



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



लक्ष्मण सुनार निर्देशित फिल्म "परालको आंगो" ले परेलु बक्सअफिसमा सुसद ब्यापार गरिरहेको छ । बुधबार अपराह्नसम्म यो फिल्मको कलेक्टर चलाचित्र विकस बोर्डको बक्सअफिसमा २ करोड रुपैयाँ ट्रास नाथेको छ । बिहीबार डिडेसेसम्म बक्सअफिसमा फिल्मको कुल कमाई २ करोड १० लाख रुपैयाँ ट्रास नाथेको छ । निर्माताले फेसबुकमाफर्न सार्वजनिक गरेको विवरणमा पनि २ करोड ११ लाख ट्रास कमाएको उल्लेख छ ।

आजको विचार...



समस्या... (डुई पेजमा)

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको पक्षमा आवाज उठाउँदै चलचित्रकर्मीले प्रदर्शन गरेका छन् । कलाकारहरू स्वस्तिमा स्र्का, रविन्द्रसिंह बाबियाँ, चलचित्र संघका अध्यक्ष नरेन्द्र महर्जन, चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष उदय सुब्बा, फिल्मकर्मीहरू सजोन्द लामिछाने, मनोज पाण्डे, अशोक शर्मा, गणेशदेव माझीधर माडलामा प्रदर्शन भएको हो । उनीहरूले कलाको स्वतन्त्रताको पक्षमा आवाज उठाए । "सिनेमा बोलेस, साहित्य सुनाओस, तम्को साँचो कथा बाहिर ल्याओस" ।

१ वर्ष ३१ अंक २७२ २०८३ वैशाख १८ गते शुक्रबार 1 May 2026, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

सुन खानीमा विस्फोट ५ को मृत्यु

(रासस/सिन्धुवा) कप्तान, वैशाख १७/अफगानिस्तानको उत्तरपूर्वी बद्रखसन प्रान्तको सुन खानीमा विस्फोटहुँदा कम्तीमा पाँच जना खानी मजदुरको मृत्यु भएको स्थानीय अधिकारीहरूले बताएका छन् । अधिकारीका अनुसार सहरि बुजर्ग जिल्लाको अविज क्षेत्रमा मजदुरहरूले सुन खोजिरहेको समयमा दुर्घटना भएको हो । विपद् व्यवस्थापनका लागि प्रान्तीय निर्देशक मालवी मोहम्मद अकम अकबरीले मृतकको सङ्ख्या पाँच पुगेको पुष्टि गर्दै थप पीडितहरूको खोजी कार्य जारी रहेको बताएका छन् । दुर्घमा बद्रखसन जिल्ला खनिज स्रोतहरूमा धनी जिल्ला भएता पनि अनियमित र खतरनाक खानी जन्म उल्लनन्ने समस्याग्रस्त क्षेत्रको रूपमा परिचित रहेको जनाइएको छ । उच्च गरिबीले ग्रस्त अफगानीस्थानको खानी क्षेत्रमा यस्ता दुबध दुर्घटनाहरू पटक-पटक हुने गरेको पाइन्छ भने परम्परागत र अनियमित खानी उत्खननको अभ्यासले आधुनिक मेसिनरी र व्यावसायिक सुरक्षा मापदण्डको अभावमा व्यान गुमाउनेहरूको सङ्ख्या बढिरहेको जनाइएको छ ।

तीन सय वर्षे हनुमान नाँच : एक्काइस महिना देखाएर सकियो

राष्ट्रिय समाचार समिति (रासस)

गलकोट (बागलुङ), वैशाख १७/नेवारी समुदायमा संरक्षित तीन सय वर्षे पुरानो हनुमान नाँच २१ महिनापछि विधिवत् रूपमा समापन गरिएको छ । यहाँको तीन सय वर्षको जीवन्त इतिहास बोकेको हनुमान नाच नौ वर्षपछि विसं २०८१ भदौ ११ गते शुभारम्भ गरिएको थियो । उक्त नाच १९ पटक देखाएर बागलुङ बजारको हनुमान पौवामा पुगेर मंगलनवार समापन गरिएको र आगामी तीन वर्षपछि देखाउने योजना बनाएको हनुमान नाच संरक्षण परिषदका अध्यक्ष तीर्थप्रसाद श्रेष्ठले जानकारी दिए ।



हलिन्दाङ्ग । नाचमा सहभागी पुजारीले पूजाविधिमा कारण हनुमानहरूलाई वीर चढ्ने (लाग्ने) गरेको बताइन्छ । यसपटक पनि विगतमा जस्तै दुई/तुई जनाको जोडी बनाएर सङ्गीतको तालमा नाचन १९ पटकमा ४२ युवाको सहभागिता रहेको थियो । शुभारम्भ, समापन, बागलुङ महोत्सव, बसपार्क उद्घाटन र अतिथि स्वागत, गलकोटमा देखाइएको नाचसँगै १४ वटा टोल पूजा सम्पन्न गरिएका छ । मल्ल राजाको पालामा भक्तपुरबाट सुरु गरेको 'हनुमान नाच' बागलुङका नेवार समुदायले

संरक्षण गरेर देखाउँदै आएका छन् । कोरोनालगायत कारण नौ वर्षमा देखाइएको नाच २१ महिनामा १९ पटक देखाएर समापन गरी बागलुङ बजारको हनुमान पौवामा हनुमानको मूर्ति बागलुङ बजार परिक्रमा गरी पुनः प्रतिस्थापन गरिएको छ । खर्चिलो नाचका रूपमा रहेको यो नाच व्यवस्थापनमै कठिन भएपछि तीन वर्षमा देखाइने नाच विस्तारै पाँच वर्ष, सात वर्ष र हाल नौ वर्षमा मनाउन थालिएको हनुमान नाचका प्रधानकर्त्री ईश्वरप्रसाद मलेपतिले जानकारी दिए । उक्त नाच रामायण

कथामा आधारित रहेको छ । भक्तपुरका नेवार समुदाय विसं १९६८ मा ब्यापार तथा व्यवसाय गर्नका लागि बागलुङ आएसँगै हनुमान नाच नाच थालिएको इतिहास पाइन्छ । बीचमा हराएको नाचले २०१३ सालदेखि निरन्तरता पाउन थालेको मलेपतिले बताए । नाच बागलुङ नगरपालिका-३ नारायणचोकको भीमसेन मन्दिरभित्र नाचोछ्योलाई पूजा गरेर हनुमान पौवामा गएर हनुमानको पूजा गरेपछि विधिवत् रूपमा हनुमान नाच शुभारम्भ हुने गर्दछ । विसं २०८१ भदौ ११ गते

नारायणचोकबाट नौ वर्षपछि सुरु भएको हनुमान नाच किनाराटोल, राधाकृष्ण टोल, धौलापिरी चोक, आबाराड, सुजना टोल, गलकोट हुँदै कालिका मन्दिरसहित शुभारम्भ र समापनसहित १९ स्थानमा देखाइएको छ । हनुमान नाच समापन समारोहमा बागलुङ नगरपालिका प्रमुख बसन्तकुमार श्रेष्ठले बागलुङको पहिचानसँग हनुमान नाच जोडिएको बताए । कार्यक्रममा हनुमान नाचमा सहभागी कलाकार, वाद्यवादक, प्रधानकर्त्री तथा कजीलाई सम्मान गरिएको थियो ।

आज उधौली पर्व मनाइँदै



उधौली पर्वको शुभकामना

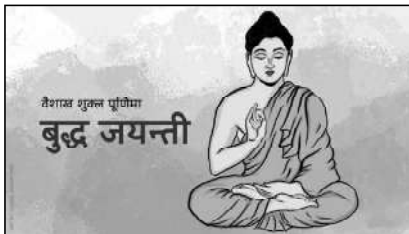
पल्लामा, वैशाख १७/ आज किराँत समुदायले उधौली पर्व मनाउँदै छन् । किराँत धर्मावलम्बी राई, लिम्बु लगायत जातिजातिहरूले उधौली अर्थात् चण्डी पूर्णिमामा प्रकृतिको पूजा आराधना गरी यो पर्व मनाउने गर्दछन् ।

किराँतसमुदायमा प्रत्येक वर्ष वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन बाली लाग्नुअघि गाउँ-गाउँमा रहेका भूदेवस्थानमा बाली राख्ने भन्ने प्रकृतिको पूजा गर्ने परम्परा रहिआएको छ । गमी बढ्ने भएकाले यो समुदायका मानिस बँसीबाट लेकतिर उभो लाग्ने भएकाले पनि यसको नाम उधौली रहेको हो । वैशाख शुक्ल पूर्णिमादेखि चराचुरुङ्गीलगायत जङ्गली जनावर पनि उभो लाग्ने किराँत समुदायको विश्वास छ । नदीमा माछा पनि गर्मीबाट बच्न बँसीको नदीबाट लेकतिर लाग्नु भन्ने

आज २५७० औं बुद्ध जयन्ती मनाइँदै

पल्लामा, वैशाख १७/शान्तिका अग्रदूतका रूपमा विश्वमा परिचित सिद्धार्थ गौतमको २५७० औं जयन्ती मनाइँदै छ । प्रत्येक वर्ष वैशाख शुक्ल पूर्णिमाका दिन बुद्ध जयन्ती मनाइँदै छ । सिद्धार्थ गौतमले विश्व शान्ति स्थापनाका लागि पुन्याएको योगदानको स्मरण स्वरुप यो पर्व मनाउने गरिएको हो ।

बुद्धको जन्म, ज्ञान प्राप्ति, महापरिनिर्वाण (मृत्यु) वैशाख शुक्ल पूर्णिमाकै तिथिमा परेकाले यस दिन नै पालनगयात विश्वका बौद्ध धर्मावलम्बीले बुद्धप्रति भावपूर्ण श्रद्धा र भक्तिले बुद्धजयन्ती मनाउने गर्दछन् । 'अहिंसा नै शान्ति र मैत्रीको आधारशिला हो' यस्ता अनेकौ कलजयी सन्देशका वाहक भगवान् गौतम बुद्ध जयन्ती शान्तिको कामना गर्दै आज देशभर मनाउन लागिएको हो । बौद्ध धर्मावलम्बीले चैत्य, गुम्बा, विहारालयात स्वलमा लामा एवं बौद्ध धर्मगुरु बस्ने परम्परदेखि हुँदै आएको पूजालगायत विधि



गौतमलाई बुद्धत्व प्राप्त भएपछि भगवान् बुद्धका रूपमा उनले विश्व प्रसिद्धि पाए । ३६ वर्षको उमेरमा सारनाथमा उनले पहिलोपटक पाँचजना शिष्यलाई प्रवचन दिएर बौद्ध दर्शनको खोज-अनुत्पन्धानमा लागेका थिए । 'बुद्धले बुद्धत्व 'ज्ञान' प्राप्त गरेको मुख्य कुरा चार अर्थ सत्य रहेको उल्लेख गरिएको छ । जन्म, व्याधि, जरा र मृत्युका चार सत्यलाई बुद्धले व्याख्या गरेका छन् । भव तृष्णा, विभव तृष्णा र काम तृष्णाका कारणले

दुःखको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसको निरोधका लागि निर्वाण प्राप्त गर्नुपर्छ, दुःखलाई मार्ग समेत तृष्णा क्षय गर्ने आठवटा मार्ग समेत बुद्धले सबैलाई ज्ञान दिएका छन् । यसलाई बुद्धले दिएको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग र पञ्चशीलको उपदेश पनि भनिन्छ । आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक नीतिका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति,सम्यक समाधि पर्दछन् । यसैगरी पञ्चशीलमा चोरी नगर्नु, भुट्टो नबोल्नु, यौन व्यवहार नगर्नु, मद्यपान नगर्नु र हिंसा नगर्नु रहेका छन् । मानव समुदायका लागि आवश्यक यी उपदेश दिएकैले बुद्धलाई एसियाका ताश उपमहाद्वीप पनि सम्मान प्रकट गरिन्छ । हिन्दुदर्शनले बुद्धलाई विष्णु भगवानको नवौँ अवतार मान्दछ । यसैकारण हिन्दु र बौद्ध दुवै धर्मावलम्बीले बुद्धलाई पूजा गरी बुद्ध जयन्ती मनाउँछन् ।

स्वास्थ्य चर्चा

गर्भावस्थामा किन बद्ध एसिडिटी ?



गर्भावस्थामा महिलाहरूले धेरै प्रकारका चुनौतीहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यस अवधिमा पेटमा धेरै एसिड बन्ने अर्थात् हाइड्रोजनएसिडिटीको समस्या पनि निकै सामान्य हो । अधिकांश महिलाहरू गर्भावस्थामा यो समस्याको सिकार हुन्छन् । पेट वा घाँटी पोल्नु, अमिनो डकार आउनु, मुखमा लामो समयसम्म अमिनो स्वाद रहिरहनु, वाक्वाक्की लाग्नु वा बान्ता होला जस्तो हुनु गर्भावस्थामा आम कुरा हो । धेरै पटक यस्तो लाग्छ मानौं छातीको जलन माथितरि घाँटीसम्मै आइरहेको छ । कतिपय अवस्थामा महिलाहरू यसबाट निकै हैरान हुन्छन् र छुटकारा पाउने उपायहरू खोज्छन् । स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार, गर्भावस्थामा शरीरमा धेरै हर्मोनल परिवर्तनहरू हुन्छन्, जसले गर्दा पाचन प्रक्रिया सुस्त हुन्छ र पेटको एसिड माथितरि आउन थाल्छ । जसैजसै गर्भ बढ्दै जान्छ, पेटमा श्वसन पनि बढ्छ, जसका कारण यो समस्या फन् बढी महसुस हुन सक्छ । यदि कुनै महिलालाई पहिलेदेखि नै एसिडिटीको समस्या थियो भने, गर्भावस्थामा यो फन् बढ्न सक्छ । समस्या धेरै बढेमा यस विषयमा डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

कहिलेकाहीँ यसबाट बच्न औषधि नै खानुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यद्यपि, केही सावधानी अपनाउने र धेरै उपायहरू लागू गर्ने हो भने गर्भावस्थामा हुने एसिडिटीको समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ । गर्भावस्थामा एसिडिटीबाट बच्न आफ्नो दिनचर्या र खानपानमा ध्यान दिनु जरुरी छ । समयमै खाना खाने र लामो समयसम्म भोको नबल्ने प्रयास गर्नुहोस्, किनकि खाली पेट बढ्दा एसिडिटी फन् बढ्छ । हल्का र सजिलै पच्ने खाना जस्तै: दलिया, खिचडी, उसिनेका तरकारी आदि खानु बेस हुन्छ । शीतलता प्रदान गर्ने कुराहरू जस्तै: नरिवल पानी, मोही र सादा खानाले निकै राहत दिन्छन् । दिनभरि पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । यसले पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ र एसिडिटी कम गर्छ । यसका साथै, राम्रो निद्रा लिनु पनि धेरै महत्त्वपूर्ण छ, किनकि निद्रा पूरा नहुँदा पनि शरीरको पाचन प्रक्रिया प्रभावित हुन्छ । एसिडिटीबाट छुटकारा पाउन केही गलत बानीहरू सुधार्नु जरुरी छ । खाना खानेबित्तिकै पल्टिने वा सुत्ने बानी त्याग्नुहोस्, किनकि यसो गर्दा एसिड माथितरि आउन थाल्छ ।

खाना खाएपछि एकछिन हिंडुल गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । सुत्दा देब्रे कोल्टे फर्केर सुत्नु राम्रो मानिन्छ, किनकि यसले पाचनमा मद्दत गर्छ र एसिडिटी कम गराउँछ । अत्यधिक चिन्लो, मसलादार, अमिनो, नुनिलो र प्याकेटका वा प्रिजर्व्ड खानेकुराबाट टाढै रहनुहोस्, किनभने यस्ता कुराले एसिडिटी बढाउन सक्छन् । केही सजिला घरेलु उपायहरूले पनि यो समस्याबाट राहत दिन सक्छन् । ल्वाड, अमला र थोरै चिनी मिसाएर रातभरि पानीमा भिजाउनुहोस् र बिहान छाने र अल अल गर्दै पिउनुहोस्, यसले पेट पोल्ने समस्यामा आराम दिन्छ । यैगरी ज्वानो वा सौंफको धुलोलाई चिनीसँग पानीमा मिसाएर पिउँदा पनि फाइदा हुन्छ । यद्यपि, यदि लक्षणहरू धेरै बढेमा वा केही गम्भीर सङ्केतहरू देखिएमा जस्तै: पेटको माथिल्लो भागमा अत्यधिक दुख्नु, भोक लाग्दा फन् बढी दुख्नु, रगतको बान्ता पूरा वा कालो रङको दिसा हुनु- यस्तो अवस्थालाई सामान्य रूपमा नलिनुहोस् । यस्तो अवस्थामा तुरुन्त डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नु जरुरी छ, किनकि यो कुनै गम्भीर समस्याको सङ्केत हुन सक्छ ।

-रातोपाटी डटकम

इन्डक्सन चुलो लगातार कति घण्टा चलाउन मिल्छ ?



इन्डक्सन चुलो अहिलेको समयमा छिटो, सुरक्षित र आधुनिक मान्छाको महत्वपूर्ण हिस्सा बनिसकेको छ । विशेषगरी एलपीजी ग्यासको अभाव, मूल्यवृद्धि वा आपूर्ति समस्याका कारण धेरै मानिसहरू इन्डक्सनतर्फ आकर्षित भइरहेका छन् । तर धेरैको मनमा एउटै प्रश्न उठ्छ- के इन्डक्सन चुलो ग्यासजस्तै लगातार प्रयोग गर्न मिल्छ ? यदि मिल्छ भने कसरी सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्ने ?

इन्डक्सन चुलो के हो र कसरी काम गर्छ ?

इन्डक्सन चुलो विद्युतबाट चल्ने आधुनिक उपकरण हो, जसले चुम्बकीय प्रविधिको प्रयोग गरेर सिधै भाँडो तताउँछ । ग्यासजस्तो आगो नदेखिने भएकाले यो सुरक्षित र ऊर्जा बचत गर्ने माध्यम मानिन्छ । नेपालमा पनि लोडसेडिङ घट्टेसँगै र विद्युत उत्पादन बढेसँगै इन्डक्सनको प्रयोग बढ्दै गएको छ ।

के इन्डक्सनलाई ग्यासजस्तै लामोतार चलाउन सकिन्छ ?

इन्डक्सन चुलो प्रयोग गर्दा ग्यासजस्तो निरन्तर लामो समयसम्म चलाउन सकिन्छ भन्ने सोच पूर्णरूपमा सही हुँदैन । यद्यपि, यसले लामो समयसम्म काम गर्न सक्छ, तर यो एक विद्युतीय उपकरण भएकोले अत्यधिक प्रयोगले यसलाई ताल्ने, श्वत: बन्द हुने वा पछि हँदा विभिन्न सम्भावना बढाउँछ । त्यसैले, निरन्तर प्रयोग गर्दा बीचमा केही समय विश्राम दिनु बुद्धिमानी हुन्छ । उदाहरणका लागि, यदि दुई घण्टासम्म खाना पकाइयो भने त्यसपछि केही समय बन्द गरेर चिसिन दिनु

उपयुक्त हुन्छ । **सही भाँडोको छनौट** इन्डक्सन चुलोमा सबै प्रकारका भाँडो प्रयोग गर्न मिल्दैन । यसका लागि विशेष प्रकारका, चुम्बकीय गुण भएका भाँडो आवश्यक हुन्छन् । स्टील वा फलामबाट बनेका भाँडोहरू प्राय: उपयुक्त हुन्छन् । नेपालमा अर्कै पनि धेरै घरमा एल्युमिनियम वा पितलका भाँडो प्रयोग गरिन्छ, जसले इन्डक्सनमा काम गर्दैनन् । त्यसैले, इन्डक्सन प्रयोग गर्दा उपयुक्त भाँडो छनौट गर्नु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ, नत्र ऊर्जा खपत बढ्ने र खाना राम्रोसँग नपाउने समस्या आउन सक्छ ।

तापक्रम नियन्त्रण कसरी गर्ने ?

कतिले हच्चाको भरमै तापक्रम मनलाग्दी चलाएका हुन्छन् । इन्डक्सनको अर्को महत्त्वपूर्ण प्ण भनेकै यसको तीव्र ताप उत्पादन क्षमता हो । यो स्वास्तबन्दा धेरै छिटो ताले भएकाले खाना पकाउँदा सुरुमा नै उच्च तापक्रममा राख्दा खाना ढक्ने सम्भावना हुन्छ ।

इन्डक्सन चुलोमा किन बनाइएको हुन्छ चोली चेर ?

त्यसैले, खाना पकाउँदा सधैं कम तापक्रमबाट सुरु गरेर आवश्यकता अनुसार बिस्तारै बढाउनु उपयुक्त हुन्छ । यसले खाना स्वादिलो बनाउनुका साथै चुलोको आन्तरिक प्रणालीमा पनि अनावश्यक दबाव पर्न दिँदैन । **एयर भेट्ट र सफाको आवश्यकता** इन्डक्सन चुलोभित्र फ्यान् र एयर भेट्टको व्यवस्था हुन्छ, जसले तातो हावा

बाहिर निकालेर उपकरणलाई चिसो राख्न मद्दत गर्छ । समयसँगै धुलो, तेल र फोहोरले यी भेट्टहरू बन्द हुन सक्छन् । यदि यस्तो भयो भने चुलो अत्यधिक ताउन सक्छ र बिभिन्न जोखिम बढ्छ । नैपालजस्तो धुलोयुक्त वातावरणमा त फन् नियमित रूपमा सफा गर्नु अत्यावश्यक हुन्छ । सफाइमा ध्यान दिएमा उपकरण लामो समयसम्म राम्रोसँग चल्छ ।

स्थिर विद्युत आपूर्तिको भूमिका

इन्डक्सन चुलो राम्रोसँग सञ्चालन हुनका लागि स्थिर र पर्याप्त भोल्टेज आवश्यक हुन्छ । नेपालका केही क्षेत्रहरूमा अर्कै पनि भोल्टेजको समस्या भएकाले यसले इन्डक्सनको कार्यक्षमतामा असर पर्न सक्छ । यस्तो अवस्थामा स्टेबलाइजर प्रयोग गर्नु वा राम्रो गुणस्तरको वायरिङ गर्नु उचित हुन्छ । यसले उपकरणलाई सुरक्षित राख्नका साथै यसको आयु पनि बढाउँछ ।

टिप्पणमा ध्यान

इन्डक्सन चुलोलाई प्रभावकारी रूपमा प्रयोग गर्नका लागि सानो-सानो कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । सही भाँडोको प्रयोग, तापक्रमको उचित व्यवस्थापन, लामो प्रयोगपछि विश्राम, नियमित सफाई र स्थिर विद्युत आपूर्ति जस्ता पक्षहरूलाई बेवास्ता नगरेमा इन्डक्सन चुलोले धेरै वर्षसम्म बिना समस्या काम गर्न सक्छ । यसरी सचेत रूपमा प्रयोग गर्दा यो ग्यासको राम्रो विकल्प मात्र नभई अफ सुरक्षित र आधुनिक समाधान बन्न सक्छ ।

-नवनाइन बजर डटकम

मनसुनमा पुदिनाको चिया पिउनुका हुनेछ धेरै फाइदा

मनसुनको मुसलधारै पानी, माटोको मिठो सुगन्ध र एक कप तातो चिया यी तीनै मिल्थो भने मौसम फनै रमाइलो हुन्छ । तर, यदि तपाईंले यो चियामा पुदिनाको स्वाद मिसाउनु भयो भने स्वाद मात्र बढ्दैन, स्वास्थ्यलाई पनि धेरै फाइदा पुर्‍याउँछ । विशेषगरी मनसुनमा पुदिनाको चिया सेवन गर्नाले धेरै मौसमी रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ । अखिर कसरी ? पूरा विवरण जान्नुहोस् ।



पाचन सुधार मनसुनमा प्राय: मानिसलाई अप्च, ग्याँस र पेट दुख्ने समस्या हुन्छ । यस्ता समस्या हटाउन पुदिनाको चिया निकै प्रभावकारी हुन्छ । **रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा बृद्धि** पुदिनामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट र फिटाभिन सिले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा रूखको र भाइल ज्वरोबाट बचाउँछ । **टाउको दुखाइ र तनाव राहत** पुदिना एक प्राकृतिक आराम छ । यसको चिया पिउनाले माइग्रेन र मनसुनको टाउको दुखाइबाट राहत मिल्छ । **छालालाई फाइदा** मनसुनमा छालामा दाग र एलर्जीको

समस्या सामान्य हुन्छ । पुदिनाले शरीरबाट विषाक्त तत्वहरू हटाउन मद्दत गर्छ, जसले छालालाई स्वस्थ राख्छ । **सासफेन सधिनो** पुदिनाको चिया साइनस वा एलर्जीको समस्या भएका मानिसहरूका लागि फेरफाइदाजनक हुन्छ । यसले नाकको भाग खोल्न मद्दत गर्छ । **कठिने र कसरी उपचार गर्ने ?** पुदिनाको चिया बिहान खाली पेटमा वा बेलुकी खाजासँगै खाँदा बढी फाइदा हुन्छ । दिनमा एक पटक यसको सेवन पर्याप्त छ । चिया बनाउन पुदिनाको

ताजा पात उमालेर त्यसमा अदुवा र कागती मिसाएर स्वाद र गुणस्तर दुवै बढाउँछ । **पुदिनाको चिया धेरै पिउनाले एसिडिटी हुन सक्छ** गर्भवती महिला र औषधि सेवन गर्ने व्यक्तिले चिकित्सकको सल्लाह लिएर मात्र सेवन गर्नुपर्छ । यदि तपाईं मनसुन सिजनमा स्वस्थ र स्वास्थ्यिकल्प खोज्दै हुनुहुन्छ भने पुदिनाको चिया तपाईंको लागि उत्कृष्ट विकल्प हुन सक्छ । यसले रोगबाट बचाउने मात्र नभई शरीर र दिमागलाई पनि ताजा बनाउँछ ।

-डिली नेपास डटकम

वर्षायाममा लाग्ने रोगबाट कसरी जोगिने ?

पछिल्ला केही दिनयता काठमाडौं उपत्यकालाई देशका विभिन्न स्थानमा निरन्तर वर्षा भइरहेको छ । वर्षायामसँगै पानी जम्ने, दूषित पानीको प्रयोग बढ्ने र सरसफाइमा कमी आउने हुँदा विभिन्न पानीजन्य रोगहरूको जोखिम पनि बढ्ने गरेको छ । विशेषज्ञहरूले यस्तो समयमा विशेष सावधानी अपनाउन आग्रह गरेका छन् । **वर्षायाममा देखिने प्रमुख रोगहरू** १. हैजा, फाइभ्रोसाला, टाइफाइड, हेपेटाइटिस 'ए' र 'डी' दूषित पानी सेवन गर्दा यी रोगहरू सँगै सम्भावना बढी हुन्छ । २. ग्वाल, बान्ता, ज्वरो, पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने तथा आँखा पहेँलो हुनेजस्ता लक्षण देखिन्छन् । समयमै उपचार नगरे गम्भीर अवस्था आउन सक्छ ।



३. छाला सम्बन्धी रोग (लुगो, दाद, बहिरा) फोहर पानी वा दूषित कण्डा प्रयोग गर्दा छालामा संक्रमण हुन सक्छ । संक्रमित व्यक्तिसँग नजिक बस्दा वा उनीहरूको कण्डा प्रयोग गर्दा पनि सँगै जोखिम हुन्छ । ४. आँखा पाने (टुकोमा) सरसफाइको कमी र फोहर पानीका कारण आँखामा संक्रमण हुने खतरा हुन्छ ।

बालबालिकामा बढी देखिने यो रोगले गम्भीर अवस्थामा अन्धोपन समेत निम्त्याउन सक्छ । ५. किटजन्य रोग (हेप्टा, जल्ला, हात्तीपहले) लाम्छेड तथा भुसुलाबाट सँगै यी रोगहरू वर्षायाममा बढी देखिन्छन् । जमेको पानी, फाडी र फोहर वातावरणमा यस्ता कीटाणुहरू बढ्छन् । **कसरी जोगिने ?** -पानी उमालेर वा फिल्टर गरेर मात्र पिउने सधैं चर्ची प्रयोग गर्ने र सफा राख्ने व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिने (हात, मुख, आँखा नियमित सफा गर्ने)

फोहर वा जमेको पानीमा ननुहाउने, नढल्ने -घर वरिपरि पानी जम्न नदिने, खाडलहरू पुरिदिने -नामचुट्टेबाट बच्न मच्छरदाजी प्रयोग गर्ने र श्वाल-ढोका सुरक्षित राख्ने -संक्रमित व्यक्तिको सम्पर्कबाट टाढा रहने -चिकित्सकको सल्लाह अनुसार आवश्यक खोप लगाउने -स्वास्थ्यकर्मीहरूका अनुसार सामान्य सावधानी अपनाउँदा वर्षायाममा लाग्ने अधिकांश पानीजन्य रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ ।

-हितपालय टाइम्स डटकम

