



## सम्पादकीय

**ਭਰਮਣ ਸਦਮਾਵਨਾਮੈ ਸੀਮਿਤ ਨਹੋਸੁ**

प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल चार दिने भारत भ्रमणमा छन् । उनले समकक्षी नरेन्द्र मोदीको निमन्त्रणमा बुधवारदेखि भ्रमण सुरु गरेका हुन् । भारतीय समकक्षी नरेन्द्र मोदीसहित त्यहाँका शिर्ष नेताहरूसँग प्रचण्डले भेट गरिरहेका छन् । प्राधनमन्त्रीको भारत भ्रमणलाई धेरैले चासोको रूपमा लिएका छन् । दुई देशको निरन्तर सम्बन्धको निरन्तरताकै स्वरूपमा उच्चस्तरीय भ्रमण सीमित नहोस् भन्ने चासो यो भ्रमणलाई हुनु स्वाभाविक हो । छिमेकी र मित्रराष्ट्र भइकन भारतसँग नेपालले फुकाउनुपर्ने गाँठाहरू थुप्रै छन्, जसलाई एउटै भ्रमणले समाधान गर्न नसके पनि केही सहज भने बनाउन सक्नु उपलब्धि हुनसक्छ । बुहप्रतिक्षित रहेको हवाई रुट विस्तार र पञ्चेश्वर बहुदेश्यीय परियोजनामा महाकालीको पानी बाँडफाँटको ठोस सहमति द्वीपक्षीय सम्झौतामा हुन सक्ने । नेपालको मुख्य एजेन्डामा रहेका यी विषयमा भारत सहमतिमा आउन नसकेपछि अन्य ७ वटा विषयमा मात्र सम्झौता भएको छ । नेपालले महेन्द्रनगरबाट हवाई रुट मागेको थियो । तर यसमा ठोस सहमति भएन । त्यस्तै पञ्चेश्वर परियोजनाको पनि दुङ्गो लगाउनुपर्ने माग थियो । त्यसमा पनि ठोस सहमति भएन । भैरहवा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलका लागि आवश्यक भारतीय आकाशको हवाई रुटका विषयमा पनि भारत सकारात्मक देखिएन । सरकारसँग भएको सात वटा सम्झौतामा यी विषयहरू छैन ।

नेपाल भारत पारवहन सम्झौता नवीकरण, डिजिटल प्रेमेन्ट सम्झौता, सिमापार पेट्रोलियम पाइपलाईनलाई अमलेखगञ्जबाट चितवनसम्म ल्याउने र सिलिगुडीबाट भाषासम्म पुऱ्याउने, परराष्ट्र मामिला अध्ययन प्रतिष्ठान र सुष्मा स्वराज इन्स्टिच्युटबीच सहकार्य गर्ने, चाँदनी दोधारामा एकीकृत जाँच चौकी बनाउने, तल्लो अरुणाको पीडिए गर्ने र फुकोट कर्णाली भारतीय कम्पनीले बनाउने सहमति भएका छन् । भारतले नेपालले राखेका अधिकांस एजेण्डामा सक्रात्मक देखिएन । उसले आफु अनुकूलका विषयमा मात्र सम्झौता गरेको छ । यसले भ्रमणको उपलब्धी हुनेमा भने शंका उत्पन्न गराएको छ । एक देशको हितमा मात्र हुने सम्झौताले उपलब्धीलाई मापन गर्न सकिन्दैन । जसले गर्दा भ्रमण कर्तृ सद्भावनामै सिमित हुने त हैन भन्ने आशंका समेत पैदा गरेको छ । यो अत्यन्त विडम्बनाको कुरा हो । यसो हुनुहुँदैन थियो । अभ हालै सार्वजनिक भएको अखण्ड भारतको नक्सामा नेपालको भूमिसमेत राखिएको बारेमा समेत गम्भीररूपमा छलफल गर्नुपर्ने विषय छ, यद्यपि त्यसलाई लिएर भ्रमण दल प्रस्तुत नै नहुने होकि भन्ने आशङ्का समेत उभिजएको छ । नेपाल-भारतबीच रहेको सीमा विवाद दशकौदेखि जलदोबलदो मुद्दाको रूपमा रहेंदै आएको छ, त्यसलाई प्रधानमन्त्री प्रचण्डले प्रभावकारी ढङ्गले उठाउन सकेनन् भने भ्रमण सद्भावनामै सिमिति हुनेछ । प्रधानमन्त्रीको भ्रमण केवल उनको राजनीतिक तुष्टिका लागि मात्र नभई दुइ देशीय हितअनुकूल बनाउने मामलामा उपलब्धिमूलक हुनुपर्छ । न कि सद्भावनामा मात्र सिमित नबनोस् ।

**f** Opinion @ Social Network **f**

जिन्दगीलाई यति महङ्गो बनाउन मन छु कि,  
हिजो सस्तो भनेहरूले आज मूल्य सोध्ने साहास पनि नगरून् ।  
(प्रेम न्यौपानेको फोस्बुक स्टाटस <https://www.facebook.com/prem.neupane>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राखेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shittalpati](http://www.facebook.com/shittalpati) मा लगान गर्न सक्नुहोनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसाथु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ रस्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लाई तपाईंहरुको अमूल्य सुभावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावहरु दिई हामीलाई

नवजनयेतना दैनिक  
शास्त्रीयोन् वाच्योन् पाठ्य

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१
बुटवल ०७९-५४०२२२	भिसअस्पताल भेरहवा ०७९-५२०९१३
स.प्र.क्याम्प बुटवल १७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्या ०७५-५२०१११, ५२०४८९
बुटवल रामनगर ०७९-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्या ०७५-५२०७२३
भेरहवा ०७९-५२०१९९	पाल्या जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०९५४
अधार्यांची ०७३-५२११९९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४९१२०१
गुल्मी ०७९-५२०१९९	पिच्चल पराती ०७८-५२०१८८
पराती ०७८-५२०१९९	भेरहवा आँखा अस्पताल ०७९-५२०२६५
तौलिहवा ०७६-५६०१९९	अर्धांची जिल्ला अस्पताल ०७३-५२०२५७
पाल्या ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तमास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
झ्रका रामपुर ०७५-६९५७७५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थाल महिला अस्पताल ०७९-५४४५५०
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७९-५४५४५७, ५४५४५८८	बुटवल हस्पिटल ०७९-५४६४३२
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७९-५४५४५७, ५४५४५८८	लुम्बिनी सिटी हस्पिटल ०७९-५४५४५८८

# अर्थराजनीति र प्रशासन पुनर्संरचनाको आवश्यकता



# केशव खतिवडा

केही समयाधि संयुक्त अरब  
इमिरेट्को दुवर्झमा सम्पन्न भएको वर्ल्ड  
गर्भनमेन्ट समिटमा आर्टिफिसियल  
इन्टेलिजेन्स (आई) को विकासले मानव  
सभ्यतामाथि संकट ल्याएको विश्वका  
सहभागी विज्ञहरूले चिन्ता व्यक्त गरे ।

एआईको विकासले विश्व मानव सभ्यता  
नै खतरामा छ । एआईमा जब  
भावनाको विकासको गरिन्छ तब मानव  
जाति यान्त्रिक मानवबाट संकटग्रस्त बन्दै  
सभ्यताको किनारातर्फ धकेलन्छ । त्यस  
कारण एआईको नियन्त्रित विकास गर्न  
आवश्यक छ भन्ने सामूहिक चिन्ता जाहेर  
गरियो । साउदी अरबले सोफिया नामक  
रोबटलाई मानिससरह नागरिकता  
उपलब्ध गरायो । त्यस कारण आजको  
युग भनेको चौथो औद्योगिक क्रान्ति भनिने  
कृत्रिम बौद्धिकताको विकासको युग नभएर  
कृत्रिम बौद्धिकताको विकासको नियन्त्रण  
र नानो टेक्नोलोजीको युग हो । त्यस  
कारण आजको विश्व व्यवस्थाका  
चुनौतीसँग बौद्धिक बहस गर्दै समन्वय  
लोकतन्त्र र समावेशी विकासलाई  
आत्मसात गर्दै विगतका कुसंस्कार र  
पछ्याटेपनको समीक्षा गर्दै नेपाली समाजको  
विशेषतामा आधारित अर्थराजनीति र  
प्रशासन कस्तो हुनुपर्दै ? यसको  
पुनर्संरचना किन आवश्यक छ ? कसरी  
पुनर्संरचना गर्ने र पुनर्संरचनापश्चात  
अर्थराजनीति र प्रशासनको स्वरूप कस्तो  
हुनुपर्दै ? भन्ने विषयमा राष्ट्रिय बहस  
चलाउन ढिलो हुँदै गएको छ ।

मुलुकले वर्तमान समयमा  
अङ्गीकार गरेको अर्थराजनीति र  
प्रशासनको ढाँचा र शैलीबाट मुलुक  
अग्रगामी परिवर्तनतर्फ जान नसक्ने कुरा  
विगतका तेत्तिस वर्षका घटनाक्रमहरूले  
पुष्टि गरिसकेको छ । सरकारको प्रमुख  
कार्य भनेको अर्थराजनीति र प्रशासनको

हो । यही चिन्तन मुलुकका विकासका लागि धातक र बाधक रहिआएको छ । अर्थशास्त्रका नोबेल पुरस्कार विजेता भारतीयमूलका अमेरिकी अर्थशास्त्री अभियंत वर्णजीका अनुसार आइडेलोजी, इन्होरेन्स र इनर्सिया समाज परिवर्तनका प्रमुख बाधक तत्वहरू हुन् । पुरातनपन्थी विचारधारा, अज्ञानता र यथास्थितिमा रहने प्रवृत्ति र चिन्तन तै समाज परिवर्तनविद्वाका धातक चिन्तन र प्रवृत्ति हुन् । आजको युग अर्थशास्त्रका हिसाबले नलेजेवेस डिजिटल इकोनोमी र स्वतन्त्र बजार अर्थव्यवस्था, राजनीतिक हिसाबले समावेशी, सहभागितामूलक र समुन्नत लोकतन्त्र र प्रशासनिक हिसाबले नवीन सार्वजनिक व्यवस्थापनको युग हो । त्यस कारण मतप्रायः अवस्थामा रहेको अर्थराजनीति र प्रशासनको संरचनालाई पुनर्संरचना गरी आमूल परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । यसका लागि भृत्याउनुपर्नेलाई भृत्याउने, संरक्षण गर्नुपर्नेलाई संरक्षण गर्ने र सिर्जना गर्नुपर्नेलाई सिर्जना गरी मुलुकको हित र विशेषजातिलाई अक्षुण्ण राख्दै विश्व परिवेशको मूल प्रवाहमा समाहित हुँदै सफलताका साथ अगाडि बढ्न कुशल सारथिको भैं अर्थराजनीति र प्रशासनको भूमिका हुनुपर्छ । जसलाई सौयतका वित्तीय, राजनीतिक र प्रशासनिक आयमसँग तुलना गर्न सकिन्दछ ।

मुलुकले अङ्गीकार गरेको  
संघीयताको ढाँचा संघीयताको पूर्ण

# ਕੇਸ਼ਵ ਖਤਿਵਡਾ

ANSWER

त्यसकारण वित्तीय संघीयताको यो ढाँचा कुनै पनि कोणबाट हेर्दा उपयुक्त देखिन्दैन । यसरी संघ केन्द्रित मानसिकता र नाम मात्रको वित्तीय संघीयताको यो ढाँचा पनि क्रमशः रोगी बन्दै गएको छ । अतः यसलाई पनि परिमार्जन वा पुनर्संरचना गर्न आवश्यक छ । सार्वजनिक मामिलाको व्यवस्थापन गर्नु नै प्रशासन हो । यसलाई समष्टिमा सार्वजनिक प्रशासन भनिन्छ । प्राचीन रोमन दार्शनिक सिसेरोका अनुसार सेवा गर्नु, सहयोग गर्नु, निर्देशन गर्नु र शासन गर्नुलाई सार्वजनिक प्रशासन भनिन्छ । सार्वजनिक प्रशासन सरकारद्वारा सञ्चालन हुने भएकाले यसको मूल उद्देश्य जनताको हित र कल्याणका लागि निर्धारित लक्ष्य हासिल गर्नु हो । सन् १९८७ भन्दा अगाडि सार्वजनिक प्रशासनलाई छाउ विद्याका रूपमा नहेरी राजनीतिको एउटा अङ्गका रूपमा मात्र हेरिन्थ्यो ।

सन् १९८७ मा अमेरिकी विद्वान् उद्भो विल्सनले राजनीति र प्रशासनको द्विविभाजन नामक साहित्यद्वारा सार्वजनिक प्रशासन विस्तृत र प्रणालीबद्ध प्रयोग हो भनी सार्वजनिक प्रशासनलाई राजनीतिबाट अलग विषयको रूपमा हेर्नुपर्छ भन्ने मान्यताको सूत्रपात गरे । सन् १९६० को दशकमा फेड्रिक रिक्स, मोन्टेगुमेरी जस्ता विद्वानले अफ्रो एसियाली मुलुकहरूको अध्ययनद्वारा सार्वजनिक प्रशासनको उपचारितिका रूपमा विकास प्रशासनको अवधारणा प्रतिपादन गरी विकाशिल देशहरूलाई प्रयोगमा ल्याउन प्रस्ताव गरे । यसका प्रमुख विशेषता परिवर्तनमुखी, परिणाममुखी, ग्राहकमुखी, समयमुखी, कामप्रतिको प्रतिबद्धता र नगरिक सहभागितामुखी रहेका थिए । विश्वमा आएको आर्थिक र राजनीतिक परिवर्तनले सार्वजनिक प्रशासनका क्षेत्रमा पनि प्रभाव

सावजनिक प्रशासनक क्षेत्रमा पान प्रभाव पायें। खास गरी १९९० को दशकबाट सुरु भएको उदारवादको लहरले राजनीतिक क्षेत्रमा लोकतन्त्रको, आर्थिक क्षेत्रमा स्वतन्त्र बजार अर्थतन्त्रको र प्रशासनिक क्षेत्रमा नवीन सार्वजनिक व्यवस्थापनको लहर सुरु भयो। यसको मूल विशेषता सार्वजनिक क्षेत्रमा पनि बजारका सिद्धान्त अपनाउनु हो। निजी क्षेत्रका उत्कृष्ट र सफलतासिद्ध भएका कार्यशैली र पद्धतिलाई सार्वजनिक क्षेत्रमा प्रवेश गराउने र सार्वजनिक प्रशासनलाई जनमुखी, नतिजामुखी, परिवर्तनमुखी, चयनमुखी तथा मूल्यबोधी बनाउने जस्ता क्रियाकलापको समर्छित नै नवीन सार्वजनिक व्यवस्थापन हो। जवाफदेहिताप्रतिको संवेदनशीलता, उत्तरदायित्व पन्छाउने प्रवृत्तिको अन्त्य, सेवाग्राहीमा विकल्पको चयनको अवसर, दक्षता, सक्षमता तथा परिणाम वा नतिजा नै मूल्याङ्कनको प्रमुख आधार रहने र लोकतान्त्रिक राजनीतिक प्रणाली र उदारवादी आर्थिक प्रणाली नीतिसँग एकाकार हुने प्रशासन नै नवीन सार्वजनिक प्रशासन हो। यी मानकबाट नेपालको सार्वजनिक प्रशासनलाई मूल्याङ्कन गर्ने हो भने अहिले पनि हाप्रो सार्वजनिक शासन रूढिवादिता, घुमाउरोपन, नातावाद, कृपावाद, लालिफताशाही, तानाशाही, उच्च मनोभावको मनोवृत्ति, उत्तरदायित्व पन्छाउने प्रवृत्ति हाबी रहेको पाइन्छ। -रातोपाटी डटकम

	<b>तुला</b> : आफन्तको प्रगतिमा मन रमाउनेछ। नयाँ कार्यको अवसर मिलेछ ।
	<b>तृश्यंक</b> : गरेका कामबाट राम्रै लाभ हुनेछ । दैनिक कार्यमा प्रगति हुनेछ ।
	<b>धनु</b> : शुभकार्यको चर्चा चलेछ । आँटेको र ताकेको कार्य पुरा होला ।
	<b>मकर</b> : लाभ, हानी, आप, व्यय, सुख, दुख बराबरी खालको समय छ ।
	<b>कुम्भ</b> : सामाजिक कार्यमा सफलता मिलेछ । जो शस जाँगर बढेको छ ।
	<b>मीठ</b> : मिथान भोजनको अवसर मिलेछ।

# खानेकुराबाट टाई

## स्वास्थ्यका लागि पुदिना

हाम्रो घरवरपर धेरैतर पाइने बिना मलजल पनि सजिलै मौलाउने पुदिनाको सेवन मानव स्वास्थ्यका लागि बहुउपयोगी मानिन्छ । पुदिनाबाट दुथपेस्ट, चुइंगम, माउथ प्रेस सेवन, मिठाइ आदि बनाइन्छ । यसबाहेक आयुर्वेदमा पुदिनाको प्रयोग अन्य रोगको उपचारमा पनि गरिन्छ । औषधीय गुणले भएको पुदिनाको पातमा विभिन्न रोग निवारण गर्ने क्षमता हुन्छ । पुदिनामा प्रचुरमात्रामा भिटामिन 'सी' हुने भएकाले यसले जस्तै थकित मानिसलाई पनि फ्रेस बनाउने गर्दछ । हिमाली क्षेत्रमा बाहेक तराई र पहाडी क्षेत्रमा सजिलै पाइने पुदिनाको स्वाद र सुगन्धले भोजनमा रुचि बढाउँछ । नरिलको तेलसँग पुदिना पिसेर मिश्रण बनाई छाती, नाक र घाँटीमा मालिस गरे श्वासप्रश्वासको समस्या हटेर जाने बताइन्छ ।

यस्तै, दमका बिरामीले पुदिनाको पात तातोपातीमा हालेर बाफ लिँदा यो अत्यन्तै लाभदायक हुन्छ । त्यस्तै, हात, खुटा र जोर्नीको दुखाइमा बदामको तेलसँग पुदिनाको केही थोपा मिसाएर मालिस गरे दुखाइबाट आराम मिल्न्छ । यसमा फाइबर हुन्छ, जसले तपाईंको कोलेस्ट्रोलको लेबल कम गर्न सहयोग गर्दछ । यसमा रहेर को म्याग्नेसियमले हड्डीमा तागत दिन्छ । पुदिनामा भिटामिन 'ए', 'बी', 'सी', आइरन, क्याल्सियम र



पोटासियमको मात्रा अधिक हुन्छ । यसलाई हामी अचार वा सलादबाहेक चियाका रूपमा समेत सेवन गर्न सक्छौं । तर, बहुउपयोगी गुण भएको पुदिनाको बढीमात्रामा सेवन गरेमा यसले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्दछ । साथै मिर्गौलामा समेत असर गरी पत्थरीको समस्या निम्त्याउने विज्ञहरूको भनाइ छ । रयास्ट्रो ओसोफेजियल रिफ्लेक्स रोगबाट पीडित व्यक्तिहरूले पुदिनाको प्रयोग नगर्न सुखाव दिन्छ । त्यस्तै, पुदिनाको अत्यधिक प्रयोगले तपाईंको मिर्गौला र आन्द्रालाई हानी पुर्याउन सक्छ । पुदिना वा पुदिनाको पातमा धेरै औषधीय प्रभावहरू रहेका हुन्छन्, जसको सेवन शरीरलाई

-इहिमालय टाइम्स डटकम

अत्यधिक लाभदायक मानिन्छ । पुदिनाको पातले हरियो सलाद, चटनी, पुदिना चियासहित विभिन्न प्रकारका खानाहरूमा छुट्टे र अद्वितीय स्वाद थाप्छ । यसमा भिटामिन 'ए' को मात्रा धेरै हुने भएकाले मानव स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । यसले मुहार चम्पिको बनाउन पनि त्यतिकै सहयोग गर्दछ । यो गर्मीको समयमा स्वास्थ्यका लागि भन्न बढी फाइदाजनक मानिन्छ । यसका सम्भावित स्वास्थ्य लाभहरू भए पनि कठिनपय अवस्थामा यो हानिकारक पनि हुने भएकाले यसको प्रयोग गर्नु अघि तपाईंले योग्य चिकित्सकसँग परामर्श भने गर्नुपर्दछ ।

## राति दूध पिएर सुत्नुका पाँच फाइदा



दूध एक पूर्ण आहार हो । यसमा क्यालिसियम, म्याग्नेसियम, आइरन, जिङ्जस्ता मिनरल्सबाहेक भिटामिन बी १२, भिटामिन डी र प्रचुर मात्रामा प्रोटीन पाइन्छ । दूधमा विभिन्न खालका अमिनो एसिड पनि हुन्छ । यसमा दृष्टि प्रतिशत पानी हुन्छ । अन्य १३ प्रतिशतमा प्रोटीन, फ्लाइट, कार्बोहाइड्रेट, भिटामिन र मिनरल्स पाइन्छ । अमेरिकन डायट्री गाइडलाइनका अनुसार दैनिक करिब २५० ग्राम दूध पिउनुपर्छ । यसो गर्न हो भने शरीरमा क्यालिसियमको कमी हुन्दैन र हड्डी भाँच्चिने खतरा पनि कम हुन्छ । दूधको सेवन हृथ्र सम्बन्धी थुपै रोगको जोखिमबाट पनि जोगाउँछ । यसका साथै, यो तौल कम गर्न र ब्लड सुगरलाई कम गर्न पनि सहयोगी छ ।

प्रत्येक मानिसले दूध पिएकै हुन्छ तर दूध पिउने सही समय के हो, यो पनि थाहा पाउनुपर्छ । यस विषयमा एक भारतीय सञ्चार माध्यमले अपोलो

अस्पताल बैंगलुरुमा चिफ क्लिनिकल न्युट्रिसिनिस्ट डा. प्रियंका रोहतगीर्सिंग कुराकारी गरेको छ ।

### राति दूध पिउनुको फाइदा

#### १. मिठो निद्रा

डा.प्रियंका रोहतगीर्सिंग तातो दूधमा ल्याक्टाबुमिन प्रोटीन पाइने बताइन् । यो ट्रिप्टोफान अमिनो एसिड हो । ट्रिप्टोफानले सेरोटोनिन हमर्मोन उत्पादनमा धेरै मद्दत गर्दछ । सेरोटोनिन हमर्मोनले मेलाटोनिन उत्पादन गर्दछ ।

#### २. ब्लड सुगर कम गर्दा

डा. प्रियंका का अनुसार यदि तपाईं दिनभरी पौष्टिक तत्त्व खाइरहनुभएको छैन भने राती दूध पिउँदा यसले पौष्टिक तत्त्वको कमी पूरा गर्न सक्छ । दूध पूर्ण आहार भएकोले स्वस्थ प्रोटीन र अमिनो एसिड कार्टिसोल हमर्मोनको स्तरलाई कम गर्दछ ।

पाइन्छ । यसमा ब्लड सुगर पनि नियन्त्रणमा रहन्छ ।

#### ३. तौल घटाउन सहयोगी

राती दूध पिउँदा तौल घटाउनसमेत मद्दत मिल्न्छ । तर निकालिएको दूधमा फ्लाइट कम हुन्छ । दूधमा प्रोटीन बढी पाइने भएकाले यसले थोक कम लाग्न दिन्छ । धेरै क्यालिसियम हुने भएकाले दूधले मोटावेलिजम बुट्ट गर्न पनि मद्दत गर्दछ ।

#### ४. हड्डी बलियो बनाउँछ

दूधबाट सैवेन्स्ट्रा बढी क्यालिसियम पाउन सकिन्छ । क्यालिसियमबाहेक यसमा फ्लोरोस, भिटामिन डी र प्रोटीन हुन्छ जुन हड्डीको मजबूतीका लागि आवश्यक तत्त्व हो । सर्वै दूध खाँदा ओस्टियोपोरोसिस र हड्डी भाँच्चिने जोखिम पनि कम हुन्छ ।

#### ५. तनाव कम हुन्छ

राती दूध पिउँदा विहान तनाव मुक्त रहन मद्दत मिल्न्छ । दूधमा पाइने अमिनो एसिड कार्टिसोल हमर्मोनको स्तरलाई कम गर्दछ ।

-रातोपाटी डटकम

## स्वस्थ जीवनका लागि यी खानेकुराबाट टाई रहनुहोस्

मोटोपन सुन्दा जति सामान्य लाग्छ, शरीरका लागि त्यति नै घातक समस्या पनि हो यो । आम समस्या नै बनेको मोटोपनलाई यो दशककै दीर्घ रोगको जोखिम गराउने कारकको रूपमा लिइएको छ । मुख्यतया: खानपिनको उचित व्यवस्थापनको अभावमा देखिने यसले व्यक्तिमा अन्य जटिल रोग निम्त्याउने विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । यसै सन्दर्भमा विश्वका अधिकांश जनसंख्यालाई कुपोषणले भन्दा आवश्यकताभन्दा बढी खानेकुराले मृत्युको मुखमा छिटो पुन्याएको विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्युएचओ)को निष्कर्ष छ । यस्तै, अमेरिकाको सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड पिभेन्सन (सीडीसी)ले पनि अनियन्त्रित तौल वृद्धिले मुटु रोगजस्ता घातक रोग बढाउने गरेको छ । त्यसैले समयमै दीर्घ रोगबाट बच्ने स्वस्थ र लायो जीवनयापन गर्नका लागि दैनिक केस्टा खानेकुरा खाइरहेका छौं भन्दे कुरामा ध्यान दिनु अत्यावश्यक रहेको जीवनशैली प्रशिक्षक तथा आहारविद् राजु अधिकारी बताउँछन् । 'दीर्घ जीवन बाँचन २४ घण्टा नै के खाइ छौं र कति मात्रामा खानु उचित हो भन्दे मूल्यांकन गर्न सक्नुपर्दछ,' उनी भन्द्यन, 'जे खानुहुन्छ, जसरी खानुहुन्छ त्यसले नै शरीर बनाउँछ ।' यो भनाइ केही हदसम्म सत्य साबित हुने दुई दशकभर भएका केही अनुसन्धानले देखाउँछन् ।

**कस्ता खानेकुरा दैनिक खाँदा स्वास्थ्यलाई असर गर्दछ ?**

#### १. प्रशोधित भासु

प्रशोधित भासु बनाउन धेरै खालको प्रशोधित भासु तराई र वैकल्पिक चिनीको स्वर्वसाधारणकहाँ पुग्छ । त्यसपछि मात्रा सुखाउने अधिकांश भासु भन्नुपर्दछ, उनी भन्द्यन, 'जे खानुहुन्छ, जसरी खानुहुन्छ त्यसले नै शरीर बनाउँछ ।' यो भनाइ केही हदसम्म सत्य साबित हुने दुई दशकभर भएका केही अनुसन्धानले देखाउँछन् ।

#### २. सुगर फुर्ड

माइक्रोवेब पपकर्न चिन्ता नगर्नुहोस, भुटेको पपकर्न आफैमा एउटा स्वस्थकर खानेकुरा हो । तर माइक्रोवेबाट पपकर्न बनाउनु हुन्छ भने एकपटक सोचैपर्ने हुन्छ । त्यसमा प्रयोग हुने माइक्रोवेबको व्याग अस्वस्थकर भएको असेरिकी अमेरिकाको खाव तथा औषधि विभागले जनाएको छ । जसअनुसार पपकर्नमा पेरलूओरोकेटोइक एसिड हुन्छ ।

#### ३. चुनाव फुर्ड

बजारमा स्वस्थ भनेर वैकल्पिक चिनी अथवा चुनाव फुर्ड सुगर फ्री भनिएका सामग्री बेचिएका हुन्छन् । प्रायः मधुमेह भएकाहरूले स्वादको लागि र डाइट गरेकाहरूले विज्ञहरूले मिर्गौलामा र मुटुरोगको जोखिम हुन्छ । जसले छिटै बाँकोपन विज्ञहरूले उपभोग गर्दछ । पछिल्ला अध्ययनले चिनीको विकल्पमा उपभोग गर्दछ । प्रशोधित भासुको खानु उचित हुने देखाएको छ । अध्ययन अनुसार फुर्ड भन्ने पदार्थ उपभोग गर्दछ ।

#### ४. तारेको खानेकुरा

डिप फ्राइड परिकार विश्वव्यापी रूपमा पाइन्छ, यसलाई अधिकांश मानिसले रचाउँछन् । आलु चिप्स, फ्राइड चिकन, फ्रेन्च फ्राइज, प्याज रिंगजस्ता धेरै परिकार छन् । यसले यद्यपि फ्राइड चिकनले रचाउँछन् । अत्यधिक रात्रिको धमनीमा अवरोध ल्याउँछ । बेफाइदा त्यतिमै सीमित छैन । आइसकिम दाँतलाई खराब बनाउने प्रमुख कारकको रूपमा लिइन्छ ।

#### ५. इनर्जी ड्रिंक्स

# चिदीपानी पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा

पाल्पा, जेठ १८/ जिल्लाको माथागढी गाउँपालिका-१ चिदीपानी पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा भएको छ । एक औपचारिक कार्यक्रमका बीच वडालाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरी सुनिश्चितता वडा घोषणा गरिएको हो ।

सम्पूर्ण मापदण्ड पूरा गरी वडालाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरी सुनिश्चितता वडा घोषणा गरिएको वडा कार्यालयले जनाएको छ । गाउँपालिकाका अध्यक्ष यम चिदीले वडालाई पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा गरिएको प्रमाणपत्र वडा अध्यक्ष राजकुमार पन्थी र स्वास्थ्य चौकीकी प्रमुख धुवबहादुर सुनारलाई संयुक्त रुपमा हस्तान्तरण गरेका हुन् । सोही अवसरमा चिदीपानी स्वास्थ्य चौकीको भवन समेत उद्घाटन गरिएको छ । भवनको पाल्पा क्षेत्र नं-२ का प्रतिनिधि सभा सदस्य ठाकुर गैरे, पाल्पा क्षेत्र नं-१ का प्रतिनिधि सभा सदस्य नारायण प्रसाद आचार्यले संयुक्त रुपमा उद्घाटन गरेका हुन् । भवनको उद्घाटनसँगै पूर्ण संस्थागत सुत्केरी वडा घोषणा अस्पतालका अध्यक्ष गुराँस आत्रेय गर्दै सांसद ठाकुर गैरेले स्वास्थ्य जस्तो



संवेदनशील क्षेत्रप्रति वडाले देखाएको सक्रियता प्रसंसनिय रहेको बताए । उनले घोषणा गर्नु मात्रै ठूलो कुरा नभएकाले त्यसलाई कार्यान्वयन गर्ने दिशामा समेत सक्रिय बन्न वडा र पालिकालाई आग्रह गरे ।

अर्का सांसद नारायण आचार्यले वडामा हुने सम्पूर्ण सुत्केरी महिलाहस्ताई निरन्तर रुपमा स्वास्थ्य प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । वडा अध्यक्ष तथा चिदीपानी स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजकुमार पन्थीको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष विष्णुमाया लुङ्चे, पाल्पा जिल्ला अस्पतालका अध्यक्ष गुराँस आत्रेय जिसीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

थिए । वडाले स्वास्थ्य चौकीकी भवन निर्माणका लागि जग्गा प्रदान गर्ने चिदीपानी १ निवासी सनातन कृले, विमाकुमारी रेग्मी र पूर्ण संस्थागत सुत्केरी घोषणा गर्न सहयोग गर्ने महत्वपूर्ण व्यक्ति तथा संस्थाहस्ताई सम्मान समेत गरेको छ । कार्यक्रममा स्वास्थ्य चौकी प्रमुख तुलबहादुर सुनारले प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । वडा अध्यक्ष तथा चिदीपानी स्वास्थ्य चौकी सञ्चालन तथा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष राजकुमार पन्थीको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष विष्णुमाया लुङ्चे, पाल्पा जिल्ला अस्पतालका अध्यक्ष गुराँस आत्रेय जिसीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

## पाल्पा गोल्डकप : स्वयम्भु युथले हरायो विष्णु पादुकालाई

पाल्पा, जेठ १८/ तानसेनको टुँडिखेलमा जारी कर्णल उज्जीरसिंह पाल्पा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको चौथो दिन बिहीबार भएको खेलमा स्वयम्भु युथ क्लब काठमाडौं विजयी भएको छ । विष्णु पादुका युथ क्लब पोखरालाई २-१ गोलले पराजित गर्दै स्वयम्भु युथ विजयी भएको हो ।

खेलमा स्वयम्भुका उत्तम शाहिले दुई गोल गरेर टिमलाई विजयी बनाउन सफल भएका हुन् । खेल सुरु भएको २८ औं मिनेटमा उत्तमले पहिलो गोल गरेर टिमलाई अग्रता दिलाएका थिए । पहिलो हाफमै शाहीले पुनः ४१ मिनेटमा अर्को गोल थपेर टिमलाई बलियो स्थितिमा पुऱ्याए । दोस्रो हाफमा आकामक खेलको विष्णु पादुकाले ६१ औं मिनेटमा सान्तवना गोल गरेर २-१ को नतिजामा पुऱ्याए । दुई गोल गरेर म्यान अफ द म्याच स्वयम्भुका उत्तम भए । उनले नगद ३ हजार पाए । शुक्रबार पाल्पा ११ र फोर बदर्श फुटबल क्लब पश्चिम नवलपरासी बीच क्वार्टर फाइनल खेल हुने आयोजक पाल्पा जिल्ला फुटबल संघले जेनाएको छ । स्वयम्भु २२ गते



नेपाली सेनाको दि केमस महिन्द्र दल गण पाल्पासँग खेल्ने फ्रेनी संयोजक विमल जीसीले जानकारी दिए । खेल जेठ १५ गतेसँधि सुरु भएको हो । उद्घाटन खेलमा पाल्पा ११ विजयी भएको छ । पाल्पा ११ ले रुपन्देशीको लिस्नु क्लबलाई २ गोलले पराजित गर्दै उद्घाटन खेलमा विजयी भएको हो । यसै खेलको दोस्रो दिन २८ बिध्या पूर्व नवलपरासीले रुपन्देशी-११ लाई टाइब्रेकरमा ४-३ गोलले पराजित गरेको थिए ।

गरेको छ भने खेलको तेस्रो दिन चितवनको सेन्ट्रल क्लेज रामपुर फुटबल क्लब रोड्स क्वाटरफाइनल पुगेको छ । रोड्सले न्यु युथ युनियन फुटबल क्लब पाल्पालाई टाइब्रेकरमा ४-२ ले पराजित गरेको थियो । खेल जेठ २७ गते सम्म चल्ने छ । जस्मा विजेताले ३ लाख र उपविजेताले १ लाख ५० हजार रुपैयाँ दिन २८ बिध्या पूर्व नवलपरासीले रुपन्देशी-११ लाई टाइब्रेकरमा ४-३ गोलले पराजित गरेको थिए ।

## गुल्मीको कफीमा सेतो...

सय १५ कृषकले दुई सय पाँच टनेलको व्यवस्था गरिएको कफी उत्पादनमा वृद्धि गर्न सकिने उनको भनाइ छ । कफीका लागि प्रसिद्ध जिल्ला गुल्मीमा यसको उत्पादन, उत्पादन गर्ने क्षेत्रफल र आवद्ध कृषक पनि बर्सेनि बढ्दै गएका प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिकीकरण परियोजनाको तथाङ्कले देखाएको छ । आर्थिक वर्ष २०७६/७७ मा एक हजार छ सय ४५ कृषकले एक सय ८२ हेक्टरमा एक हजार आठ मेरिटकटन उत्पादन भएको थियो । आव २०७७/७८ मा एक हजार छ

जानकारी दिइन् । पोखरेलले कफीमा आइपर्ने विभिन्न समस्याको न्यूनीकरणका लागि तालिम सञ्चालन गरेको बताइन् । उनले मदान-३ सिसेनीमा १५ हाते तालिम नै सञ्चालन गरी कफीको खाडल व्यवस्थापन, बिस्ता हुक्काउने तरिका, सेतो गवारोको समस्या र समाधानका उपाय, छहारीको महत्व लगायतका विषयमा तालिम दिएको बताइन् । 'सेतो गवारोबाट बच्ने उपाय भनेकै पेट र सरसाफाइ गर्ने हो', उनले भनिन, 'त्यसका लागि हामीले तालिमका साथसाथै विषयादी पनि उपलब्ध गराएका छौं ।' - रासस

### खेलकुद समाचार

#### मलेसियासँग तेस्रो खेलमा नेपाल विजयी



काठमाडौं, जेठ १८/ मलेसियासँग पाँच टी-२० शृंखलाको तेस्रो खेलमा नेपाल २७ रनले विजयी भएको छ । योसंगै शृंखलामा नेपालले २-१ को अग्रता लिएको छ ।

मलेसियाको बान्धार्थित यूएडी-यूकेएम किकेट ओभलमा १११

### कर्पोरेट/अर्थ समाचार

#### नेप्से परिसूचक बढ्यो



पाल्पा, जेठ १८/ सेयर कारोबारको अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले बढेको छ । सेन्सेटिम इण्डेक्स २.१९ अंकले बढेर ३५५.६२ विन्दुमा पुरोको छ ।

यसअधिक साताको कारोबार दिन आइतबार, मंगलबार र बुधबार

नेप्से निरन्तर ओरालो लागेको थियो । सोमबार सार्वजनिक बिदा परेकाले सेयर कारोबार भएन । नेप्से बढेकाले विन्दुमा बुधबारको तुलनामा घटेको छ । २ सय ७२ कम्पनीको ६१ लाख २८ हजार ६ सय २१ किता सेयर १ अर्ब ४५ करोड ४६ लाख ४८ हजार ९ सय २२ रुपैयाँमा खरिदरीकी भयो । बुधबार २ अर्ब ३१ करोड ५१ लाख ६९ हजार बराबरको सेयर कारोबार र कम भने बुधबारको तुलनामा घटेको छ । २ सय ७२ कम्पनीको ६१ लाख २८ हजार ६ सय २१ किता सेयर १ अर्ब ४५ करोड ४६ लाख ४८ हजार ९ सय २२ रुपैयाँमा बढिको सेयर कारोबार भयो । यसै शिवम् सिमेन्टको ११ करोड २१ लाख मूल्य बढिको सेयर कारोबार भयो ।

## गर्मी एवं बर्षातको समयमा

### लामखुट्टेबाट सर्ने रोगबाट बच्यौं ।

औलो (मलेरिया), डेंगी ज्वरो, कालाजार, जापानिज इन्सेफलाइटिस जस्ता संक्रामक रोग लामखुट्टेको टोकाईबाट हुने गर्दछ ।

यसबाट बच्न,

- भुल लगाएर सुन्ने,
- पूरा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाउने,
- शरीरका खुल्ला अंगमा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने,
- घरको झ्याल तथा ढोकामा जाली राख्ने,
- घर वरिपरि, बगैचा र सार्वजनिक स्थानमा पानी जम्न नदिने र खाल्डाखुल्डी पुर्ने,
- ढल, नाला खुल्ला नराख्ने,
- पोखरी, दह तथा नालाहरमा लामखुट्टेको लार्भा खाने माछा पाल्ने,
- सुंगर, बंगर, हाँस घोडाजस्ता पशुपन्धीहरु व्यवस्थित ढंगले पाल्ने,
- मानिस बस्ने घरभन्दा पशुपन्धीको खोर टाढा राख्ने ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला, कानून तथा सञ्चार मन्त्रालय  
राष्ट्रीय उपत्यका (देखुरी), नेपाल

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



ज्ञानघेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट  
**शितलपाटी**.कम  
[www.shittalpati.com](http://www.shittalpati.com) डिजिटल पत्रिका

