



# नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



चलचित्र "लालीबजार" को व्यावसायिक सफलताको अवसरमा निर्माण टिमले विशेष समारोह आयोजना गर्दै कलाकार तथा प्राविधिकलाई सम्मान गरेको छ । आयोजित कार्यक्रममा चलचित्रसँग आबद्ध कलाकार, प्राविधिक तथा निर्माण टोलीलाई कदरपत्र प्रदान गरिएको थियो । कदरपत्र कलाकारद्वय मदनकुशा श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य, चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष दिनेश डिसी कुजल चन्दले वितरण गर्नुभएको थियो ।

**आजको विचार...**  
नेपाल...  
(दुई पेजमा)  
रेखी मुरुड

कतै बेला निर्देशक सुदर्शन थापा र अभिनेत्री पुजा शर्माबीचको सहकार्य उदाहरणीय मानिन्छ । सुदर्शनका हरेक फिल्ममा पुजा नै मुख्य अभिनेत्रीका रूपमा देखिन्छन् । पुजाले पनि सुदर्शन निर्देशक भएका फिल्म मात्र खेल्छिन् । दुवैले मिलेर केही फिल्म निर्माण पनि गरे । तर, दुई वर्षअघि प्रदर्शनमा आएको फिल्म "रावाचण"ले उनीहरूको सहबन्ध नै टुट्यो । "रावाचण" असफल भएपछि आर्थिक लेनदेनको विषयलाई लिएर सुदर्शन र पुजाबीच एकपटक ठूलो मतभेद परेको थियो ।

□ वर्ष ३१ □ अंक ३३५ □ २०८३ असार १९ गते शुक्रबार 3 July 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### बालकले चलाएको ट्रकले ट को मृत्यु (रासस/एफपी)

**भारिगढ, असार १७/** बाइलान्डको उत्तरपूर्वी मुकुवाहन प्रान्तमा ११ वर्षीय बालकले आफ्ना अभिभावकको पिकअप ट्रक अन्र्तमति बिना चलाउने क्रममा धार्मिक जुलुसमा सहभागी बौद्ध भिक्षुहरूलाई ठक्कर दिँदा आठ भिक्षुको मृत्यु भएको छ भने १० जनाभन्दा बढी घाइते भएका छन् । घटनापछि प्रहरीले दुर्घटनाको कारणबारे अनुसन्धान सुरु गरेको छ । प्रहरीका अनुसार ३५ जना भिक्षु र पाँच जना सर्वसाधारण अनुयायी तीर्थयात्राका क्रममा सडक किनार हुँदै हिँडिरहेका बेला बालकले अन्र्तमति बिना चलाएको पिकअप ट्रक नियन्त्रणबाहिर गई जुलुसमा ठोक्किएको थियो । दुर्घटनामा पाँच भिक्षुको घटनास्थलमै मृत्यु भएको थियो भने थप तीन जनाले अस्पतालमा उपचारका क्रममा ज्यान गुमाएका हुन् । घाइतेहरूको मुकुवाहन अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ । मुकुवाहन प्रान्तीय प्रहरी प्रमुख मेजर जनरल परोज थाइफुस्ताले गाडीलाई प्राविधिक परीक्षणका लागि पठाइएको र दुर्घटनाको वास्तविक कारण पत्ता लगाउने काम भइरहेको जानकारी दिए । उनका अनुसार बालकका अभिभावकलाई पनि बोलाइएको छ र बालकको जिम्मेवारी कसको थियो भन्ने आधारमा कानूनी प्रक्रिया अघि बढाइनेछ ।

## किसानको रोजाइ बदलिँदै : डिएपी मलको माग बढ्यो, युरियाको खपत घट्यो

**राजधानी**  
**पाल्पा, असार १८/**अन्नबालीमा अत्याधिक मात्रमा युरिया मलको प्रयोग हुँदै आएकोमा पछिल्लो समय पाल्पाका किसानहरूले डिएपी (डाइ-अमोनियम फस्फेट) मलको प्रयोग बढाएका छन् । धान रोपाइँको सिजन सुरु भएको र यो समयमा डिएपीले बिस्वाको प्रारम्भिक वृद्धि र जराको विकासमा राम्रो प्रभाव पार्ने भएकोले किसानहरूले यसको प्रयोग बढाउँदै गएको हुन् । युरियाको अत्यधिक प्रयोगले बाली ढल्ने, रोग-कीराको जोखिम बढ्ने तथा माटोको उर्वराशक्ति घट्ने चेतना बढ्दै जाँदा यसको प्रयोग क्रमशः घटाउँदै लैगएको किसानहरू बताउँछन् । तानसेन नगरपालिका-१४ अग्लीका किसान शोभाकर न्यौपानेले पछिल्ला वर्षहरूमा डिएपी मल प्रयोग गर्न थालिएको बताए । "धान रोप्दा सुस्मा डिएपी प्रयोग गर्दा बिस्वाले राम्रोसँग जरा फैलाउँछ र वृद्धि पनि राम्रो हुन्छ । त्यसैले अहिले धेरै किसानले डिएपीलाई प्राथमिकता दिन थालेका छन्," उनले भने । "पहिलाजस्तो धेरै युरिया हाले चलन अहिले कम हुँदै



### पूर्वअर्थमन्त्री पौडेलविरुद्ध ६ दिन म्याद थप



**काठमाडौं, असार १८/**पूर्वअर्थमन्त्री एवं एमाले उपाध्यक्ष विष्णु पौडेललाई थप ६ दिन हिरासतमै राख्न अदालतले अनुमति दिएको छ । सम्पत्ति शुद्धीकरणको मुद्दामा अनुसन्धानको क्रममा पक्राउ परेका पौडेललाई तेश्रोपटक म्याद थप गरिएको हो । विशेष अदालतले सम्पत्ति शुद्धीकरण अनुसन्धान विभागलाई विहीबार यस्तो अनुमति दिएको हो । अदालतका न्यायाधीश हेमन्त रावल, न्यायाधीश डिल्लीरत्न श्रेष्ठ र न्यायाधीश उमेश कोइरालाको इजलासबाट म्याद थप भएको हो । अदिति बमोजिम पौडेललाई न्यायिक हिरासतमा राख्न पठाइएको छ । उनले गरेको सेयर कारोबार र सम्पत्तिको शंकास्पद स्रोतको अनुसन्धानको सिमितिलामा पक्राउ गरिएको विभाग स्रोतले बताएको छ ।

गएको छ । आवश्यक मात्रामा मात्र प्रयोग गर्दा उत्पादन पनि राम्रो हुने अनुभव गरेका छौं ।" अर्का किसान मेघनाथ भण्डारीले सन्तुलित मल प्रयोगप्रति किसानको बुझाइ बढ्दै गएको बताए । "पहिले युरिया धेरै प्रयोग गर्ने चलन थियो, तर अहिले कृषि प्राविधिकको सल्लाहअनुसार आवश्यक मात्रामा मात्रै प्रयोग गर्न थालेका छौं," उनले भने । जिल्लामा पछिल्ला तीन आर्थिक वर्षको

तथ्याङ्कलाई हेर्दा पनि डिएपी मलको माग बढ्दो क्रममा रहेको देखिन्छ भने युरिया मलको खपत क्रमशः घट्दो देखिएको छ । कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड, पाल्पाका शाखा प्रबन्धक सिर्जना पाण्डेका अनुसार आव २०८०/८१ मा दुई हजार मेट्रिक टन युरियाको माग गरिएको थियो । यसमध्ये एक हजार २९१ दशमलव ९५ मेट्रिक टन खपत भएको उनले बताए । सोही वर्ष ६००

मेट्रिक टन डिएपी माग गरिएकामा ६३७ दशमलव ७० मेट्रिक टन खपत भएको उनको भनाई छ । पोटास १२५ मेट्रिक टन माग गरिएकामा ९२ दशमलव ६५ मेट्रिक टन खपत भएको थियो । आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा पनि युरियाको माग दुई हजार मेट्रिक टन नै रहे पनि खपत घटेर एक हजार १८६ मेट्रिक टनमा सीमित भएको तथ्याङ्कले देखाएको छ । डिएपीको माग ६०० मेट्रिक टन रहेकामा

६३७ मेट्रिक टन खपत भएको थियो भने पोटास १५० मेट्रिक टन माग गरिएकामा ९२ मेट्रिक टन मात्र खपत भएको थियो । चालु आव २०८२/८३ मा भने डिएपीको माग उल्लेखनीय रूपमा बढेर एक हजार मेट्रिक टन पुगेको छ । मागअनुसार आपूर्ति हुन नसक्दा हालसम्म ५५१ मेट्रिक टन मात्रै प्राप्त भएको छ भने ४३६ मेट्रिक टन खपत भइसकेको छ ।  
**-बाँकी वार्ता पेशमा...**

### बागलुङमा कुकुरलाई 'होस्टेल'

**गलकोट (बागलुङ), असार १८/** बागलुङ नगरपालिकाले सामुदायिक तथा समस्याग्रस्त कुकुरलाई आवासीय सुविधासहित व्यवस्थापन सुरु गरेको छ । नगरपालिकाले 'कुकुर होस्टेल' स्थापना गरी कुकुरको उद्धार सुरु गरेको हो । बागलुङ बजारमा सामुदायिक कुकुरका कारण समस्या बढ्दै गएको नगरपालिकाले दिगो व्यवस्थापनका लागि जग्गा खरिद, आवास तथा कुकुर खेल्न सक्ने चौर निर्माण गरेको थियो । पचास वटा कुकुर राख्ने क्षमताको होस्टेलमा पहिलो चरणमा बेवारिसे, विरामी तथा अशक्त भएका २० सामुदायिक कुकुरलाई राखिएको बागलुङ नगरपालिकाले



जनाएको छ । बागलुङ नगरपालिका-३ स्थित पाँच रोपनी जग्गामा एक करोड खर्चेर जग्गा तारबारसहित

होस्टेल निर्माण गरिएको र कुकुरलाई हेरचाहका लागि कर्मचारी र खानपानको व्यवस्था मिलाइएको

नगरपालिका पशु शाखा प्रमुख मिश्रसद सापकोटाले जानकारी दिए ।  
**-बाँकी वार्ता पेशमा...**

पा.वि.ह.द.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.नं. ११/०५१/०५२



# सम्पादकीय

## रेबिज खोपको व्यवस्थापन आजको आवश्यकता

पछिल्ला केही दिन यता मुलुकका धेरै ठाउँहरूमा र बिजविस्फोटको खोप (एआरभी) अभाव भएका समाचारहरू आइरहेका छन् । रेबिज एक भाइरल सङ्क्रमण हो, जसको लक्षण देखिसकेपछि मृत्युदर शतप्रतिशत हुने गर्छ । त्यसैले, खोप नै यसको रोकथामको एकमात्र भरपर्दो उपाय हो । तर, सरकारी अस्पतालहरूमा खोप नपाउँदा सर्वसाधारण महँगो शुल्क तिरेर निजी फार्मसीमा किन बाध्य हुनु दुख्द हो । यसले आर्थिक बोभ मात्र बढाउँदैन, उपचारमा ढिलाइ भएर ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ । रेबिज एक घातक तर पूर्ण रूपमा रोकथाम गर्न सकिने रोग हो ।

संक्रमित जनावर, विशेषगरी कुकुरको टोकाइबाट सन् यो रोगको समयमै उपचार र रेबिजविस्फोटको खोपले मानिसको ज्यान बचाउन सक्छ । तर आवश्यक समयमा खोप उपलब्ध नहुनु, स्वास्थ्य संस्थामा अनियमित आपूर्ति हुनु र सर्वसाधारणले सहज रूपमा सेवा नपाउनु गम्भीर चिन्ताको विषय बनेको छ । त्यसैले रेबिज खोपको प्रभावकारी व्यवस्थापन अहिलेको प्रमुख सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राथमिकता हुनुपर्छ । हरेक वर्ष धेरै मानिस कुकुर तथा अन्य जनावरको टोकाइबाट प्रभावित हुन्छन् । यस्ता घटनामा ढिलाइ नगरी रेबिजविस्फोटको खोप लगाउनु अत्यावश्यक हुन्छ । तर कतिपय सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा खोप अभाव हुँदा बिरामीले निजी अस्पताल वा टाढाका स्वास्थ्य केन्द्र धाउनुपर्ने बाध्यता छ । यसले आर्थिक बोभ मात्र बढाउँदैन, उपचारमा ढिलाइ भएर ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ । सरकारले रेबिज खोपको पर्याप्त खरिद, सुरक्षित भण्डारण र सबै जिल्लामा नियमित वितरण सुनिश्चित गर्नुपर्छ । स्थानीय तह र स्वास्थ्य संस्थाले खोपको मौज्जातको नियमित अनुगमन गरी अभाव हुन नदिन प्रभावकारी संयन्त्र विकास गर्न आवश्यक छ । नागरिकको जीवनरक्षा नै राज्यको पहिलो जिम्मेवारी हो । खोप अभावका कारण कुनै पनि नागरिकको ज्यान जानु व्यक्तिगत क्षति मात्र नभई राज्यको असफलताको प्रत्यक्ष प्रमाण हो । तसर्थ रेबिज खोप व्यवस्थापनलाई दीर्घकालीन योजना, पारदर्शिता र समन्वयसहित अधि बढाउन जरुरी छ ।

### Opinion @ Social Network

यो दुनियाँ जसो छ त्यसै बन्न सिक  
धेरै सोफो भयो भने इज्जत होइन हेपाइ पाइन्छ यहाँ ।  
(बुनियाँ कुराको फेसबुक स्टेटसबाट [www.facebook.com/Bunita.Kunwar](http://www.facebook.com/Bunita.Kunwar))  
यो सतममा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धाराहरू रक्छौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज [www.facebook.com/shitalapati](http://www.facebook.com/shitalapati) मा लगन गर्न सक्नुहुन्छ ।

बलजवनचेतना दैनिकको प्युजा तपाईंलाई आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सतरीय अलि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरूको अतुल्य सुझावहरूको हामीलाई अप्ठ्योते जरुरी छ । षाठ्ठयुवक तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अत्यन्तै पाउँछौं ।

बलजवनचेतना दैनिक  
अभयवतीले तानेन, पाल्पा

प्रदुरी कार्यालय	२४०२१
बुटवल ०३१-४६०२२२	सिमानासतल भैरहवा ०३१-४२०१९३
स.प्र.सभ्याम बुटवल ०३१-४६०३३६९९	मिनासतल नामा ०३१-४२०१११, ४२०३९९
बुटवल रामनगर ०३१-४६१२३३	परिवार नियोजन सभा ०३१-४२०३९३
भैरहवा ०३१-४२०१९९	पामा जिला अस्पताल ०३१-४२०१५३
आर्वाभीमा ०३३-४२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०३१-४११२०१
कुशी ०३१-४२०१९९	पिकन पारसी ०३१-४२०१६६
पारसी ०३१-४२०१९९	भैरहवा जिला अस्पताल ०३१-४२०१५३
तौलिया ०३१-४२०१९९	आर्वाभीमा जिला अस्पताल ०३१-४२०१५३
पाप्पा ०३१-४२०१९९	तौलिया जिला अस्पताल ०३१-४२०१५३
डुम्राका रामपुर ०३१-६६९५५३	तौलिया जिला अस्पताल ०३१-४२०१५३
अरुणकोट कार्यालय	सिमानासतल भैरहवा ०३१-४२०१५३
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०३१-४२५५५३	डुम्राका रामपुर ०३१-६६९५५३
लुम्बिनी अस्पताल ०३१-४२०१५३	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०३१-४२५५५३

# नेपाल कक्रिएको तरल कि फक्रिएको लालीगुराँस ?



## रेखी गुरुङ

नेपाल अब दुई छिमेकीहरूको चपेटामा परेको कमजोर बफर स्टेट मात्र होइन, बरु आफ्नै विशिष्ट सामर्थ्य, संस्कृति र आत्मविश्वास बोकेको एक जीवन्त राष्ट्र हो ।

नेपालको आधुनिक परराष्ट्र नीतिको प्राज्ञिक र व्यावहारिक जग निर्माण गर्ने कूटनीतिक शिखर पुरुष प्रा. यदुनाथ खनालको स्मृति आफैमा बौद्धिक कूटनीतिको पुनर्जागरण हो । इतिहासका कठिनतम कालखण्डमा नेपालको अर्ध स्वतन्त्रता र स्वतन्त्र अस्तित्वको पक्षमा वकालत गर्दै उहाँले विश्वमञ्चमा नेपालको बलिगो उपस्थिति दर्ज गराए । उनकै ऐतिहासिक योगदानको स्मरण गरिने 'यदुनाथ खनाल स्मृति व्याख्यान शृङ्खला' को पाँचौँ संस्करणमा प्रमुख वक्ताका रूपमा पूर्वप्रधानमन्त्री एवं विचारक डा. बाबुराम भट्टराईले प्रस्तुत गर्नुभएको नवीन परराष्ट्र नीतिको नेपाली बौद्धिक वृत्तमा नयाँ तरङ्ग पैदा गरिएको छ । यस सन्दर्भमा, बदलिँदो वैश्विक व्यवस्था र क्षेत्रीय शक्ति समतलको बीचमा नेपालको परराष्ट्र नीतिले अब एउटा नयाँ प्रबोधनको माग गरेको छ । यो नयाँ प्रबोधन हिजोको रक्षात्मक हीनताबोध र भूराजनीतिक त्रासबाट मुक्त भई आफ्नै मौलिक स्वयंभक्त जगमा उभिने चेतनाको क्रान्ति हो । पश्चिमा प्रबोधनले स्थापित गरेका कतिपय मूल्यहरूको सङ्घटन र बहुद्रीय विश्वको उदय भइरहेको आजको सङ्क्रमणकालीन अवस्थामा नेपालले आफ्नो आन्तरिक र बाह्य नीतिलाई नयाँ बौद्धिक आलोचना पुनर्गठन गर्नुपर्ने आवश्यकता हामीसामु छ । पुर्वीनाट्यका शाको समयसँगै स्थापित परम्परागत कूटनीतिक भाष्यलाई चुनौती दिँदै डा. भट्टराईले नेपालको आत्मसम्मानको पुनर्परिभाषा गरेका छन् । व्याख्यानको क्रममा उनले अत्यन्तै घोलिन बाध्य पार्ने एउटा दार्शनिक प्रश्न राख्नुभएको थियो-के दुई ठूला चहुनाका बीचमा लालीगुराँस बाँच्न र फकिन सक्छ ? दुई शताब्दीभन्दा बढी समयदेखि नेपाली कूटनीतिक मनोविज्ञानलाई नियन्त्रण गरिरहेको रक्षात्मक नीचाबाट माथि उठेर अब नेपालले आफ्नो विश्वदृष्टिकोण बदल्नुपर्ने समय आइसकेको छ ।

प्राज्ञिक कूटनीतिज्ञ प्रा. खनालले परिचयमा गर्नुभएको स्वामिनी नेपालको मार्गचित्रलाई समकालीन भूराजनीतिक गतिशीलतासँग जोड्दै डा. भट्टराईले नेपालको नयाँ कूटनीतिक दर्शनको जग खडा गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ ।

**रक्षात्मक नीतिबाट सक्ति कूटनीतिको मार्गचित्र :** नेपालले इतिहासको एकीकरण कालदेखि वर्तमानको सौँस गणतन्त्रको कालखण्डसम्म आधुनिक युग कूटनीतिक उतराचढावहरू भोगेको छ । तत्कालीन समयमा उत्तरतर्फको चिड साभ्राज्य र दक्षिणतर्फको आक्रामक ब्रिटिस इस्ट इन्डिया कम्पनीको चेपुवामा पर्दा देशको भूगोल र सार्वभौमिकता जोगाउनु नै मुख्य प्राथमिकता थियो । जसका कारण नेपालले लामो समयसम्म आफ्नो अस्तित्व रक्षा गर्ने नीति अखण्ड बनायो । तर, आज २१औँ शताब्दीको तेस्रो दशकमा आइपुग्दा यो कूटनीतिक यात्रा पूर्ण रूपमा रूपान्तरित भइसकेको छ । नेपाल आज संयुक्त राष्ट्रसंघको एक पूर्ण सार्वभौम सदस्य हो, जसको सिमाना कूटनीतिक कानुनद्वारा सुरक्षित छ ।

हाम्रा दुई विशाल छिमेकीहरू चीन र भारत आज विश्वकै प्रमुख आर्थिक र सैन्य शक्तिका रूपमा उदाइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा नेपालको परराष्ट्र नीति हिजोको जस्तो सीमा सुरक्षामा मात्र सीमित रहन सक्दैन । नेपालको कूटनीतिक यात्रा अब रक्षात्मक मानसिकताबाट मुक्त भएर वैश्विक मञ्चमा आफ्नो स्वतन्त्र एजेन्डासहित प्रस्तुत हुने गौरवमय रूपान्तरणको दिशामा अधि बढिरहेको छ ।

**कक्रिएको तरल र फक्रिएको सांघीयता ?**  
नेपाली राष्ट्रियता र कूटनीतिको विमर्शमा 'दुई दुहाबीचको तरल' भन्ने विषय निकै गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ । तरल जमिनमुनि लुकेर बस्छ, दुहाको थिगोचोको सहज र कक्रिएको बाँच्छ । यस विषयले नेपाली कूटनीतिक मनोविज्ञानमा सधैं एउटा लघुताभास र बाह्य शक्तिहरूसँग डराएर बस्ने रक्षात्मक चेतनाको विकास गर्‍यो । डा. भट्टराईले यसै मानसिकतालाई चिदै लालीगुराँसको सर्वथा नयाँ र गतिशील विषय अधि सार्नुभएको हो । यो भाषिक सौन्दर्यका लागि मात्र प्रयोग गरिएको विषय होइन । यसले नेपालको राष्ट्रिय मनोविज्ञानमा गुणात्मक परिवर्तनको प्रस्ताव गर्‍यो । तरल अस्तित्वको प्रतीक होह लालीगुराँस आत्मविश्वासको । तरल दबाव सहेर बाँच्छ लालीगुराँस हिमालको कठोर वातावरणमै पनि ढकमक फकिन्छ । तरलले रक्षात्मक चेतना बोकेको छह लालीगुराँसले विज्ञानसकल सम्भावनाको उद्घोष गर्‍यो । त्यसैले यो मेडागोस्केर नेपालको कूटनीतिक यात्रालाई बाँच्ने सालसाबाट फकिने यात्रातर्फ मोल्ने एउटा बलिगो वैचारिक आग्रह गर्‍यो । नेपाल अब दुई छिमेकीहरूको चपेटामा परेको कमजोर बफर स्टेट मात्र होइन, बरु आफ्नै विशिष्ट सामर्थ्य, संस्कृति र आत्मविश्वास बोकेको एक जीवन्त राष्ट्र हो । छिमेकीहरूको आर्थिक विकासबाट बसित हुने होइन, उनीहरूसँगै कूटनीतिक र प्रगतिको खुला आकाशमा गर्वका साथ फकिने आँट नेपाली नेतृत्वले गर्नुपर्छ भन्ने यस दर्शनको मुख्य मर्म हो ।

**साधनाबाट प्राज्ञिकत्वको प्रत्यान**  
नेपालको विश्वशांतिप्रतिको कूटनीतिक परिचय र प्रतिबद्धता कुनै नयाँ राजनीतिक इन्जिन आवश्यक छैन । कूटनीतिक दाउपेचाबाट सुरु भएको होइन । यसको गहिरो सम्यतागत, सांस्कृतिक र सामाजिक आधार छ । कक्षा, अहिंसा र मध्यममार्गको विश्वव्यापी सन्देश दिने शाक्तिका अद्भुत गौतम बुद्धको पवित्र जन्मभूमि नेपाल हो ।

हजारौं वर्षदेखि नेपालको हिमालय ध्यान, तपस्या र आत्मिक शान्तिको खोजी गर्ने साधकहरूको आकर्षणको केन्द्र रहँदै आएको छ । हिमालय केवल भौगोलिक उचाइको प्रतीक होइन मानव सभ्यताले आन्तरिक शान्तिको खोजी र आत्मबोध गर्ने चेतनाको पनि प्रतीक हो । त्यसैले नेपालको शान्तिप्रतिको दावी कुनै कृत्रिम कूटनीतिक निर्माण होइन, इतिहास र सभ्यताले स्वयं निर्माण गरेको एउटा अकादमिक राष्ट्रिय परिचय हो । यस ऐतिहासिक आधारलाई आधुनिक अन्तर्राष्ट्रिय बजारले अकादमिक रूपमा पुष्टि गरेको छ । नेपालले आफ्नो इतिहासमा कहिल्यै विस्तारवादी सैन्य महत्वाकांक्षा प्रदर्शन गरेन, न त विश्व हतियार बजारमा उत्पादक वा निर्यातकर्ता राष्ट्रका रूपमा आफ्नो पहिचान बनायो । यसको विपरीत, संयुक्त राष्ट्रसंघ शान्ति मिसनमा सात दशकभन्दा लामो समयदेखि विभिन्न इन्टरनेट क्षेत्रमा शान्ति स्थापना, नागरिक सुरक्षा र विश्वास पुनःस्थापनामा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याउँदै आएका छन् । विश्वका धेरै देशले नेपाललाई युद्धको प्रतीकका रूपमा होइन, शान्तिका भरपर्दो साझेदार देशका रूपमा चिनेका छन् । यही नै अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति र सभ्यतागत आधारमा डा. भट्टराईले 'शान्ति राष्ट्र' को नवीन अवधारणा अधि सार्नुभएको हो । यो विगतमा राजा वीरेन्द्रले प्रस्ताव गर्नुभएको 'शान्ति क्षेत्र' को परम्परागत पुनरावृत्ति होइन, बरु बदलिँदो बहुद्रीय विश्वपरिस्थितिमा नेपालको विश्वव्यापी भूमिको नयाँ र गतिशील परिचय हो । हिजो शान्ति क्षेत्रको याचना गर्दा नेपाल रक्षात्मक र निष्क्रिय देखिन्थ्यो भने आज शान्ति राष्ट्रका रूपमा नेपाल विश्वमञ्चमा एक सक्रिय, मध्यस्थकर्ता र जिम्मेवार राष्ट्रका रूपमा प्रस्तुत हुन सक्छ ।

**नयाँ प्रबोधन: वैज्ञानिक मानववादको दार्शनिक षण**  
परराष्ट्र नीति वैज्ञानिक वैचारिक दर्शनविना बलिगो हुन सक्दैन । यस्तो नवीन परराष्ट्र नीतिको लक्ष्यकालीन दिशा दिन एउटा सशक्त दार्शनिक शक्ति आवश्यक छ । यही आधारका रूपमा डा. भट्टराईले 'वैज्ञानिक मानववाद' मार्फत नयाँ प्रबोधनको प्रस्ताव गरेको हो । आज नेपालका लागि नयाँ प्रबोधन किन आवश्यक छ भन्ने दुई सवालहरू र आत्मिक कूटनीतिक लघुताभास र लामो अखण्ड

सङ्घर्षले देशलाई 'अस्तित्व जोगाउने' यसमा मात्रै राख्यो । आज बहुद्रीय बन्दै गरेको विश्व र उदीयमान एशियाको सन्दर्भमा नेपालले कूटनीतिको नयाँ चेतना र आत्मविश्वास अझैकार गर्न यो नयाँ प्रबोधन अपरिहार्य भएको हो । वैज्ञानिक मानववादले फ्रान्सेली क्रान्तिले स्थापित गरेका स्वतन्त्रता, समानता र भातृत्वका आधाभूत मूल्यलाई पुनः एउटै मानवीय दृष्टिमा जोड्ने प्रयास गर्‍यो । पछिल्ला दुई शताब्दीको राजनीतिक अभ्यासमा विश्वले स्वतन्त्रता र समानतालाई मात्र प्राथमिकता दिइरहे तर यी दुवैलाई जोड्ने 'भ्रातृत्व' क्रमशः कमजोर बन्दै गयो । वैज्ञानिक मानववादले स्वतन्त्रता, समानता र भातृत्वलाई परस्पर प्रतियुष्ठी होइन, परस्पर पूरक मूल्यका रूपमा पुनर्स्थापित गर्न खोज्छ । यसले भूराजनीतिक प्रतिस्पर्धा र सहकार्यलाई पनि विरोधी होइन, बरु सन्तुलित सामाजिक-वैश्विक विकासका दुई आवश्यक आयामका रूपमा बुझ्छ । यस दर्शनको अर्को महत्त्वपूर्ण विशेषता यसको सभ्यतागत संश्लेषण हो । यसले पश्चिमी प्रबोधनले स्थापित गरेका स्वतन्त्रता, समानता र भातृत्वका आदर्शलाई पूर्णतया सभ्यताको 'वर्धुषेय कृत्यवक्र' भन्ने उदात्त मानवीय दृष्टिसँग जोड्छ । सम्पूर्ण मानवजातिलाई एउटै परिवारका रूपमा हेर्ने यो रैथाने चेतनाले राष्ट्रिय हित र विश्ववितरण परस्पर विरोधी होइन, परस्पर पूरक सन्ध्याका रूपमा बुझ्न प्रेरित गर्छ । यही विश्वभ्रातृत्वको भावनाले नेपालको शान्ति राष्ट्रको अवधारणालाई अग्रतुल्य नैतिक गरिइए प्रदान गर्छ । यसै आलोचना नेपालले कुनै पनि सैन्य वा वैचारिक गुटको अन्धसमर्थन वा विरोधी शान्ति राष्ट्रको अन्धसमर्थनलाई जोड दिन्छ, दिनुपर्दैन । अन्त्यमा, २१औँ शताब्दीको बहुद्रीय र प्रविधि-सञ्चालित विश्वभ्रातृत्वमा 'दुई दुहाबीचको तरल' भन्ने रक्षात्मक विषय अब सर्वथा अपर्याप्त भइसकेको छ । आजको नेपाल केवल अस्तित्व जोगाउने अहदाय भूभाग होइन बरु अनन्त सम्भावनाहरूलाई प्रफुल्लित गराउने र दुई उताउँदा अर्थतन्त्रलाई जोड्ने एक गतिशील पुन हो । यस सन्दर्भमा, डा. भट्टराईले अधि सार्नुभएको 'वैज्ञानिक मानववाद' को दर्शन र 'नयाँ प्रबोधन' को चेतना नै नेपालको परराष्ट्र नीतिको मुख्य वैचारिक इन्जिन बन्न सक्छ ।

भले फ्रान्सेली क्रान्तिको 'भ्रातृत्व' पृथ्वी सभ्यताको 'वर्धुषेय कृत्यवक्र' भई संश्लेषण गर्दै नेपाललाई एक आत्मविश्वासी 'शान्ति राष्ट्र' का रूपमा विश्वमञ्चमा स्थापित गर्ने नैतिक र दार्शनिक आधार प्रदान गर्छ । तसर्थ, छिमेकीहरूको अग्रतुल्य उदयलाई भूराजनीतिक जोडिबन्ध होइन, आर्थिक समृद्धिको ढोका खोल्ने ऐतिहासिक अवसरका रूपमा लिनुपर्छ । अब हिजोको रक्षात्मक 'लघुताभास' लाई त्यगोरे वैचारिक, स्वाभिमान र आत्मविश्वासका साथ फकिने समय आइसकेको छ । 'वैज्ञानिक मानववाद' मार्फत नयाँ प्रबोधनको प्रस्ताव गरेको हो । आज नेपालका लागि नयाँ प्रबोधन किन आवश्यक छ भन्ने दुई सवालहरू र आत्मिक कूटनीतिक लघुताभास र लामो अखण्ड

**नेपाली राष्ट्रियता र कूटनीतिको विमर्शमा 'दुई दुहाबीचको तरल' भन्ने विषय निकै गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ । तरल जमिनमुनि लुकेर बस्छ, दुहाको थिगोचोको सहज र कक्रिएको बाँच्छ । यस विषयले नेपाली कूटनीतिक मनोविज्ञानमा सधैं एउटा लघुताभास र बाह्य शक्तिहरूसँग डराएर बस्ने रक्षात्मक चेतनाको विकास गर्‍यो । डा. भट्टराईले यसै मानसिकतालाई चिदै लालीगुराँसको सर्वथा नयाँ र गतिशील विषय अधि सार्नुभएको हो । यो भाषिक सौन्दर्यका लागि मात्र प्रयोग गरिएको विषय होइन । यसले नेपालको राष्ट्रिय मनोविज्ञानमा गुणात्मक परिवर्तनको प्रस्ताव गर्‍यो । तरल अस्तित्वको प्रतीक होह लालीगुराँस आत्मविश्वासको । तरल दबाव सहेर बाँच्छ लालीगुराँस हिमालको कठोर वातावरणमै पनि ढकमक फकिन्छ । तरलले रक्षात्मक चेतना बोकेको छह लालीगुराँसले विज्ञानसकल सम्भावनाको उद्घोष गर्‍यो । त्यसैले यो मेडागोस्केर नेपालको कूटनीतिक यात्रालाई बाँच्ने सालसाबाट फकिने यात्रातर्फ मोल्ने एउटा बलिगो वैचारिक आग्रह गर्‍यो । नेपाल अब दुई छिमेकीहरूको चपेटामा परेको कमजोर बफर स्टेट मात्र होइन, बरु आफ्नै विशिष्ट सामर्थ्य, संस्कृति र आत्मविश्वास बोकेको एक जीवन्त राष्ट्र हो । छिमेकीहरूको आर्थिक विकासबाट बसित हुने होइन, उनीहरूसँगै कूटनीतिक र प्रगतिको खुला आकाशमा गर्वका साथ फकिने आँट नेपाली नेतृत्वले गर्नुपर्छ भन्ने यस दर्शनको मुख्य मर्म हो ।**

**साधनाबाट प्राज्ञिकत्वको प्रत्यान**  
नेपालको विश्वशांतिप्रतिको कूटनीतिक परिचय र प्रतिबद्धता कुनै नयाँ राजनीतिक इन्जिन आवश्यक छैन । कूटनीतिक दाउपेचाबाट सुरु भएको होइन । यसको गहिरो सम्यतागत, सांस्कृतिक र सामाजिक आधार छ । कक्षा, अहिंसा र मध्यममार्गको विश्वव्यापी सन्देश दिने शाक्तिका अद्भुत गौतम बुद्धको पवित्र जन्मभूमि नेपाल हो ।

संस्कृत

संस्कृत

नेपाली राष्ट्रियता र कूटनीतिको विमर्शमा 'दुई दुहाबीचको तरल' भन्ने विषय निकै गहिरोसँग जरा गाडेर बसेको छ । तरल जमिनमुनि लुकेर बस्छ, दुहाको थिगोचोको सहज र कक्रिएको बाँच्छ । यस विषयले नेपाली कूटनीतिक मनोविज्ञानमा सधैं एउटा लघुताभास र बाह्य शक्तिहरूसँग डराएर बस्ने रक्षात्मक चेतनाको विकास गर्‍यो । डा. भट्टराईले यसै मानसिकतालाई चिदै लालीगुराँसको सर्वथा नयाँ र गतिशील विषय अधि सार्नुभएको हो । यो भाषिक सौन्दर्यका लागि मात्र प्रयोग गरिएको विषय होइन । यसले नेपालको राष्ट्रिय मनोविज्ञानमा गुणात्मक परिवर्तनको प्रस्ताव गर्‍यो । तरल अस्तित्वको प्रतीक होह लालीगुराँस आत्मविश्वासको । तरल दबाव सहेर बाँच्छ लालीगुराँस हिमालको कठोर वातावरणमै पनि ढकमक फकिन्छ । तरलले रक्षात्मक चेतना बोकेको छह लालीगुराँसले विज्ञानसकल सम्भावनाको उद्घोष गर्‍यो । त्यसैले यो मेडागोस्केर नेपालको कूटनीतिक यात्रालाई बाँच्ने सालसाबाट फकिने यात्रातर्फ मोल्ने एउटा बलिगो वैचारिक आग्रह गर्‍यो । नेपाल अब दुई छिमेकीहरूको चपेटामा परेको कमजोर बफर स्टेट मात्र होइन, बरु आफ्नै विशिष्ट सामर्थ्य, संस्कृति र आत्मविश्वास बोकेको एक जीवन्त राष्ट्र हो । छिमेकीहरूको आर्थिक विकासबाट बसित हुने होइन, उनीहरूसँगै कूटनीतिक र प्रगतिको खुला आकाशमा गर्वका साथ फकिने आँट नेपाली नेतृत्वले गर्नुपर्छ भन्ने यस दर्शनको मुख्य मर्म हो ।

# स्वास्थ्य चर्चा

## गम्भीर रोगबाट बच्ने अचूक उपाय: भान्सामा दैनिक समावेश गर्नुहोस् यी खानेकुरा



स्वस्थ रहनका लागि एक होइन, केही प्रकारका खानेकुरा खानुपर्छ । यिनीहरूलाई आफ्नो दैनिक आहारको हिस्सा बनाइयो भने स्वास्थ्य पनि राम्रो रहन्छ र रोगहरू पनि टाढा भाग्छन् । हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने केही खानेकुरा दैनिक जीवनामा निकै उपयोगी हुन सक्छन् । यिनमा पाइने 'बायोएन्टिभ कम्पाउन्ड' (बैबिक सक्रिय यौगिक) हरूले दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्यालाई रोक्न वा व्यवस्थापन गर्न सक्छन् । तल दिइएका खानेकुरालाई नियमित रूपमा आफ्नो आहारमा समावेश गर्नुभयो भने यिनले तपाईंलाई सम्पूर्ण रोगहरूबाट बचाउनुका साथै स्वस्थ जीवनशैली बिताउन मद्दत गर्नेछन् ।

**१. डोकाउली :** डोकाउलीमा 'सेलफोराफेन' पाइन्छ, जसले कलेजोको कार्यक्षमतामा सुधार गर्छ । त्यसैले, फ्याटी लिभरको समस्याबाट पीडित व्यक्तिहरूले विशेष गरी डोकाउली खानुपर्छ । यसलाई हल्का रूपमा बाफमा पकाएर (स्टिम गरेर) हप्तामा ३ देखि ४ पटक खान सकिन्छ ।

**२. फ्लक्सको दाना (Flaxseed)** सेनोपत्र (महिनावारी सुक्ने समय) का लक्षणहरू कम गर्न आलसको दाना खान सकिन्छ । आलसका गुणहरूले 'इट ज्यासेस' (शरीर अचानक गुठले हुने) र 'नाइट ब्लेड्स' (रति पसिना आउने) जस्ता समस्या कम गर्न प्रभावकारी भूमिका खेल्छन् । आलसको दानालाई भुट्टेर, पिठेर खी, फलफूल र मोहीसँग मिलाएर खान सकिन्छ ।

**३. करेबा :** करेबालाई प्राकृतिक इन्सुलिन मानिन्छ । यसमा पाइने

'पोलिपेटाइड्स पी' र 'क्यारायिन'ले इन्सुलिन जत्ती काम गर्छन् र रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न प्रभावकारी हुन्छन् । यदि तपाईं काँचोहाइड्रेटयुक्त खाना खाँदै हुनुहुन्छ भने, त्यसमा करेबा समावेश गर्न नविर्सनुहोला ।

**४. चुक्रन्डर :** उच्च रक्तचापका बिरामीहरूका लागि चुक्रन्डर निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पाइने नाइट्रिक अक्साइडले रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ । यद्यपि, यसलाई काँचै खानुभन्दा हल्का उमालेर खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

**५. मूकको साग :** समयभन्दा पहिले कपाल फुल्ने र फर्ने समस्यालाई हटाउन नाइट्रिक अक्साइडले रक्तसञ्चारमा सुधार गर्छ । यद्यपि, यसलाई काँचै खानुभन्दा हल्का उमालेर खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ । यसमा पाइने 'लाइसिन'ले कपालको स्वास्थ्यलाई प्रवर्द्धन गर्छ । यस्तो अवस्थामा, लुकेको साग पकाएर हप्तामा २ देखि ३ पटक खान सकिन्छ ।

**६. मेथीको दाना :** मेथीको दानाले मधुमेह (सुगर) र तौल व्यवस्थापनमा मद्दत गर्छ । मेथीको दानाका गुणले रगतमा हुने उच्च चिनीको मात्रालाई नियन्त्रण गर्छ । त्यसैले, दैनिक एक चौथाइ चम्चा भिजाएको मेथीको दाना सेवन गर्न सकिन्छ ।

**७. सुकाएको जालुबन्ध :** सुकाएको आलुबन्धमा भिटामिन 'के', बोरोन र म्याग्नेसियम राम्रो मात्रामा पाइन्छ । यसमा पोटासियम पनि हुन्छ, जसले हृद्डीको स्वास्थ्यलाई मजबूत बनाउँछ । त्यसैले, हृद्डीको खनिज घणत्व (बोन मिनरल डेन्सिटी) सुधार गर्न यसलाई खान सकिन्छ । दैनिक ३

देखि ४ वटा आलुबन्ध पानीमा भिजाएर खान सक्नुहुन्छ ।

**८. बी :** जीमा उच्च कोलेस्ट्रॉल कम गर्ने गुण हुन्छ । यसमा पाइने 'बिटा-ग्लुकोन'ले कोलेस्ट्रॉल कम गर्छ र मुटुको स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । त्यसैले, दैनिक ३० देखि ५० ग्राम जी खान सकिन्छ ।

**९. चैरी :** युरिक एसिड र जोनीको दुखाइ कम गर्न चैरी खान सकिन्छ । यसमा 'एन्थोसायनिन' हुन्छ, जसले सुनिने समस्या (इन्फ्लामेसन) लाई कम गर्छ । चैरीको मौसम हुँदा दैनिक १० देखि २० वटासम्म चैरी खान सकिन्छ ।

**१०. ग्नुया :** अदुनामा 'बिन्जेरोल' हुन्छ, जसले पाचन प्रणाली सुधार गर्न मद्दत गर्छ । यसको 'एन्डी-इन्फ्लेमेटरी' (सुनिने समस्या कम गर्ने) गुणले पनि स्वास्थ्यलाई निकै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

**११. बसला :** भिटामिन 'सी' ले भरिपूर्ण अमला स्वास्थ्य र छाला दुवैका लागि अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । अमलाको भिटामिन 'सी' ले छालाको कोलाजेन बढाउँछ र स्वस्थ छालालाई प्रवर्द्धन गर्छ ।

**१२. जायफल :** जायफल खाना पकाउने काममा विरलै प्रयोग गरिन्छ, तर यो स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै लाभदायक छ । यसले विशेष गरी निद्रा लगाउन मद्दत गर्छ । निद्रा नलाग्ने समस्या भएमा, जायफलको धुनो धुममा मिसाएर पिउनले राम्रो निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ ।

**१३. केसर :** केसर खानालाई रङ्गाउन र स्वाद बढाउन प्रयोग गरिन्छ । यसका धेरै स्वास्थ्य लाभहरू पनि छन् । यसमा पाइने गुणले तनाव र निद्रा कम गर्न मद्दत गर्छ ।

**-रतोपाटी उटकम**

## बिहान कफी पिउनु ठीक कि बेठीक ?

धेरै मानिसको दिनको सुरुवात एक कप कफीबाट हुन्छ । निद्रा हटाउन, शरीरलाई ताजा महसूस गराउन र काममा ध्यान केन्द्रित गर्न कफी पिउने चलन बढ्दो छ । तर बिहान उठ्नेबित्तिकै कफी पिउनु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हो कि होइन भन्ने विषयमा विभिन्न धारणा पाइन्छन् । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार कफीमा पाइने क्याफिन तत्वले मस्तिष्कलाई सक्रिय बनाउने, थकान कम गर्ने र एकाग्रता बढाउन सहयोग गर्न सक्छ । सीमित मात्रामा कफी सेवन गर्न मानिसका ऊर्जा बढेको महसूस हुन सक्छ । तर बिहान उठ्नेबित्तिकै खाली पेटमा कफी पिउने बानी भने सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्ने विज्ञहरू बताउँछन् । खाली पेटमा कफी सेवन गर्दा केही व्यक्तिमा बानी भने सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्ने विज्ञहरू बताउँछन् । खाली पेटमा कफी सेवन गर्दा केही व्यक्तिमा बानी भने सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्ने विज्ञहरू बताउँछन् ।



बिहान उठेपछि पहिले शरीरलाई पर्याप्त पानी दिनु राम्रो हुन्छ । त्यसपछि हल्का खाना वा नास्तापछि कफी पिउंदा धेरैलाई सहज हुन सक्छ । कफी सेवन गर्दा मात्रा पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । अत्यधिक कफी पिउंदा निद्रामा समस्या, मुटुको धक्कन बढ्ने, बेचैनी र तनाव बढ्न सक्ने जोखिम हुन्छ । विशेषगरी क्याफिनप्रती संवेदनशील व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यद्यपि कफी पूर्ण रूपमा खराब पेय भने होइन ।

उचित मात्रामा सेवन गर्दा यसले मानसिक सतर्कता बढाउन, थकान कम गर्न र दैनिक काममा ऊर्जा महसूस गराउन सहयोग गर्न सक्छ । स्वास्थ्यका लागि कफी पिउंदा आफ्नो शरीरको प्रतिक्रिया बुझ्न आवश्यक हुन्छ । कसैलाई बिहानको कफी फाइदाजनक हुन सक्छ भने कसैलाई समस्या निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था र बानीअनुसार कफी सेवन गर्नु उचित मानिन्छ ।

**-शिवामल टाकम उटकम**

## बिहानै कागती पानी पिउनुको यस्ता छन् फाइदाहरू !

आजको समयमा अधिकांश मानिस मोटोपनाको समस्यासँग जुधिरहेका छन् । तौल घटाउन सबैले केही न केही उपाय अपनाउँछन् । ती मध्ये एक हो, हरेक बिहान कागती पानी पिउने । बिहानको समय शरीरका लागि सबैभन्दा विशेष मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि दिनको सुरुवात केही स्वस्थसँग हुन्छ भने शरीरमा ऊर्जा मात्र नभई धेरै रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ । यहाँ मानिसहरू खाली पेटमा कागती पानी पिउने गर्छन् । कागतीलाई आयुर्वेदमा औषधीय फल पनि मानिन्छ, जसमा भिटामिन सी सहित धेरै आवश्यक पोषक तत्व पाइन्छ । आजको व्यस्त जीवनमा मानिसहरू स्वस्थ रहन स-साना परिवर्तनहरू अपनाउन थालेका छन् । र, बिहान खाली पेटमा कागती पानी पिउनु ती बानीहरू मध्ये एक हो । यसलाई पिउनाले पाचन सक्रिय हुन्छ, पाचन सुधार्छ र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउँछ । हामी तपाईंलाई भनी कि कागती पानीले शरीरलाई भिन्नबाट सफा गर्छ र दिनभर ऊर्जा कायम राख्न मद्दत गर्छ । तर, यसको सेवन गर्दा मात्रा, पानीको तापक्रम र नियमितता जस्ता केही कुरालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । आजको लेख पनि यसै विषयमा छ । हामी तपाईंलाई दिनहुँ बिहान कागती पानी पिउनुका स्वास्थ्यका लागि के फाइदा हुन्छ भनी बताउने छौं ।

**तौल कम गर्न प्रभावकारी**  
भएकै हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा



खोज्ने हुनुहुन्छ भने कागती पानी एक उत्तम विकल्प हुन सक्छ । दैनिक बासी कागती पानी पिउनाले क्यालोरी छिटो बर्न हुन्छ । यसले तौल घटाउन सजिलो बनाउँछ । यदि तपाईंले यसमा एक चम्चा मह मिसाउनु भयो भने तपाईंले चाँडै प्रभाव देख्न हुनेछ ।

**पाचन सुधार :** यदि तपाईं कब्जित, एसिडिटी वा अपचको समस्याबाट हैरान हुनुहुन्छ भने तपाईंले हरेक बिहान खाली पेटमा कागती पानी पिउनु पर्छ । सिट्रस एसिडसँगै यसमा भिटामिन सी पनि पाइन्छ । यसले पेटको एसिडलाई सन्तुलनमा राख्छ । यसको सेवनले पाचन क्रिया पनि राम्रो हुन्छ ।

**रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन**  
के तपाईं पनि बारम्बार बिरामी हुनु हुन्छ र यदि हो भने तपाईंको शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएकै हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा

कागती पानी पिउंदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ । कागतीमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टले तपाईंलाई स्वस्थ राख्छ ।

**शरीरलाई हाइड्रेट राख्न**  
यदि तपाईं धेरै मात्रामा पानी पिउनुहुन्छ भने हरेक बिहान कागती पानी पिउनु तपाईंको लागि लाभदायक हुन सक्छ । जसका कारण तपाईंको शरीरमा पानीको कमी हुँदैन । यसले तपाईंलाई दिनभर ताजा र ऊर्जावान महसूस गराउँछ ।

-यसलाई बिहान खाली पेटमा पिउनुपर्छ ।  
-सुनिश्चित गर्नुहोस् कि पानी मनतातो छ ।  
-यसमा मह पनि मिसाउन सकिन्छ ।  
-कुनै पनि समस्या भएमा डाक्टर सँग परामर्श गर्नुहोस् ।  
**-शिवी नैपाल उटकम**

## निद्राको कमीले मस्तिष्कमा कस्तो असर गर्छ ?

रातभर जाग्रा म बस्ने, मोबाइल चलाउँदै अबेरसम्म सुत्ने, कामको चापका कारण निद्राको समय कटौती गर्ने वा 'सुत्नुभन्दा काम महत्वपूर्ण' ठान्ने बानी आधुनिक जीवनशैलीको सामान्य हिस्सा बन्दै गएको छ । शरीरलाई जति खाना र पानी आवश्यक पर्छ, मस्तिष्कलाई त्यति नै आवश्यक हुन्छ पर्याप्त र गुणस्तरीय निद्रा । निद्रा केवल शरीरलाई आराम दिने अवस्था मात्र होइन । यो मस्तिष्कले आफूलाई मर्मत गर्ने, दिनभर संकलित जानकारीलाई व्यवस्थित गर्ने र विभिन्न बैबिक कार्यहरू सन्तुलित राख्ने महत्वपूर्ण प्रक्रिया हो । जब पर्याप्त निद्रा पुग्दैन, मस्तिष्कको कार्यक्षमतामा प्रत्यक्ष असर पर्न थाल्छ । स्मरणशक्ति कमजोर हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुने, निर्णय क्षमता घट्ने तथा मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् । मस्तिष्कको कार्यमा आएको असरले अन्ततः व्यक्तिको दैनिक जीवन, कार्यक्षमता र समग्र स्वास्थ्यलाई प्रभावित बनाउँछ ।

**निद्रामा सक्रिय हुन्छ, मस्तिष्क**  
धेरै मानिस निद्रालाई निष्क्रिय अवस्था ठान्छन्, तर वास्तविकता यसको ठीक उल्टो छ । सुतिरहेको समयमा पनि मस्तिष्क अत्यन्त सक्रिय रहन्छ । निद्राका विभिन्न चरणहरू हुन्छन्, जसमा नन-र्यापिड आइड मुभमेन्ट र-र्यापिड आइड मुभमेन्ट प्रमुख हुन् । यी चरणहरूले मस्तिष्कको स्वास्थ्य कायम राख्न फरक-फरक भूमिका खेल्छन् । गहिरो निद्राको समयमा मस्तिष्कले दिनभरि प्रयोग भएका स्नायु सञ्जालहरूको मर्मत गर्छ । शरीरले ग्रोथ हार्मोन उत्पादन बढाउँछ, जसले कोषहरूको पुनर्निर्माण मद्दत गर्छ । आरइएम निद्राको क्रममा भने मस्तिष्कले भावनात्मक अनुभवहरू प्रोसेस गर्ने, थिकेका कुरालाई स्मृतिमा रूपान्तरण गर्ने तथा सिर्जनात्मक सोचलाई व्यवस्थित गर्ने



काम गर्छ । हालका अध्ययनले निद्राका बेला मस्तिष्कमा रहेको ग्लिसफाक्ट प्रणाली सक्रिय हुने देखाएका छन् । यो प्रणालीले मस्तिष्कमा जन्मा भएका फोहोर तथा विषाक्त प्रोटीन हटाउने काम गर्छ । विशेषगरी अल्जाइमर रोगसँग सम्बन्धित बीटा-एमाइलॉइड प्रोटीन निद्राको समयमा बढी मात्रामा सफा हुने प्रमाण भेटिएको छ । त्यसैले, पर्याप्त निद्रा मस्तिष्कको दीर्घकालीन स्वास्थ्यका लागि अत्यन्त आवश्यक मानिन्छ ।

**स्मरणशक्ति र सिक्का प्रक्रियामा निद्राको भूमिका :** विद्यार्थी, शिक्षक, अनुसन्धानकर्ता वा कुनै पनि पेशाका व्यक्तिका लागि स्मरणशक्ति महत्वपूर्ण हुन्छ । वैज्ञानिक रूपमा हेर्दा, स्मरणशक्ति निर्माण र संरक्षणमा निद्राको प्रत्यक्ष भूमिका हुन्छ । मानिसले दिनभरि सिकेका सूचना सुरुमा मस्तिष्कको हिप्पोक्याम्पसमा अस्थायी रूपमा भण्डारण हुन्छन् । निद्राको समयमा ती सूचनाहरू दीर्घकालीन स्मृतिका रूपमा मस्तिष्कका अन्य भागमा स्थानान्तरण गरिन्छन् ।

**निद्रा पुगेन भने के हुन्छ ?**  
जब मानिसले पर्याप्त निद्रा पाउँदैन, माथि उल्लेखित सबै प्रक्रिया प्रभावित हुन्छन् । परिणामस्वरूप स्मरणशक्ति कमजोर हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न कठिन हुने, निर्णय क्षमता घट्ने, मानसिक तनाव बढ्ने र दीर्घकालीन रूपमा विभिन्न स्नायु तथा मानसिक रोगको जोखिम बढ्न सक्छ । यदि पर्याप्त

निद्रा भएन भने तपाईं कुरा दिक्को क्षमता घट्न थाल्छ । एक रातको निद्रा अभावले पनि ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता, प्रतिक्रिया समय र समस्या समाधान गर्ने क्षमतामा उल्लेखनीय गिरावट आउन सक्छ । विद्यार्थीहरूमा परीक्षा अगाडि रातभर जाग्रा बस्ने बानीले उल्टै स्मरणशक्ति कमजोर बनाउन सक्छ । दीर्घकालीन रूपमा निद्राको कमीले न्युरोनेब्रीचको सम्बन्ध कमजोर बनाउने तथा मस्तिष्कको कार्यक्षमता घटाउने जोखिम पनि बढाउँछ । यहाँ कारण विशेषज्ञहरूले अध्ययन वा वैज्ञानिक कार्यको सफलता केवल मेहनतमा व्यक्तिका लागि स्मरणशक्ति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

**मानसिक स्वास्थ्य र भावनात्मक सन्तुलनमा असर :** निद्रा र मानसिक स्वास्थ्यबीच गहिरो सम्बन्ध छ । पर्याप्त निद्रा पाउँदैन मानिस पिछडिँदै हुने, भावनात्मक रूपमा अस्थिर हुने तथा तनावग्रस्त बढी संवेदनशील बन्ने देखिएको छ । यसको मुख्य कारण निद्राको कमीले मस्तिष्कको भावनात्मक नियन्त्रण केन्द्र 'अमिग्डाला' र निर्णय गर्ने भाग 'प्रेफ्रन्ट कोर्टेक्स' बीचको सम्बन्ध कमजोर बनाउनु हो । यदि लामो समयसम्म निद्रा नलाग्ने, राति पटक-पटक खुलिन, सुत्न वा दिनभर अत्यधिक थकान महसूस हुने समस्या हुने स्नायु रोग विशेषज्ञ वा निद्रा विशेषज्ञसँग परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ ।

**-नवनाहन खबर उटकम**

# अवैध लागूऔषध सहित चार जना पक्राउ



**पाल्पा**, असार १८/ देशका विभिन्न स्थानबाट अवैध लागूऔषध सहित चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षाका अनुसार धनकुटा, कास्की, पर्सा र काठमाडौँबाट प्रहरीले अवैध लागूऔषध सहित चार जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

प्रहरीले धनकुटाको धनकुटा नगरपालिका-१ बुढुचोकबाट अवैध लागूऔषधसहित एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । बाउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ २ सय ५० मिलिग्राम सहित संखुवासभा घर भएका २९ वर्षीय अनिल घिसिङलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । प्रहरी चौकी हिनबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ ।

यस्तै पर्साको वीरगंज महानगरपालिका-१६ बाट पनि अवैध

लागूऔषधसहित एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । बाउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ करिब ३ सय ८० मिलिग्राम सहित सोही महानगरपालिका-१६ नगवा टोल बस्ने १९ वर्षीय संजय लोहारलाई विहीबार दिउँसो प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय नगवाबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यस्तै काठमाडौँको चन्द्रगिरी नगरपालिका-२ नागदुहाबाट अवैध लागूऔषधसहित अर्को एक जना पक्राउ परेको छ । बाउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ ८५ ग्राम सहित सप्तरी हनुमाननगर कंकालिनी नगरपालिका-१ बस्ने १९ वर्षीय राकेश मण्डललाई विहीबार बिहान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी प्रभाग नागदुहा र लागूऔषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय नागदुहाबाट खटिएको प्रहरीले

विराटनगरबाट काठमाडौँतर्फ आउँदै गरेको प्र.०१-०२-००२ ख ०३१७ नम्बरको बसमा सवार उनलाई उक्त पदार्थ सहित फेला पारी पक्राउ गरेको हो ।

यस्तै कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-३२ मजुवाबाट पनि अवैध लागूऔषधसहित थप एक जना पक्राउ परेको छ । बाउनसुगर जस्तो देखिने पदार्थ करिब १ सय ५ ग्राम सहित बाँके कोहलपुर नगरपालिका-१५ बस्ने ३२ वर्षीय सूरज सुनारलाई विहीबार दिउँसो प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । इलाका प्रहरी कार्यालय शिशुवा र लागूऔषध नियन्त्रण ब्यूरो शाखा कार्यालय पोखराबाट खटिएको प्रहरीले कार्कीपट्टाबाट पोखरातर्फ आउँदै गरेको ग.प्र.००१ ख ००३२ नम्बरको बसमा सवार उनलाई उक्त पदार्थ सहित पक्राउ गरेको हो । यस सम्बन्धमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

## खेलकुद समाचार

### अमेरिका विश्वकप फुटबलको प्रि-क्वाटरफाइनलमा प्रवेश



**काठमाडौँ**, असार १८/फिफा विश्वकप २०२६ को आयोजक राष्ट्र अमेरिकाले बोस्निया एण्ड हर्जगोभिनालाई २-० ले पराजित गर्दै प्रि-क्वाटरफाइनल मा स्थान सुरक्षित गरेको छ । विहीबार बिहान सम्पन्न खेलमा अमेरिकाले फोर्लारिन बलोगुनले ४५औँ मिनेटमा गोल गर्दै टोलीलाई अग्रता दिलाएका थिए । त्यसअघि उनले ३१औँ मिनेटमा गरेको गोल अफसाइड ठहरिएपछि मान्यता पाएको थिएन । खेलको ६४औँ मिनेटमा गोलकर्ता बलोगुनले रातो कार्ड पाएपछि मैदानबाट बाहिरिनुपरेको थियो । त्यसैगरी अमेरिका बाँकी समय १० खेलाडीमा सीमित भएर खेलेको थियो । यस्तै ७९औँ मिनेटमा क्रिस्टियन पुलिसिकले बल पोस्टमा छिट्टाए पनि अफसाइडका कारण गोलले मान्यता पाएन । त्यसपछि ८१औँ मिनेटमा मलिक टिलम्यानले गोल गर्दै अमेरिकाले अग्रता दोब्बर बनाएका थिए । १० खेलाडीमा रहेर पनि अमेरिका २-० को जीत निकाल्न सफल भयो । अब अमेरिकाले प्रि-क्वाटरफाइनलमा बेल्जियमसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । बेल्जियमले गएराति सेनेगलसँगको खेलमा पुनरागमन जीत निकाल्दै अन्तिम १६ मा स्थान बनाएको थियो ।

## अर्थ/कॉरिरेट समाचार

### नेप्से सामान्य अड्डले बढ्यो



**पाल्पा**, असार १८/धितोपत्र बजारमा सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक विहीबार सामान्य अड्डले वृद्धि भएको छ । नेपाल स्टक एक्सचेन्जका अनुसार नेप्से परिसूचक ८ दशमलव ७८ अड्डले उकालो लागेर दुई हजार ६ सय ६१ दशमलव ७१ मा पुगेको हो । अधिल्लो कारोबार दिन बुधवार नेप्से परिसूचक ४४ दशमलव ५९ अंकले बढेर २ हजार ६ सय ५२ दशमलव ९३ विन्दुमा पुगेको थियो । विहीबार नेप्सेमा नूदि भएसँगै कारोबार रकम पनि बुधवारको तुलनामा वृद्धि भएको छ । ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक तीन दशमलव ८९ अड्डले उकालो लागेर ४ सय ६२ दशमलव ४७ मा पुगेको छ । फ्लोटी सूचक शून्य दशमलव ९९ अड्डले बढेर १ सय ८२ दशमलव ६१ मा पुगेको छ । त्यस्तै सेन्सेटिभ फ्लोटी सूचक भने एक दशमलव ३९ अड्डले बढेर १५६ दशमलव ६८ मा पुगेको छ । सो अवधिमा विभिन्न

कम्पनीका ८९ लाख ६४ हजार २२३ किता सेयर र चार अर्ब ११ करोड ७७ लाख ८५ हजार ७०० मूल्यमा खरिद विक्री भएको छ । १३ उपसमूहमध्ये पाँच उपसमूहको सेयर बढ्यो भने अन्य आठ उपसमूहको सेयर घटेको छ । नेप्सेका अनुसार अपर लोहेरी खोला हाइड्रोपावर कम्पनी, खलगा हाइड्रोपावर कम्पनी, लोचिभर लिमिटेड र सानीगाढ हाइड्रोपावर कम्पनीले कमाएका छन् भने एनब्राह्मी एसिया डिवेन्चर, भुजुड हाइड्रोपावर, सामुदायिक लघुवित्त संस्था लिमिटेड, सिवाइसी लघुवित्त संस्थालगायत कम्पनीको सेयर मूल्य घटेको छ । कारोबारमा आएका मध्ये १०८ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १५२ वटाको घट्यो । बाँकी १३ वटा स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । बैङ्क समूहको उपसूचक सर्वाधिक २ दशमलव ४ प्रतिशतले बढ्यो । पाँचवटा समूहको उपसूचक बढ्दा बाँकी अरु समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिए ।

## किसानको रोजाइ बदलिँदै...

...यसैगरी चालु आगमा युरियाको माग एक हजार ५०० मेट्रिक टन गरिएको थियो । त्यसमध्ये एक हजार २८८ मेट्रिक टन प्राप्त भएको र एक हजार २६० मेट्रिक टन खपत भइसकेको शाखाले जनाएको छ । पोटास १५० मेट्रिक टन माग गरिएकामा ११० मेट्रिक टन प्राप्त भएको र ८३ मेट्रिक टन खपत भएको

छ । धान रोपाईँको सुरुआती चरणमा प्रयोग हुने भएकाले पछिल्ला वर्षहरूमा डिएपी मलप्रति किसानको आकर्षण बढ्दै गएको शाखा प्रबन्धक पाण्डेले बताइन् । युरियाको प्रयोग भने बालीको वृद्धि चरणमा हुने भएकाले यसको माग र खपत फरक समयमा हुने गरेको उनको भनाइ छ । सन्तुलित मल प्रयोगबारे

किसानमा चेतना बढ्दै जाँदा युरियाको अत्यधिक प्रयोग घट्दै गएको पाण्डेले बताइन् । उनका अनुसार धान रोपाईँको सिजन भएकाले अहिले कम्पनीको कार्यालयबाट सहकारीमाफत मल वितरण भइरहेको छ । स्थानीय तहको सिफारिसमा कम्पनीले सहकारीलाई मल वितरण गरिरहेको छ ।

## बागलुङमा कुकुरलाई...

...नगरपालिका-३ सिम्सेस्थित पाँच रोपनी सार्वजनिक जग्गामा बागलुङ नगरको ३५ लाख र मुख्यमन्त्री कार्यालयको ६५ लाख खर्च गर्दै होस्टेल बनाइएको थियो । नगरपालिकाले दुई वर्षअघि नै सामुदायिक कुकुरको व्यवस्थापनका लागि नीति तथा कार्यक्रममा कुकुर होस्टेल निर्माण गर्ने लक्ष्य ल्याएको

थियो । "कुकुर बन्धाकरणसमेत भइरहेको र छाडा कुकुरलाई होस्टेलमा खानपानसहित व्यवस्थापन गर्ने योजना छ," नगर प्रमुख वसन्तकुमार श्रेष्ठले भने, "धरपालुवा कुकुर विरामी परेपछि बजारमा छोड्ने चलनले बजारमा यात्रुलाई टोकेर, दुर्घटना निम्ताउने समस्या भएकाले होस्टेल निर्माण गरिएको हो ।" नगरपालिकाले घरमा

पाल्ने कुकुरको दर्ता अनिवार्य गरेको छ । साथै कुकुरको पहिचान गर्ने र औषधि र खोपको समेत व्यवस्था मिलाएको छ । दर्ता गरेको कुकुर सडकमा आएमा घरधनीलाई जिम्मेवार बनाउन अनिवार्य दर्ताको व्यवस्था मिलाएको पशु शाखाले जनाएको छ । दर्ता गर्दा र २०० शुल्क तिर्नुपर्ने छ । -**राश्व**

## वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

**वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।**  
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, कम्म पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ६४.९ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :  
यूनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन प्रा.लि.  
तानसेन, पाल्पा  
०७५-५२९१६६, ५२९१६६  
E-mail  
news.uniquefm@gmail.com  
www.uniquefm942.com

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

जन्मचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट  
**शितलपाटी** .कम  
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका