



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



सुर्सेतकी १६ वर्षिया किशोरी इनिशा विकको मृत्यु प्रकरणपछि सर्वसाधारणदेखि सेलिब्रेटीले सामाजिक सञ्जालमा प्रतिक्रिया जनाइरहेका छन् । दोषीलाई कारवाहीको दावामा ल्याउन उनीहरूको माग छ । चस्तोमा, यही सन्दर्भबारे अठिलेजी सुरक्षा पल्लोले गरेको सामाजिक सञ्जाल पोस्ट अहिले भाइरल छ । सत्य बोल्नुकोलागि मर्ने पुरुषहरूलाई प्रेरण गरेको छैन ।

आजको विचार...



उदीमान...
(दुई पंजमा)

डा. डा. टंकनाथ धमला

सिंगो मूलक नै बिहीबार भएको प्रतिनिधिसभाको निर्वाचनमा हामिहरूको छ । सेलिब्रेटीहरू गोट हाल्ल जाइरहेको फर्किएका छन् । मनोरञ्जन वृत्तमा पनि चुनावलाई लिएर उस्तैको वातावरण छ । केही दिनअघिसम्म केही दलका नेताले नै चुनाव हुने कुरामा संशय व्यक्त गरिरहेका थिए । उनीहरूले चुनावको वातावरण तयार नभएको चुनाव हुने कुरामा संशय व्यक्त गरेका सबै मिडियामा पनि आएका हुन् ।

□ वर्ष ३१ □ अंक २२८ □ शेर २२ फागुन २५ गते शुक्रबार 13 March 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

इरानी आक्रमणले तेल १०० डलर नाघ्यो

(रासस/एएफपी)

तेहरान, फागुन २५/मध्यपूर्वमा जारी युद्धका बीच इरानले खाडी क्षेत्रका ऊर्जा पूर्वाधार र जहाजहरूलाई लक्षित गर्दै नयाँ ड्रोन तथा क्षेपणास्त्र आक्रमण सुरु गरेपछि विश्व ऊर्जा बजारमा थप अस्थिरता देखिएको छ । बिहीबार विहान माथि दुई तेल ट्याङ्करमा आक्रमण भएको केही घण्टामै अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको मूल्य पुनः उकालो लाग्दै प्रतिट्याङ्कर १०० डलर नाघेको छ । तेहरानले खाडी क्षेत्रका छिमेकी देशहरू तथा इजरायललाई नयाँ आक्रमणको लहर चलाएपछि क्षेत्रीय तनाव फेरि चर्किएको छ । इरानले यो युद्ध लामो समयसम्म चल्न सक्ने चेतावनी दिँदै त्यसले विश्व अर्थतन्त्रलाई 'ध्रस्वत पार्न सक्ने' दावी गरेको छ । यसैबीच अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले इरान अन्ततः पराजयको दिशामा पुगेको दावी गरेका छन् । यद्यपि उनले युद्ध तत्काल समाप्त नहुने चेतावनी पनि दिए । अमेरिकाले इरानको पूर्वाधारमा आक्रमण गर्न सक्ने सङ्केत दिँदै त्यसको पुनर्निर्माण गर्न एक पुस्ता लाग्न सक्ने उनले बताए । अमेरिका र इजरायलले सुरु गरेको यो युद्ध कित्दार हुँदै जहा क्षेत्रका विभिन्न देशहरू प्रभावित भएका छन् । लेबनानमा इजरायली आक्रमण तीव्र बनेको छ ।

पुल नहुँदा जोखिमपूर्ण यात्रा : बाँसको पुलमै निर्भर मर्चवारका बासिन्दा

रासस

बैरहना (स्पन्देही), फागुन २५/स्पन्देहीको मर्चवार क्षेत्रमा सम्मरीमाई गाउँपालिका-२ मा पर्ने भभड-भटौलिया आसपासका बासिन्दा अझै पनि जोखिमपूर्ण आवतजावत गर्न बाध्य छन् । दानव नदीमाथि पक्की पुल नहुँदा स्थानीयले काठको अस्थायी ढुङ्गा र बाँसको पुलको सहारामा दैनिक यात्रा गर्नुपर्ने अवस्था छ ।
सुम्बिनी सांस्कृतिक नगरपालिका-१२ भभडका स्थानीय कोइल लोधका अनुसार नदीको यस वरिपरि भटौलिया र पारी भभडपर्छ । अहिले दुबै धुम्बाका एक स्थानीय मल्लाहले बाँसको अस्थायी पुल बनाएर मानिसलाई नदी पार गराइरहेका छन् । "उनले धेरै दुखजिलो गरेर पुल बनाउनुपर्छ । यसले उनको रोजीरोटी पनि चलेको छ र हामीलाई पनि आउँजाउ गर्न सजिलो भएको छ," उनले भने, "तर यहाँ पक्की पुल नहुँदा



जहिले पनि जोखिम हुन्छ । पुल टुटने डरले मानिस घाइते हुन सक्छन्, सवारी साधनको पनि क्षति हुन सक्छ । उनका अनुसार यो बाटो अमहवादेखि बन्वरी चौकसम्म जोडिने महत्वपूर्ण मार्ग हो । मर्चवारबाट सिधै कक्रहवा, लुम्बिनी हुँदै नेपाल-भारत सीमासम्म पुराना लागि पनि यही बाटो प्रयोग हुने भएकाले यहाँ पुल निर्माण अत्यन्त आवश्यक रहेको स्थानीयको माग छ । भभडकै अर्का स्थानीय धर्मन्द्र लोधले पुल नहुँदा वर्षायाममा समस्या भन्नु बढ्दै

बताउनुहुन्छ । अहिले नदीमाथि बाँसको अस्थायी पुल बनाइए पनि वर्षा सुरु भएपछि त्यो पनि प्रयोग गर्न नसकिने अवस्था हुने गरेको उनको भनाइ छ । "अहिले त अलिअलि सुखिँदा छ, तर वर्षा लागेपछि हामी पानीमा हेलिएर हिँड्नुपर्छ," उनले भने, "यदि यहाँ पक्की पुल भइदिइयो भने वर्षातमा पनि सहज रूपमा आवतजावत गर्न सकिन्थ्यो । पुल नहुँदा कहिले अजमा, दुईमुहान त कहिले बर्डर हुँदै घुमेर जानुपर्छ ।" स्थानीय कुमार लोधका

अनुसार नदीको दुवैतर्फ बसोबास गर्ने किसानको खेतीपाती पनि नदीपारि भएकाले आवतजावत भन्नु कठिन बनेको छ । "यस पारिका मानिसहरूको खेत उता छ भने उता बस्नेको खेतयता छ," उनले भने, "बाढी आउँदा त कोही पनि आउनजान सक्दैनन् । त्यसैले यहाँ पक्की पुल अत्यन्त आवश्यक छ ।" स्थानीयको सहयोगमा नदीमाथि बाँसको अस्थायी पुल बनाउने काम एक मल्लाह परिवारले नै आएको छ । पुल निर्माणका लागि उनीहरूले

फण्डे एक महिना अघि नै बाँस काटेर जम्मा गर्ने र करिब १५ दिन लगाएर पुल तयार गर्ने गर्छन् । तयार भएको पुल कुनै बासमति मल्लाह दिनभरि घाटमै बस्छन् । परिवारका तीन जनाले मिलेर पुल बनाएका बासमतीले दिनको कहिले १००, कहिले १५० त कहिले २०० रुपैयाँसम्म आम्दानी हुने गरेको बताउनुहुन्छ ।
बाटो हिँड्नेले गर्छ्छे अनुसार ५, १० वा २० रुपैयाँसम्म "मल्लाही" तिर्छन् । यही घाटको आम्दानीबाट नून-तेल र घरखर्च चल्छ, बासमतीले भने, "शामीसँग आफ्नै खेतीपाती छैन । यही घाट हाम्रो मुख्य आम्दानीको स्रोत हो ।" उनले स्थानीयहरूले नगदमै केही रकम दिए पनि स्थानीयको हकमा भने धान, चामल, गहुँ लगायतको जिन्सी (जिउका) लिने गरेको बताए ।
जिउका बापत चार देखि १० पाथीसम्म प्रति घर अन पाउने गरेको उनको भनाइ छ । बरपरका १०-१२ गाउँका करिब एक हजार घरधुरीका मानिस यही बाटो प्रयोग गर्ने भएकाले यहाँ पक्की पुल निर्माण गर्न स्थानीयले वर्षेनि सरकारसँग माग गर्दै आएका छन् । स्थानीयवासीका अनुसार बाँसको पुलले अहिलेसम्म यात्रालाई सम्भव बनाएको प्रायः पनि स्थानीय समाधानका लागि अब पक्की पुल निर्माण अपरिहार्य भएको छ ।

फरार कैदीवन्दीको खोजीमा सहयोग गरौं।

- जेन-जी आन्दोलनका क्रममा विभिन्न कारागारबाट फरार भएका कैदीवन्दीको खोजी कार्य भइरहेको छ ।
- फरार कैदीवन्दीको नामावली कारागार व्यवस्थापन विभागले वेवसाइटमा सार्वजनिक गरेको छ ।
- सरकारले फरार कैदीवन्दी खोजी तथा पक्राउ कार्यलाई अभियानकै रूपमा सञ्चालन गरेको छ ।
- फरार कैदीवन्दीको खोजतलास कार्यमा सहयोग पुरह्याउनु सबै नागरिकको कर्तव्य हो ।
- सरकारले फरार भएका कैदीवन्दीबारे सूचना भए नजिकको सुरक्षा निकायमा उपलब्ध गराई दिन अनुरोध गरेको छ ।
- फरार कैदीवन्दीको खोजीमा सहयोग गरौं, सरकारलाई शान्ति सुरक्षा कायम गर्न सघाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

प्रतिकूल मौसमका कारण रेसुङ्गा विमानस्थलमा उडान प्रभावित

गुल्मी, फागुन २५/गुल्मीको रेसुङ्गा विमानस्थलमा मौसमको प्रतिकूलताका कारण उडान अवरुद्ध भएको छ । फागुनको पहिलो सातादेखि सातामा तीन पटक मात्र उडान गर्दै आएको नेपाल वायुसेवा निगमले पछिल्ला केही दिनयता बाक्लो तुवाँलोका कारण नियमित उडान गर्न नसकेको जनाएको छ ।
एक सातादेखि लगातार बाक्लो तुवाँलोका कारण वायुसेवा निगमको गत आइतबार र मङ्गलबारको उडान अवरुद्ध बनेको रेसुङ्गा विमानस्थल गुल्मीका स्टेशन प्रमुख सुमन थापाले जानकारी दिए । निगमले उडान तालिकामा परिवर्तन गरेसँगै रेसुङ्गा विमानस्थलबाट आइतबार, मङ्गलबार र शनिबार गरी सातामा तीन पटक मात्र उडान हुँदै



आएको छ । निगमका हाल तीन वटा मात्र 'टुदीनअटर' जहाज रहेको र उक्त जहाजहरू समय समयमा मर्मत गर्नुपर्ने

भएका कारण जहाज अभावमा उडान तालिकामा परिवर्तन गरेको जनाएको छ । हाल काठमाडौँबाट गुल्मीका लागि

८ सात हजार ५०० र गुल्मीदेखि काठमाडौँका लागि सात हजार ३०० भाडादर निर्धारण गरिएको छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

तपाईं के खानुहुन्छ ? त्यसले नै निर्धारण गर्छ स्वास्थ्य र सोच्ने क्षमता



बेमौसमका चीजहरू खानबाट बच्नुपर्छ किनकि तिनलाई उमार्न धेरै रासायनिक तथा कीटनाशक प्रयोग हुन्छ जसले शरीरलाई हानि पुऱ्याउँछ । तपाईं के खानुहुन्छ ? त्यसले नै निर्धारण गर्छ स्वास्थ्य र सोच्ने क्षमता के खानुहुन्छ, जीवनशैली कस्तो छ, उमेर कति छ, शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य तथा सोच्ने तरिकादिहरू महत्सु गर्नु सम्मलाई प्रभावित गर्ने कुरा भनेको खाना हो, अर्थात् पोषण सम्बन्धी छनोटहरू । यी छनोटहरूले पेट र मस्तिष्क दुवैको स्वास्थ्य राम्रो बनाउँछन् । यदि शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा राम्रो महत्सु गर्न चाहने हो भने हरेक दिन बुद्धिमानपूर्वक खानुपर्छ ।

खानामा पर्याप्त अन्न, फलफूल र तरकारीहरू, पर्याप्त प्रोटीन र क्याल्सियम समावेश गर्नुपर्छ । साथै स्वास्थ्यवर्धक तेल छान्ने, शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्ने र आफ्नो स्वास्थ्यको राम्रो ध्यान गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

हाम्रो खानाले काम गर्न, हिँड्ने, सोच्ने, बढ्ने र शरीरको मर्मत गर्नका लागि इन्धनको रूपमा काम गर्छ । तर स्वस्थ रहन र राम्रो महत्सु गर्नका लागि बुद्धिमानपूर्वक खानु एउटा कला हो । यसका लागि खानाको सही मात्रा, गुणस्तर र प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट, चिल्लो, खनिज तथा भिटामिनहरूको सही सन्तुलन आवश्यक हुन्छ । राम्रो कार्बोहाइड्रेट र नराम्रो कार्बोहाइड्रेट, राम्रो चिल्लो र नराम्रो चिल्लोबीच सही सन्तुलन पनि आवश्यक हुन्छ । यसका लागि सन्तुलित आहार लिनु राम्रो विकल्प हुन सक्छ ।

सन्तुलित आहार भनेको के हो ?

सन्तुलित आहार भनेको एउटा यस्तो आहार हो जसले समग्र स्वास्थ्यका लागि आवश्यक पोषक तत्वहरू प्रदान गर्छ । जस्तै भिटामिन, खनिज, एन्टिअक्सिडेन्ट र म्याक्रोन्यूट्रिएन्टहरू कार्बो, प्रोटीन, चिल्लो र फाइबर । आफ्नो आहारमा ताजा फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुपर्छ । प्रशोधित तथा जंक फुडबाट टाढा रहनुपर्छ । सन्तुलित आहारको उद्देश्य शरीरलाई ऊर्जावान राख्नु, यसको विकासमा सहयोग गर्नु, रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनु र रोगहरूबाट जोगाउनु हो ।

सन्तुलित आहार कसरी हुनुपर्छ ?

सन्तुलित आहारमा प्रशस्त फाइबर, मिनरल्स र भिटामिनहरू समावेश गर्नुपर्छ । खानामा चिनी र चिल्लोयुक्त पदार्थ कम हुनुपर्छ । फाइबरयुक्त आहारका लागि अंकुरित अन्न, मोटा अन्न जस्तै कोदो, फापर, जौ, काँचो

तरकारीहरू समावेश गर्नुपर्छ । प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ ताकि शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू बाहिर निकाल्योस् । सन्तुलित आहारका लागि दूध, दही, एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त खानेकुरा पनि समावेश गर्नुपर्छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्न भिटामिन सी, डी, बी१२ को पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । भिटामिन डीले क्याल्सियम अवशोषण गर्छ, जसले नद, छाया चिम्लेको बनाउन आदि राम्रो प्रभाव पार्छ ।

कति क्यालोरी पाहिन्छ ?

कम क्याल्सियम कति क्यालोरी चाहिन्छ भने कुरा उसको दिनचर्या, उमेर र लिंगमा निर्भर गर्छ । पुरुषहरूलाई महिलाको तुलनामा बढी क्यालोरी चाहिन्छ । यदि शारीरिक गतिविधि कम छ भने कम क्यालोरीयुक्त खाना खानुपर्छ । यदि हामी आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ र सुडौल राख्न चाहन्छौं भने जित्न खान्छौं, उति नै सक्रिय पनि हुनुपर्छ, अर्थात् जति क्यालोरी लिन्छौं, उति नै बर्न पनि गर्नुपर्छ । उमेरको हरेक चरणमा पोष्टिक तथा सन्तुलित आहारले शरीरमा फरक-फरक प्रभाव पार्छ ।

सन्तुलित आहारका फाइदाहरू

१. तौल व्यवस्थापनमा सहयोग
सन्तुलित भोजनले अतिरिक्त क्यालोरी चरणमा पोष्टिक तथा सन्तुलित आहारले शरीरको तौल नियन्त्रणमा राख्छ ।

२. रोगबाट टाढा राख्छ

पोषक तत्वले भरिएका खानेकुराले काँचो रक्तचाप, रोग, टाइप २ मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरूको जोखिम कम गर्छ ।

३. ऊर्जा स्तर बढाउँछ

सन्तुलित आहारले शरीरलाई उचित पोषण दिन्छ र ऊर्जा स्तर बढाउँछ, जसले काम गर्न क्षमता बढ्छ ।

४. तनाव कम गर्छ

पोष्टिक आहारले मानसिक स्वास्थ्य राम्रो राख्छ, जसले मूड स्थिर, डिप्रेसन, चिन्ता र संज्ञानात्मक गिरावटको जोखिम कम गर्छ ।

५. तनाव तल्लो राख्छ
प्रोटीन, आइरन, भिटामिन (विशेष गरी सी, ए, ई), ओमेगा-३ फ्याटी एसिड, जिंक र सेलेनिमयुक्त आहारले पूरै शरीर स्वस्थ राख्छ ।

बच्चाहरूका लागि सन्तुलित आहारका फाइदाहरू :

सन्तुलित आहारले बच्चाहरूमा धेरै फाइदा दिन्छ जसले शरीरको समग्र स्वास्थ्य र विकासमा सहयोग गर्छ । शरीरको सर्वांगीण विकासका लागि तालिम पोषक तत्वहरू सन्तुलित भोजनबाट नै मिल्छन् । पोषक तत्वले भरिएको यो खानाले रोगप्रतिरोधी क्षमता

मजबूत बनाउँछ, जसले बच्चाहरूलाई संक्रमण र रोगसँग लड्न मद्दत गर्छ ।

उचित पोषणले संज्ञानात्मक कार्यलाई समर्थन गर्छ, जसले राम्रो एकाग्रता, स्मृति र शैक्षिक प्रदर्शनमा सुधार ल्याउँछ । सन्तुलित आहार कायम राख्नका लागि केही खानेकुराबाट बच्नु आवश्यक छ । जस्तै: प्रशोधित खानेकुरा, जंक फुड, मीठा जुस, कोल्ड ड्रिंक्स, अतिरिक्त चिनी, धेरै सोडियम (नून) र क्यालोरी भरिएका तथा पेय पदार्थहरूको सेवनबाट बच्नुपर्छ तरिको र प्रशोधित खानेकुरामा ट्रांस फ्याट हुन्छ जसले मुटु रोगको जोखिम बढाउँछ, यिनबाट पनि बच्नुपर्छ ।

महिलाहरूका लागि सन्तुलित भोजन

महिलाहरूले घरदेखि अफिससम्म जिम्मेवारी निवार्ह गर्नुपर्छ । उनीहरू आफै पूर्ण रूपमा फिट र बलियो रहनु आवश्यक छ । यसका लागि उनीहरूको खानपान सही र पोष्टिकयुक्त हुनु अति आवश्यक छ । आफ्नो उमेर अनुसार चरणमा खानुपर्छ । २० देखि २५ वर्षको उमेर र विकासको हुन्छ, यस उमेरमा प्रोटीनयुक्त, कार्बोहाइड्रेट जस्तै: गहुँ, चामल, कोदो, जौ, फापर, ड्राई फ्रुट्स, नट्स, घिउ आदि समावेश गर्नुपर्छ । ४० देखि ५० वर्षको उमेरमा महिलाको शरीरमा हर्मोन परिवर्तन आउँछ । इन्सुलिन लेभलमा परिवर्तन हुन्छ र हड्डी सम्बन्धी समस्या सुरु हुन्छन् । यसका लागि बढी फाइबरयुक्त हरियो तरकारी, क्याल्सियमयुक्त खानेकुरा र नट्स खानामा समावेश गर्नुपर्छ । उमेर जे भए पनि, शरीरका आवश्यक कार्यका लागि सबै पोषक तत्व सुनिश्चित गर्नु, ऊर्जा स्तर कायम राख्नु, वजन नियन्त्रण गर्नु, रोगबाट जोगाउनु र मानसिक स्वास्थ्य राम्रो बनाउन सन्तुलित आहारको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । सिजनल र लोकल खानेकुरा खानुपर्छ सधैं सिजनल फलफूल र तरकारीहरू नै आफ्नो आहारमा समावेश गर्न कोसिस गर्नुपर्छ । ती स्थानीय हुनु भन्ने कुरामा पनि ध्यान दिनुकि हरेक ठाउँको तापक्रम, पानी र हावा फरक हुन्छ र त्यही वातावरण अनुसार हाम्रो शरीर ढल्छ । लोकल र सिजनल फलफूल तथा तरकारी सत्ता र स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छन् ।

बेमौसमका चीजहरू खानबाट बच्नुपर्छ

किमकि तिनलाई उमार्न धेरै रासायनिक तथा कीटनाशक प्रयोग हुन्छ जसले शरीरलाई हानि पुऱ्याउँछ । कोसिस गर्नुहोस् थाली रंगीन र सिजनल होस् ताकि हरेक प्रकारका पोषणहरू शरीरलाई मिलोस् ।

-वनसाइन खबर उदकम्

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 चिकित्सकहरू बताउँछन् । रातभर शरीर उपवासजलै अवस्थामा रहने भएकाले बिहानको खाजाबाट 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 तेल वृद्धि, मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन ले पनि बिहान सन्तुलित भोजन लिनु सके शरीरको ऊर्जा स्तर स्थिर रहने र दीर्घकालीन रोगबाट जोगिन सहयोग पुग्ने जनाएको छ ।



फलफूल र तरकारी: केरा, स्पाउ, पपीता, सुन्तला, अनार, टमाटर वा सागसब्जीले भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्ट पूर्ण गर्छन् । बिहान फलफूल खाने बानीले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने चिकित्सकहरू बताउँछन् ।

स्वस्थ बोसो: बदाम, काजु, अखरोट, तिल वा अलैची जस्ता खानेकुराले मुटुको खाजा विविध पोषक तत्व भएको हुनुपर्छ । प्रोटीनयुक्त खाना: अण्डा, दूध, दही, पनीर, गेडागुडी वा सोयाबिनजस्ता पदार्थले मांसपेशी मजबूत बनाउनुका साथै लामो समयसम्म पेट भरिएको अनुभूति गराउँछ ।

फाइबरयुक्त भोजन: ओट्स, दलिया, गहुँको रोटी, डिब्बो, कोदो, मकै वा फापरका परिकारले पाचन प्रणाली सुचारुका साथै रक्तचाप र रक्तशर्करा नियन्त्रणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

केनाट पोषण उपयुक्त ?
विशेषज्ञहरूका अनुसार खानी पेट धेरै चिया वा कफी पिउने, अत्यधिक तारेको, प्रशोधित वा चिनी बढी भएको खानेकुरा खानु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ । यस्तो बानीले ग्यास्ट्रिक, मोटापन, उच्च रक्तचाप तथा मुटुरोगको जोखिम बढाउन सक्छ । बिहानको

खाजामा केवल विस्कुट, 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 स्थाव्रस 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 पोष्टिक हुनुपर्छ । स्थानीय रूपमा उपलब्ध अन्न, फलफूल र दुग्धजन्य पदार्थ प्रयोग गरी स्वस्थ खाजाको बानी बलात्ता मात्र दीर्घकालीन रूपमा स्वस्थ जीवनशैली सम्भव हुने उनीहरूको भनाइ छ ।

-विद्यी नेपाल उदकम्

शान्ति र गहिरो निद्रा पाउन मालिस, जप अनि अनुग्रह

शीर्षक देख्दा लाग्न सक्छ, मस्त निद्रा भए शान्ति हुन्छ वा शान्तिपछि निद्रा । वास्तवमा यी दुवै अनौपचारिक अवस्था हुन् । यस लेखमा यी दुवै अवस्थालाई केन्द्रमा राखेर चर्चा गरिएको छ । अनुसूके पेसा वा व्यवसायमा भए पनि हामी दिनभर व्यस्त हुन्छौं । रातमा जति प्राणद निद्रा पाउँछौं, दिनचर्या त्यति नै प्रफुल्लित हुन्छ । शरीर, मन र भावना स्वस्थ राख्न पोष्टिक एवं सतिवक खाना आवश्यक छ । खानाका साथै निद्राको भूमिका पनि अहम् हुने कुरा पूर्वय शिवालयहरूमा उल्लेख छ । आधुनिक विज्ञान र अनुसन्धानले पनि यही देखाएको पाइन्छ । यद्यपि आजभोलि सधैं व्यतिरिक्ले खानाको विषयमा ध्यान दिने गरेको सुनिन्छ तर सुताइ भने अक्सर मानिसको प्राथमिकतामा परेको पाइँदैन । यस लेखमा रातमा मस्त निद्रा पाउन गरिने केही विद्याहरू प्रस्तुत छन् । वास्तवमा, ५-६ मिनेट पहिला सुतेर धेरै बढेर टुट्टाएर रात गुजार्नुभन्दा अलिकति हिलो सुतेर तुल्ने निदाउनु नै बेस हो । मस्त निद्रा अर्थात् सुषुप्तिनालाई परम आनन्दको अवस्था भनिन्छ । मस्त निद्रामा न महिला, न पुरुष, न रात वा ड्य, केही हुँदैन । यतिबेला व्यक्तिको सबै बोध र बोधबाट शून्य हुन्छ । रातभर सुतेर उठ्दा कुनै दिन ताजा भएको र कुनै दिन नभएको अनुभव हामीलाई छ । मस्त निद्रामा मात्र ब्रह्माण्डिय ऊर्जाले शरीर, मन, भावना र चेतनालाई ताजा बनाउने रहेछ । धन, इज्जत, मान, प्रतिष्ठा जति भए पनि अनिद्रा भएमा स्मरण शक्तिमा हास, अस्वचिन्तनायत कथिचयत, तनाव, चिन्ता हुने भइलाहो । यिनै कारणहरूले भविष्यमा क्यान्सरसम्बन्धी रोगको कारक तत्व बन्न सक्छन् भनिन्छ ।



मस्त निदाउन सघाउने क्रियाकलाप
सुत्ने बेलाको कस्तुरी र हातगोडामा तेल लगाएर मालिस गर्नु । यसरी मालिस गर्दा चोरी, माम्मी र साहिनी औँलाका घडीको सुई घुमेकोतिर र साइड । परिवर्तन गरेर पनि कस्तुरीमा एघार-एघार पटक गर्नु । नाभामा तेल लगाउँदा शरीरको सबै दिगम पुग्ने रहेछ । नाभि कुण्डलीनी ऊर्जाको क्षेत्र हो । मस्त निद्रा अर्थात् सुषुप्तिनालाई हाँसीमा ब्रह्माण्डिय ऊर्जा प्रवेश गर्नु भनिन्छ । यहाँबाट नै चक्रहरूमा फर्क शरीरका लागि ऊर्जाको वितरण हुने रहेछ । हामी भन्ने गर्दछौं- मग आफ्नै नाभामा भएको कस्तुरीको बागमा खोज्न अन्यत्र दौडिन्छ । तर हामी पनि त्योभन्दा कम छौंौं र त नाभिको महत्त्व कसैले बुझेका छौं । रामायणको कथामा रावणलाई नाभिका बाग हातेर मान मान सकिन्छ भनेर विभीषणले भने । त्यसपछि रामले रावणको नाभिमामा बाग हातेर मारे भने कुरा हामीले सुन्ने पाउँौं । रावण र मुगको मात्र नभई

हामी सबैको प्राण नाभामा हुने रहेछ । यसैपरी हातगोडामा तेल लगाउनुको महत्त्व पनि नाभामा लगाउनुभन्दा कम देखिँदैन । हातगोडामा औँलाका टुप्पाहरूमा दिगमार्ग जोडिएको ऊर्जाका बिन्दुहरू हुने रहेछन् । यसैपरी हात र गोडामा कस्तुरीमा पेटसँग सम्बन्ध भएका बिन्दुहरू हुन्छन् । शरीरको संरचना हेर्दा हात र गोडामा औँला कुण्डलीनी क्षेत्रबाट सम्बन्ध टाढा पर्छन् । त्यसैमाथि ऊर्जाको प्रवाह सरल रूपमा भएपछि अन्यत्र नपुग्ने कुरै भएन । अकै बुद्धि जाँदा हरेक औँलाका फेदमा कुनै न कुनै इन्डियसँग सोको सम्बन्ध भएको कुरा चित्रहरूमा देखाइएको हुन्छ । यसपछि मातापितालाई स्मरण गर्दै उहाँहरूको कारणले आफू हुनुको बोध गर्नु । पछि गएर आफू कस्तो हुनु सकियो भन्ने कुरामा विभिन्न आध्यात्मिकले प्रभाव पारेका होलान् । तर जसका पनि मातापिताले छोराछोरीलाई आफूले जतिको र सकेको गरेकै हुन्छन् । स्वस्थ, खुसी र शान्त मान्छेले नै पूर्ण क्षमतामा मिनिहेत र प्रगति गर्न सक्छ । यसै मान्छेको पारिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्ध प्रेमपूर्ण हुने सक्छ । निद्रालाई नजरअन्दाज गर्ने भूल कहिल्यै नगर्नु । निद्राको सेरोफेरोमा नै शरीर, मन र दिगमाका खुराक अर्थात् रसायनहरू उत्पादन हुने रहेछन् । यस विषयमा अध्ययन गर्नु, बुझ्नु र अनुभव गर्नु । जिन्जियाली नै त्यसपछि रामले रावणको नाभिमामा बाग हातेर मारे भने कुरा हामीले सुन्ने पाउँौं । रावण र मुगको मात्र नभई

-रातोपाटी उदकम्

मिर्गौला बचाउन बुटवलमा सचेतनामूलक साइकल याली



सुर्खेत, फागुन २८/विश्व मिर्गौला दिवसका अवसरमा बुटवलमा विहीवार सचेतनामूलक साइकल-याली गरिएको छ । 'सबैका लागि मिर्गौला स्वास्थ्य' नारासहित वर्षमा एक पटक मिर्गौला जाँची, आफ्नो मिर्गौला बचाऔं भने अभियानका साथ साइकल-याली तथा अभिमुखिकरण कार्यक्रम गरिएको हो ।

केन डार्ड बेटिज एण्ड भाइरोड्ड सेन्टर, नेपाल सोसाइटी अफ नेफ्रोलोजी, बुटवल युनाइटेड साइकल क्लब, लायन्स क्लब अफ बटौलीको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न साइकल

याली कालिका मानविज्ञान विद्यालयबाट सुरु भएको थियो । याली बुटवल नगर परिक्रमा गरी रामनगर हुँदै तिलोत्तमा नगरपालिकाको नाराबाट परेको समस्याको बताए । उनले आफ्नो क्षेत्रबाट थोरै भएपनि सचेतना जगाउने अभियानमा सबैको हातेमालो जरुरी रहेको बताए ।

पछिल्लो समयमा केनमा उपचार गर्न आउने मधुमेहका विरामीहरूमध्ये करीब चार सय बढीको मिर्गौला बचाउन सफल भएको उनले बताए ।

कूल जनसंख्यामध्ये १० प्रतिशतमा कुनै न कुनै किसिमको मिर्गौलाको समस्या छ ।" केन सेन्टरका अध्यक्ष दिनेश कक्षपतीले आफ्नै परिवारमा मिर्गौला रोगबाट परेको समस्याको बताए । उनले आफ्नो क्षेत्रबाट थोरै भएपनि सचेतना जगाउने अभियानमा सबैको हातेमालो जरुरी रहेको बताए ।

पछिल्लो समयमा केनमा उपचार गर्न आउने मधुमेहका विरामीहरूमध्ये करीब चार सय बढीको मिर्गौला बचाउन सफल भएको उनले बताए ।

खेलकुद समाचार

इरानले विश्वकप नखेले



काठमाडौं, फागुन २८/इरानका खेलकुदमन्त्री अहमद डोन््यामालीले आफ्नो देशले सन् २०२६ को विश्वकप नखेले बताएका छन् । खेलकुदमन्त्री डोन््यामालीले प्रतियोगिताको सह-आयोजक अमेरिकाले इजरायलसँग मिलेर हवाई आक्रमण गरेपछि आफ्नो देशले विश्वकपमा भाग लिन नसकेको बताएका हुन् ।

आफ्ना खेलाडीहरू सुरक्षित नभएकाले विश्वकपमा सहभागिता जनाउन नसकेको उनको भनाइ छ । खेलकुदमन्त्रीको भनाइलाई लिएर इरानी फुटबल सँ र विश्व फुटबलको सर्वोच्च निकाय फिफाले तत्काल कुनै टिप्पणी गरेका छैनन् ।

४८ वटा टोली सहभागी विश्वकप आउटो जुन ११ देखि जुलाई १९ सम्म अमेरिका, मेक्सिको र क्यानडामा आयोजना हुँदैछ । विश्वकपमा इरानसँगै बैलिजयम, इजिप्ट र न्युजिल्यान्ड समूह 'जी' मा रहेका छन् । अमेरिका र इजरायलको संयुक्त आक्रमणमा इरानी सर्वोच्च नेता अयातोलाह अली खामेनी मारिएपछि मध्यपूर्वमा तनाव बढेको छ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अड्डले बढ्यो



काठमाडौं, फागुन २८/लगातार दुई दिन घटेको शेयर बजार विहीवार उच्च अड्डले बढेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से विहीवार २३.८७ अंकले बढेर २८२०.४४ विन्दुमा पुगेको छ । विहीवार होटल तथा पर्यटन, निभिन विमा र अन्य बाहेक सबै समूहको शेयर घटेको हो ।

सबैभन्दा धेरै बैकिङ समूह २ प्रतिशतले बढेको छ । साल्पा विकास बैक र रिलायन्स फिनिङ

मिन्सको शेयर १० प्रतिशतले बढेर सकरात्मक सर्किट लाग्यो भने अरू तीनवटा कम्पनीको शेयर तौ प्रतिशत भन्दा धेरैले बढेको छ । विहीवार नेप्सेसँग कारोबार रकम पनि बढेको छ । बुधवार १३ अर्ब १८ करोड रुपैयाँको शेयर कारोबार भएकोमा विहीवार ३ सय ३५ वटा कम्पनीका ४ करोड १६ लाख किता शेयर १४ अर्ब ५५ करोड रुपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएका सुचना

बढ्यो महङ्गी, कागज मती तथा छपाई सामग्रीको मूल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.** द्वारा प्रकाशित **नवजनचेतना दैनिक**ले २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागू हुने गरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सुचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट

साधारण तर्फ			
विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-	
मिडिय पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-	
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. २००/-	

खरफारी तर्फ

विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५५०/-	
मिडिय पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-	
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-	

डिस्प्ले		अन्त्य	
डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	नूलो डिस्प्ले	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१x५ सि.सि.)	प्रति बक्स	रु. १५००/- (२x१० सि.सि.)
राहदानी	रु. ८००/-	प्यान्टर्	रु. १०००/-

नव **जनचेतना**

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

ता.न.पा.-५, कैलाशनगर पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५३०६०१

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ सङ्ग्रहमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, कम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५३९८६८, ५३९८६६

E-mail news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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

जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका