



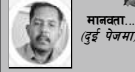
नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



बलिउडका स्टार सलमान खानको प्रतिष्ठित फिल्म 'मातृभूमि' रिलिज हुनुपूर्व नै चर्चाको शिखरमा छ। फिल्मको रिलिज भएपछि निकै विराग बनेका फ्यानहरूका लागि अहिले सुसीको सबै आधको छ। त्यति मात्र होइन, फिल्मको नाम सन्त पर्वदेवर्जि गरिएको छ। सुरमा 'ब्याटल अफ जलवान' नाम राखिएको यो फिल्म 'मातृभूमि' को नामबाट हलमा आउने विधिचक्र भएको छ।

आजको विचार...



मानकला... (दुई पेजमा)

कपिल अर्वात

फिल्म 'बाटो जून' नयाँ वर्ष (२०८३) दसैँको फुलपातीको छेको पारेर असोज ३० गते रिलिज हुने भएको छ। निर्माण युनिटले सोमबार अग्लेता अनमोल कोसीको जन्मदिनको अवसर पारेर फिल्मको प्रदर्शन शिवाघोषणा गरेको हो। सनराज पिचर्ल प्रालिको ब्यानरमा निर्माण भएको फिल्ममा अनमोल र प्रिन्सी खतिवडाको मुख्य भूमिका छ। फुलभूमिमा राखिएको पोस्टरमा अनमोलले एक हतना तत्कालीन परिवारको प्रकाशको प्रतिबिम्ब राँकेको बोटमा अर्को हातले प्रिन्सीको पाउजु सहितको समापक छन्।

३ वर्ष ३१ अंक ३४५ २०८२ वैत ३० गते शुक्रबार 3 April 2026, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार
मध्यपूर्व युद्ध चर्किए विश्व चिन्तित
 (राजस/एएफपी)
बासिस्टन, वैत १९/मध्यपूर्वमा जारी युद्ध थप चर्किए जाँदा सैन्य आक्रमण, प्रतिआक्रमण र आर्थिक असर एकैसाथ तीव्र बनेका छन्। इजरायल, इरान, लेबनान र खाडी क्षेत्रसम्म फैलिएको द्वन्द्वले क्षेत्रीय सुरक्षामात्र नभइ, विश्व अर्थतन्त्रमा समेत गम्भीर दबाव सिर्जना गरेको छ। विहीबार विहान इरानले इजरायलतर्फ क्षेप्यास्त्र प्रहार गरेपछि, इजरायली हवाई सुरक्षाले त्यसलाई रोक्ने प्रयास गरेको जनाइएको छ। केही प्रहारहरू मध्य इजरायलका क्षेत्रमा खसेका बताइएका छन्, जसका कारण कम्तीमा चार जना सामान्य घाइते भएका छन्। यसअघि पनि तेल अभिवन्जिकै भएको आक्रमणमा ११ वर्षीया बालिकासहित १४ जना घाइते भएको इजरायली आपतकालीन सेवामें जनाएको थियो। उत्तरतर्फ, लेबनानस्थित हिजबुल्लाह समूहले उत्तरी इजरायलमा जून र रकेट आक्रमण गरेको दाबी गरेको छ। इजरायली सेनाले सीमावर्ती क्षेत्रमा साइजर बजाइएको पुष्टि गरेको छ, यद्यपि तत्काल दूलो क्षति वा मानवीय हताहतको विवरण सार्वजनिक भएको छैन।

तानसेनमा कुकुर आतंक

बाटो हिड्नेलाई टोकन थालेपछि त्रास बढ्यो

राजस/राजस/राजस
पाट्या, वैत १९/जिल्लाको सदरमुकाम तानसेनका विभिन्न क्षेत्रमा भुस्याहा कुकुरको आतंक बढेको छ। यहाँका मुख्य सडक, सहायक सडक, र गल्लीहरूमा सभिविधान भुस्याहा कुकुरको संख्या बढेको पाइएको छ। विशेष गरी तानसेनका कैलाशनगर, बतासेडाँडा, भगवतीटोल लगायतका क्षेत्रहरूमा भुस्याहा कुकुरको संख्या बढी देखिएको हो।
 सवारीसाधन र मानिसको आवातजावत कम हुने समयमा ती भुस्याहा कुकुरको गतिविधि बढ्ने गरेको छ। हिँडिरहेको मान्छेलाई टोकने, फभिटन खोज्ने, मोटरबाइक या गाडीको पछिपछि लागेर दुःख दिने समस्या भोग्न सबै जसो बाध्य छन्। यहाँ दैनिकजसो बाटोमा हिँड्नेहरूलाई टोकन थालेपछि त्रास बढेको छ। कैलाशनगरका दीपक अधिकारीले राति १० बजेपछि



बिहानसम्म बाटो-बाटोमा चोक चोकमा भुस्याहा कुकुरको विचगिर्ती बढेको बताए। उनले कुकुर यसरी बढी देखिएपछि एबलै हिँड्न कठिन हुने गरेको बताए। बजारभरि भुस्याहा कुकुर आउन थालेपछि अत्यावश्यक काम परेको समयमा पनि बाहिर निस्कन कठिन हुने गरेको उनको भनाई छ। गत साता कैलाशनगरका अनिल लिगल मनिङ्गवाक गरी घर फर्कँदै थिए। आफ्नै सुरमा हिँडिरहेका लिगलको हातमा केहीले काटेको चसक गयो। फर्केर हेर्दा देखे, कुकुरले उनलाई टोकिसकेछ। कुकुरले टोकेपछि उनी एन्टिरोबिज खोप लगाउन पाल्पा अस्पताल पुगे तर त्यहाँ स्वास्थ्यकर्मीले खोप दिन भनेपछि तत्काल मिसन अस्पताल पुगेर खोप लगाए। एक हप्ता अघि मखनटोलकी शान्ता श्रेष्ठलाई पनि सडकमा हिँडिरहेका बेला अचानक कुकुरले टोके। "बाटोमा हिँड्दै थिएँ, कताबाट आयो कताबाट, टोकेपछि मात्र थाहा पाएँ," श्रेष्ठले भनिन्, "टोकेपछि रेबिजको सुई लगाउन अस्पताल पुगे।" पछिल्लो समय तानसेनमा कुकुरको आतंक बढेकाले नियन्त्रण गर्न जरुरी रहेको पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष मधुदत्त सैजुले बताए। उनले केही दिन अघि आफूहरू पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको निर्वाचन सकेर नास्ता खान बतासेडाँडा जाने बेलामा केही उद्योगी व्यापारिहरूलाई कुकुरले टोकेको समाजिक सञ्जालमा फाँट जानकारी गराएका छन्। सैजुले दैनिक जसो दुई तीन जनालाई कुकुरले टोकने गरेको उल्लेख गरे। बजारमा छाडा कुकुर बढ्दा कुकुरको टोकाइका विरामी समेत बढ्ने गरेको अस्पतालहरू बताउँछन्। तर जिल्ला अस्पतालमा कुकुरले टोकेका लगाउने खोप नहुँदा स्थानीयले अन्यत्र गएर महँगोमा खोप लगाउन बाध्य भएका छन्।

वैदेशिक रोजगारमा जानेले घरमा छोड्नुपर्ने कागजात।
 -राहदानी र नागरिकताको प्रतिलिपि,
 -वैदेशिक रोजगार विभागबाट लिएको श्रम स्वीकृतिको प्रतिलिपि,
 -निरोगिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
 -अभिमुखीकरण तालिम लिएको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि,
 -म्यानपावर संस्थालाई तिरेको रकमको भरपाई,
 -रोजगारदातासँग गरेको करार सम्झौताको प्रतिलिपि,
 -बीमा गराएको कागजको प्रतिलिपि,
 -कल्याणकारी कोषमा रकम जम्मा गरेको प्रमाणको प्रतिलिपि,
 -विदेशमा काम गर्ने कम्पनीको नाम, ठेगाना, सम्पर्क नम्बर र कामको विवरण,
 वैदेशिक रोजगारमा रहँदा कठिनाई उत्पन्न भए यस्ता कागजात महत्वपूर्ण हुन्छन्।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गाउँमा आएन डिपबोरिडमा पानी

तुलसीपुर (राजस), वैत १९/दाङको तुलसीपुर स्थित बबई लिफ्टिङ खानेपानीवन्तर्गत ६ डिपबोरिड निर्माण गर्ने गरी योजना तयार गरिएको थियो। योजनाअनुसार तुलसीपुरको गोलीरा, सन्तनिरकारी भवन नजिक, खानेपानी संस्थाको कार्यालय परिसर, हालको यातायात कार्यालय नजिक, इन्द्रनगर र साविक अञ्चल प्रहरी कार्यालय गरी ६ स्थानमा डिपबोरिड निर्माण गर्नुपर्ने थियो। योजनाअनुसार पानी आएन।
 एउटा बोरिडबाट १० लिटर प्रतिसेकेन्ड पानी आउनुपर्नेमा दुई लिटर प्रतिसेकेन्ड पानी नआएपछि ती स्थानका डिपबोरिड अन्यत्र सारिएका छन्। पढ्दासा तीन र बबई नदीको किनारमा



दुई डिपबोरिड स्थानान्तरण गरिएको तुलसीपुर खानेपानी उपभोक्ता तथा सरसफाइ संस्थाका कोषाध्यक्ष भोलाप्रसाद थापाले बताए। "शर्मालाई १० लिटर प्रतिसेकेन्ड भन्दा बढी पानी चाहिने हो", उनले भने, "तर डिजाइन अनुसारका बोरिडमा दुई लिटर प्रति सेकेन्डसम्म नआउने भयो। त्यसैले हामीले पढ्दा र बबई नदीमा डिपबोरिड खन्यौं।" अबको केही समयमा त्यहाँको पानी

तुलसीपुर ल्याउन तयारी छ। बबईमा डिपबोरिड खनिसरी डिजाइन परिवर्तन गरी पम्पइन्जिनबाट पानी ल्याउनुपर्ने छ। त्यसका लागि अहिले पम्प खरिद गरेर ल्याउँदा करिब तीन/चार महिना लाग्न सक्ने उनले बताए। त्यहाँबाट ९० लिटर प्रति सेकेन्डभन्दा बढी पानी ल्याउने तयारी छ। तीन सम्बलनसहितबाट बबईको पानी तुलसीपुर ल्याइने छ। अन्य संरचना तयार भइसकेका छन्। पढ्दासा निर्माण भएका तीन बोरिडबाट भने नयाँ वर्षभित्रै पानी ल्याउने तयारी रहेको आयोजनाका प्रोजेक्ट म्यानेजर हरेन्द्र ढुङ्गले बताए। जहाँबाट २४ लिटर प्रतिसेकेन्ड पानी ल्याउने तयारी छ। -**राजस/राजस/राजस**

पा.वि.ह.स.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.स.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

छानबिन निष्पक्ष होस्

वर्तमान सरकारले २०४८ सालतया सार्वजनिक पदमा बसेका विभिन्न राजनीतिक दलका नेता तथा उच्चपदस्थ व्यक्तिको सम्पत्ति छानबिन गर्ने गरी काम अगाडि बढाएको छ । अनुसन्धानको लागि १५ दिनभित्र अधिकारसम्पन्न छानबिन समिति गठन गर्ने तयारीमा सरकार जुटेको छ । सम्पत्ति छानबिनका लागि बन्ने समितिले दुई चरणमा काम गर्ने बताइएको छ । पहिलो चरणमा २०६२/६३ देखि हालसम्म र दोस्रो चरणमा २०४८ देखि २०६१/६२ सम्म सार्वजनिक पदमा बसेकाहरूको सम्पत्ति छानबिन हुने छ । यसले थोरै भए पनि जनतामा आशाको किरण छाएको छ । यसको कार्यान्वयनपछि मात्र सरकारको सफलता र असफलता मापन गरिने छँदै छ, तर प्रारम्भिक चरणमा जनतामा सरकारको कामबाट उत्साहको सञ्चार गरेको छ ।

यतिखेर सम्पत्ति शुद्धीकरणको आरोपमा पूर्वप्रधानमन्त्रीहरूसहित उच्चपदस्थ व्यक्तिहरूसम्म अनुसन्धान अघि बढाउने खबर बाहिर आएको छ । निष्पक्षतापूर्वक यस दिशामा काम गर्ने हो भने 'सानालाई ऐन, ठूलालाई चैन' भन्ने भाष्य बदलिएर कानूनबन्दा माथि कोही छैन भन्ने भाष्य जनताले अनुभूत हुने गरी स्थापित हुनेछ । यसले नेपालमा विधिको शासन स्थापित गर्ने दिशामा पक्कै ऐतिहासिक मोड लिनेछ । सत्ताको शिखरमा पुगेका व्यक्तिहरू पनि कानूनको दायरामन्दा बाहिर छैनन् भन्ने सन्देश दिन सक्नु लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्थाको सकारात्मक पक्ष हो ।

विगतमा पहुँच र प्रभावका आधारमा कानूनी जँचबाट जोगिँदै आएका भनिएका नेताहरूलाई अनुसन्धानको घेरामा ल्याउनु आफैमा एउटा साहसिक कदमका रूपमा जनताले अनुमोदन गर्ने निश्चित छ । यसले राजनीतिक प्रणालीभित्र वर्षौंसम्म गुम्सिएको अकृत सम्पत्ति र जवाफदेहिताको अभावको बहसलाई सतहमा ल्याउनेछ । तर अहिले संसदा प्रतिपक्ष कमजोर भएको बेला, नागरिक समाजहरू विभक्त रहेका बेला सरकारले चाल्ने यस्तो कदम पूर्णतः निष्पक्ष हुन सक्छ कि सक्दैन ? यसमा राजनीतिक उद्देश्यको गन्ध मिसिने पो हो कि ? भन्ने प्रश्नहरू पनि स्वतः उठ्नेछ । तसर्थ सरकारले विधिको शासन र लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतालाई आत्मसाथ गर्दै अनुसन्धानलाई निष्पक्ष बनाउन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

भरोसा टुटेपछि शब्द चाँहिदैन
मौन नै सबैभन्दा ठूलो जवाफ हुन्छ ।
(सुनिन परिवारको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Sunil.Pariyar)

यो सतस्यमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारापत्रहरूको छ । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको उपलब्धता तपाईंलाई अनुरोध गर्दछ । यो पत्रिका अठ्ठ सन्ध्या अलि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अनुरोध सुन्नयवहरूसँग हामीलाई अचलतै जसरी छ । याउंनकउठ तपाईंका सुन्नयवहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल चानसेन, पल्लवा

प्रहरी कार्यालय	२४०००१
दुधखुवा	०३१-२४०००२
सुप्रसन्नमा दुधखुवा	०३१-२४०००३
दुधखुवा रामगढ	०३१-२४०००४
भैरहवा	०३१-२४०००५
अर्घाखाँची	०३१-२४०००६
मुसुमी	०३१-२४०००७
पारसी	०३१-२४०००८
तौलिखुवा	०३१-२४०००९
पाप्सा	०३१-२४००१०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००११
अर्घाखाँची कार्यालय	
सुप्रसन्नमा	०३१-२४००१२
दुधखुवा	०३१-२४००१३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००१९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००२९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००३९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००४९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००५९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००६९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००७९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००८९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९०
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९१
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९२
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९३
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९४
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९५
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९६
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९७
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९८
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४००९९
दुधखुवा रामपुर	०३१-२४०१००

मानवता र मानवीयता माथिको संकट



कपिल अर्याल

सामुद्रिक मार्ग भएर आयात निर्यात हुने विश्व अर्थतन्त्रिक बजारमा यसले प्रभाव पार्न सुरु गरेको छ । जसका कारण इन्धन, ग्यासलगायत वस्तुहरूको मूल्यमा वृद्धिका कारण आमजनमानसको जीविकोपार्जन उल्लेखनीय असर पारेको छ । अल्पविकसित र विकासशील देशहरूले युद्धको तमासा हेर्नु सियाव अरु विकल्प देखिएको छैन । शक्ति राष्ट्रहरूको यो शक्ति संघर्षका कारण प्रकृति र मानवजातिले भोग्नुपरेको यो दुखान्त स्थितिविद्द शान्तिको आह्वान गर्न कुनै देश तयार देखिँदैन । यो अमानवीय प्रवृत्ति हावी रहँदै जाने हो भने मानव र मानवीय सभ्यता समाप्त हुँदै जानेमा कुनै कसुर बाँकी रहने छैन । शक्ति, स्रोतसाधन, जाति नश्लीय र भाषिक द्वन्द्वका कारण मानवताको जग नै स्थलित हुने हो कि भन्नेमा डर पैदा भएको छ । युद्ध र द्वन्द्वले जन्माइरहेको सामाजिक, मनोवैज्ञानिक र भौतिक असरले संसारभर निम्त्याउने आर्थिक मन्दी, बेरोजगारिता र भोकमरीलगायत नवचुनौतीहरू कसरी मानव जातिले समाधान गर्न सक्छन् यो वैश्विक नयाँ चुनौती बनेर देखिएको छ । २१औं शताब्दीलाई प्रविधिमैत्री विश्व बनाउने नाममा अत्याधुनिक हातहतियारको प्रयोगद्वारा मानवीय नरसंहारको यो पुनरावृत्ति धर्म र विधि सम्वत बिल्कुलै उचित सावित हुन सक्दैन । युद्धको कारण प्रकृतिसहित परेका असरका कारण वन्यजन्तु, वनस्पति विरुद्ध, हावापानीमा ठूलो असर परेको महसुस गर्न सक्दछौं । आजको जलवायु परिवर्तनसम्बन्धी समस्या यसैको उपज मान्नुपर्दछ । रासायनिक र आणविक हतियारहरूको प्रयोगले वातावरण र पर्यावरण असन्तुलन हुँदैगएको छ । मानव जातिको जिनमा पर्ने नकारात्मक असर त हुँदैछ । युद्धका कारण मानव जातिमा सृजित हुने जेनेटिक समस्याको विषयमा कस्तो प्रभाव पर्ला भनेर चिन्ता

सकेका छैनन् । यसले संयुक्त राष्ट्रसंघको निष्पक्षता, मानवअधिकार माथिको जनविश्रवास बिल्कुलै घट्टै गएको छ । यो आक्रान्त र असह्य परिस्थितिमा यस्ता संस्थाहरूको भूमिका, भूमिकाविहीन देखियो भने संस्थाहरूको औचित्य र उद्देश्य समाप्त हुनेछ । संयुक्त राष्ट्र संघीय घोषणापत्र, अवधारणा, कार्यपत्र र सिद्धान्त प्रवर्तित विधिनुसार चलन नबन्नुले संयुक्त राष्ट्र संघको औचित्यमाथि प्रश्न उब्ज्याउन जरुरी छ । युद्धले आर्थिक, वित्तीय क्षेत्रमा नराखी प्रभाव पारेको छ । वस्तुतः गास, बास, कपासमा केन्द्रित हुनुपर्ने मानव जाति, हतियारको होडबाजीमा हतियारको अविष्कारमा केन्द्रित भएका छन् । यसले अविष्कार र विज्ञानको दृष्टिकोणमा परिवर्तन त देखाउने तर मानवजातिलाई दृष्टिकोणका आधारमा मानव सभ्यता समाप्त पार्न उद्योतित भएको देखिन्छ । यो शक्ति प्राणिको रसाकसी तत्काल बन्द हुन जरुरी छ । हतियारबाट शक्तिको प्रयोग होइन कलमबाट शक्तिको प्रयोग गरिनुपर्छ । मानव सभ्यता जोगाउनुका लागि युद्धप्रस्त क्षेमका काम गरिँदैका अर्थिक वर्गलाई युद्धका कारण असह्य परिस्थिति सिर्जना भएको छ । मान्छेले कृषिमा अविष्कार गरेका विज्ञानका अनुपम भौतिक शृंखरा नष्ट भएका छन् । युद्धका कारण आर्थिक, वित्तीय, प्राकृतिक, भौतिक तथा मानवीय संरचनामा मानव जातिले ठूलो क्षति बेहोर्नुपरेको छ । यो अवस्थामा युद्धलाई शान्तिपूर्णतया उन्मुख बनाउन संसारका मानव जातिहरू एक ठाउँमा उभिनुपर्छ । युद्धको विरोध गर्दै शान्तिको अभ्यासका लागि अग्रिम गर्न सक्नुपर्दछ । अस्वको बलमा होइन शस्त्रको बलमा एकवक्त्रको भाव विकसित गर्नुपर्दछ । अल्पविकसित, विकासशील वा विकसित राष्ट्रहरू महाशक्ति राष्ट्रहरूको हेजिगमनीका विरुद्ध संघटित हुन सक्नुपर्दछ । विश्व मानवअधिकार र संयुक्त राष्ट्रसंघलाई शान्ति पुनःस्थापनाको माध्यमको सक्रिय बनाउन दबाव सिर्जना गर्नुपर्दछ । प्रकृति, मानवजाति र बृहत्माण्डको सुरक्षा र संरक्षित गर्न दायित्व मानव जातिले उभिएको छ । शान्ति र मानवताको पक्षमा वकालत गर्न सम्पूर्ण नागरिक विश्व शान्तिको पथमा सशक्त आवाज बुलन्द गर्न आवश्यक छ । आज प्रविधिले ल्याएको नवचुनौतीका साधन उपभोग गर्दै सामाजिक सञ्जाल, सञ्चार क्षेत्र, छापा तथा पत्रपत्रिका, संगीत होस् वा साहित्यमार्फत नाटक होस् वा रंगमञ्चका साधनमार्फत विश्व शान्तिका लागि आवाज उठाउन जरुरी छ । युद्ध केवल समस्या हो समाधान होइन । शान्तिमन्त्र बलिगो अर्को कुनै मानवीय हतियार छैन भन्ने आवाजका साथ विश्वका मानव जातिहरू एकठाउँमा उभियो भने मात्र मानवता र मानव अधिकार सुरक्षित रहन सक्दछ ।

-श्रीमानव टाइम्स डटकम

नेोध	: आकासिक यात्राका योग छन्। स्वास्थ्यलाई लिएर खानिनीमा छान दिनुहोला।
सुष	: पेशामा सहकर्मिहरूको साथ मिल्नेछ। रजामाथक कार्यमा रूचि बढ्नेछ।
विष्णु	: परिवारमा कुनै कुललाई लिएर असमन्वयरी बढ्नेछ साथै अशान्त रहनेछ।
कर्कट	: शिशुको क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ। नयाँ कार्यतर्फ मत जोड्नेछ।
सिंह	: बेलाको फलाने विपत्ति परिरिथिलेलाई पनि आफ्नो अक्ल समाज सकिनेछ।
कन्या	: बन्धुबन्धनमा सन्तुष्ट बन्नेछ। सामाजिक पद प्रतिष्ठामा वृद्धि हुनेछ।

तुला	: रोजगारमा सफलता मिल्नेछ। कम्पनीको कर्मचारीको अनुपत्ति हुनेछ।
वृश्चिक	: जिम्मेवारीतर्फ ध्यान बढ्नेछ। परिश्रमको मूल्य प्राप्त हुनेछ।
शशु	: नेतृत्व देखाउने मौका मिल्नेछ। शैतिक काम सहज रूपमा अघि बढ्नेछ।
मकर	: विचार आदानप्रदानबाट थप्ला मिल्नेछ। आध्यात्मिक काममा विकसित हुनेछ।
कुम्भ	: विवाहमाथिको पदानुसन्धानमा भनेर-विवाहमा थपै समय व्यतीत हुनेछ।
मीन	: प्रस्तावितका रारामण्डलाबाट सयोगी मिल्नेछ। दाम्पत्य जीवन समुपूर रहनेछ।

रेडक्रस युद्धखुवा	२४०००४
लायन अर्बा	०३१-२४०००५
मिडिटेक अस्पताल	०३१-२४०००६
कानिपुर इण्डियन हस्पिटल	०३१-२४०००७
आँखा अस्पताल पाप्सा	०३१-२४०००८
रामपुर अस्पताल	०३१-२४०००९
उपकुञ्जराव	
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१०
लियो क्लब अरु अस्पताल	०३१-२४००११
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१३
पारसी	०३१-२४००१४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००१९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२३
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००२९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३३
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००३९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४३
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००४९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५३
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००५९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६२
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६३
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६४
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६५
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६६
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६७
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६८
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००६९
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००७०
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००७१
रेडक्रस युद्धखुवा	०३१-२४००७२

स्वास्थ्य चर्चा

कफीको लत छ ? जानी राखौं यी कुराहरू

कफीको इतिहास करिब १० औं शताब्दीदेखि सुरु भएको हो। अफ्रिकाको इथियोपियामा यसको उत्पत्ति भएको विश्वास गरिन्छ, जहाँ स्थानीय जनजातिहरूले कफीका बोटका फलहरूलाई चालु थालेका थिए। त्यसपछि यो पेय पदार्थ मध्यपूर्व हुँदै युरोप र विश्वका अन्य भागहरूमा पनि फैलियो। १६औं शताब्दीमा युरोपेलीहरूले कफीलाई नयाँ पेय पदार्थको रूपमा चिने र यसको प्रभावबारे अनुसन्धान गर्न थाले। प्रारम्भमा कफीलाई स्वास्थ्यका लागि हानिकारक मानिन्थ्यो भने पछि यसले थुप्रै रोगहरूबाट बचाउने सम्भावना देखिएपछि यसको लोकप्रियता बढ्दै गयो। आज कफी विश्वभर सबैभन्दा बढी सेवन गरिने पेय पदार्थहरूमध्ये एक हो। दैनिक करोडौं मानिसहरूले आफ्नो दिनको सुरुवात कफीसँगै गर्छन्। नेपालमा पनि कफीको सेवन दिनानुदिन बढ्दै छ। नेपालमा पहिले कफी (ब्याक वा मिल्क) मात्र भनेर चिनिन्थ्यो भने आजकल अमेरिकानो, एक्सो, क्यापुचिनो, लाटे लगायतका विभिन्न कफी भेराइटीसँग उपभोक्ताहरू राम्रोसँग परिचित भइसकेका छन्। पछिल्ला वर्षहरूमा नेपालमा कफी संस्कृतिको विकास तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ र कफीका गुणस्तरीय उत्पादन तथा कफी व्यवसाय दुवैले उल्लेखनीय प्रगति गरेको देखिन्छ। कफीमा मुख्य रूपमा क्याफिन, बेनीरोजेनिक एसिड, डाइटोपेनोइड अल्कोहलजस्ता जैविक यौगिकहरू पाइन्छन् जसले शरीरमा विभिन्न प्रभाव पार्छन्। विशेषतः कफी क्याफिनको लागि प्रख्यात छ। क्याफिनले केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई उत्तेजित गरेर मानसिक सतर्कता बढाउँछ भने बेनीरोजेनिक एसिड एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ जसले शरीरमा कोशिकाहरूलाई क्षति हुनबाट बचाउँछ। यद्यपि, केही वैज्ञानिक अध्ययनहरूमा देखिएअनुसार डाइटोपेनोइड अल्कोहलहरूले केही अवस्थामा रक्तमा कोलेस्टेरोल र होमोसिस्टीन स्तर बढाउन सक्छन् जसले मुटु रोगको जोखिम बढाउन सक्छ।

स्वास्थ्य लाभहरू
धेरै वैज्ञानिक अध्ययनहरूले मध्यम मात्रामा कफी सेवनले स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्ने देखाएका छन्। दैनिक ३ देखि ५ कपसम्मको कफी सेवनले मुटु रोग, मधुमेह, स्ट्रोक, केही प्रकारका क्यान्सर (जस्तै कलेजो र गर्भाशयको क्यान्सर) र मस्तिष्क सम्बन्धी रोगहरूको जोखिम कम गर्न सक्छम। यसले रक्तचाप सन्तुलन सुधार्ने, फ्याट अक्सिडेसन बढाउने, फोक्सोको कार्यक्षमता सुधार्ने र सुनिपएको कम गर्ने काम गर्छ। वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाए अनुसार क्याफिन सेवन गर्दा बोसो जल्ने (बर्न हुने) प्रक्रिया १० प्रतिशत भन्दा बढीले बढ्न सक्ने देखिन्छ। साथै, मानसिक सतर्कता बढाउने, स्मरणशक्ति सुधार्ने र शारीरिक प्रदर्शनलाई पनि सुदृढ बनाउने भूमिका खेल्ने देखिन्छ। कफीमा पाइने बेनीरोजेनिक एसिड, पोस्लेफेनोब, डाइटोपेन (ब्याक्स्टेरोल र काह्वेनोब), टिगुगोनेलिन, मेलानोइडिन तथा पोटासियम-म्याग्नेसियम जस्ता जैविक-सक्रिय तत्वहरूले शरीरमा धेरै सकारात्मक प्रभाव पार्छन्। यी तत्वहरूले शक्तिशाली एन्टिअक्सिडेन्टको रूपमा काम गरेर कोषिकाहरूलाई क्षतिबाट जोगाउँछन्। इन्सुलिन संवेदनशीलता



सुधार गरेर टाइप-२ मधुमेहको जोखिम कम गर्छन् र दीर्घसूजन (क्रोनिक इन्फ्लामेसन) घटाइ फट्य-स्वास्थ्यमा सहयोग गर्छन्।

कफी किन पिउने ? नियमित कफी पिउनुका यस्ता फाइदा
डाइटोपेनोइडहरूले विशेषगरी कलेजो तथा प्रोस्टेट क्यान्सरको जोखिम घटाउन मद्दत गर्ने देखिएको छ। जबकि टिगोनेलिनले स्मरणशक्ति तथा स्नायु-स्वास्थ्य (न्युरो प्रोटेक्सन) सुधार गर्न भूमिका खेल्छ। कफी मुटुदा बन्ने मेलानोइडिनले एन्टिअक्सिडेन्ट तथा पिग्माण्टोको असर प्रदान गर्छन्, जसले पाचन-तन्त्रलाई सहयोग गर्दछ। साथै, पोटासियम र म्याग्नेसियमले इलेक्ट्रोलाइट सन्तुलन र मेटाबोलिक प्रक्रियामा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्। समग्रमा, नियमित मात्रामा कफी सेवनले कलेजोको स्वास्थ्य सुधार्ने, फट्यघात तथा स्ट्रोकको जोखिम घटाउने र शरीरमा डीएनए क्षतिलाई कम गर्ने वैज्ञानिक प्रमाणहरू उपलब्ध छन्।

अत्यधिक सेवनका नकारात्मक प्रभावहरू
तर अत्यधिक वा अनियन्त्रित रूपमा कफी सेवन गर्दा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असरहरू देखिन सक्छन्। धेरैजसो व्यक्तिहरूमा अत्यधिक क्याफिनले निद्रा समस्या, बेचैनी, फट्यको घट्कन बढाउ, उच्च रक्तचाप र तनावजस्ता लक्षण उत्पन्न गर्न सक्छ। गर्भवती महिलाहरूले दैनिक २०० मिलिग्राम भन्दा बढी क्याफिन सेवन नगर्न सल्लाह दिइन्छ किनभने यसले गर्भपतन, समयभन्दा पहिले जन्म वा कम तौल भएका बच्चा जन्माउने जोखिम बढाउन सक्छ। साथै, महिलाहरूमा अत्यधिक कफी सेवनले हड्डी घाँचिने जोखिम पनि केही हदसम्म बढाउन सक्छ भन्ने समेत अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

मानसिक स्वास्थ्य र कफीको लत
कफीमा रहेको क्याफिन मानसिक सतर्कता तथा ऊर्जा बढाउने प्राकृतिक उत्तेजक भए पनि यसको अत्यधिक सेवनले मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्न सक्छ। निरन्तर उच्च मात्रा सेवन गर्ने विद्यार्थी, कार्यालयको कर्मचारी वा राति काम गर्ने व्यक्तिको रूपमा तनाव, चिन्ता, चिडचिडापन तथा कहिलेकाहीँ निद्रा नसक्ने समस्या (इन्सोमनिया) बढ्न सक्छ, जसले उनीहरूको अध्ययन क्षमता, कार्यक्षमता र निर्णय क्षमतामा सीधा प्रभाव पार्छ। अत्यधिक क्याफिनले स्नायु प्रणालीको अत्यधिक उत्तेजा (ओवर-स्टिम्युलेशन) गराउँछ, जसका कारण मुटुको घट्कन बढ्ने, आँसुका, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिनाई तथा दीर्घकालीन अवस्थामा डिप्रेसनका प्रारम्भिक लक्षणसमेत देखिन सक्ने अध्ययनहरूले संकेत गरेका छन्।

अध्ययनको निष्कर्ष : कफी धेरै पिउनुले निर्णय क्षमता कमजोर बन्छ ब्याफिन एक प्रकारको हल्का नशाशु तत्व भएकोले लामो समय बढी मात्रामा सेवन गरेपछि शरीरले यसको

सहनशीलता (टोलरेन्स) विकास गर्छ जसले गर्दा मानिसलाई पहिले भन्दा बढी कफी चाहिने बनाउँछ। यदि कफी अचानक छोडियो भने विषडल लक्षणहरू देखिन सक्छन्। जसमा टाउको दुखाइ, अत्यधिक थकापन, फर्कोपन, ध्यान नलाग्ने, मुड रिड, तथा कहिलेकाहीँ हल्का डिप्रेसन जस्ता लक्षण प्रमुख रूपमा देखिन्छन्। यी सबै लक्षणहरू कफीमा निर्भरता (क्याफिन डिपेन्डेन्स) को संकेत मानिन्छन्। यद्यपि मध्यम मात्रामा कफी सेवन धेरैका लागि सुरक्षित मानिन्छ, मानसिक स्वास्थ्यको हिसाबले सबैको शरीरले क्याफिनलाई समान रूपमा सहन गर्न सक्दैन। त्यसैले आफ्नो शरीरको व्यक्तिको प्रतिक्रिया (इन्डीभिजुअल रेस्पान्स) बुझ्नु, आवश्यक परे चिकित्सक वा परामर्शदाताको सल्लाह लिनु तथा कफी सेवनलाई सन्तुलित र जिम्मेवारीपूर्वक व्यवस्थापन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ। स्वस्थ जीवनशैली, पर्याप्त पानी पिउने बानी, नियमित निद्रा र तनाव व्यवस्थापनले क्याफिन निर्भरता तथा मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी जोखिमहरूलाई कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछन्।

सन्तुलित सेवनका लागि सुझाव
स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले दैनिक २ देखि ४ कपसम्म मध्यम मात्रामा कफी सेवनलाई सुरक्षित मान्छन् जसले स्वास्थ्य लाभ पुऱ्याउन सक्छ। तर व्यक्तिगत स्वास्थ्य अवस्था अनुसार यसको मात्रा समायोजन गर्नु आवश्यक हुन्छ। उच्च रक्तचाप भएका वा फट्यसम्बन्धित समस्या भएका व्यक्तिको लागि बढी मात्रामा क्याफिनयुक्त पेय पदार्थबाट बच्न सुझाव दिइन्छ।

गुलियो वा किम थपेर पिउंदा त्यसले हुने फाइदामा कमी आउन सक्छ भन्ने कुरा पनि ध्यान दिनुपर्छ। कफी एक स्वास्थो र ऊर्जा प्रदान गर्ने पेय पदार्थ हो। यसलाई सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्दा विभिन्न स्वास्थ्य लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ तर यसको लत लाग्नु, बिहानको दिन कफीबिना सुरु गर्न नसक्ने अवस्था विकसित हुनु वा अत्यधिक मात्रा सेवन गर्नुले शरीर र मानसिक स्वास्थ्य दुवैमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ। त्यसैले कफी सेवन गर्दा आफ्नो शरीरको प्रतिक्रिया बुझ्नु, आवश्यक परे विशेषज्ञको सल्लाह लिनु र मात्रा नियन्त्रण गरेर मात्र सेवन गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ, ताकि यसको फाइदा उठाउन सकियो र हानिबाट सुरक्षित रहन सकियो। यदि कफीपिउने निर्भरता वा लत विकसित भएको महसुस हुन्छ भने सेवनलाई बिस्तारै घटाउने प्रयास गर्ने र आवश्यक परे चिकित्सक वा परामर्शदातासँग सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ। यसले कफी उपभोगका सम्बन्धमा स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्न र दीर्घकालीन रूपमा शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य संरक्षण गर्न मद्दत पुऱ्यो।

-नशासन बजार उदकम

यूरिक एसिड बढेर जोर्नी दुख्ने समस्या छ ?



आजकाल यूरिक एसिडको समस्या द्रुत गतिमा बढिरहेको छ। खराब जीवनशैली र अस्वस्थकर खानपानका कारण शरीरमा यूरिक एसिड बढिरहेको हो। स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार जब हाम्रो शरीरमा यूरिक नामक तत्व टुक्रिन्छ, तब यूरिक एसिड बन्छ। सामान्य अवस्थामा मिर्गौलाले यसलाई छानेर शरीरबाट बाहिर निकाल्छ, तर जब यसको मात्रा बढ्छ, तब यो जोर्नीहरूमा क्रिस्टलको रूपमा जम्मा हुन थाल्छ, जसले गर्दा जोर्नीहरूमा असह्य दुख्ने, सुनिने जस्ता रोगहरू निम्त्याउँछ। औषधिको साथसाथै सही खानपान अपनाएमा यूरिक एसिडको समस्यालाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ।

यूरिक एसिडका विरामीले के नखाए ?
डाइटोपेनोइडका अनुसार यूरिक एसिडका विरामीहरूले सबैभन्दा पहिले प्यूरिनको मात्रा बढी हुने खाद्यस्रोतबाट टाढा रहनुपर्छ। यसमा रातो मासु, अर्गन मिट (भित्री मासु/कलेजो आदि) र सीफुड (सामुद्रिक खाणा) पर्छन्। तपाईं चाहनुहुन्छ भने केही हप्ताका लागि मांसहारी भोजनबाट टाढा रहन सक्नुहुन्छ। यसबाहेक गुलियो पेय पदार्थ जस्तै सोडा, कोल्ड ड्रिन्स र प्याकेटका जुसले यूरिक एसिडको स्तरलाई तीव्र रूपमा बढाउँछन्। रक्सी र बियरको सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले यूरिक एसिड शरीरबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई रोक्छ। जंक फूड र ट्रांस फ्याट भएका बेकरी उत्पादनहरूबाट पनि बच्नुपर्छ।

कस्ता खानेकुराको सेवन फाइदाजनक हुन्छ ?
डाइटोपेनोइडका अनुसार यूरिक एसिडको मात्रा बढी हुने खाद्यस्रोतबाट टाढा रहनुपर्छ। यसमा रातो मासु, अर्गन मिट (भित्री मासु/कलेजो आदि) र सीफुड (सामुद्रिक खाणा) पर्छन्। तपाईं चाहनुहुन्छ भने केही हप्ताका लागि मांसहारी भोजनबाट टाढा रहन सक्नुहुन्छ। यसबाहेक गुलियो पेय पदार्थ जस्तै सोडा, कोल्ड ड्रिन्स र प्याकेटका जुसले यूरिक एसिडको स्तरलाई तीव्र रूपमा बढाउँछन्। रक्सी र बियरको सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले यूरिक एसिड शरीरबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई रोक्छ। जंक फूड र ट्रांस फ्याट भएका बेकरी उत्पादनहरूबाट पनि बच्नुपर्छ।

कस्ता खानेकुराको सेवन फाइदाजनक हुन्छ ?
डाइटोपेनोइडका अनुसार यूरिक एसिडको मात्रा बढी हुने खाद्यस्रोतबाट टाढा रहनुपर्छ। यसमा रातो मासु, अर्गन मिट (भित्री मासु/कलेजो आदि) र सीफुड (सामुद्रिक खाणा) पर्छन्। तपाईं चाहनुहुन्छ भने केही हप्ताका लागि मांसहारी भोजनबाट टाढा रहन सक्नुहुन्छ। यसबाहेक गुलियो पेय पदार्थ जस्तै सोडा, कोल्ड ड्रिन्स र प्याकेटका जुसले यूरिक एसिडको स्तरलाई तीव्र रूपमा बढाउँछन्। रक्सी र बियरको सेवन पूर्ण रूपमा बन्द गर्नुपर्छ, किनकि यसले यूरिक एसिड शरीरबाट बाहिर निकाल्ने प्रक्रियालाई रोक्छ। जंक फूड र ट्रांस फ्याट भएका बेकरी उत्पादनहरूबाट पनि बच्नुपर्छ।

एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त फलफूल जोर्नीको सुनिने समस्या कम गर्न सहयोगी हुन्छन्। कम बोसो भएका डेरी उत्पादनहरू जस्तै तर निकालिएको दूध (स्किमड मिल्क) र दही पनि सुरक्षित र फाइदाजनक मानिन्छन्। ८-१० मिलिलिटर पानी पिउनु पनि जरूरी विशेषज्ञहरूका अनुसार यूरिक एसिड नियन्त्रण गर्न पानीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। यूरिक एसिडका विरामीहरूले दिनभरिमा कम्तीमा ८ देखि १० मिलिलिटर पानी अनिवार्य रूपमा पिउनुपर्छ। पर्याप्त मात्रामा पानी पिउंदा मिर्गौलाले यूरिक एसिडलाई राम्ररी पातलो बनाउन सक्छ र रिसावको माध्यमबाट शरीरबाट बाहिर निकाल्छ। नरिवल पानी र चिनी नहालिएको कागती पानीले पनि शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न र यूरिक एसिडको स्तरलाई सामान्य बनाइराख्न धेरै मद्दत गर्छन्। यसबाहेक दैनिक कम्तीमा ३० मिनेटको व्यायाम वा हिंडाउने तौल नियन्त्रण गर्छ र यूरिक एसिड पनि कम गर्छ।

-रातोपाटी उदकम

स्वस्थ जीवनशैलीका लागि के खाने, कसरी खाने ?



मानव शरीरलाई स्वस्थ राख्न, शक्ति प्रदान गर्न, शारीरिक तथा मानसिक विकास गर्न र रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउने विभिन्न पोषक तत्वहरूको आवश्यकता हुन्छ। यी पोषक तत्वहरू उचित र सन्तुलित मात्रामा हाम्रो दैनिक आहारमा समावेश हुनु नै स्वस्थ खानाको मुख्य आधार हो। स्वस्थ जीवनयापनका लागि स्वस्थ र सन्तुलित भोजन अनिवार्य मानिन्छ।

पोषक तत्वहरूको नयाँ काय
कार्बोहाइड्रेट
शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा प्रदान गर्ने मुख्य स्रोत हो।

प्रोटीन : शरीरको वृद्धि, विकास तथा

क्षतिग्रस्त भागको मर्मत सम्भारमा सहयोग गर्छ।

ग्लूकोस पदार्थ (फ्याट) : ऊर्जा प्रदान गर्नुका साथै शरीरलाई तातो राख्न मद्दत गर्दछ।

पिटाभिन : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

फाइबर
पाचन प्रणालीलाई राम्रोसँग काम गराउन सहयोग पुऱ्याउँछ।

बनिय पदार्थ
दाँत, हड्डी तथा मांसपेशीलाई मजबुत र स्वस्थ राख्न आवश्यक हुन्छ।

स्वस्थ खाना - के खाने, कसरी खाने ?
-प्रशस्त मात्रामा सागसब्जी, फलफूल,

बदाम, भटमास, गेडागुडी र दाल सेवन गर्ने

-तुन कम प्रयोग गर्ने र आयोडिनयुक्त तुनका साथै शरीरलाई तातो राख्न मद्दत गर्दछ।

-प्रोटीनयुक्त खाना (दाल, गेडागुडी, दूध, माछा, मासु आदि) नियमित खाने

-मिटर तथा सुतलिय पदार्थबाट टाढा

-पिटाभिन, फाइबर र खनिजयुक्त खाद्य पदार्थ समावेश गर्ने

-दैनिक पर्याप्त पानी पिउने

-जुड खाना कम खाने र घरमै पकाएको खाना प्राथमिकता दिने

-बच्चा, महिला तथा वृद्धवृद्धाले दूध तथा दुग्धजन्य पदार्थ नियमित सेवन गर्ने

-शिवभास्व टाइन उदकम

बुटवलका किसानलाई कृषि उपकरण



बुटवल, चैत १९/ बुटवल उपमहानगरपालिकाले यहाँका किसानलाई कृषि उपकरण दिएको छ । उसले मकै पकेट क्षेत्रका किसानलाई थप कृषिमा आकर्षित गर्नुको साथै उत्पादन बढाउने उद्देश्यले कृषि उपकरण दिएको हो ।

उपमहानगरपालिकाको ५० प्रतिशत र किसानको ५० प्रतिशत लागत सहभागितामा ज्याप प्लान्टर १० थान, तराजु ५ थान, मिल २ थान तथा सिङ्गरलायातका सामग्री वितरण गरिएको पालिकाको कृषि शाखाले जनाएको छ । उसले एक औपचारिक कार्यक्रमका बिच किसानलाई उपकरण हस्तान्तरण गरेको हो ।

उपमहानगरपालिकाका प्रमुख खेलाज पाण्डेयले बुटवल वडा न १४ मोतीगञ्जमा आयोजित कार्यक्रममा उपकरणहरू हस्तान्तरण गरेका हुन् । उनले मोतीगञ्ज मकै पकेट सञ्चालन समन्वय समितिलाई

ती उपकरण दिएका छन् । उपकरण हस्तान्तरण गर्दै नगर प्रमुख पाण्डेयले व्यवसायिक कृषिबाट बाट आर्थिक समृद्धि हासिल हुने भन्दै व्यवसायिक कृषिमा लाग्न किसानलाई आग्रह गरे । यस क्षेत्रका वडाहरूलाई कृषि उत्पादनमा अग्रणी बनाउन उपमहानगरपालिकाले योजनाबद्ध रूपमा काम गरिरहेको समेत उल्लेख गरे । नगर प्रमुख पाण्डेयले बुटवललाई मकै पोल्ने केन्द्रका रूपमा विकास गर्ने लक्ष्य रहेको उल्लेख गर्दै किसानले उत्पादन गरेको मकै आफैले बिक्री गर्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्न आवश्यक रहेको बताए ।

“किसान आफैले उत्पादन र बिक्री गर्ने व्यवस्था भएमा आम्दानीको ठूलो हिस्सा किसानकै हातमा पर्छ,” उनले भने, “यसका लागि नगरले आवश्यक व्यवस्थाको उपाय खोजिरहेको छ ।” उनले कृषि उत्पादनको बजारीकरणलाई उपमहानगरपालिकाले उच्च प्राथमिकतामा राखेको बताए ।

वडा नम्बर १४ का अध्यक्ष दधिराम न्यौपाने र वडा नम्बर १९ का अध्यक्ष चन्द्र सिंह थापाले समेत कृषि क्षेत्रको विकासका लागि यस्ता कार्यक्रम प्रभावकारी हुने बताए । मोतीगञ्ज मकै पकेट सञ्चालन समन्वय समितिका संयोजक तुलसीप्रसाद पौडेलका अनुसार यस वर्ष ३५.५ विघा क्षेत्रफलमा व्यावसायिक मकै खेती गरिएको छ । २०७९ सालमा वडा नं १४ र १९ को मोतीगञ्जलाई मकै पकेट क्षेत्र घोषणा गरिएपछि १६ जना कृषकबाट सुरु भएको व्यावसायिक खेती अहिले ५३ जना कृषकसम्म विस्तार भएको छ । यहाँ वषर् बर्ष करिब एक करोड रुपियाँ बराबरको मकै बिक्री भएकोमा यस वर्ष एक करोड ३० लाख रुपियाँको हरीयो मकै बिक्री गर्ने लक्ष्य राखिएको मोतीगञ्ज मकै पकेट सञ्चालन समन्वय समितिका सचिव मुक्ति गैरे अर्जुनले बताए ।

गाउँमा आएन...

...त्यहीबाट ल्याएको पानी दुध्रीगाउँको टयाङ्गीबाट वितरण गरिनेछ । खानेपानीका पाइप विस्तारको काम लगभग अन्तिम चरणमा छ । रक्षाचौर क्षेत्रमा स्थानीयले विवाद गरेकाले मात्रै त्यहाँ विस्तार हुन सकेको छैन । त्योबिहक सबै क्षेत्रमा विस्तार भइसकेको छ । पानी शुद्धिकरणका लागि बबईमा च्यापिड स्टाण्ड फिल्टर, डिप बोर्डिङ भएका स्टाण्डमा मल्टि ग्रेड प्रेशर फिल्टर निर्माण भएका छन् । सीतलपुरमा आरभिट्टी क्लेक्सन चेम्बर ५०० घन मिटर, इन्टर मिडियट आरभिट्टी टकी स्तंभिनडकारि नेर ३०० घनमिटर, प्रदेश प्रहरी कार्यालय नजिक इन्टर मिडियट आरभिट्टी ३०० घन मिटर बने, भूमुरेमा ५०० घनमिटर र दुध्रीगाउँमा ६०० घनमिटरका टयाङ्गी बनेका छन् । शिखर कोलीनीमा ४५० घनमिटर, मोतिपुरमा २२५ घनमिटर, इन्द्रनगरमा ४५० मिटर घनमिटर ओभरहेड टयाङ्गी निर्माण भएका छन् ।

दुध्रीगाउँमा ६०० घनमिटर र खानेपानी कार्यालय परिसरमा ३०० घनमिटर अन्डग्राउन्ड टयाङ्गी निर्माण भएका छन् । प्रशासन पाइप लाइन २८.३१५ किलोमिटर हुनेछ, भने पानी वितरण पाइप १२५.७५२ किलोमिटर रहेको छ । त्यसैसात वटा सुखागाईं हाउस र १० वटा पम्प हाउस निर्माण भएका छन् । एक वर्षअघि सक्नुपर्ने उक्त आयोजनाको काम पूरा नभएपछि पुनः २०८३ असारसम्म म्याद थप गरी काम अगाडि बढाइएको थियो । तुलसीपुर खानेपानीका अहिलेसम्म १० हजार बढी धारा रहेका छन् । अहिले खानेपानीको हाहाकार हुनेगर्छ । पानी पुऱ्याउने समस्या हुने गर्छ । त्यसले गर्दा बबईको पानी आएमा त्यो समस्या हल हुने संस्थाका कोषाध्यक्ष थापाले बताए । हाल तुलसीपुर खानेपानीका मुलकोट, रामी, चिसापानी, धैरनी, बाबे, छुखरे, पहर र लाहुरेचौर गरी आठ वटा ग्रामेटी मुहान छन् । कार्यालय

परिसरमा डिपबोर्डिङ, दुध्रीगाउँ, रजौरा, एयरपोर्ट, साविक अञ्चल प्रहरी कार्यालय परिसर, खर्चवा, भूमुरे, रेडकस परिसरमा भूमिगत मुहान स्रोत रहेका छन् । रानीखर्वा, पातुखोला र रानीघाटमा सम्पन्न भए रहेका छन् । ५६ करोड ८० लाख २२ हजार ६३० लागतमा बबई लिफ्टिङको काम अघि बढेको हो । नेपाल सरकारको ७० प्रतिशत अनुदान तथा उपभोक्ताको ३० प्रतिशत लागानीमा खानेपानी आयोजनाको काम बढेको हो । यसमा सरकारले रु ३८ करोड ८३ लाख र उपभोक्ताको रु १७ करोड सात लाख लाग्छ । अहिले उपभोक्ताको तर्फबाट अहिले पाँच प्रतिशत र बाँकी २५ प्रतिशत नगर विकास समितिबाट थप ल्याएर काम अघि बढाइएको छ । नगर विकास समितिबाट रु १४ करोड २२ लाख थप लिएको र बाँकी रु ६ करोड ८४ लाख उपभोक्ताले तिरेका छन् ।

खेलकुद समाचार

नेपाल बङ्गलादेशसँग पराजित



काठमाडौं, चैत १९/साफ यु-२० च्याम्पियनसीप सेमिफाइनल खेलमा नेपाल बङ्गलादेशसँग पराजित भएको छ । माल्दिभ्सको मालेमा रहेको नेशनल स्टेडियममा बुधबार भएको खेलमा नेपाल बङ्गलादेशसँग १-० गोलले पराजित भएको हो । जीतसँगै बङ्गलादेश लगातार तेस्रो पटक फाइनल पुगेको छ । नेपाल सन् २०२५ को सेमिफाइनलमा पनि बङ्गलादेशसँगै पराजित भएको थियो । बुधबार भएको अर्को सेमिफाइनल खेलमा भारतले भुटानलाई ५-० गोलले हराएको छ । अब फाइनलमा भारत र बङ्गलादेश खेल्नेछन् । फाइनल खेल भोलि राति हुनेछ । समूह 'ए' मा रहेको नेपालले समूह चरणमा श्रीलङ्का र भुटानलाई हराएको थियो भने घरनु टोली माल्दिभ्ससँग बराबरी खेलेको थियो ।

अर्थ/कपौरैट समाचार

नेप्से सामान्य अड्को वृद्धि



पाल्पा, चैत १९/यो साता कारोबारको अन्तिम दिन नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचकमा सामान्य अड्को सुधार देखिएको छ । बिहीबार नेप्से परिसूचक पाँच दशमलव ८२ अड्को बढेर दुई हजार ७८२ दशमलव १८ को बिन्दुमा कायम भएको हो । सो दिन ३२८ कम्पनीको दुई करोड १३ लाख १८ हजार ९२९ किता शेयर एक लाख तीन हजार २२५ पटक खरिदबिक्री हुँदा अठ अर्ब ८१ करोड ९७ लाख २३ हजार ३३५ दशमलव २९ को कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ । कारोबारमा बैकिङ शून्य दशमलव ११, वित्त शून्य दशमलव ८७, जीवन बिमा शून्य दशमलव १९, लघुवित्त शून्य दशमलव २९, निर्जीवन बिमा शून्य दशमलव ३३ र अन्य समूहको उपसूचक शून्य दशमलव शून्य दुई प्रतिशतले घटेको छ । अरु सबै समूहको उपसूचक बढेको छ । विकास बैंक शून्य दशमलव ४८, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव ३९, जलविद्युत शून्य दशमलव शून्य पाँच, लगानी शून्य दशमलव १५, उत्पादन तथा प्रशोधन एक दशमलव ७६, म्युचुअल फण्ड शून्य दशमलव १२ र व्यापार समूह दुई दशमलव ५३ प्रतिशतले बढेको छ । बिहीबारको कारोबारमा रिलायन्स स्पिनिङ मिल्स लिमिटेड, रिजलाइन्ड इनर्जी लिमिटेड र सूर्य कृषि हाइड्रोइलेक्ट्रिक लिमिटेडको शेयर मूल्यमा सकारात्मक सर्किट लागेको छ । सबैभन्दा बढी भूगोल इन्जी डेभलपमेन्ट कम्पनी लिमिटेडको शेयर मूल्य तीन दशमलव शून्य छ प्रतिशतले घटेको छ । कारोबार रकमका आधारमा बिहीबार सबैभन्दा बढी एसवीए प्यानल नेपाल लिमिटेडको रु ३५ करोड ७० लाख १२ हजार ५८९ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएका शेयर सङ्ख्याका आधारमा बिहीबार सबैभन्दा बढी कुमारी बैंक लिमिटेडको १० लाख ७९ हजार ९२९ किता शेयर किनबेच भएको छ ।

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना



समिर मान सिंह अध्यक्ष

नेपाल औषधी व्यवसायी संघ पाल्पा र नेपाल हृदय रोग निवारण प्रतिष्ठान पाल्पाका अध्यक्ष समिर मान सिंह उद्योगी व्यवसायीहरूको छात्रा संघका पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघको जन शनिवार सभ्यन्त निर्वाचनबाट गरिमाय अध्यक्ष जस्तो पदमा र हाश्रा शुभेच्छुकहरू रजजना कुमारी थापा अर्ज्याल वाणिज्य उपाध्यक्ष, मुक्तिराम जिर्सी उद्योग उपाध्यक्ष, महासचिवमा विनायक महजैन, कोषाध्यक्षमा अनवरसाद श्रेष्ठ, सचिवमा सुरेश गोदार सहित कार्यसमिति सदस्यहरूमा सञ्जय कुमार श्रेष्ठ, विष्णु बहादुर पछाई, किन्दो नेपाल, विष्णु के.सी, नारायण पछाई, नारायण न्यौपाने, किशोर दर्शन बज्राचार्य, लक्ष्मण रेग्मी, सविन मल्ल, मोहन बहादुर कुर्वर, रमेशराज बज्राचार्य, निराकार श्रेष्ठ, विदुर धिमिरे, कमल प्रसाद पाण्डे, जीवन पाण्डे, दिपक धिमिरे, गंगाराम नेपाल, समत मियाँ, दामोदर गैरे, बालकृष्ण बस्न्याल, प्रज्वल राज शाक्य र नम्रता खात्री निर्वाचित हुनु भएकोमा हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकासको शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सचिन विष्ट कोषाध्यक्ष, मैना सुवेदी महासचिव, दिपक श्रेष्ठ कोषाध्यक्ष, सुमित प्रधान सचिव

नेपाल औषधी व्यवसायी एवं नेपाल हृदय रोग निवारण संघ पाल्पा प्रतिष्ठान, पाल्पा तानसेन पाल्पा परिवार

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

जवजवचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी

www.shitalpati.com

कम डिजिटल पत्रिका