

# जनज्योति

## साप्ताहिक

### Janajyoti Weekly

सरकारी तथा सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं

- सडक, पार्क, विद्यालय, अस्पताल जस्ता संरचनामा तोडफोड नगरौं,
- सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गरौं र फोहोर नगरौं,
- विद्युत, पानी तथा अन्य स्रोतको बचत गरौं,
- सरकारी सामग्रीको दुरुपयोग र हिनामिना हुन नदिजौं,
- ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं,
- अनधिकृत अतिक्रमण र क्षतिबाट सार्वजनिक सम्पत्तिलाई जोगाजौं,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व हो ।

नेपाल सरकार  
विज्ञापन बोर्ड

■ वर्ष: ४५ ■ अंक : ९ ■ २०८३ जेठ २४ गते आइतबार ■ Sunday, 7 June 2026 ■ मूल्य रु. ७।-

रास्वपाको जिल्ला अधिवेशन अन्तर्गत ६७ जिल्लामा नेतृत्व चयन हुँदै

## व्यक्तिगत स्वार्थ त्याग्न रविको आग्रह

जनज्योति साप्ताहिक

दमक । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी - रास्वपा को देशव्यापी जिल्ला अधिवेशन शनिवारदेखि सुरु भएको छ। वडा र पालिका तहका अधिवेशन तथा निर्वाचन सम्पन्न गरेपछि पार्टीले अब जिल्ला तहमा नेतृत्व चयनको प्रक्रिया अघि बढाएको हो। पार्टीले तदर्थ संरचनाबाट पूर्ण वैधानिक र जनअनुमोदित संगठनात्मक संरचनामा स्मार्तरण हुने अभियानअन्तर्गत जिल्ला अधिवेशनलाई महत्वपूर्ण चरणका रूपमा लिएको जनाएको छ।

रास्वपाको केन्द्रीय निर्वाचन आयोग ग का अनुसार राष्ट्रिय महाधिवेशनअधि देशका ७७ मध्ये ६७ जिल्लामा जिल्ला अधिवेशन तथा निर्वाचन सम्पन्न गरिनेछ। शनिवार सातवटै प्रदेशका ३८ जिल्लामा मतदान

तथा नेतृत्व चयनको प्रक्रिया सुरु भएको छ भने आइतबार थप २७ जिल्लामा निर्वाचन हुनेछ। विशेष संगठनात्मक परिस्थितिका कारण एक जिल्लाको निर्वाचन जेठ २६ गते हुने र सोही दिन बागमती प्रदेशबाट प्रादेशिक अधिवेशनको पनि सुरुवात गरिने पार्टीले जनाएको छ। बाँकी १० जिल्लाको अधिवेशन भने राष्ट्रिय महाधिवेशनपछि सञ्चालन गरिनेछ।

केन्द्रीय निर्वाचन आयोगका प्रमुख भुवन केसीले जिल्ला अधिवेशन पार्टीको संगठनात्मक सुदृढीकरणका लागि महत्वपूर्ण खुल्किभएको बताए। उनले स्वच्छ र प्रतिस्पर्धात्मक निर्वाचन प्रक्रियाबाट नेतृत्व चयन हुने भएकाले तदर्थ जिम्मेवारीलाई स्थायी अधिकार ठान्ने प्रवृत्तिको अन्त्य हुने विश्वास व्यक्त गरे। निर्वाचनलाई निष्पक्ष बनाउन प्रत्येक जिल्लामा तीन सदस्यीय र

कास्कीमा एक मोटले अधिकारी विजयी दमक । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीको कास्की जिल्ला सभापतिमा युद्ध अधिकारी विजयी भएका छन्। शनिवार भएको निर्वाचनमा अधिकारीले एक मोट अन्तरले जित हासिल गरेका हुन्। अधिकारीले १ सय १५ मत ल्याए भने उनका प्रतिस्पर्धी फेरकाज न्यौपानेले १ सय १४ मत प्राप्त गरेका छन्।

प्रदेशमा पाँच सदस्यीय निर्वाचन समिति परिचालन गरिएको पनि उनले जानकारी दिए।

निर्वाचन आयोगको विवरणअनुसार हालसम्म देशभर ४ हजार २४६ वडा समिति र ५१२ पालिका समितिको अधिवेशन सम्पन्न भइसकेको छ। पार्टीले यसलाई आँ नो आन्तरिक लोकतान्त्रिक अभ्यासको महत्वपूर्ण उपलब्धिका रूपमा लिएको छ।

यसैबीच भञ्जपुर जिल्ला सभापति चयनका लागि मतदान

## मोरङमा ठगीविरुद्ध उजुरी बढ्यो, पाठक पक्राउ

विराटनगर । मोरङमा विदेशिक रोजगारी, सुनचौडी कारोबार तथा मिटरव्याजसँग सम्बन्धित ठगीका उजुरी बढ्दै गएका छन्। जिल्ला प्रशासन कार्यालय मोरङका अनुसार नयाँ सरकार गठनपछि पीडितहरू न्यायको अपेक्षासहित उजुरी दिन आउने क्रम उल्लेखनीय रूपमा बढेको छ।

मोरङको कानेपोखरी गाउँपालिका-७ की विष्णु गिरीले सुनचौडी व्यवसायीबाट २९ लाख रुपैयाँभन्दा बढी ठगी भएको भन्दै दुई साताअघि प्रशासन कार्यालयमा निवेदन दिएका छन्। प्रशासनले उनको निवेदनमाथि छानबिन अघि बढाएको जनाएको छ। गिरीजस्तै सुनचौडी कारोबारमा उणिएका अन्य सयौं व्यक्ति पनि सम्पर्कमा आउन थालेका छन्।

यसैबीच, रोमानिया पठाइदिने प्रलेभनमा युवाबाट रकम असुली गरेको आरोपमा मोरङका उच्च पाठक पक्राउ परेका छन्। उल्लेखनीयताका लागि एएसए इन्टरनेसनल म्यानपावरसमाफत वैदेशिक रोजगारीमा पठाउने भन्दै उनले करोडी रुपैयाँ ठगी गरेको आरोप छ। मोरङ प्रहरीका अनुसार

## कांग्रेस सभापति थापालाई भापाका युवा कार्यकर्ताहरूको खुल्ला पत्र

भद्रपुर । नेपाली कांग्रेससभित्र संगठनात्मक एकता, डिजिटल रूपान्तरण, युवापुस्ताको बढ्दो असन्तुष्टि र बदलिँदो राजनीतिक परिवेशबारे गम्भीर बहस सुरु भइरहेका बेला भापाका कांग्रेससभिक युवा नेताहरूले पार्टी नेतृत्वको ध्यानाकर्षण गराएका छन्।

उनीहरूले पार्टी सभापति गगनकुमार थापालाई सम्बोधन गर्दै खुला पत्र सार्वजनिकपत्रिका पत्रकार सम्मेलन गर्दै पार्टी नेतृत्वको ध्यानाकर्षण गराएका हुन्। नेपाली कांग्रेस भापाको पार्टी कार्यालयमा आयोजना गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा उनीहरूले पार्टीभित्रको गुटगत



राजनीति अन्त्य गर्दै संगठनलाई एकताबद्ध बनाउन, डिजिटल आन्दोलनका अन्वेषक प्रक्रियालाई समावेशी बनाउन तथा युवापुस्ताको आकांक्षालाई सम्बोधन गर्न नेतृत्वले अग्रसार लिनुपर्ने माग राखेका छन्। पत्रकार सम्मेलनमा खुला पत्र वाचन गर्दै नेपाल तरुण दलका निवर्तमान केन्द्रीय

## फर्सीको बीउ पनि तस्करी

भापा । भापाका भारततर्फ अवैध रूपमा फर्सीको बीउ तस्करी भइरहेको अवस्थामा ठूलो परिमाणमा बीउ बरामद भएको छ। शुक्रवार सौंकास समग्रमा जिल्ला भापा, मेचीनगर नगरपालिका-७ मेरीगाउँस्थित क्षेत्रमा इलाका प्रहरी कार्यालय काँक्रेभिट्टाबाट खसिएको प्रहरी टोलीले चेकजाँचका क्रममा १६० किलो फर्सीको बीउ नियन्त्रणमा लिएको हो।

प्रहरीका अनुसार नेपालबाट भारततर्फ अर्धेक रुपमा औसतपसारा भइरहेको सूचनाका आधारमा सो स्थानमा निगरानी बढाइएको थियो। सोही क्रममा शंकास्पद रूपमा लैजाँदै

**ऊँ शान्ति डेन्टल हरिपटलका सेवाहरू**

१) दंत तथा मुख सम्बन्धी सम्पूर्ण परिष्कार उपचार तथा परामर्श सेवा  
२) दंत निकाल्ने  
३) दंत भरि  
४) दंतको अर्धेक उपचार गर्ने ।  
५) दंतको खोल राख्ने ।  
६) दंत नभएको ठाउँमा निकलु नगर्ने दंत राख्ने ।  
७) मिल्नेको ठाउँमा टिट्टाका बँसामा तार बन्ने ।  
८) अत्याधुनिक सेलुलर सेल तथा सर्जरी गर्ने ।  
९) पिता हुनिये, स्वयं मरुदण्ड, पिताबाट रगत आउने तथा पारिवारिक उपचार गर्ने ।  
१०) Oral-Ulcer तथा Oral-Cancer को परामर्श ।  
११) मुस्कको सञ्चारक सम्बन्धी सेवा । Minor Sugery  
१२) मुस्कको नटिल सलसर्जिकी सेवा । Major Sugery  
१३) दंतको Implant गर्ने । १४) दंतको OPD सेवा ।

**आवतु डाक्टरहरू**

- डा. हेम राज गैरे
- डा. सि.पि. गैरे
- डा. राहुल गुप्ता
- डा. विवेक शिंह
- डा. टंक न्यौपाने
- डा. स्मारक दाहाल
- डा. मोलिका श्रेष्ठ
- डा. काशी श्रेष्ठ
- डा. सारा टकाल
- डा. अञ्जली ठाकुर

ऊँ शान्ति डेन्टल हरिपटल  
दमक-५ बेलडांगी रोड, डि म्यान्स अगाडी (फोन: ०२३-७५१९०६)

## सडकमा डाइभर्सन बग्दा यातायात अवरुद्ध

पाँचथर । वर्षाको सुरु नहुँदै बाढीले अस्थायी डाइभर्सन बनाउन थालेपछि पाँचथरका विभिन्न सडकखण्डमा यातायात सेवा प्रभावित भएको छ। निर्माणधीन पुलका कारण खोलामा बनाइएका डाइभर्सन पटक-पटक बग्दा यात्रु र सवारी चालकले ठूलो सास्ती भोग्नुपरेको छ।

पूर्वी पहाडलाई तराईसँग छोटो दूरीमा जोड्ने तमोर करिडोरअन्तर्गत रहेका आठ वटा खोलामा पुल निर्माण भइरहेका छन्। तर पुल सम्पन्न नहुँदा सडक सञ्चालनमा ल्याइएका अस्थायी डाइभर्सन बाढीको उच्च जोखिममा परेका छन्। फिदिम नगरपालिका-४

## चालु आवामा ऋण्डै ५ सय किमी सडक कालोपत्रे

दमक । चालु आर्थिक वर्षको हालसम्म देशभर कूल चार सय ९२ किलोमिटर सडक कालोपत्रे भएको छ। सडक विभागले उपलब्ध गराएको यही जेठ २० गतेसम्मको विवरणअनुसार वार्षिक ८०० किलोमिटर दुई लेन सडक कालोपत्रे गर्नुपर्नेमा ६१ दशमलव पाँच प्रतिशत बराबरको काम सम्पन्न भएको छ। देशभर हालसम्म कूल १९ हजार ४५६ किलोमिटर दुई लेन सडक कालोपत्रे भएको छ।

वार्षिक रूपमा चार लेन वा चार लेनभन्दा बढी १०९ किलोमिटर सडक निर्माण गर्ने लक्ष्य राखिएपनि हालसम्म ९२ किलोमिटर सडक निर्माण सम्पन्न भएको छ। विभागका अनुसार हालसम्म देशभर कूल ५८८ किलोमिटर सडक चार लेन वा सोभन्दा बढीका निर्माण सम्पन्न भएका छन्। रिजिड पेभमेन्टतर्फ ६३ किलोमिटर सडक निर्माण पूरा भएको छ। देशभर सडक कालोपत्रे हुने र गरिने समयमा अलकडा अभाव हुँदा अपेक्षित लक्ष्य पूरा हुन समस्या बढा भएको छ। खाडी क्षेत्रमा भएको तनावका कारण अलकडा आयातमा समस्या भएको निर्माण व्यवसायीले उल्लेख गरेका छन्। प्रायैतर्फ कूल १२७ किलोमिटर सडक पूरा भएको छ। माटे सडक ११७ किलोमिटर

## ब्राउन सुगरसहित एक पक्राउ

दमक । भञ्जपुरमा लागुऔषधसहित एक जनालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको छ। मिति २०८३ जेठ २३ गते अपराह्न करिब ३ बजे जिल्ला भापा गाउँपालिका-४ मंगलबारे बजार क्षेत्रमा प्रहरी चौकी टाढनडुब्बाबाट खटिएको प्रहरी टोलीले भारतबाट नेपालतर्फ पैदल आउँदै गरेका एक व्यक्तिलाई शंकाको आधारमा जाँच गरेको थियो। जाँचका क्रममा जिल्ला भापा कनकाई नगरपालिका-३ चारआली निवासी अन्दाजी ३२ वर्षीय रमेश मुसहर ऋषिदेवको साथबाट कारो प्लास्टिकमा पोका पारेर लुकाइछिपाइ ल्याइएको लागुऔषध -ब्राउन सुगर) जस्तो देखिने लिसाइलो खरो पदार्थ बरामद गरिएको प्रहरीले जनाएको छ। बरामद पदार्थको तौल प्लास्टिकबाहेक

## बालेनको विवादित सीमा अभिव्यक्तिले मोड बदल्यै भारत वार्ताको टेबुलमा बस्ने आशा बढ्दै

खगेन्द्र कार्की

दमक । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका सभापति रवि लामिछाने भारतको ५ दिने औपचारिक भ्रमणमा निस्कने अघिल्लो दिन बालेन्द्र शाह फरक शैलीबाट संसदमा उपस्थित भएर दिएका नेपाल-भारत सीमा सम्बन्धी अभिव्यक्तिले देशमा विरोधको बाढी नै आयो भने सभापतिलाई भने भारत भ्रमणमा रहँदा सीमा सम्बन्धी समस्या प्रस्तावका रूपमा प्रस्तुत हुन पुग्यो।

जसबाट सभापति लामिछानेको भ्रमणका बेला सीमा समस्या मुख्य एजेन्डाको रूपमा सम्बोधन गर्न बनायो। फलस्वरूप भारतले नेपाल सरकारसँग सीमासहितका समस्याका बुँदा दिन आग्रह समेत गरिसकेको छ। सीमाको विषयमा यति द्रुत गतिमा भारतलाई प्रतिउत्तरमा ल्याउन सक्ने तागत अहिलेसम्म कुनै सरकारले बोकेका थिएनन्। यो उपलब्धीमा प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाहको महत्वपूर्ण हिस्सा रह्यो। राष्ट्रिय तथा



सीमा सम्बन्धित सीमा सुदृढीकरण आधारे देखिँदै न भारत न नेपाल ।

अन्तर्राष्ट्रिय चर्चा बढ्नुको र नेपाल-भारतको सीमाको विषय छिनारभै अन्तर्राष्ट्रिय मुद्दा बन्यो। त्यसो त नेपालको राजनीतिमा नयाँ अभ्यास र फरक शैलीका कारण प्रधानमन्त्री बालेन्द्र शाह निरन्तर चर्चामा छन्। काठमाडौं महानगरको नेतृत्व गर्दा जस्तै संघीय सरकारको नेतृत्व सञ्चालनपछि पनि उनले स्थापित राजनीतिक संस्कृतिलाई बुनौती दिने शैली अपनाएका छन्। यही कारण उनी प्रशंसित पनि छन् र आलोचित पनि ।

सम्पादक/प्रकाशक : ज्ञानबहादुर दाहाल  
 ले-आउट : सुरेन्द्र बस्नेत  
 मुद्रक : अनारज्योति अफसेट, प्रेस, दमक-५  
 कायस्थ भएकाले : दमक-५ फोन: ५७०२७२

# खगोलीय विज्ञान र अधिकमास



डा. दिवाकर पन्त

हामी सूचना-प्रविधि हुँदै कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआइ) को युगमा छौं। लगभग हामी सबैको हातहातमा स्मार्ट फोन छ, इन्टरनेट उपलब्ध छ। कुनै कुरा चाहेयो वा अन्याय भयो हामी सोझै गुगललाई। हाम्रो जीवनको तब्लफोनको छुट्टै नै भएको छ गुगल। कसैले तिमिकहाँ छु ? भनी सोधो भने हामी पठाउन सक्छौं आफू बसेको स्थानको जानकारीसहितको नक्सा। मौसम कस्तो होला ? आजको मात्र हेरेन, हप्ता दिनसम्मको, आफू बसेको ठाउँको मात्र हेरेन, संसारको सबै जानकारी लिन सक्ने ठाउँको पाउँछौं।

अब हामी एकेडिको समयमा आइभन्दा एक सय वर्षअघिको समयमा लैजाउँ। आजभन्दा ५०-६० वर्षअघि काठमाडौं, पोखरा वा विराटनगरको तस्वीर हेर्दा हामीलाई कस्तो लाग्छ ? आफूले देखे भोगेको दुई-तीन दशकअघिको अवस्था सम्झदा हामीले के पाउँछौं ? यसै आधारलाई मान्न राखेर हामीले कुनै पनि बेलाका बारेमा समीक्षा गर्नु पर्छ भने तत्कालको अवस्थाको धरातलीय वस्तुस्थितिमा वैज्ञानिक आधारमा आफूलाई राखेर हेर्नुपर्ने हुन्छ। अर्थात् मात्र ती गतिविधिसहित निष्पक्ष हिसाबले न्याय गर्न सक्छौं।

ऋषिमुनि विद्वान् वैज्ञानिक।  
 पृथ्वीमा दसौं कै एक सय अजम्बदा २०८३ वर्षअघि पुगौं। किनकि विक्रम संवत्की समय गणना कन्तीमा पनि सो समयदेखि हालसम्म निरन्तर रमाछ। औसतमा यो गणना पद्धति इस्वी संवत् (इसाई क्यालेन्डर) भन्दा ५७ वर्ष पुरानो छ। हुन त वैदिक समय र पञ्चाङ्ग गणना पद्धति दुई चार/हजार वर्ष पुरानो मात्र होइनन्, त्योभन्दा निकै अघिदेखि ऋषिमुनिहरूले अपना गरेका थिए तैपनि वर्तमानसम्म प्रचलित र अखिरतत्त्वमा रहेको समय गणना पद्धतिलाई मात्र लिऔं। यसरी हेर्दा विक्रम संवत्ले पञ्चाङ्ग गणना आधारमा तिथि, बार, नक्षत्र, योग र करणलाई समिश्रित हिसाबले समयव्याप्त रमा अघि बढाउने आधारस्तम्भ स्थापित गरेको पाइन्छ। यस पञ्चाङ्ग गणनामा सौर्यवर्ष गणना र

चन्द्रवर्ष गणनालाई समान रमा लिइने गरेको देखिन्छ। जबकि संसारका कतिपय सभ्यतामा आधारित क्यालेन्डर गणनामा कि त सौर्यवर्ष गणनालाई मात्र लिएको देखिन्छ कि त चन्द्रवर्ष गणनालाई मात्र लिएको देखिन्छ। इसाई क्यालेन्डरमा सौर्यवर्ष गणनालाई मात्र लिएको छ भने मुसलमान क्यालेन्डरमा चन्द्रवर्ष गणनालाई मात्र लिने गरिएको पाइन्छ। इसाईहरूले मनाउने क्रिसमस सदैव हरेक वर्षको डिसेम्बर २५ तारिखका दिन नै पर्छ। सोही अनुसार मुसलमान क्यालेन्डर चन्द्रवर्ष गणनामा आधारित हुने भएकाले इद, रोजा कहिले बस्न थाल्ने वा रोजा कहिले समाप्त गर्ने भन्ने कुरा पहिले थाहा हुँदैन। चन्द्रमाको तत्कालीन उदयअस्तलाई हेरेर तत्काल निर्णय गर्न हुँदा निश्चित समयअघि नै बताउन नसक्ने अवस्था रहेको देखिन्छ।

अब यो आधारमा हामीले वैदिक क्यालेन्डर (यसलाई पाषाणयुगहरूले हिन्दु क्यालेन्डर भने गर्छन्) को अम्यासलाई हेर्दा भने सौर्यवर्ष गणना र चन्द्रवर्ष गणनाको समयव्यवस्था कसरी हुन्छ। त्यसैले यहाँ आरम्भ हुने कुनै महिनाअघि नै नयाँ वर्षमा कुन दिन कुन तिथिमा कुन-कुन चाडपर्व पर्छन् भन्ने स्पष्ट यकिन हुन्छ वा भन्न सकिन्छ।

हो, यो प्रणाली आज कम्प्युटर, सूचना प्रविधि तथा एआइ आइसकेपिथि विकसित भएका आधार होइनन्। लेखको पृष्ठभूमिमा चर्चा गरिए कै कन्तीमा मात्र २०८३ वर्ष पहिलेदेखि नै यी आधार स्थापित थिए। किनकि खगोलको गणनालाई हाम्रा ऋषिमुनिहरूले विकसित गरेका गणितीय गणना पद्धतिमा आधारित भएर गरिएका गणना रनिभर पनि तलमाथि हालसम्म परेका छैनन्। आधारस्तम्भ नै वैज्ञानिक हुँदैनुभन्दा भने आएको युगमा विकसित भएका स' टोकेर मात्र प्रविधिमा आधारित गणनाबाट निस्कने नतिजा र त्यसबेला स्थापित भएका पद्धतिबाट गरिएका नतिजाफा फल पर्थ्यो होला। हाम्रा ती आधारस्तम्भका शिखर स्थापित गर्ने ती महान् महापुरुष ऋषिमुनि वैज्ञानिक थिए। उनीहरूले वैज्ञानिक गणनाको आधार हुँदैनुभयो भने उनीहरूले अपना गरेका शतप्रतिशत वैज्ञानिक कसरी हुन सक्थे ?

खगोलीय विद्वान्हरूको गणना दिन बित्यो। रात पयो। रात बित्यो। दिन आयो। सधैं यही रात भरइयो। समय परिवर्तनको क्रम निरन्तर यसरी नै चलिरेहेको रहने पनि यसको कारण के छ ? यसभित्रको रहस्य के छ ? भन्ने जिज्ञासा सुरुमा मानिसको मनमा अवश्य आयो। ऋषिमुनिहरूको जिज्ञासा र खोजीले समयको

रहस्य र यसलाई मापन गर्नुपर्ने आवश्यकताको बोध गराएको हुनु पर्छ। उनीहरूले केवल पृथ्वीमा आफूभरपरको जत्थलाई मात्र नियालेर बसेनन्। उनीहरूले यस पृथ्वीसहित रहेको ब्रह्माण्डको रहस्यलाई जान्ने तहसम्मको खोजीमा उनीहरू लागेको स्पष्ट देखिन्छ, जसका कारण खगोलीय अध्ययनको तहमा हाम्रो आधारस्तम्भ तयार भएको हो। हामी बस्ने ग्रह पृथ्वी पनि खगोलीमा अरु कुनै सापेक्षतामा अन्तर्निभ्न भएको उनीहरूले पत्ता लगाए। पृथ्वी जहाँ प्राणीको बसोबास छ, यसलाई केन्द्रमा राखेर हेर्दै जाँदा स्वयम् पृथ्वीले सूर्यलाई एउटै दृश्य अर्थात् क्रांतिचतुर्मा रहेर परिक्रमा गर्ने पत्ता लगाउन उनीहरू सफल भए। साथै सधैं आधारमा परिवर्तन हुँदै नाङ्गो आँखाले देखिने चन्द्रमाले पृथ्वीलाई परिक्रमा गर्ने ज्ञानसहित उनीहरूले पत्ता लगाउन सफल भए। उनीहरू यतिमा मात्र सीमित नभई कति दिनमा यो परिक्रमाको क्रम सम्पन्न हुन्छ भन्ने निश्चित दिन पत्ता लगाउन उनीहरूले अर्थात् प्रयास गरेको पाइन्छ।

यही खगोलीय ज्ञानको वैज्ञानिक आधार नै महलमास हो। अर्थात् महलमास दुई प्रकारको हुन्छ। एउटा अधिकमास, अर्को कथमास तर यहाँ अधिकमासको मात्र चर्चा गर्न चाहन्छु। पृथ्वीले सूर्यलाई ३६५ दिनमा एक फन्को परिक्रमा गर्ने गरेको तथ्य ऋषिमुनिहरूले पाए, जसलाई सूर्यवर्ष भनियो। चन्द्रमाले भने सामान्यतया साढे उन्नतसित दिनमा पृथ्वीलाई परिक्रमा गर्ने गरेको तथ्य पनि उनीहरूले पत्ता लगाए। चन्द्रमासलाई पृथ्वीलाई ३५५ दिनमा घुम्ने गरेको वृत्तार ज्ञान पनि उनीहरूले पाए। चन्द्रमाले पृथ्वीलाई घुम्ने समय त्रमाएँ। तिथि भनिन्छ। तिथिहरू शुक्लपक्ष र कृष्णपक्षका हुन्छन्। पृथ्वीले सूर्यलाई घुम्न ३६५ दिनको लम्बो तर चन्द्रमाले पृथ्वीलाई यस अवधिमा घुम्ने समय ३५५ दिनको हुन्छ। यसरी हेर्दा हरेक वर्ष १० दिनको अन्तर आउने देखियो। यही अन्तरलाई समन्य गर्न अधिकमासको अवधारणा उनीहरूले विकसित गरेको छल्लेख हुन्छ।

अधिकमासको आधारस्तम्भ।  
 पृथ्वी समय गणनामा आधारित संस्कार, संस्कृति रसभ्यता वैज्ञानिक रमा आधारित छन्। जहाँ सूर्यवर्ष गणना र चन्द्रवर्षको गणनाको दुवैको समन्यतयात्मक प्रयोग भएको हुन्छ। हाम्रा सबै जसो चाडपर्व तिथि अर्थात् चन्द्रवर्ष गणनामा मात्र निर्भर भने सञ्चालित, महिना, वर्ष परिवर्तन, समय परिवर्तन जस्ता समय मापनको गणना सूर्यवर्ष गणनामा आधारित छन्। अर्थात् सूर्यमास र चन्द्रमासका अवधिको गणना छ। यसरी खगोलीय दुई प्रणालीमा आधारित चाडपर्व, संस्कार, संस्कृति आदि हुने भएकाले यी दुई गणनालाई समन्य गनुंपर्ने गरी व्यावहारिक बनाउनु पर्ने छ। अधिकमासमासगत सूर्यवर्ष र चन्द्रवर्षको तादात्म्य मिलाउन वैदिक ऋषिमुनि सफल भएका छन्।

यसरी सूर्यवर्ष गणना र चन्द्रवर्ष गणना हरेक वर्ष अन्तर हुन आउने ११ दिनलाई मिलाउन औसतमा हरेक तीन-तीन वर्षमा अधिकमास यकिन गर्ने प्रणाली विकसित गरियो। सूर्यवर्षभन्दा कम हुन आएको एक महिनाको अवधिलाई यकिन गरी यसलाई महलमास वा अधिकमास वा पुरुषोत्तम महिना नामकरण गरियो। अर्थात् चान्द्रमहिना, जसलाई सूर्यवर्षसमय समन्य गर्न तय गर्दा एक महिना व्यावहारिक रमा हेर्दा बढी भएको जस्तो देखियो, जसले गर्दा यो एक महिनाको अवधिमा संस्कारित कार्यहरूका मुहूर्तहरू उपरुम्भ गराएनन्। किनकि हरेक वर्ष कम भएको ११ दिन जोडेर तीन वर्षमा

अधिकमास तय गर्दाको एक महिना एक प्रकारको जोड्दा समकाल रमा राखियो। यसरी महलमासको अवधारणा कुनै हावदारी कायमिक चिन्तन नभई खगोलीय ग्रहहरूको गतिलाई मापन गर्ने र यहाँ पृथ्वीमा रहेका मानिसको समय गणनालाई व्यावहारिक बनाउन तय गरिएको पुरतया शतप्रतिशत विज्ञानको विषय हो।

अधिकमासमा गर्नु हुने र नहुने अवस्था पनि एकै महिनाको अवधि सूर्यवर्ष गणनाका हिसाबले जेज्झा अवधि त चन्द्रवर्ष गणनाको हिसाबले अलग अवधि भएका कारण यो समय औसत अवधिको समय जस्तो त भएन नै। अधिकमासको एक महिनाको अवधिमा संस्कार कार्य गर्न मुहूर्तहरू उपरुम्भ हुँदैनन्, जसले गर्दा विवाह, प्रसव, गृहारम्भ, गृहप्रवेश जस्ता काम्य कर्म नगर्न भनिएको छ। दीर्घकालसम्म प्रभावित गर्ने खालका काम यस अवधिमा सुरु गर्नु हुँदैन तर नियमित रमा गर्दा आएको नित्य कर्म भने यस अवधिमा गर्नु पर्छ वा गर्नु हुन्छ। यसमा नित्य पूजा, नित्य हवन, जाप, सधैं दर्शन गरिरहने मन्दिर तथा देवस्थलमागत कार्य गर्न हुन्छ। यस अवधिमा दुई श्राद्ध, पहिलेदेखि नै विधिपूर्वक आरम्भ गरिएका कार्य, चान्द्रन जस्ता कार्य पनि यस अवधिमा गर्नु हुन्छ तर निकै सोचविचार गरेर गरिने र दीर्घकालसम्म प्रभाव पार्ने खालका काम्य कर्म भने अधिकमासमा थाल्नु हुँदैन। साथै कतिपय आपत्कालीन हुकामा गर्नुपर्ने, ब्याजव्यक्त अवस्था आइपर्दा भने कतिपय कर्म गर्नु भनी शास्त्रहरूमा भनिएको छ। त्यसकारण अधिकमासलाई जटिल र अव्यावहारिक विषयभन्दा पनि वैज्ञानिक खगोलीय विषय भएको र पृथ्वीमा मानिसलाई पञ्चाङ्ग अर्थात् क्यालेन्डरमा आधारित रहेर समय व्यवस्थित गर्नुपर्ने भएकाले र विविध धार्मिक-सांस्कृतिक कार्य तय गर्नुपर्ने अवस्थाका लागि यो अवधिमा भएको होमाले स्पष्ट रमा बुझ्नु पर्छ।

ऋषिमुनिहरू सोज वैज्ञानिक।  
 आज हेर्दा कतिपय विषय सामान्य लाग्छ। कतिपय कुरा अनेकसम्म पनि रहस्यको पोटाटमा नै छ। पाँच/छ हजार वर्षअघिका ऋषिमुनिको चिन्तन शैली वा बर्षमा वा प्रयोगलाई हेर्दा त्यस समय कहीं न कहीं वैज्ञानिक सोसाधनहरू युक्त भएको हुन्छु पर्छ भने हामी अनुमान गर्न सक्छौं। हेर्दा भने सूर्य प्रणालीको र यसमा यो यो छ भने भनी उनीहरूले कसरी यकिनका साथ भन्न सके ? पृथ्वीले सूर्यलाई घुम्छ, चन्द्रमाले पृथ्वीलाई घुम्छ र पृथ्वी तथा चन्द्रमाले एकसाथ सूर्यलाई घुम्छन् भन्ने खगोलीय यथार्थ ज्ञान उनीहरूलाई कसरी भयो ? ज्योतिष विज्ञान कसरी जन्मन पुग्यो ? महलमासको अवधारणा कसरी आएको ? उनीहरूले केवल नाङ्गो आँखाले हेरेर मात्र सूर्य, बुध, शुक्र, पृथ्वी, चन्द्रमा, मङ्गल, बुधस्पति र शनि सौर्यप्रणालीमा रहेको र पृथ्वीमा मात्र प्राणी रहेको यकिन कसरी गर्न सके ? सूर्य, पृथ्वी र चन्द्रमाको परिक्रमाका क्रममा समन्य स्थापित हुन आउने दुई १८० डिग्रीका विपरीत अवस्था उनीहरूले यकिन कसरी गरे ? त्यसलाई राहु तथा केतुको नामकरण गरी तत् अवस्थाको प्रभाव श्रद्धे पनि उत्तरे प्रभावशाली रहने कुरा कसरी भन्न सके ? उनीहरूले यसरी कन्तीमा पाँच/छ हजार वर्षअघि ठोक्नुवा गरेका कुरा अहिलेको विज्ञान प्रविधिको युगको आधुनिक विज्ञानको कसिबाट हेर्दा पनि उही नै छ। यति भएपछि ऋषिमुनिहरूले अनुसन्धान, खोज शतप्रतिशत विज्ञान हो भन्नु कुनै दुविधा वा लुपुतामास मान्नुपर्ने कुनै कारण छैन। गोप

## सम्पादकीय....

### गर्मीले जनजीवन प्रभावित

तराईका विभिन्न जिल्लामा अत्यधिक गर्मीका कारण विद्यालय बन्द गर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुनु सामान्य मौसमी घटना मात्र होइन, यो हाम्रो जनस्वास्थ्य, शिक्षा र पूर्वतयारी प्रणालीमाथिको गम्भीर प्रश्न पनि हो। महोत्तरी, कपिलवस्तु, भद्रापालगायतका जिल्लामा तापक्रम निरन्तर बढिरहेको छ भने तातो हावाले जनजीवन कष्टकर बनाएको छ। स्थानीय सहकर विद्यालय बन्द गर्न बाध्य भएका छन्। यसले जनजीवन परिवर्तनका असर अब भविष्यको होइन, वर्तमानको चुनौती बनिस्केको स्पष्ट संकेत गर्दछ। गर्मीको सबैभन्दा ठूलो मार बालबालिका, ज्येष्ठ नागरिक, विरामी र दैनिक ज्यालादारी गरेर जीविका चलाउने श्रमिकमाथि परेको छ। विद्यालय बन्द हुँदा बालबालिकाको पढाइ प्रभावित हुन्छ भने श्रमिक वर्गले कामको समय घटाउनुपर्दा आमजनतामा प्रत्यक्ष असर हुन्छ। अस्पतालहरूमा डिहाइड्रेसन, लू, चक्कर लाग्ने तथा गर्मीजन्य अन्य समस्याका विरामीको संख्या बढ्दै जानु थप चिन्ताको विषय हो।

यस्तो अवस्थामा विद्यालय बन्द गर्नु तत्कालीन समाधान हुन सक्छ, तर दीर्घकालीन उपाय होइन। स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघीय सरकारले गर्मीलाई विपदका रूपमा लिएर पूर्वतयारी गर्नुपर्छ। विद्यालयमा सुरक्षित खानेपानी, पर्याप्त हावापानीको व्यवस्था, स्वास्थ्य सचेतना तथा आवश्यक परे पढाउनुपर्ने समय व्यवस्थापनजस्ता उपाय अवलम्बन गर्न आवश्यक छ। त्यसैगरी सार्वजनिक स्थानमा खानेपानी, विश्रामस्थल र स्वास्थ्य सहायता केन्द्रको व्यवस्था गर्नुपर्छ। बढ्दो तापक्रमको मूल कारणमध्ये एक जलवायु परिवर्तन पनि हो। बढ्दो वनाश, अन्यत्रस्थ सहरीकरण र वातावरणीय असन्तुलनले गर्मीको प्रभाव भन्नु तीव्र बनाइरहेको छ। त्यसैले वृक्षारोपण, हरित क्षेत्र विस्तार, जलस्रोत संरक्षण तथा वातावरणमैत्री विकास नीतिमा जोड दिनु आजको आवश्यकता हो।

गर्मी अब मौसमी असहजता मात्र रहैन, यो जनस्वास्थ्य र विकाससँग जोडिएको पारिदृष्ट चुनौती बनेको छ। त्यसैले सरकार, स्थानीय तह, समुदाय र नागरिक सबैले समयमै सचेत हुँदै आवश्यक तयारी र दीर्घकालीन समाधानमा ध्यान दिनुपर्छ। अन्यथा बढ्दो गर्मीले हाम्रो स्वास्थ्य, शिक्षा, उत्पादनशीलता र समग्र जीवनशैलीमा अहम गम्भीर असर पार्नेछ।

### विवादाका सबै विषयमा छलफल नबोने

दमक। परराष्ट्रमन्त्री शिशिर खनाल भारतको औद्योगिक भ्रमणमा निरिएका छन्। उनी केहीबेर अघि भ्रमणका लागि विमानस्थल पुगेका हुन्। उनको भ्रमणको औद्योगिक कार्यतालिका खानेजानि भइसकेको छ। भारतीय विज्ञानमीत्री डा.एस.जयशंकरको निमन्त्रणामा परराष्ट्रमन्त्री खनाल २२ देखि २४ जेठसम्म भारत भ्रमणमा निरिएका हुन्। उनले विमानस्थलमा सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्दै देशको प्राथमिकताबारे संवाद गर्न बताए। 'हाम्रा प्राथमिकताका विषयमा हामी संवाद गर्छौं। अहिले उदेका सबै विषयमा हामी संवाद गर्छौं', उनले भने। भ्रमणका क्रममा खनालले भारतीय समकक्षी विदेशमन्त्री डा. जयशंकरसँग औद्योगिक द्विपक्षीय मेटावार्ता गर्नुहुन्। उक्त बैठकमा नेपाल र भारतबीचको पारस्परिक हितका विविध विषयमा केन्द्रित रहेर छलफल हुने परराष्ट्र मन्त्रालयले जनाएको छ। विशेषगरी दुई देशबीचको व्यापार, लगानी, कनेक्टिभिटी (सम्पर्क सञ्जाल), ऊर्जा क्षेत्र र जनता-जनताबीचको सम्बन्धलाई थप सुदृढ र विस्तार गर्नेबारे विस्तृत विचारविमर्श हुने कार्यसूची रहेको छ। भ्रमण तालिकाअनुसार परराष्ट्रमन्त्री खनाल २४ जेठमा स्वदेश फिर्ता फर्कने कार्यतालिका रहेको छ।

### चट्याङ्गले ट्रान्सफर्मर जलाउँदा रंगेलीमा विद्युत् अवरुद्ध

रंगेली। गणराति आएको हावाहुरीसहितको चट्याङ्गका कारण रंगेली विद्युत् प्राधिकरणको सबस्टेशनमा रहेको १०० केभीए क्षमताको स्टेशन ट्रान्सफर्मर जलेपछि रंगेली क्षेत्रको विद्युत् सेवा पूर्ण रूपमा अवरुद्ध भएको छ। नेपाल विद्युत् प्राधिकरण रंगेली शाखाका अनुसार राति पौने १२ बजे र २ बजेतिर परेको चट्याङ्गले ट्रान्सफर्मरमा क्षति पुऱ्याएको हो। ट्रान्सफर्मर जलेसँगै रंगेली तथा आसपासका क्षेत्र अन्धकारमा डुबेका छन्। प्राधिकरणले क्षतिग्रस्त ट्रान्सफर्मर प्रतिस्थापनका लागि आवश्यक तयारी थालेको जनाएको छ। नयाँ ट्रान्सफर्मर ल्याउन विराटनगरबाट प्राविधिक टोली खटाइएको छ भने मर्मत तथा जांचलाई तीव्रता दिइएको छ। प्राधिकरणका अनुसार आज दिउँसाे ३ बजेसम्म विद्युत् आपूर्ति पुनः सञ्चालन गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। काम अर्धसमाप्त छिटो सम्पन्न भए निश्चित समयअघि नै सेवा सुचारु हुन सक्ने बताइएको छ।

आजकल भएको विद्युत् अवरुद्धले संसन्धान, स्वास्थ्य तथा सेवा क्षेत्रमा समस्या उत्पन्न भएको छ। दैनिक कामकाज, सञ्चार सेवा र साना उद्योगहरू प्रभावित भएका छन्। विद्युत् प्राधिकरणले सेवाग्राहीलाई परेको असुविधाप्रति क्षमा माग्दै सम्भव भएसम्म छिटो सेवा पुनःस्थापना गर्न प्रयास भइरहेको जनाएको छ।

### भापाला हुरी र वर्षाले केराखेती नष्ट

भापा। गतहप्ता आएको हुरी वर्षाले भापाला विभिन्न स्थानमा गरिएको केराखेती नष्ट भएको छ। भापाला यसवर्ष एक हजार ९५ हेक्टर क्षेत्रफलमा केराखेती गरिएको थियो। हावा र वर्षाका कारण रु दुई करोड १२ लाख ८६ हजार २९२ बराबर क्षति पुगेको प्राथमिक अनुमान छ। २९९७ हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाइएको केराखेती पूर्णरमा नष्ट भएको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ।

भापा गाउँपालिका, बाइदरी गाउँपालिका र कनकाई नगरपालिकामा लगाइएको केराखेतीमा हुरी र वर्षाका कारण क्षति पुग्न गएको कृषि ज्ञान केन्द्र भापाला प्रमुख सागर बिष्टले जानकारी दिए। यहाँ भापा गाउँपालिका-६ र ६, बाइदरी गाउँपालिका-७ को बत्तीसबिधे क्षेत्र तथा कनकाई नगरपालिका-५ मा व्यावसायिक केराखेती गरिँदै आएको छ। कृषि ज्ञान केन्द्रका अनुसार प्रभावित क्षेत्रमध्ये २९९७ हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाइएको केराखेती पूर्णरमा नष्ट भएको छ। हुरीले केराका बोट ढालेपछि उत्पादनका लागि तयार भइसकेका बोटसमेत नष्ट हुँदा किसानले ठूलो आर्थिक क्षति बेहोर्नुपरेको छ। बिष्टका अनुसार भापा गाउँपालिका(३ मा एक हेक्टर क्षेत्रफलमा गरिएको केराखेती पूर्णरमा नष्ट भएको छ। यहाँ २०१ मेट्रिकटन उत्पादनमा क्षति पुगेको छ।

सबैभन्दा बढी क्षति बाइदरी गाउँपालिका-७ को बत्तीसबिधे क्षेत्रमा भएको देखिएको छ। उक्त क्षेत्रमा २५५ हेक्टर क्षेत्रफलमा लगाइएको केराखेती प्रभावित भएको छ भने ५१२.५५ मेट्रिकटन उत्पादनमा क्षति पुगेको प्राथमिक अनुमान छ। कनकाई नगरपालिका-५ मा दुई हेक्टर क्षेत्रफलमा गरिएको केराखेतीमा हुरीले क्षति पुगेको छ। त्यस क्षेत्रबाट उत्पादन हुने ४०.२ मेट्रिक टन केरा नष्ट भएको कृषि ज्ञान केन्द्रको तथ्यांक उल्लेख छ।

आधुनिक प्रविधिले उत्पादित प्रचिन विधि नयाँ **भापाली इटा**

**धजाटमा**

ठूलो साइजको इटा उपलब्ध छ।

सम्पर्कका लागि:  
 भगवान बस्नेत : ९८५२९७००३१  
 उद्योग सभर्पक : ९८०४०१४४२

**मनकामना डेंटल केयर**

विशेष अफरका साथ

यहाँ आधुनिक प्रविधिबाट दौत र मुख सम्बन्धी सम्पूर्ण उपचार विशेष छुटका साथ गरिन्छ।

**Dr. Nabin Kant Chaudhary**  
 Consultant Oral & Dental Surgeon  
 BDS Bangladesh (RU) NMC No.: 19332

दमक-६, थानारोड (भापा)  
 Call : 9819041615/98103135415

रहडा बहादुर रहडाकाको कविता संग्रह **ज्वाला**

विभिन्न पुस्तक प्रसलमा उपलब्ध छ।  
 किनेर पढ्न चाहनेले नाउिकको पुस्तक प्रसलमा सम्पर्क गर्नहुन अनुरोध छ।

सम्पर्क नम्बर : ९८४४६०४९९

ठूलो ट्याङ्कीमा कम्प्रेसर प्रविधियुक्त

**भापा सेफ्टी ट्याङ्की तथा टुल सरसाफ्टी**

दमक : देवीप्रसाद सिटौला (९८४२७६०६५ / ९८२४९७९१८)

बिर्तामोड : राजकुमार श्रेष्ठ ९८७६०१०८९०

सन्दर्भ : युगकविको १९५औं जन्मजयन्तीमा राष्ट्रपतिको सन्देश

# चेतना, साहस र राष्ट्रप्रेमको प्रेरणा

दमक । नेपाली भाषा, साहित्य र संस्कृति हाम्रो मौलिक पहिचान तथा राष्ट्रिय गौरवका आधार भएको राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले बताएका छन् । युगकवि सिद्धिचरण श्रेष्ठको १९५औं जन्मजयन्तीका अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा उनले साहित्य केवल भवनको अभिव्यक्ति नभई समाजलाई चे तनशील, जागरुक र संवेदनशील बनाउने शक्तिशाली माध्यम पौडेलको उल्लेख गरे ।



भनाई थियो।

तत्कालीन कठिन राजनीतिक र सामाजिक परिवेशमा पनि सिद्धिचरणले स्वतन्त्रता, न्याय, मानवता र राष्ट्रिय स्वाभिमानका पक्षमा निर्भीक आवाज उठाएको राष्ट्रपति पौडेलले स्मरण गरे। साहित्यिक अभिव्यक्तिका कारण उनले भोग्नुपरेको कारावास र त्यस क्रममा आर् ने पित्तको काकिक्रियामा सहभागी हुन नपाएको प्रसङ्गले उनको सबै, त्याग र साहित्यप्रतिको निष्ठालाई उजागर गर्ने उनले बताए। राष्ट्रपति पौडेलले मेरो प्यारो ओखलुङ्गा जस्ता कृतिमाफर्त सिद्धिचरणले जन्मभूमिप्रतिको अगाध प्रेमलाई अमर बनाएको उल्लेख गर्दै उनको साहित्यिक योगदान नेपाली समाज र राष्ट्रिय चेतनाको अमूल्य सम्पत्ति भएको बताए ।

राष्ट्रपति पौडेलका अनुसार साहित्यले लोकतान्त्रिक मूल्य, सामाजिक न्याय, देसप्रेम र परिवर्तनका पक्षमा जनचेतना जागृतदे समय र सुसंस्कृत समाज निर्माणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। समाजलाई जोड्ने, सचेत बनाउने र उज्यालो भविष्यतर्फ डोकाउने सामर्थ्य साहित्यमा रहेको उनको

उनाले युगकवि सिद्धिचरण श्रेष्ठलाई नेपाली साहित्यका श्रद्धा मान्न नभई चेतना, साहस, सिर्जनाशीलता र राष्ट्रप्रेमका प्रेरणादायी व्यक्तित्वका रूपमा स्मरण गर्ने नयाँ पुराले उनलाई इतिहासका कविका रूपमा मात्र नभई सामाजिक परिवर्तनका संवाहकका रूपमा बुझ्नुपर्ने राष्ट्रपति पौडेलले बताए ।

## स्वस्थ

# गर्मीमा नरिवल पानी पिउनुका फाइदाहरू

दमक । गर्मी मौसम सुरु भएसँगै तापक्रम तीव्र रूपमा बढ्न थालेको छ। यस्तो अवस्थामा शरीरलाई शीतल र हाइड्रेटेड राख्नु एउटा चुनौतीका रूपमा देखिन्छ। गर्मीमा सही खानपान र विशेषगरी सही पेय पदार्थको छनोट निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्राकृतिक पेयहरूमध्ये नरिवल पानीलाई सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ; किनकि यसले शरीरलाई तुरुन्तै ताजा बनाउनुका साथै आवश्यक पोषक तत्वहरू पनि प्रदान गर्दछ।



पोषणविद् डा. अरुणा छेत्रीका अनुसार, गर्मीमा पसिना धेरै आउने भएकाले शरीरमा पानीको कमी हुन्छ, नरिवल पानीले प्राकृतिक रूपमा हाइड्रेसन कायम राख्न मद्दत गर्छ।

सेवनले अपच र कब्जियत जस्ता समस्या कम गर्न सहयोग गर्छ। यसमा पाइने इन्जाइमहरूले खाना सजिलै पचाउन मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा ग्यास्ट्रिकको समस्यामा पनि राहत मिल्छ।

### ३. छालालाई स्वस्थ र चम्किलो बनाउछ

नरिवल पानीमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टले छालालाई डिट्रान्सिभलबाट बचाउँछ र प्राकृतिक चमक ल्याउन मद्दत गर्दछ।

### ४. थकान र कमजोरी कम गर्छ

गर्मीका कारण हुने थकान मेटाउन यसले प्राकृतिक ऊर्जा प्रदान गर्छ।

### ५. मुटुको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक

यसले रक्तचाप नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउन सक्छ, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछ।

यसमा पोटासियम, सोडियम र म्याग्नेसियम जस्ता खनिज तत्वहरू हुन्छन्, जसले शरीरको इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन मिलाउन सक्छ।

### २. पाचन प्रणाली सुधार गर्छ

नियमित नरिवल पानीको

### टट्टौली

जोबक

पतिको ड्रम एकजीवी पति आ' नो घरमा बसिरहेका छन्। उनीहरूका बीच निकै गहिरो ड्रम रहे देखिन्छ। उनीहरू आपसमा कुसुराकाजी गर्दछन्।

पत्नी: म भए भने के तपाईं अर्को विवाह गर्नुहुन्छ ?

पति: अह, गर्दिने ?

पत्नी: किन नगर्ने नि ?

पति: म हिमालाई धेरै माया गर्छु, त्यसैले क्या ?

पत्नी: अह, होला, सौँचे भन्नु न कथा (फकनकथाउँ)

पति: त्यसो भए म अर्को विवाह गर्छु ?

पत्नी: (अलि दुखी हुँदै) अनि तपाईं लोभिन यही घरमा कुसुरा गर्नु ?

पति: यति राम्रो घर छोडेर कतै बस्न जाऊँ त भिन्न ?

पत्नी अनि तपाईं लोभिन हामी कुनै घरमा कुसुरा गर्नु ?

पति: यस्तो अन्यायकारी घर छोडेर कतै बस्न जाने त ?

पत्नी: अनि मेरो यो सबै महत्त्व पनि उहीँकतै दिनुहुन्छ ?

पति: उनीमा आ' ने गहना भैराइर नि ।  
पत्नी: अनि उसलाई मेरो खुट्टा पनि दिनुहुन्छ ?  
पति: अ, यति राम्रो खुट्टा कहाँ फाल्ने त ?  
पत्नी: त्यसैले भए उसलाई मेरा सबै कुकुरकुसुरालाई हरेर पनि दिनुहुन्छ होला नि हामी ?  
पति: हिसा कुतै कुसुराल उसले के लगाउँछो ? । उ हिमालमा धेरै फाल्ने छे, उसलाई हिसा कुनै ठाउँ मारू भो ।  
पत्नी: के रे के रे, फाल्ने छे रे ?  
पति: धरिँरहेका । अ. अ. ।

रिजलट  
पत्नीका बाबुले आ' नो छोरासँग जोड्ने रिपट काई मारुछ ?  
छोरो: त्यो त मेरो साथीले भइरहे सापट मारेर लगेको छ ।  
बाउ: किन नि त्यसले जीव भिगायो कि क्या हो ?  
छोरो: कुतै हुनु नि । मेरो किबन्त मेराभए आ' ना बाबु-आमालाई तल्लोनु पढाई रे क्या ।  
यो पनि त्यस्तो हो  
सम्बन्धी १: माथोछेकालाई लम्प्याङ्गिन गर्न मन लाग्छ कि एउटा म्याङ्गिन गर्न मन लाग्छ भने प्रेरण गर्न कुन मारुका आउछ । यो प्रश्न हिमालीहरू भुविद्वारा गर्न मन लाग्छ कि गोरी खार गर्न मन लाग्छ भने जस्तै त हो नि ।  
सम्बन्धी २: शिवाइ गर्ने जेठो नाम् पनि केटाहरू किन केटीको पछि छुट्टिदछन् त ?  
सम्बन्धी ३: माडी बलाउने जेठो नाम् पनि कुसुराहरू किन गाडीको पछि छुट्टिदछन् त ? यो पनि त्यस्तै हो ।  
- नवराज वैदेर, काठे

## साहित्य

# चुपचाप

### ◆ नरेन रिजाल

चुपचाप, मानौं मौन व्रत हो। हुट्टियाउँको आकास, जिजीविषाबाट उठेर, एक्लै, अन्धकारमा, कतिज्जेलै थेग्न सक्छ? ललकान्नु इमान हैन। पुरस्कार घृणा हैन। आशा, फेरि चुपचाप, निशा भित्र समाउँछ। अर्ध निद्रामा लेखिन्छ। भित्ता भरि छाप्छिन्, प्रत्युत्तरमा, वाह ! भरिन्छ। भेलाको स्थान भित्र, गोठालालाई चराइन्छ।

चट्याङ पछिको सन्नाटा चिर्न, आगो सल्काइन्छ। फिल्ला फिल्ल नहुदै, भविष्य निमोडिन्छ। सडक तातिन्छ। विड्क उमिएको मुर्ति चुपचाप काज लाग्छ ऊ सबै हो। सबै ऊ हो। कालोसेतोको समिश्रण, साध्या बन्छ। सपनाका महलहरू भस्काइन्छ। कोरिवाटी गरिनु पर्ने संसार, अस्तित्व विहिन बालदान, अन्ततः गिलोटिनमा लगिन्छ, चुपचाप।

- दमक

## विश्व प्रसिद्ध व्यक्ति/व्यक्तित्व

# मेरी क्युरी

### ◆ सुमित्रा सिंह

पोल्याण्ड: नोबेल पुरस्कार विजेता वैज्ञानिक  
जन्म : १८६७  
मृत्यु : १९३४

७ नोभेम्बर, १८६७ मा मारिया सालोमियाको जन्म भयो । मारियाको बोलोउने नाम माया राखियो । सानी मारिया फ्रेटा रिट्टमा धेरै समय बस्न पाइइन् । सन् १८६८ मा उनका पितालाई केटाहरूको एक स्कुलको निम्ति भौतिक शास्त्रको शिक्षक एवं उपप्रधानअध्यपकको रूपमा नियुक्त गरियो । त्यसैले तिनीहरू दक्षिणी वार्साको नोमोल्फ्स्की स्ट्रिटमा बसाईं सर । मारियाले आमा प्रधानअध्यपिका भएको फ्रेटा रिट्टको स्कुलबाट आफ्नो औपचारिक अध्ययन सुरु गरेकी थिइन् । मारिया ६ वर्षकी भएपछि उनलाई र उनकी दिदी हेलालाई घर नजिकैको एउटा स्कुलमा भर्ना गरियो । सन् १८९१ को अन्त्यतिर उनी पेरिसतिर लागिन् । फ्रान्स आइपुगेपछि मारिया सोर्वान विश्वविद्यालयमा भौतिक शास्त्रको विद्यार्थीको रूपमा भर्ना भइन् । उनले आफ्नो नाम पनि फेरिन् । उनको नयाँ नाम मेरी स्कोलवस्का थियो । मारिया पढ्ने विश्वविद्यालयमा २००० विद्यार्थीहरू विज्ञान पढ्दै थिए । जसमध्ये जम्मा २३ जना महिला थिए। मेरी त्यहाँ भौतिक विज्ञान अध्ययन गर्ने पहिलो सबैभन्दा कलिली केटी थिइन् । औद्योगिक भौतिक विज्ञान र रसायन विज्ञानको स्कुलमा काम गर्ने पिपरे ३५ वर्षका थिए । उनले मेरीको निम्ति एउटा ठाउँ खोजिदिए । पिपरे एक प्रतिभामान वैज्ञानिक थिए । उनले धेरै महत्त्वपूर्ण आविष्कार गर्नुका साथै युबकल्टमा प्रशस्त ज्ञान हासिल गरेका थिए । उनी र उनका भाइ ज्याकले विद्युत र क्वाटन क्रिस्टलको अध्ययन गरेका थिए। यही क्वाटनको अध्ययनले नै क्वाटन घडीहरू एवं माइक्रोफोनको आविष्कार सम्भव भएको हो । पिपरे र मेरीको मेल सन् १८९४ को वसन्त ऋतुमा भएको थियो । त्यो वर्ष गर्मी बिदामा पोल्याण्ड गएपछि पिपरेले मेरीलाई धेरै प्रेमपत्रहरू पठाएका थिए । उनमा अर्भे एउटा बुकिा थियो । यद्यपि, यसको एक वर्षपछि मेरीले आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई पिपरे र उनको विवाह हुन लागेको खबर दिइन् । फ्रेंच वैज्ञानिक हेनरी ब्यास्केलले युरेनियम नामक धातुले दिने किरणहरूको बारेमा अध्ययन गर्न थाले । पीपरेची प्राप्त गर्नका लागि मेरीले नयाँ कुसुराको अध्ययन गर्नुपर्ने भयो । यस मामिलामा उनले ब्यास्केललाई पछ्याउने निधो गरिन् । क्रमशः...

## विश्व रोटक

काठमाडौं । विश्वमा धेरै अनीक कुसुराहरू हुन्छन् जुन हामीलाई धारा हुँदैन । त्यस्तै आज हामीले हरेकोहीलाई धारा नभएको केही रोचक तथ्यहरू तयार पारेका छौं । केही रोटक तथ्यहरू जानकारो दिइदौं जो निकै नै अनीक छन् । जानुहाउने यो रोचक तथ्य :

- - कागलाई पिच्छका राखियो भने सुनामन्दा राम्रोसँग बोल्न सक्छ ।
- - एक औषत ४ वर्षीय बच्चाले हरेक दिन चार सय प्रश्न सोच्छ ।
- - उँटले केवल १३ मिनेटमा ३० ग्यालिन ९९९३ लिटर० पानी पिउन सक्छन् ।
- - पृथ्वीमा भएका सबै कमिलको पूरा तौल यो ग्रहमा भएको सबै मानिसहरूको तौलभन्दा धेरै छ ।
- - एक पाउण्ड मह उत्पादन गर्नका लागि मेरीलाई २ लाख फूलबाट पराग एकत्र गर्नुपर्दछ ।
- - माइटर एभरेस्टमा २०० बढी लाश छन् र यीनिहरूलाई पर्यटारीहरूी लागि बिन्दुका रूपमा उपयोग गरिन्छ ।
- - घाँस दुनियाँकै सबैभन्दा सफल बिरुवा हो, जसले पृथ्वीमा २५५ बढी जमिन ढाकेको हुन्छ ।
- - एक लम्बुपटेमा ५० सँत हुन्छ ।
- - लगभग ६० टन ब्राह्मणश्रीय धुलो हरेक दिन बाहिरी अन्तरिक्षबाट पृथ्वीमा भरछ ।
- - उत्तर कोरियामा गरिब मानिसहरूको फोटो खिन्न सन्धमा नगारी छ किनकी यसले देशको छवी बिगाँने मानिन्छ ।
- - दुनियाँमा नेपालको भण्डामात्र एक यस्तो भण्डा हो जुन चर्गाकार छैन । अरु सबै देशको भण्डाको चार कुना छन् ।
- - १९७९ मा सहारा डेजर्ट र रेगिस्तानमा बरफ खसेको थियो ।

## विजय र स्वस्तीमा उत्कृष्ट घोषित

दमक । छायाचर्ची क्रियसनले आयोजना गर्दै आएको डी सिने अवार्डको १७ औं संस्करणमा नायक विजय बराल र नायिका स्वस्तिमा खड्का खड्का उत्कृष्ट घोषित भएका छन् । फिल्म 'पूर्ण बहादुर'को सारङ्गीबाट बराल र बेहुली फ्रम मेथलीबाट खड्काले अवार्ड जितेका हुन् । फिल्म 'अजिजाला'ले दुई अवार्ड हात पारेको छ । यो फिल्म उत्कृष्ट घोषित भएको छ । यही फिल्मबाट निर्देशक मिलन चाम्स उत्कृष्ट घोषित भए । उत्कृष्ट सहायक-सहायिका जितु नेपाल र ऋचा घिमिरे घोषित भए । जितुले कार्साडबाट र ऋचाले तेल भिसाबाट उत्कृष्ट अवार्ड हात पारेकी हुन् । फिल्म 'इस्व दीर्घ'बाट चन्द्र पन्तले उत्कृष्ट डेब्यू नायकको अवार्ड हात पारे । यस संस्करणमा चलचित्रकमी रजत सम्मान पनि



## ज्ञान सागर

१०७) सन् १९२५ मा नासाको निम्स ६ नामक भू उपग्रहले ओजोन तहमा प्याल रहेको कुरा पत्ता लगाएको थियो उक्त प्यालको नाम के हो ? उत्तर : ओजोन

१०८) ऋषभ सम्झौतामा नेपालको तर्फ बाट कसले हस्ताक्षर गरेका थिए ? उत्तर : डा. भेष बहादुर थापा

१०९) नेपाल टेलिकमले ५९ सेवाको सञ्चालन कहिले गरेको हो ? उत्तर : वि.स. २०७३ पौष १७ (२०१५ जनवारी १)

११०) वेदनागरी लिपिको नेपाली भाषा लाई राष्ट्र भाषाको रूपमा मान्यता दिने पहिलो संविधान कुन हो ? उत्तर : नेपाल संविधानको संविधान २०७२

१११) शिवको नाचलाई ताण्डव भनिन्छ भने पार्वतिको नाचलाई के भनिन्छ ? उत्तर : लक्ष्मी

११२) भारतको नयाँ दिल्लीमा रहेको सबै धर्मका लागि खुल्ला मन्दिरको नाम के हो ? उत्तर : लोटस टेम्पल

११३) सिंहदरवार चन्द्र शमशेरले बनाउन लगाएका हुन् भने नारायणमार्गट दरवार कसले बनाउन लगाएका हुन् ? उत्तर : वीर शमशेर

११४) अंग्रेजी साहित्यका सर्वप्रथम साहित्यकार शेक्सपियर हुन भने बंगाली साहित्यका सर्वप्रथम साहित्यकार को हुन ? उत्तर : रवीन्द्रनाथ टैगोर

## अवार्ड विजेताको सूची

दमक । छायाचर्ची क्रियसनले आयोजना गर्दै आएको डी सिने अवार्डको १७ औं संस्करणमा नायक विजय बराल र नायिका स्वस्तिमा खड्का खड्का उत्कृष्ट घोषित भएका छन् । फिल्म 'पूर्ण बहादुर'को सारङ्गीबाट बराल र बेहुली फ्रम मेथलीबाट खड्काले अवार्ड जितेका हुन् । फिल्म 'अजिजाला'ले दुई अवार्ड हात पारेको छ । यो फिल्म उत्कृष्ट घोषित भएको छ । यही फिल्मबाट निर्देशक मिलन चाम्स उत्कृष्ट घोषित भए । उत्कृष्ट सहायक-सहायिका जितु नेपाल र ऋचा घिमिरे घोषित भए । जितुले कार्साडबाट र ऋचाले तेल भिसाबाट उत्कृष्ट अवार्ड हात पारेकी हुन् । फिल्म 'इस्व दीर्घ'बाट चन्द्र पन्तले उत्कृष्ट डेब्यू नायकको अवार्ड हात पारे । यस संस्करणमा चलचित्रकमी रजत सम्मान पनि

उत्कृष्ट चलचित्र : अजिजाला - पुन लम इन्टरटेन्मेन्ट प्रा लि  
उत्कृष्ट निर्देशक : मिलनचाम्स - अज्जीला  
उत्कृष्ट अभिनेता : विजय बराल - पूर्ण बहादुरको सारङ्गी  
उत्कृष्ट अभिनेत्री : स्वस्तिमा खड्का - बेहुलीप्रम मेथली  
उत्कृष्ट सह अभिनेता : जितु नेपाल - कार्साड  
उत्कृष्ट सह अभिनेत्री : ऋचा घिमिरे - तेलभिसा  
उत्कृष्ट चरित्र अभिनय : राजबल्लभकोइराला - एक्टर टेक वान  
उत्कृष्ट नवनिर्देशक : चन्द्र पन्त - इस्व दीर्घ  
उत्कृष्ट लेखन : लक्ष्मण सुवेदी - सतिदेवी  
उत्कृष्ट छायाचित्र : पुरुषोत्तमप्रधान - पिताम्बर

उत्कृष्ट सम्पादक : वन्दे प्रसाद - पिताम्बर  
उत्कृष्ट गीतकार : सुरेन्द्र राना - रुकुम मैकेट - रुकुमा  
उत्कृष्ट संगीतकार : अर्जुन पोखरेल - कसमबतिको - ज्याई साव  
उत्कृष्ट गायक : सविन सुवेदी - बिहे माको टैन - छक्का फन्जा ५-  
उत्कृष्ट गायिका : बेनीशापौडेल - बिहे माको टैन - छक्का फन्जा ५  
उत्कृष्ट द्वन्द्वनिर्देशक : अष्टमर्हजन - एक्टर टेक वान  
उत्कृष्ट नृत्य निर्देशक : रामजी लामिछाने - जुनिजुनि गरिालाई - दुखीआत्मा  
उत्कृष्ट जुरी अवार्ड : कृष्णबोलागाई - पिताम्बर  
उत्कृष्ट डायलोग्योर्वा चर्चाकार : शंकर धिमिरे - तेलभिसा

प्रधान निर्देशक ज्ञानेन्द्र चर्चविश्व किकास बोर्डको देउजा र अभिनेत्री निरुता सिंह हलमा बिहीबार अवार्ड वितरण समान्ति भए । कार्यक्रमा राखिएको थियो ।

Log on गर्नुहोस्  
purbasandesh.com  
EPAPER मा पूर्वसन्देश पत्रिका हेर्नुहोस्

<p>आज मिति २०८३ साल जेठ २४ गते आइतबार 7 June 2027 तिथि: सप्तमी</p> <p>ज्यो. लक्ष्मी प्र. टकाल टैकाल: वसन्तपुर डाँडा, सप्तरी सम्पर्क नम्बर: ९७५९९९९९९९</p>	<p>मेस मान्यजनबाट सन्तोषी सातागन्थ लागे।</p>	<p>कट्ट कठोर, सुठामा समरण्या टोकनबाट आशिक लागे।</p>	<p>तला पढाईमा समरण्या कार्यबाट सातागन्थ लागे।</p>	<p>मकर भोज जा जी खि खे खो गा जी बोलीले राउ बहने अकरमात केही लागे की कसेबाट साहचोग तिल्ले</p>
<p>कृष इ उ ए ओ वा वि वृ वे ने जो पिताजीबाट केही धन मिल्ले राज्यपक्षबाट सन्तोषी।</p>	<p>सिंह सा सि मु भे जो टा टि ट ट ट कारोबारबाट केही लागे विपरीत लिजिजा लागे।</p>	<p>वृत्तिक नो ना नि नै ने जो वा नि मु नाताजलमा कट्ट ल्यापारबाट लागे।</p>	<p>कृष्ण ने ने जो सा सी से से सो ड उलल जोजण एवम् पढाईमा रुची।</p>	<p>मौत दि दु व म् अ ड दे दो चा छी असावश्यक अलण एवज आयाका कनी।</p>
<p>मिथुन का कि कु ख ड ढ के का हा साताजलसँग विवाट धर्माकर्तमा सारिक, सातागन्थ लागे।</p>	<p>कन्या टो प पी पौ ष ष ठ प थो पारिवाहिक लेटाट कृषि कार्यबाट लागे।</p>	<p>धनु य यो मा मी म धा धा ड ड ड हितगत अरि बहने केही लागे कठोरमा केही समरण्या।</p>	<p>मकर पढाईमा समरण्या कार्यबाट सातागन्थ लागे।</p>	<p>मौत दि दु व म् अ ड दे दो चा छी असावश्यक अलण एवज आयाका कनी।</p>

