



# नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



प्रा. शांतिक्वण अधिअनजेल केसी स्टारर फिल्म 'जेरी अन टप' भारतमा प्रदर्शन हुने भएको छ। त्यहीस्थित नेपालीभाषी दर्शकलाई लक्षित गर्दै फिल्म २० फेब्रुअरी रिलिज हुने भएको हो। अभिनेता केसीको करिअरमा सर्वाधिक कमाउने कीर्तिमान सलेत यसले रचेको छ। नयाँ दिल्ली, कलिंगपोड, सिन्धुगञ्जी र कोलकातास्थित नेपालीभाषी दर्शकको उल्लेख्य बसोबास रहेका अन्य विभिन्न ठाउँका हलमा फिल्म लाग्नेछ।

### आजको विचार...



प्रश्न... (दुई पेजमा)

अभिनेता विजय बराल र अभिनेत्री केकी अधिकारी उत्कृष्ट कलाकार घोषित भएका छन्। राजधानीमा बुधबार साँझ सम्पन्न 'विराट फिल्म फेड न्यूजिक अवार्ड' मा केकीले 'बोव-सीको घर' र विजयले 'पूर्वाभादरको सारङ्गी' फिल्मबाट जो अवार्ड पुगेका हुन्। नेपाली गीत-संगीत तथा चलचित्र क्षेत्रका सफललाई अवार्ड र सन्मान प्रदान गर्ने उद्देश्यले आयोजना हुँदै आएको 'विराट फिल्म फेड न्यूजिक अवार्ड' चो पटक चौथो संस्करण चलचित्र विकास बोर्डको हलमा आयोजना भएको थियो।

१ वर्ष ३१ अंक २१० २०८२ फागुन १५ गते शुक्रबार 27 February 2025, Friday पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### आक्रमणबाट दुई दिनमा २० को ज्यान गयो

(रासस/एएफपी) पाकिस्तान, १४/अफगान सीमामा चुल्हो तनावकै बीच उत्तरपश्चिम पाकिस्तानको खैबर पख्तुनख्वा प्रान्तमा पछिल्लो ४८ घण्टामित्र भएका शूडबलाबद्ध आतङ्कवादी आक्रमणमा कम्तीमा २० जनाको ज्यान गएको छ। प्रहरी स्रोतका अनुसार मारिनेमा १५ जना प्रहरी कर्मचारी र चार जना सर्वसाधारण रहेका छन् भने दुई प्रहरी अधिकारी अझै बेपत्ता छन्। बेसावरस्थित एक बरिष्ठ प्रहरी अधिकारीले विगत दुई दिनयता प्रान्तका विभिन्न जिल्लामा भएका विस्फोट, गोलीबारी र लक्षित आक्रमणमा ठूलो क्षति पुगेको बताए। उनका अनुसार अपहरणमा परेका दुई प्रहरी अधिकारीको अवस्था अज्ञात रहेको छ र खोजी कार्य जारी छ। यी आक्रमण अफगान र पाकिस्तानी सुरक्षाबलबीच सीमाभेत्रमा केही दिनअघि भएको गोलीबारीपछि भएका हुन्। दुवै पक्षले सीमामा शत्रुता भड्काएको आरोप एकअर्काको लगाउँदै आएका छन्। घटनापछि सुरक्षा अवस्था थप संवेदनशील बनेको छ। अधिकांश हमलाको जिम्मा तेहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान (टिटिपी) ले लिएको छ। सन् २०२१ मा काबुलमा अफगान तालिबान पुनः सत्तामा फर्किएपछि टिटिपीले पाकिस्तानभित्र आक्रमण तीव्र बनाएको इस्लामावादको दाबी छ।

# आज मगर एकता दिवस : पाल्पाका सबै स्थानीय तहमा सार्वजनिक विदा

**हावा संवातवाता**  
पाल्पा, फागुन १४/पाल्पासहित देशभरका मगर समुदायले आज ४४ औं राष्ट्रिय मगर एकता दिवस विविध कार्यक्रम गरी मनाउँदै छन्। मगर समुदायको बाहुल्यता रहेको पाल्पाका विभिन्न स्थानमा पनि सांस्कृतिक फाँकी प्रदर्शनलगायत कार्यक्रम हुँदैछन्।  
मगर जातिको पहिचान, भाषा संस्कृतिको संरक्षण र एकताका लागि जुट्दै आएका संघ-संस्थाले विभिन्न कार्यक्रम गरी दिवस मनाउन लागेका हुन्। मगर जातिको अधिकार र अस्तित्वको रक्षाको लागि एकजुट भएर लागेको सम्झन अर्थात् नेपाल मगर संघको स्थापनाको अवसरमा प्रत्येक वर्ष फागुन १५ गते यो दिवस मनाउँदै आएको छ। आज जिल्लाको तानसेन, रामपुर, माथागढी, तिनाउ, निस्दी, बगनासकाली लगायतका स्थानमा भव्य सांस्कृतिक कार्यक्रम हुँदै छन्। दिवसका अवसरमा यहाँका १० वटै स्थानीय तहले आज सार्वजनिक विदा दिएका छन्। तानसेन नगरपालिका, रामपुर



नगरपालिका, निस्दी गाउँपालिका, पूर्वखोला, माथागढी, तिनाउ, बगनासकाली, रैनादेवी छहरा र रम्भा, रिच्छीकोट गाउँपालिकाले सार्वजनिक विदा दिएका हुन्। मगर समुदायले फागुन १५ गते सांस्कृतिक विदा दिएपनि, नेपालका प्रथम शाही भनिने लखन थापलाई राष्ट्रिय विभूति घोषणा गर्नुपनि लगायतका माग राख्दै आएका छन्।  
तर आदिवासी जनजातिमध्ये पहिलो र सम्प्रदायको मागलाई सरकारले सधैं बेवास्ता गरेको उनीहरूको गुनासो छ। जिल्लामा ५४ प्रतिशतभन्दा धेरै मगरको बसोबास छ। विसं २०२९ फागुन १५ गते नेपाल सौली परिवार सैको प्रथम अधिवेशन सम्पन्न भएको सम्झनामा मगर समुदायले मगर दिवसको रूपमा मनाउन सुरु गरेका हुन्। मगर स्थापना दिवसको अवसरमा सबै जिल्लाको जिल्ला मगर सँ, नगर र गाउँपालिकास्तरीय मगर सँसँ विदेशमा रहेका मगरसँग आबद्ध सँ संस्थाले मगर स्थापना दिवसका अवसरमा विभिन्न कार्यक्रमको आयोजना गर्ने नेपाल मगर सँले जनाएको छ। पाल्पामा मगरी कला, संस्कृति निकै लोकप्रिय रहेका छन्। यहाँको मगरी कलासंस्कृति फार्म, सालेजो, कौडा, मारानी, ठूलो नाच, श्याउरे संस्कृतिमा मगरसहित सबै समुदाय रमाउने गरेका छन्। पाल्पाका सबै स्थानीयतहदेखि बडा-बडा टोल-टोलमा समेत मगर एकता दिवस भव्यताका साथ मनाउन लागिएको नेपाल मगर संघ पाल्पाको निवर्तमान अध्यक्ष शान्ति फेडीले बताउनु।

### पाल्पामा टिपर दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु



पाल्पा, फागुन १४/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिकामा टिपर दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु भएको छ। यहाँको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-१ भर्ने स्थित भित्री कच्ची सडक खण्डमा सिद्धेश्वरबाट सर्वेवा तर्फ आउँदै गरेको लु २ ख २००१ नम्बरको टिपर बुधबार राती दुर्घटना हुँदा चालकको मृत्यु भएको हो।  
मृत्यु हुनेमा चालक रैनादेवी छहरा- ३ भुवनपोखरीका ३४ वर्षीय

### आँधीखोला किनार क्षेत्रमा तर्बुजाखेती सुरु

वासिष्ठ (स्याङ्खा), फागुन १४/ यहाँको भीरकोट नगरपालिकाले आँधीखोला किनार क्षेत्रमा परीक्षणका रूपमा तर्बुजाखेती सुरु गरेको छ।  
हेकर इन्टरनेशनलसँगको सहकार्यमा भीरकोट कृषि तथा पशु विकास परियोजनामार्फत तर्बुजा खेतीको सम्भाव्यता अध्ययन गरी व्यावसायिक तर्बुजाखेती गर्ने लक्ष्य लिएको नगर प्रमुख गोविन्दकुमार कर्माचार्यले बताए। यहाँको हावापानी, माटो तर्बुजा खेतीका लागि उपयुक्त हुने देखिएकाले व्यावसायिकरूपमा अगाडि बढाउन पहिलो चरणमा बीउ, बेना, उपकरण तथा प्राविधिक सहयोग गरिएको उनले बताए। "सम्मवत: जिल्लामै पहिलो पटक तर्बुजाखेती सुरु गरिएको छ" उनले भने, "पहिलो चरणमा यहाँका किसानले परीक्षणका रूपमा लगाएका छन्। यो राम्रो हुनासाथ ठूलो परिमाणमा व्यावसायिक उत्पादनमा जोड दिन्थे"। यहाँ उत्पादित तर्बुजा किसान

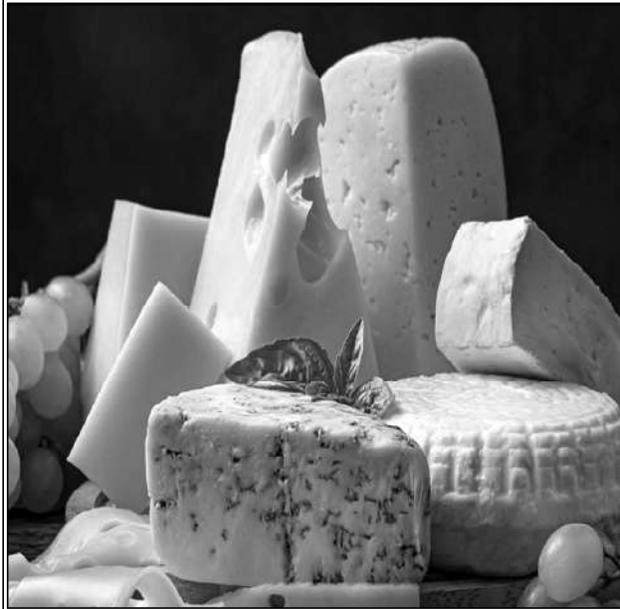


आफैले विक्री गर्नसक्ने र यदि नसकेमा नगरपालिकाले जिम्मा लिने उनले बताए। भीरकोट नगरपालिका-१ को आँधीखोला नदी किनारको भीरकोट खेलमैदान परिसर, बडा नं ४, बडा नं ५ को पकान, बडा नं ६ को एक्कार फाँटको २० रोपनी क्षेत्रफलमा पहिलो पटक तर्बुजाखेती सुरु गरिएको हो।  
यसपटक १८ किसानले तर्बुजा रोपेका छन्। यहाँ रोपिएको तर्बुजा आगामी जेठ मसान्तसम्ममा उत्पादन लिन सकिने परियोजनाका कृषि प्राविधिक अनिश अर्जालले जानकारी दिए। जिल्लामै पहिलो, नयाँ र नमुनाखेती भएकाले यहाँका किसान यसखेती प्रविधि बुझेर व्यावसायिक उत्पादनमा लान सक्ने उनले बताए। लक्ष्मी र सरस्वती दुई जातका तर्बुजा नमुना परियोजनाका रूपमा रोपिएका छन्। नगरपालिकाले तर्बुजाका साथै सिम्मा मिर्च, अकबरे खुर्सानीसहित बेमौसमी तरकारी उत्पादनमा जोड दिएको छ। —रासस



# स्वास्थ्य चर्चा

## स्वादिलो चिज कतिको स्वस्थकर छ ?



तपाईं कुनै रेस्टुरेन्टमा जानुभएको छ । मेनु कार्ड खोलेबित्तिकै तपाईंको नजर एकटा चिज बर्गर, एकस्ट्रा चिज पिज्जा, एकस्ट्रा चिज स्यान्डविच जस्ता परिकारमा पर्छ । नाम पढ्नेबित्तिकै मुखमा पानी रसाउँछ र धेरै नसोची तपाईं एकस्ट्रा चिज भएको विकल्प रोज्नुहुन्छ । चिजको स्वाद गन्जबको हुन्छ, त्यसैले यसलाई पिज्जा, पास्ता, बर्गर र स्यान्डविच जस्ता धेरै परिकारमा प्रयोग गरिन्छ । यद्यपि, जहाँ केही मानिसहरू यसलाई केवल स्वादका लागि खाउँछन् भने केहीले यसलाई प्रोटीन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत मानेर खाने गर्छन् । तर प्रश्न यो उठ्छ कि, के चिज सचै स्वस्थका लागि फाइदाजनक छ त ? आउनुहोस्, आज हामी चिजबारे विस्तृत रूपमा चर्चा गर्नेछौं । साथै जानौंछौं, चिजमा कुन-कुन पोषक तत्व पाइन्छन् ? दिनहुँ चिज खाँदा स्वास्थ्यमा कस्तो असर पर्छ? कति मात्रामा चिज खानु स्वास्थ्यका लागि सुरक्षित हुन्छ ? **चिज भनेको के हो र यो कसरी बन्छ ?**

चिज एक दूध उत्पादन हो । यसलाई घन पालु वा जनावरको दूधबाट बनाइन्छ । यसलाई बनाउने तरिका बृहदागत रूपमा दुग्धुहोस सबैभन्दा पहिले दुग्धलाई हल्का ताताइन्छ । त्यसपछि त्यसमा स्टार्टर कल्चर (ब्याक्टिरियल एजिड ब्याक्टिरिया) मिसाइन्छ, जसले दुग्धलाई हल्का अम्लो बनाउँछ । अनि दूध जमाउनका लागि रेनेट (एक प्रकारको इन्जाइम) हालिन्छ । केही मानिसहरू रेनेटको सट्टा कागातीको रस वा भिनेगर पनि प्रयोग गर्छन् । दूध जमेपछि यसलाई साना टुकामा काटिन्छ, जसले गर्दा त्यसमा रहेको 'हृन्' अर्थात् बाँकी रहेको पानी छुट्ट्याउन सकिन्छ । बाँकी रहेको ठोस भाग नै चिज हो । यसलाई थिचेर आकार दिइन्छ । कतिपय चिजलाई हप्ता वा महिनासम्म राखेर गरिन्छ । अर्थात् यसलाई केही दिवसम्म निश्चित तापक्रममा राखिन्छ, जसले यसको स्वाद र बनाउट विकास गर्छ । युनाइटेड स्टेट्स डिपार्टमेन्ट अफ एग्रिकल्चरका अनुसार, चिज प्रोटीन र क्याल्सियमको राम्रो स्रोत हो । तर यसमा स्याचुरेटेड फ्याट र सोडियम पनि हुन्छ ।

**चिज र पनिरमा के फरक छ ?**

चिज र पनिर दुवै दुग्धबाट बन्छन्, तर तिन्लाई बनाउने प्रक्रिया, स्वाद, बनावट

र पोषण प्रोफाइलमा भिन्नता हुन्छ । पनिर दुग्धमा कागातीको रस वा भिनेगर हालेर (दूध फटाएर) तयार पारिन्छ । दूध फटाए पछि त्यसबाट पानी छुट्ट्याइन्छ । बाँकी रहेको ठोस भाग नै पनिर हो । यसमा फर्मेन्टेसन (खमिरीकरण) वा एजिड प्रक्रिया हुँदैन । त्यसैले यसको स्वाद हल्का र फ्रेस (ताजा) हुन्छ । तर चिज बनाउने प्रक्रिया लामो र जटिल हुन्छ । यसमा दुग्धमा ब्याक्टिरिया वा रेनेट मिसाइन्छ । यसले फर्मेन्टेसन र एजिडको प्रक्रिया गराउँछ । यही कारणले चिजको स्वाद बढी गाढा र नुनिलो हुन्छ । यो धेरै फरक-फरक प्रकारमा पनि पाइन्छ । पोषणको कुरा गर्दा दुवैमा प्रोटीन र क्याल्सियम हुन्छ । तर धेरै प्रकारका चिजमा फ्याट र सोडियमको मात्रा बढी हुन सक्छ । त्यसैले सेवन गर्दा मात्रामा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

**चिजका स्वास्थ्य फाइदाहरू के-के हुन् ?**

सन्तुलित मात्रामा चिज खाँदा स्वास्थ्यमा धेरै फाइदाहरू पुग्छ । जस्तै: यसमा उच्च गुणस्तरको प्रोटीन हुन्छ, जसले मांसपेशीलाई बलियो बनाउन, वृद्धि गर्न र मर्मत गर्न मद्दत गर्छ । चिज क्याल्सियम र फस्फोरसको राम्रो स्रोत हो, जसले हड्डी र दाँत बलियो बनाउँछ । यसमा पाइने भिटामिन बी१२ र अन्य बी-भिटाामिनहरू ऊर्जा उत्पादन र स्नायु प्रणालीका लागि आवश्यक छन् । जड (पुरानो बनाइएको) चिजमा प्रोब्योटिक्स हुन्छन्, जसले पाचन र पेटको स्वास्थ्यलाई राम्रो बनाउँछन् । चिजमा रहेको प्रोटीन र फ्याटले लामो समयसम्म पेट भरिएको महसूस गराउँछ । यद्यपि, यो ध्यान राख्न जरुरी छ कि चिजमा याट र सोडियमको मात्रा बढी हुन सक्छ । त्यसैले यसलाई सन्तुलित मात्रामा र स्वस्थ आहारको हिस्सा बनाएर मात्र खानु उचित हुन्छ ।

**चिजको फायदा र खतराहरू:**

- राम्रो प्रोबायोटिक्स पाइन्छ ।
- हड्डी बलियो हुन्छ ।
- प्रोटीनको उत्कृष्ट स्रोत हो ।
- लामो समयसम्म भोक लाग्दैन ।
- मांसपेशीको शक्ति बढ्छ ।
- दाँत बलियो हुन्छ ।
- शरीरलाई ऊर्जा मिल्छ ।
- स्नायु स्वास्थ्यका लागि राम्रो छ ।
- टिश्यु मर्मतमा मद्दत गर्छ ।

-रातो रक्तकोषिका निर्माण गर्न मद्दत गर्छ ।

**यदि दिनहुँ चिज खानो भने शरीरमा यसको कस्तो असर पर्छ ?**

दिनहुँ सीमित मात्रामा चिज खाँदा शरीरलाई पर्याप्त क्याल्सियम र प्रोटीन मिल्छ । तर धेरै मात्रामा खाँदा केही नकारात्मक असरहरू पनि हुन सक्छन् । जस्तै:

- पाचनसम्बन्धी समस्या हुन सक्छ ।
- नील बद्दत सक्छ ।
- कोलेस्ट्रॉलको स्तर बढ्न सक्छ ।
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) लाई असर गर्न सक्छ । एक स्वस्थ व्यक्तिका लागि दिनमा लगभग ३०-४० ग्राम (करिब एक स्वाइस) चिज खानु सुरक्षित मानिन्छ । यदि उच्च कोलेस्ट्रॉल, उच्च रक्तचाप वा मोटोपनको समस्या छ भने डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

**कस्ता मानिसले चिज खानु हुँदैन ?**

डाइएटिसियनका अनुसार केही मानिसहरूले चिज खानबाट बच्नुपर्छ ।

चिज खान नहुने अवस्थाहरू:

- जसलाई दुग्धको एलर्जी छ ।
- जो ल्याक्टोज इन्टोलरन्ट छन् ।
- जसको तौल बढी छ ।
- जसको कोलेस्ट्रॉल उच्च छ ।
- जसलाई मुटुसम्बन्धी रोग छ ।
- जसको ब्लड प्रेशर उच्च छ ।
- जसलाई मिर्गौलासम्बन्धी रोग छ ।
- बजारमा पाइने हरेक चिज स्वस्थकर हुँदैन । धेरै चिजहरू प्रशोधित हुन्छन् । यिनमा नून र स्याचुरेटेड फ्याट बढी हुन्छ । कतिपयमा रसायन र प्रिजर्वेटिभ पनि हुन सक्छ । त्यसैले बजारबाट चिज किन्दा त्यसमा प्रयोग भएका सामग्रीहरूको सूची पक्कै हेर्नुहोस् । बजारबाट चिज किन्दा यसको गुणस्तर र पोषण मूल्य हेर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ । यसको फुड लेबलमा यी कुराहरू अनिवार्य चेक गर्नुहोस सामग्रीको सूचीमा दुध, स्टार्टर कल्चर, रेनेट र नून जस्ता आधारभूत कुराहरू हेर्नुहोस् ।
- सामग्रीहरूको सूची धेरै लामो छ भने ध्यान दिएर पढ्नुहोस् ।
- उत्पादन मिति र म्याद सकिने मिति हेर्नुहोस् ।
- प्याकेट फुलेको वा च्याटिएको छ भने त्यस्तो चिज नकिन्नुहोस् ।
- सधैं बरपरायं र विश्वासिलो ब्राण्डको मात्र खरिद गर्नुहोस् ।

**-रातोपरायं डटकम**

## स्वस्थ जीवनशैलीका लागि बिहानको खाजामा के खाने ?



स्वस्थ जीवनशैली अपनाउन सन्तुलित खानपान, नियमित व्यायाम र पर्याप्त विश्राम आवश्यक मानिन्छ । तीमध्ये बिहानको खाजा दिनभरको स्वास्थ्य, ऊर्जा र मानसिक सक्रियताको आधार हुने चिकित्सकहरूबाटार्इछन् । रातभर शरीर उपवासजस्तै अवस्थामा रहने भएकाले बिहानको खाजाबाटै शरीरले आवश्यक पोषण र शक्ति प्राप्त गर्ने हुँदा यसलाई बेवास्ता गर्नु स्वास्थ्यका लागि जोखिमपूर्ण हुन सक्ने चेतावनी दिइएको छ । पोषणविद्हरूका अनुसार बिहानको खाजा छोड्ने बानीले कमजोरी, चक्कर, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई, अत्यधिक भोक लाग्ने र पछि धेरै खाना खाने प्रवृत्ति बढाउँछ । यसले तौल वृद्धि, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन ले पनि बिहान सन्तुलित भोजन लिन सके शरीरको ऊर्जा स्तर स्थिर रहने र दीर्घकालीन रोगबाट जोगिन सहयोग पुग्ने जनाएको छ । **बिहानको खाजामा के समावेश गर्ने ?**

स्वास्थ्य विद्हरूका अनुसार बिहानको

खाजा विविध पोषक तत्व भएको हुनुपर्छ । **प्रोटीनयुक्त खाजा:** अण्डा, दूध, दही, पनीर, गोडागुडी वा सोयाबिनजस्ता पदार्थले मांसपेशी मजबूत बनाउनुका साथै लामो समयसम्म पेट भरिएको अनुभूति गराउँछ । **फाइबरयुक्त पोषण:** ओट्स, दलिया, गहुँको रोटी, हिंडो, कोदो, मकै वा फापरका परिकारले पाचन प्रणाली सुधार्नुका साथै रक्तचाप र रक्तशर्करा नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ । **फलपूल र तरकारी:** केरा, स्याउ, पीता, सुन्तला, अनार, टमाटर वा सागसब्जीले भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट पूर्ति गर्छन् । बिहान फलपूल खाने बानीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तथा मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । **स्वस्थ बोली:** वदाम, काजु, अखरोट, तिल वा अलैची जस्ता खाँदा कुराले मुटुको स्वास्थ्य राम्रो राख्न मद्दत गर्छन् र मस्तिष्कको कार्यक्षमता सुधार्छन् । **केनाट जोगिनु उपयुक्त ?**

विशेषज्ञहरूका अनुसार खाली पेट धेरै चिया वा कफी पिउने, अत्यधिक तारैको,

प्रशोधित वा चिनी बढी भएको खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ । यस्तो बानीले ग्यास्ट्रिक, मोटोपन, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । बिहानको खाजामा केवल विस्कट, चाउचाउ वा फास्टफुडमा निर्भर हुनु पनि दीर्घकालीन रूपमा स्वास्थ्यका लागि राम्रो मानिँदैन । **नियमित बिहानको खाजाको महत्त्व:**

चिकित्सकहरूका अनुसार बिहानको खाजा नियमित रूपमा सन्तुलित खान सके दिनभर ऊर्जा कायम रहन्छ । अनावश्यक स्न्याच खाने बानी घट्ने, तौल नियन्त्रणमा सहयोग पुग्ने र दीर्घकालीन रोगको जोखिम कम हुने फाइदा हुन्छ । स्वास्थ्य विद्हरूको अनुसार बिहानको खाजा ठूलो नभए पनि सन्तुलित र पौष्टिक हुनुपर्छ । स्थानीय रूपमा उपलब्ध अन्न, फलपूल र दुग्धजन्य पदार्थ प्रयोग गरी स्वस्थ खाजाको बानी बसाल्दा मात्र दीर्घकालीन रूपमा स्वस्थ जीवनशैली सम्भव हुने उनीहरूको भनाइ छ । **-सिद्धी नेपाल डटकम**

## संगीतले गर्छ मनोरञ्जनसँगै औषधिको पनि काम

उमेर बढ्दै जाँदा शरीरमा अनेकन समस्या देखिन्छन् । विभिन्न रोग लाग्न थाल्छ । एकनोपनदेखि नसोचेको रोग बृद्धौलीमा लाग्नु सामान्य जस्तै हुन्छ । तर, यी सबलाई भुलाउने, मन शान्त पार्ने एउटा कुरा छ- संगीत । हो, संगीत सधैं मनोरञ्जनका लागि मात्र हुँदैन । होलन्दा र नाचगान गर्नका लागि मात्र हुँदैन । यसले तन र मनका लागि एउटा औषधिको रूपमा पनि काम गर्छ । ओरोगन विश्वविद्यालयका प्रोफेसर र एम्री बेन निह्स म्यूजिकका लेखक ल्यारी शर्मनका अनुसार जीवनभर संगीत सिक्ने वा गाउने गर्दा हाम्रो दिमागका कोषिकाहरू बलियो हुन्छन् । यसले बृद्धकालमा लाग्ने विराने रोगहरूलाई हिलो बनाउन वा रोग नहुन मद्दत गर्छ । अनुसन्धानले पनि यही कुरा भन्छ । संगीतमा स्मरणले उमेरसँगै लाग्ने रोगहरूको जोखिम कम हुन्छ नै, सँगै रोग लागिसकेका विरामीहरूका लागि पनि यो एउटा बलियो सहायक बन्छ । गीत गाउँदा पार्किन्सनका विरामीहरूको स्वरमा प्रजात आउँछ । उनीहरूको दैनिक जीवन सहज हुन्छ । त्यस्तै अरू संगीत सम्बन्धी अभ्यासले उनीहरूलाई हिंडुल गर्न पनि सजिलो बनाउँछ । अरू क्यारीले बिराने रोग (डिमेन्सिया) लागेकाहरूका लागि संगीतले सम्झने शक्ति, मान्छेको अनुहार पहिचान र पुराना सम्झनाहरूको याद गर्न क्षमतामा सुधार ल्याउँछ ।



**मद्दत गर्छ ?**

संगीतले कसरी काम गर्छ भन्ने कुरा सबैमा एउटै नहुन सक्छ । डिमेन्सिया भएकाहरूका लागि संगीतले सोच्ने र सम्झने शक्ति बढाउँछ । हाम्रो दिमागमा संगीत सिक्नु भनेको भाग पनि बलियो हुन्छ कि अज्ञानभर जसो कडा रोगले पनि त्यसलाई सजिलै मेटाउन सक्दैन । पार्किन्सनमा संगीतले शरीरको चाल र स्वर सुधार्न मद्दत गर्छ । तर दिमागको अवस्था धेरै बिगनुअघि नै यस्तो उपचार सुरु गर्नु राम्रो हुन्छ । कुनै रोग नलागेको स्वस्थ मानिसहरूका लागि पनि संगीत बढाउन संगीत सिक्ने वा गाउने गर्दा दिमागका नसाहरू बीचको सम्बन्ध बलियो हुन्छ । हामी बुढो हुँदै जाँदा यसले हाम्रो दिमागलाई बुढो हुन दिँदैन । किनकि संगीतको अनुभवले हाम्रो दिमागको ठूलो हिस्सा ओगट्छ । त्यसैले बौलन नसक्ने अवस्थामा पुगेका विरामीहरूले पनि संगीत सुनेर प्रतिक्रिया दिन सक्छन् ।

**बीचनमा संगीतलाई कसरी उपयोग गर्ने ?**

संगीतको फाइदा युवाहरूलाई पनि उस्तैकै हुन्छ । किनकि उनीहरूको दिमागले एक किसिमको सफलता र आनन्दको महसूस गरिरहेको हुन्छ । जामोरानाका अनुसार दिनमा ३० देखि ४५ मिनेट कुनै बाजा बजाउनु वा संगीत अभ्यास गर्नु स्वास्थ्यका लागि शारीरिक व्यायाम बराबर जस्तै हुन्छ । सामूहिक गायन अथवा एकै संगीत सुन्नु अथवा अरूसँग मिलेर गाउनु अरू लाभदायक हुन्छ । समूहमा गाउँदा हाम्रो दिमागमा डोपामाइन र इन्डोर्फिन जस्ता रसायनहरू निस्किएका हुन्छन् । यसले हामीलाई समूहमा सुखित र सम्मानित गराइरहन्छ । त्यस्तै समूहमा गाउँदा एकअर्कोसँग जुलमिल पनि सहज र छिटो हुन्छ । यसले सम्बन्धलाई त बलियो बनाउँछ नै, सँगै त्यसैले हामीलाई एउटा छुट्टै र सुन्दर संसारमा लैजाछ । **-बनबाहन बर डटकम**

# विश्व गैरसरकारी संस्था दिवस मनाइँदै



**पाल्पा, फागुन १४/** विश्व गैरसरकारी संस्था दिवस आज विश्वभर मनाइँदै छ । गैरसरकारी संघसंस्थाहरूले समाज विकासमा थप हौसला दिन संयुक्त राष्ट्रसंघ (यूएनओ)ले हरेक वर्षको २७ फेब्रुअरीमा यो दिवस मनाउने गरेको हो । आज विश्वमा लाखौं गैरसरकारी संघसंस्था क्रियाशील छन् ।

समाज कल्याण परिपदले नेपालमा कार्यरत गैरसरकारी संस्था तथा अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्थाहरूको दर्ता तथा नियमन गरिरहेको छ । विशेषतः दिवसले स्थानीय, क्षेत्रीय र अन्तर्राष्ट्रिय तहमा गैर-सरकारी संस्थाले समाजमा पुऱ्याएको योगदान र अन्य गतिविधिहरूको महत्त्वलाई विश्वसामु प्रस्ट पार्ने प्रयास गर्दछ । नेपालमा

सबैभन्दा धेरै अमेरिका, बेलायत, जर्मनी, जापान, इटाली, स्वीजरल्यान्ड लगायतका मुलुकबाट सञ्चालित आईएनजीओ छन् । २०४९/५० पछि नेपालमा एनजिओ तथा आईएनजीओ दर्ताको क्रम अत्यधिक घटेर छ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देशमा गैरसरकारी संस्थाहरूले महत्वपूर्ण भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । विश्वको तथ्यांकलाई हेर्ने हो भने कुनै पनि देशमा जब राज्य कमजोर हुन्छ, गैरसरकारी संस्थाको (नैसस) प्रभाव बढेको देखिन्छ । लामो समयसम्म द्रन्द्धमा रहेका देशहरू द्रन्द्ध समाधान पछि र प्राकृतिक विपत् पछि यस्ता संस्थाहरूको संख्या उल्लेख्य मात्रामा बढेको पाइन्छ । विश्वका धेरै देशहरूमा गैससको उपस्थिति छ र अनुसन्धानले के देखाउँदछ भने

विश्वका करिब ८० प्रतिशत जनताले गैरसरकारी संस्था सकारात्मक सामाजिक परिवर्तनमा भूमिका खेलेको विश्वास गर्दछन् । नेपालमा १० वर्षे द्रन्द्ध अन्त्य पछि र २०७२ सालको भूकम्प पछि गैससको संख्या उल्लेख्य बढेको पाइन्छ । पचास प्रतिशत भन्दा बढी गैससहरू समुदाय तथा ग्रामीण विकाससँग सम्बन्धित छन् । त्यो बाहेक शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, वातावरण, महिला बालबालिका, युवा, फरक क्षमता भएका, एड्स लगायतका क्षेत्रसँग सम्बन्धित छन् । अपवाद बाहेक केही गैरसरकारी संस्थाहरूमा विकृति पनि देखिएको छ । गैरसरकारी संस्थाको नाममा ठूलो रकम आउने गरेको छ । तर त्यो रकमको कुनै पनि हिसाबकिताब छैन ।

## होलीलाई मर्यादित बनाउन गुल्मी प्रशासनको आग्रह



**गुल्मी, फागुन १४/** जिल्ला प्रशासन कार्यालय गुल्मीले होली (फागुपूर्णिमा) लाई मर्यादित बनाउन सबैमा अनुरोध गरेको छ । प्रशासनले एक सूचना जारी गर्दै होलीमा कसैलाई पनि इच्छाविपरित रङमा नदल्न आग्रह गरेका छन् । होली मनाउने नाममा रीतिरिवाज र परम्परा विपरीत उद्धुङ्खल क्रियाकलाप नगर्न प्रशासनले आग्रह गरेको हो । सूचनामा सर्वसाधारणलाई दुःख दिने, इच्छाविपरीत रङग दाने, लोना तथा फोहर पदार्थले हान्ने, मादकपदार्थ सेवान गरेर अवाञ्छित क्रियाकलाप

गरी शांति सुरक्षा खलल पुग्ने गतिविधि नगर्न भनिएको छ । प्रशासनले सानो समूहमा मनाउन पनि आग्रह गरेको छ । फागुपूर्णिमाको अवसरमा हुन सक्ने अवाञ्छित गतिविधि तथा सो पर्वका कारण निर्वाचन सुरक्षामा पर्न सक्ने प्रभावलाई मध्यनजर गर्दै जिल्ला सुरक्षा समितिले यस्तो आग्रह गरेको हो । बुधबार प्रमुख जिल्ला अधिकारी ब्रदीनया गैँबले जारी गरेको सूचनामा होली पर्वलाई यसको सांस्कृतिक महत्व संरक्षण हुने गरी पारिवारिक तथा सानो समूहमा मर्यादित ढंगले मनाउन आग्रह गरिएको छ । ठूलो जमघटका

कार्यक्रम नगर्न, जबरजस्ती रूपमा कसैलाई रंग नलगाउन, दुर्गन्धित पानी तथा अन्य निषेधित वस्तुको प्रयोग नगर्न तथा सामाजिक, सांस्कृतिक एवं राजनीतिक सद्भाव विधोर्न किस्मका गतिविधि सञ्चालन नगर्न सम्पूर्ण जिल्लावासीमा अनुरोध गरिएको छ । त्यस्तै, होली पर्वका समयमा सद्भाव खलबलिन नदिने गरी निर्वाचन प्रचार-प्रसारका कार्यक्रम नगर्न राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारहरूलाई समेत आग्रह गरिएको सूचनामा उल्लेख छ ।

### खेलकुद समाचार

#### श्रीलंका टी-२० विश्वकपबाट बाहिरियो



**काठमाडौं, फागुन १४/**श्रीलंका आईसीसी टी-२० विश्वकपबाट बाहिरिएको छ । बुधबार भएको सुपर एटको खेलमा न्युजिल्यान्डसँग हार बेहोरेको श्रीलंका एक खेल अगावै बाहिरिएको छ ।

कोलोम्बोमा न्युजिल्यान्डले श्रीलंकालाई ६१ रनले पराजित गरेको हो । न्युजिल्यान्डले दिएको १ सय ६९ रनको लक्ष्य पछ्याएको श्रीलंकाले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १ सय ७ रन मात्र बनाउन सको । श्रीलंकाका लागि कामिन्डु मेन्डिसले सर्वाधिक ३१ रन बनाए । दुनिया बेलायतले २९, कुसल मेन्डिसले ११ तथा पवन रत्नयाकेले १० रन बनाए । न्युजिल्यान्डका रविचन रविन्द्रले ४ ओभरमा २७ रन दिएर ४ विकेट लिए । म्याट हेनरीले २ ओभरमा १ मेडनसहित ३ रन मात्र दिएर २ विकेट लिए । त्यसअघि टस हारेर ब्याटिङ गरेको न्युजिल्यान्डले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाएर १ सय ६८ रन बनाएको थियो । कप्तान मिचेल सान्टनर र कोल म्याककन्कीले ८४ रनको साझेदारी गरे । सान्टनरले २६ बलमा ४७ रन बनाए । रविचन रविन्द्रले ३२ तथा फिन एलेनले २८ रन बनाए । ग्लेन फिलिप्सले १८ रन जोडे । श्रीलंकाका लागि महीश धीक्ष्या र दुष्मन्ध चमीरा ले ३-३ तथा दुनिया बेलायतले १ विकेट लिए । यसअघि श्रीलंका इङ्ल्यान्डसँग पराजित भएको थियो । लगातार दुई हारपछि समूह २ मा रहेको श्रीलंका अंक विहीन छ । सन् २०१४ मा टी-२० विश्वकप जितेपछि श्रीलंका अहिले सम्म सेमिफाइनल पुग्न सकेको छैन । पहिलो जीत निकालेको न्युजिल्यान्ड ३ अंकसहित समूह २ को दोस्रो स्थानमा छ । न्युजिल्यान्डको सेमिफाइनल पुग्ने सम्भावना कायम छ ।

**राहतदानी हराएको सूचना**  
मेरो निम्न विवरण भएको राहतदानी गृही मिति २०८२/१०/०१ गतेका दिन तानसेन प्रभावदेखि पाल्पा बसपार्क आउने क्रममा हराएको हुनाले फेला पार्नुहुने महातृपुत्रबले तजिकामा खबर कार्यालय वा तलको ठेगानामा खबर गरिदिनुहुन अनुरोध छ ।  
नाम : विजय आले  
ठेगाना : बगनासकली-५, कोल्डोडा, पाल्पा  
राहतदानी नं. : १०७८७५२६  
सम्पर्क नं. : ९८२९९४६१९

### अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

## नेप्से बढ्यो, कारोबार रकम घट्यो



**पाल्पा, फागुन १४/** बिहीबार सेयर बजार ६ दशमलव ०३ अंक बढेको छ । सो अंकको वृद्धिसँगै बजार परिसूचक नेप्से २ हजार ६ सय ५४ दशमलव ९३ अंकमा कायम भएको छ । अघिल्लो दिन नेप्से १० अंक बढेको थियो भने मंगलबार २१ अंक बढेको थियो ।

कारोबार रकम अघिल्लो दिनको तुलनामा सामान्य घटेको छ । अघिल्लो दिन ४ अर्ब ४५ करोडको कारोबार भएकोमा बिहीबार ४ अर्ब १७ करोडको भयो । १३७ कम्पनीको मूल्य बढा ११८ को घट्यो भने ७ को स्थिर रह्यो । सो दिन कुल ४४ हजार

२ सय ४ पटकको सेयर कारोबारमा १ करोड ५३ हजार १ सय ४५ किता सेयर किनबेच भए । ती किनबेचमा ४ अर्ब १७ करोड ४६ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको छ । अघिल्लो कारोबार दिनको तुलनामा कारोबार रकम घटेको हो । बुधबार सेयर बजारमा ४ अर्ब ४५ करोड ११ लाख रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको थियो । बिहीबार कारोबारमा आएका १३ उपसमूहमध्ये होटल तथा पर्यटन, उत्पादन तथा प्रशोधन, लघुवित्त र सामूहिक लगानी कोषको परिसूचक घटे । बाँकी ९ उपसमूहको परिसूचक बढेपछि समग्र नेप्सेमा ६ अंकको वृद्धि भएको हो ।

**मनको आवाज.....**

**'नाम पनि यूनिक, कसम पनि यूनिक'**

**यूनिक एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ट्ज**

**विज्ञापनको लागि सम्पर्क :**  
**यूनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.**  
**तानसेन, पाल्पा**  
**०७५-५५९४६८, ५५९४६६**  
**E-mail**  
**news.uniquefm@gmail.com**  
**www.uniquefm942.com**

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि [www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) क्लिक गर्नुहोस् ।

**जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट**

**शितलपाटी** .कम

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका