालय तानसेन, पाल्पा

रामपुरका वडामा मेलमिलाप केन्द्रको अनुगमन



पाल्पा, वैशाख ११/जिल्लाको रामपुर नगरपालिका भित्रका वडाहरूमा मेलमिलाप केन्द्रको अनुगमन गरिएको छ । नगरपालिकाको न्यायीक समितिले वडामा रहेका मेलमिलाप केन्द्रमा पुगेर मेलमिलापको प्रक्रिया र मेलमिलाप केन्द्रको अनुगमन थालेको हो ।

समितिले रामपुर नगरपालिका -८ र १० मा रहेका केन्द्रको अनुगमन गर्नुका साथै विवादको मेलमिलाप समेत गराएको छ । न्याय प्रणालीलाई प्रभावकारी बनाउनुको साथै दुवै पक्षलाई सहजताका लागि वडाको मेलमिलाप केन्द्रको अनुगमन र छलफल गरि विवादको मेलमिलाप गराइएको न्यायिक समितिले जनाएको छ । समितिले वडा नं. १० मा जग्गा साध सम्बन्धी विवादको छलफल गरि मेलमिलाप गराएको छ । नगरपालिकामा सुचिकृत भएका मेलमिलापकर्ताहरूले वडामा गराउने मेलमिलापको प्रक्रिया र मेलमिलाप केन्द्रको अवस्था बारे जानकारी लिन अनुगमन गरिएको नगरपालिका न्यायीक समितिका संयोजक एवं उपप्रमुख बाल कुमारी थापाले बताइन् । विभिन्न प्रकारका मुद्दाको समाधान र मेलमिलापलाई अझ प्रभावकारी बनाउन

छलफल सहित अनुगमन गरिएको उनले बताइन् । संयोजक थापाले विवादले समाजमा अशान्ती र अराजकता सिर्जना गरि दुर्घटना समेत निम्त्याउन सक्ने भन्दै दुवै पक्षको जित हुने गरि मेलमिलाप गर्न ध्यान दिनु पर्नेमा जोड दिइन् ।

थापाले मेलमिलाप गर्दा कुनै आग्रह पूर्वाग्रह नराखी कानुनले दिएको अधिकारको पूर्ण प्रयोग गरेर दुवै पक्षलाई न्यायको अनुभूति दिलाउन मेलमिलापकर्ताहरूलाई आग्रह गरिन् । उपप्रमुख थापाले पछिल्लो समय न्यायीक समितिप्रति नागरिकको विश्वासनियता बढेको भन्दै वडाका मुद्दा वडाको मेलमिलाप केन्द्रबाटै मेलमिलाप गर्न सके सेवाग्राहीलाई सहज हुने उल्लेख गरिन् । थापाले भनिन् "शान्त, न्यायीक र मेलमिलाप सहितको समाज निर्माणका लागि नगरपालिका प्रतिबद्ध भएर लागेको छ ।" रामपुर-८ का अध्यक्ष दिनेश आचार्यले वडामा भएका विभिन्न प्रकारका विवादको जनप्रतिनिधिले सहजीकरण गर्दै आएको भन्दै मेलमिलाप केन्द्रलाई थप परिस्कृत गर्नु पर्ने बताए । उनले गाउँ टोलमा भएका स-साना फगडा र विवादलाई समाधान गर्न सुचिकृत मेलमिलापकर्ता भए पनि

सेवा सुविधा नभएका कारण पनि जनप्रतिनिधि स्वयमले समाधान गर्दै आएको बताए । यसै अनुगमन तथा छलफल गर्दै रामपुर नगरपालिका कार्यपालिका सदस्य सिमोदेवी थापाले स-साना विवादले सामाजिक सदभाव विथोल्ने भन्दै यसको तत्काल समाधान र मेलमिलाप आवश्यक रहेको उल्लेख गरिन् ।

यसैगरी न्यायिक समितिका सदस्य खेमराज अधिकारीले कानुन भन्दा माथी कोही नहुने भन्दै विवादको विवरण मेलमिलाप भन्दा अरु नभएको बताए । यसै न्यायिक समिति सदस्य तेज कुमार नेपाली वैरेले समाजमा हुने हरेक विवादले नकारात्मक असर पुर्‍याउने भन्दै यस्ता विवादको न्यायोचित रूपमा मेलमिलाप हुन जरुरी रहेको बताए । यस आर्थिक वर्षमा अहिले सम्म ८९ वटा मुद्दा न्यायीक समितिलाई दर्ता भएको र त्यस मध्ये ५० वटा मुद्दाको मेलमिलाप तथ्याङ्क वडाको मेलमिलाप तथा समाधान गरिएको न्यायीक समिति सचिवालय सचिव पार्वति परियारले जानकारी दिए । विवादलाई मेलमिलापको माध्यमबाट न्यायोचित रूपमा समाधान गर्नका लागि नगरपालिका भित्र ३७ जना सुचिकृत मेलमिलापकर्ता रहेका छन् ।

पाल्पामा औलोको जोखिम...

...पाल्पामा स्थानीय मलेरियाका विरामीदेखिनु, आयातीत औलोका विरामीहरू बढ्दै जानु, कीटनाशकयुक्त फूल तथा विषादी माग अनुसार व्यवस्थापनमा कठिनाई, आर्थिक श्रोतको अभाव, स्थानीय तहमा औलो सम्बन्धी तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी तथा इन्टोमोलोजिस्टहरूको अभाव, मलेरिया टेस्टिकट आवश्यकता अनुसार प्राप्त नहुनु जस्ता कुराहरूले औलो निवारणमा थप चुनौति रहेको भन्ने स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीहरू बताउँछन् । औलो रोगबाट विशेष गरी गर्भवती महिला तथा पाँच वर्ष मुनिका बालबालिका जस्ता

जोखिममा हुन्छन् । संक्रमितलाई स्वास्थ्य कार्यालयले विशेष गरी नयाग्री बढाएको स्वास्थ्य कार्यालयका प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेलले बताए ।

उता अनुसार सरकारी स्वास्थ्य संस्थाहरूमा औलोको परीक्षण तथा उपचार निःशुल्क उपलब्ध हुँदै आएको छ । स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाले औलो निवारणका लागि औलो विरामीहरूको आधारमा जोखिम क्षेत्रमा सक्रिय खोजपहुला, सिमा नाका तथा सन्तानुदायमा शंकास्पद विरामीको रक्त परीक्षण तथा रोग बारे सचेतना, जोखिमयुक्त क्षेत्रहरूमा भ्रम वितरण तथा किटनाशक विषादी छिड्काउ जस्ता

कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको जनाएको छ । एन्टोमोलोजि नामको पोथी लामखुट्टेले संक्रमित व्यक्तिलाई टोकेर स्वस्थ व्यक्तिलाई टोकेमा औलो सर्छ ।

औलो संक्रमण भएपछि दिन बिराएर या दैनिक काम ज्वरो आउने, पसिना आउने, बान्ता आउने, कडा टाउको दुख्ने जस्ता लक्षण देखिन्छ । यसको समयमै उपचार नभएमा विरामीको मृत्युसमेत हुन्छ । २० वर्ष पहिला बर्सेन हजारौंको संख्यामा नेपालमा औलोको कारणले मृत्यु हुन्थ्यो भने पछिल्लो समय मृत्यु हुने क्रम कम भइसकेको छ ।

खेलकुद समाचार

मुम्बईले हैदराबादलाई
७ विकेटले हरायो



काठमाडौं, वैशाख ११/इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) क्रिकेटमा मुम्बई इन्डियन्सले सनराइजर्स हैदराबादलाई हराएको छ । मुम्बई पाँचौं जीकेसहित अठ्ताल्लिकाको तेस्रो स्थानमा उक्लिएको छ । बुधवार भएको खेलमा मुम्बईले हैदराबादलाई ७ विकेटले हरायो । जीतका लागि एक सय ४४ रनको लक्ष्य पछ्याएको मुम्बईले १५ ओभर ४ बलमा तीन विकेट गुमाउँदै भेड्यायो । उसका रणित शमाले सर्वाधिक ७० रन बनाए । सुर्यकुमार यादव ४० रनमा अविभ्रित रहे । हैदराबादका जयदेव उनादकट, इशान मल्लिक र जितान अन्तारीले समान एक-एक विकेट लिए । त्यसअघि टस हारेर पहिला ब्याटिङ गरेको हैदराबादले निर्धारित २० ओभरमा ८ विकेटको क्षतिमा एक सय ४३ रन बनाएको थियो । उसले १३ रन जोड्दा ४ विकेट गुमाएको थियो । उसका हेनरिक ब्लासेनले ७१ रन बनाए । मुम्बईका ट्रेन्ट बोल्टले ४ तथा दीपक चाहरले २ विकेट लिए । मुम्बईको ९ खेलमा १० अङ्क छ । ८ खेलमा छैटौं हार बेहोरको सनराइजर्स तालिकाको नवौं स्थानमा छ ।

आज विश्व...

...यसमध्ये प्लाज्मोडियम फाल्सिपेरम गराउने औलो रोग बढी कडा तथा खतरनाक हुन्छ । नेपालमा बर्सेन करिब एक हजारको हाराहारीमा प्रयोगशालाबाट प्रमाणित औलो रोगी भेटिन्छन् । यो रोग वर्षावाम सुरु भएसँगै अप्रिलबाट सुरु हुन्छ । १२, जुलाई देखि नोभेम्बर उच्च विन्दुमा रहन्छ । स्वास्थ्य संस्था र सरोकारवाला निकायले औलो निवारण गर्न विभिन्न जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्दै आएपनि नेपालमा औलोको प्रकोप कायमै छ । यसो हुनु दुख्छ हो । औलो उन्मुलनका लागि भन्दै करोडौं रकम खर्च गरिएको छ तर परिणाम भने नगन्य रूपमा हुनु पक्कै पनि राम्रो होइन । औलो रोग लाग्न नदिनु लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिनु नै हो । त्यसको लागि लामखुट्टेको विकास र जीवनचक्र नाश गर्नु नै सबैभन्दा उत्तम उपाय हो ।

अर्थ/कपॉरेट समाचार

बन्द हुँदै एमसीसी परियोजना



पाल्पा, वैशाख ११/अमेरिकाले मिलेनियम च्यालेन्ज अकाउन्ट (एमसीसी) अनुदान सहयोग परियोजना बन्द गर्ने भएको छ । विकासशील देशहरूमा आर्थिक वृद्धि प्रवर्धन गर्न ल्याइएको एमसीसीलाई एलन मस्कोको सरकारी कार्यक्षमता विभाग (डोज) ले बन्द गर्ने भएको हो ।

सरकारी दस्ता विभागका अनुसार चाँडै नै एमसीसीका कार्यक्रमहरूमा ठूलो कटौती हुने र यसको परिणामस्वरूप त्यहाँका कर्मचारी संख्या पनि घेरै कटौती हुने छ । संघीय खर्च घटाउने प्रयास अन्तर्गत यो कदम चालिएको सीएनएनले बताएको छ । एजेन्सीका कर्मचारीहरूलाई इमेलमार्फत यो सूचना दिइएको थियो । डोजले एमसीसीमा नियन्त्रण गर्न शुरू गरेको एक सातापछिमात्र यो सूचना बाहिर आएको हो । यो अनुसार एमसीसीका कर्मचारीहरूलाई अबको दुई साताभित्रै नेपालको विवादमा राखिने सम्भावना रहेको समेत समाचारमा बताइएको छ ।

सन् २००४ मा जर्ज डब्लु. बुश प्रशासनको समयमा एमसीसी स्थापना गरिएको थियो । यसलाई सहायता

पारदर्शिता समूह 'पब्लिस ह्वाउ यु फाउन्ड'द्वारा संसारकै सबैभन्दा पारदर्शी द्विपक्षीय एजेन्सीको रूपमा मूल्याङ्कन गरिएको थियो । एमसीसीले हाल नेपालसहित २० अठ्ठा न्यून आय भएका देशहरूमा ५.४ अर्ब डलरभन्दा बढी अनुदानहरू सञ्चालनमा ल्याएको छ । नेपालमा पनि सञ्चालित परियोजनाको भविष्यबारेमा खुलाइएको छैन । एमसीसीअन्तर्गत अमेरिकी सरकारले नेपाललाई ५० करोड डलर (४५ अर्ब रूपैयाँ) अनुदान स्वरूप उपलब्ध गराउने भएको थियो । सम्झौतामा विद्युत लाईनीहरूको निर्माण तथा सडक मर्मतसम्भार समेटिएको छ । काठमाडौंको उत्तरपूर्व अवस्थित लप्सीफेदीबाट काठमाडौंको पवित्रमामा रहेको नुवाकोटको रातमाटेसम्मको खण्ड, रातमाटेबाट हेटौडासम्मको खण्ड, रातमाटेबाट दमौलीसम्मको खण्ड, दमौलीबाट बुटवलसम्मको खण्ड र बुटवलबाट भारतको सिमानासम्मको खण्डमा ४ सय केजी क्षमताका प्रसारण लाइन बनाइने भन्ने छ । रातमाटे, दमौली र बुटवलमा तीनवटा सबस्टेसन बन्नेछन् ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, कम्म पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ५४.९ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५३९८६६, ५३९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



जवजवचेलना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

