



# नव जाज्येता

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



प्रकाश सपुतर्गको गीत 'सकठबरी' रिलिज भएपछि जोडल कुसुम शर्मा चर्चामा आइन् । यसबीच उनले पहिलो फिल्मको रूपमा 'सञ्जीवनी' पनि साइन गरिन् । निर्देशक दिनेश श्रेष्ठले फिल्मको घोषणा पोस्टर सार्वजनिक गर्दै आर्थन सिट्टेल र कुसुमलाई अनरिक्त कपलको रूपमा कास्ट गरिएको बताएका थिए । फ्यान पनि कुसुमलाई ठूलो पर्दामा हेर्न निकै उत्साहित थिए । कुसुमका लागि पनि यो रजतपटमा अघि बढ्ने मौका थियो । तर फिल्मको छायांकन समयमै सुरु नहुँदा कुसुम अलमलमा परेकी छिन् ।

## आजको विचार...



भाग्य...  
(दुई पेजमा)

जगन्नाथ पन्त

दीपकराज ढिरी र दीपाश्री निरौलाको आगामी फिल्मलाई लिष्ट महत्वपूर्ण कुराको विकास भएको छ । आगामी दशैको फूलपातीमा रिलिज हुने बताइएको यो फिल्म 'वडा नम्बर ६' को दोस्रो श्रृंखला हुने भएको छ । अब भने यो फिल्मका निर्देशकको रूपमा दीपाश्री निरौला निश्चित भइ चुन् । 'आगामी फिल्म दीपाजीले नै निर्देशन गर्नुहुनेछ', दीपकले भने । यो फिल्मको निर्माण दीपकको कम्पनी आमा सरस्वती मुभिजले गर्नेछ । यसको अर्थ फिल्मको एकल निर्माताको रूपमा दीपक हुनेछन् ।



□ वर्ष २८ □ अंक १०८ □ २०८० कार्तिक २४ गते शुक्रबार 10 November 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

## सक्षिप्त समाचार

### कक्षा १२ को पुरक परीक्षाफल सार्वजनिक



**पाल्पा**, कार्तिक २३/राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले कक्षा १२ को ग्रेडवृद्धि (पुरक) परीक्षाको नतिजा बिहीबार सार्वजनिक गरेको छ । बोर्डले एक विज्ञापित प्रकाशित गरी कक्षा १२ को ग्रेडवृद्धि (पुरक) परीक्षाको नतिजा प्रकाशित गरिएको जनाएको हो ।

राष्ट्रिय परीक्षा बोर्ड परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय सानोठिमी, भक्तपुरले गत असोज ९ र १० गते ग्रेडवृद्धि (पुरक) परीक्षाको सञ्चालन गरेको थियो । परीक्षामा कुल एक लाख १७ हजार आठ सय ८२ विद्यार्थीले परीक्षा दिएकोमा ८८ हजार नौ सय ४७ अर्थात् ७५ दशमलव ४५ प्रतिशत विद्यार्थीले ग्रेड प्राप्त गरेको राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डले जनाएको छ । १५ जना विद्यार्थीको परीक्षा रद्द गरिएको बोर्डको भनाइ छ ।

# गुल्मीमा भुस्याहा कुकुरको बिगबिगी

## कुकुरको टोकाइबाट १७ जना घाइते

### हावा संवाददाता

**गुल्मी**, कार्तिक २३/गुल्मीका विभिन्न क्षेत्रमा भुस्याहा कुकुरको बिगबिगी बढेको छ । मुख्य सडक या सहायक सडक, गुल्मीमा साँभविहान भुस्याहा कुकुरको संख्या बढेको पाइएको छ ।

विशेष गरी जिल्ला सदरमुकाम तम्घास, हरुक्षेत्र गाउँपालिका, छत्रकोट गाउँपालिका लगायतका क्षेत्रहरूमा भुस्याहा कुकुरको संख्या बढी देखिएको हो । सवारीसाधन र मानिसको आवातजावत कम हुने समयमा ती भुस्याहा कुकुरको गतिविधि बढ्ने गरेको छ । हिँडिरहेको मान्छेलाई भ्रमिन्त खोज्ने, मोटरबाइक या गाडीको पछिपछि लागेर दुःख दिने समस्या भोग्न सबै जसो बाध्य छन् । हरुक्षेत्र गाउँपालिका- ४ तोंगाका दीपक ज्ञवालीले राति १० बजेपछि बिहानसम्म बाटो-बाटोमा चोक चोकमा भुस्याहा कुकुरको बिगबिगी बढेको बताए । उनले कुकुर यसरी बढी देखिएपछि एकै हिँड्न कठिन हुने गरेको बताए । गाउँ-बजारभरि भुस्याहा कुकुर आउन थालेपछि अत्यावश्यक काम परेको समयमा पनि बाहिर निस्कन कठिन हुने



फाइल फोटो

गरेको उनको भनाइ छ । बुधबार र बिहीबार मात्र जिल्लाको हरुक्षेत्र गाउँपालिका र छत्रकोट गाउँपालिकामा कुकुरले टोकाइ १७ जना घाइते भएका छन् । बाटोमा हिँडिरहेकाहरूलाई भुस्याहा कुकुरले टोकेर घाइते बनाएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय गुल्मीका सूचना

अधिकारी डिल्लीनारायण पाण्डेले जानकारी दिए ।

बुधबार यहाँका ३ जनालाई भुस्याहा कुकुरले टोकेको थियो । सूचना अधिकारी पाण्डेका अनुसार छत्रकोट गाउँपालिका-१ उर्लिखोलाका ४९ वर्षीया राधिका विक, हरुक्षेत्र गाउँपालिका-४

तोंगाका ७२ वर्षीया सिता देवी ज्ञवाली सोही ठाउँका ३७ वर्षीया अमृता ज्ञवाली घाइते भएका हुन् । उनीहरूको तानसेनस्थित युनाईडेड मिशन अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ । त्यस्तै गरी बिहीबार छत्रकोट गाउँपालिका विभिन्न वडामा

भुस्याहा कुकुरले टोकी थप १४ जना घाइते भएका छन् । घाइते हुनेहरूमा छत्रकोट गाउँपालिका-३ लुम्बाकी ४५ वर्षीया लक्ष्मी पन्थी, सोही वडाको काब्रेका २१ वर्षीया कुसल भ्रात्री, श्रृङ्गाका ५५ वर्षीय चैते चौधरी, लुम्बाका ३३ वर्षीया रमेश श्रेष्ठ, कारपोखराका ५५ वर्षीय लाल मणी कडेल, श्रृङ्गाका २८ वर्षीय राजकुमार कडेल, पल्लीकोटकी २६ वर्षीया संगीता परियार, सोही ठाउँकी ३० वर्षीया जमुना नेपाली, भेडुवाकी लिली टण्डन, हुँगाका ६५ वर्षीया (आँखा नदेख्ने) सोमबहादुर नाम्जाली, काब्रेका ५१ वर्षीय टिकाबहादुर भ्रात्री, बिरबासकी १३ वर्षीया एनजल बस्नेत, श्रृङ्गाकी ७५ वर्षीया दिमकला कडेल, पल्लीकोटकी ५० वर्षीया कमला सुनार घाइते भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

घाइते सबैको प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा सामान्य उपचारपछि पाल्पा रिफर गरिएको छ । प्रहरीले स्थानीयहरूको सहयोगमा कुकुरलाई नियन्त्रणमा लिएको छ । छाडा रुपमा देखिएको भुस्याहा कुकुरको व्यवस्था गर्नका लागि स्थानीय सरकारले ध्यान दिदा धेरै मानिसहरूले अनाहकमा दुख पाउने गरेका छन् ।

## हेलो सरकार : नागरिक सरोकार

### हेलो सरकार किन ?

- नागरिकका गुनासा तथा पीरमर्का सुन्न, बुझ्न र समाधान गर्न,
- कुनै निकाय वा पदाधिकारीलाई तोकिएको जिम्मेवारी पूरा गराउन,
- सार्वजनिक सेवालाई जनमुखी र प्रभावकारी बनाउन,
- सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी बनाई सुशासन कायम गराउन,
- त्यसैले हेलो सरकारमा गुनासो गरौं । सार्वजनिक निकायमा भएका कमी कमजोरी, सेवा प्राप्तमा बन्चितता, अवरोध र अनियमितता रोकौं, जिम्मेवार नागरिकको कर्तव्य पुरा गरौं ।

कुनै गुनासा तथा पीरमर्का भए हेलो सरकारको नि : शुल्क टेलिफोन नम्बर ११११ मा खबर गरौं ।



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

## आजदेखि तानसेनको टक्सारमा 'रोटी महोत्सव' हुँदै

**पाल्पा**, कार्तिक २३/पाल्पाको तानसेन नगरपालिका-३ टक्सार टोलमा आजदेखि रोटी महोत्सव हुन लागेको छ । पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघ र तानसेन नगरपालिका, वडा-३ को मुख्य आयोजना तथा मैत्री क्लब तानसेनको सहयोगमा कार्तिक २४ र २५ गते 'प्रथम रोटी महोत्सव-२०८०' हुन लागेको हो ।

स्थानीय कृतिर उद्योगबाट उत्पादित वस्तुहरूको प्रचार-प्रसार, प्रवर्द्धन तथा बजारीकरणमा टेवा पुऱ्याउने उद्देश्यले महोत्सव आयोजना गर्न लागिएको पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराईले पत्रकार सम्मेलन गरी जानकारी गराएका छन् । उनले सुस्ताएको तानसेनको व्यवसायीलाई चलायमान बनाउनुको साथै स्थानीय रोटीका परिकारहरूको प्रचार-प्रसार, प्रवर्द्धन तथा महिलाको आयआर्जमा वृद्धि गर्न महोत्सवले महत्वपूर्ण टेवा पुऱ्ने विश्वास व्यक्त गरे । अध्यक्ष भट्टराईका अनुसार महोत्सवमा १० देखि १५ वटा स्टलहरू रहने छन् । महोत्सवमा डेढ लाखको



कारोबार हुने अपेक्षा गरिएको उनले बताए । पछिल्लो समय आर्थिक मन्दिका कारण सबै व्यवसायीहरू खुम्चिएर बस्नु परेको अवस्थामा केहि भए पनि आर्थिक गतिविधि बढाउन तिहारको पूर्व सन्ध्यामा महोत्सव गर्न लागिएको महोत्सव संयोजक रञ्जना थापा अर्यालले बताइन् । उनले महोत्सवमा विभिन्न परिकारका रोटीहरू राखिने जानकारी दिइन् । संयोजक अर्यालले भनिन् 'स्थानीयस्तरमा उत्पादित फिनी, लाखा,

जुम्ली, अनर्सा, अर्सा, फिनीया, सेल, भ्रर, पाते, लहरा तथा खुर्मा जस्ता रोटीका प्रकारहरू महोत्सवमा राखिने छ ।' उनले महोत्सवलाई व्यापक प्रचार-प्रसार गरिदिन पत्रकारहरूलाई आग्रह समेत गरेकी छन् । महोत्सवमा जिल्लाभित्र र बाहिरबाट उल्लेख्य संख्यामा आन्तरिक पर्यटक जम्मा हुने आयोजकको विश्वास छ ।

कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ पाल्पाका उपाध्यक्ष भरत शर्माले

महोत्सवले परम्परागत र लोपोन्मुख खानाका परिकारको बचाउ र विकास गर्नुका साथै नेवारी सभ्यताको पहिचान स्थापित गर्न मद्दत गर्ने बताए । उनले भने 'खाना परिकारसँगै लोपोन्मुख संस्कार र संस्कृतिको जगेर्ना गर्नुका साथै पर्यटन विकास र स्थानीय व्यापार व्यवसाय प्रवर्द्धनमा महोत्सव सहयोगी बन्ने छ ।' उपाध्यक्ष शर्माले तानसेनको व्यापार व्यवसायीहरूलाई एकै ठाउँमा ल्याउने उद्देश्यले जिल्लाका राजनीतिक दल, स्थानीय सरकारले चासो नदेखाएको बताए । उनले तानसेनको विकास र विस्तारमा सबैले चासो देखाउन जरुरी रहेको धारणा व्यक्त गरे । महोत्सवले तानसेनमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको आगमन बढाउने भएकाले यस्ता कार्यक्रमहरू आगामी दिनमा पनि निरन्तर गर्दै जानु पर्नेमा उनले जोड दिए । महोत्सव दुई दिन चल्ने छ । आज शुक्रबार विहान १२: १५ मा महोत्सवको उद्घाटन गरिने पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका महासचिव समिरमान सिंहले जानकारी दिए ।





## आफ्नो स्वास्थ्यको परीक्षण आफै कसरी गर्ने ?



परीक्षण भन्नेबित्तिकै हामीलाई ठूलै अनुसन्धानको काम हो भन्ने लाग्न सक्छ । पहिलो परीक्षण हामी इन्दीयमार्फत आफै गरिरहेका हुन्छौं - देख्छौं, सुन्छौं, चास्छौं, सुच्छौं र छाम्छौं पनि । यिनै तरिकाद्वारा भएको परीक्षणको सहायताले हामी सबैको जिन्दगी अगाडि बढिरहेको हुन्छ । जिन्दगी चलाउनु र जीवन बाँच्नुमा धेरै अन्तर छ । यसलाई हामीले गहिरोसँग बुझ्नुपर्छ । शरीरमा केही गडबडी देखिएपछि हामी डाक्टरकहाँ जान्छौं । समस्या चाहे एलोप्याथिक होस् वा आयुर्वेदिक । मानौं, हामी आयुर्वेदिक कहाँ पुग्यौं । डाक्टरले अक्सर सोच्ने चार प्रश्न हुन्छन् । जाँचको सुरुवात हुन्छ, लामो र गहिरो श्वास लिनुस् भन्नेबाट । अनि प्रश्न आउँछ- निद्रा कतिको लाग्छ ? खान रुचि हुन्छ या हुँदैन ? बिहान एउटै समयमा शौच क्रिया हुन्छ या हुँदैन र भएमा खलास हुन्छ कि हुँदैन ?

यसबाट हामी सोभै बुझ्न सक्छौं, सञ्चो व्यक्तिले मात्र लामो र गहिरो श्वास लिन सक्छ । मस्त निद्रामा जान शरीर हल्का र तनावरहित हुनुपर्छ । आफ्ना नियमित आहारको मात्रा लिन र पचाउने तागत स्वस्थ व्यक्तिमा मात्र हुन्छ । समयमा शौच कार्य हुने वा नहुने प्रश्न जुन छ, शरीर स्वस्थ हुन मन पनि स्वस्थ हुनुपर्छ । छाती खराब भएकाले श्वास लिन मुस्किल, ननिदाउनेले खाएको पचाउन मुस्किल, खाना नपच्दा पखाला कि कब्जियत हुने भइहाल्यो । यति चार कुरा थाहा पाउन के डाक्टरको सेवा चाहिएला ? रोगका फ्याक्ट्री मुख्य रूपमा पेट, छाती र टाउको हुन् भन्ने हामी सबैलाई थाहा छ । यति परीक्षण त हरेक २४ घन्टामा आफै गर्न सक्छौं । घाउ आउँदा वा चोटपटक लाग्दा, शरीरको भित्री भागमा आणुमा जानुपर्ने हुन्छ तर हाम्रो स्वास्थ्य सामान्य कुराले बिगारिरहेको हुन्छ । अर्थात् हामीलाई सहज वा असहज बनाइरहेको हुन्छ ।

हाम्रो ध्यान यस्तो परीक्षण गर्नुभन्दा अर्कोको पछि लाग्ने वा विश्वास गर्नतर्फ लागिरहन्छ । जस्तो: कसैलाई प्रोस्टेट भएकामा सिप्लिकानको बोक्रा खाँदा ठिक भयो रे, कसैलाई शिलाजितले भयो रे, कसैलाई केले । यस्तोमा हामीले त्यस व्यक्तिको शरीरको प्रकृति कस्तो थियो भन्ने विचार गर्दैनौं । आयुर्वेद शास्त्रका अनुसार मानिसको शरीर कफ, पित्त र वात गरी तीन प्रकृतिको हुन्छ । केही विचार नगरी अन्धाधुन् रूपमा अरूले

**हाम्रो स्वास्थ्य अवस्थालाई सोभै बाहिर देखाउने काम शरीरमार्फत हुन्छ । त्यही भएर हामीले स्वास्थ्यका सम्बन्ध शरीरसँग जोडेर मात्रै बुझ्छौं । वास्तवमा यो बाहिर देखिएको शरीरमा मन, भावना, चेतना अन्तर्निहित छन् । कुनै बेला हामीलाई केही कुराले रिस उठ्छ । कहिलेकाहीँ उही कुराले पनि केही प्रभाव पार्दैन । त्यस्तै, हामीमा अहंकार हुनहुन्न भन्ने सबैलाई थाहा छ तर कहिलेकाहीँ आइहाल्छ । अहंकार बढाउने केही कारण हुन्छन् । वास्तवमा भएको कुरा लुकाउन खोज्नु र नभएको कुरा देखाउन खोज्नु अहंकारको काम हो ।**

खाएको औषधि सेवन गर्दा शरीरमा असामान्य अवस्था पैदा हुन सक्छ । एउटै भान्साको खाना खाने परिवारमा कोही स्वस्थ छन्, कोही छैनन् । जुनसुकै अन्न वा फलमा केही न केही गुण हुन्छ नै । त्यसमा भएको गुण हाम्रो शरीरसँग मिलेमा हितकारी, नमिलेमा अहितकारी हुने भयो । यस्तो परीक्षण गर्न के डाक्टर तथा वैद्यकहाँ गएर साध्य होला ? आफैले थाहा पाउनुपर्छ । त्यसमथि पनि खानाको कारणले मात्रै स्वास्थ्य राम्रो हुने वा नहुने भन्ने होइन । शारीरिक दैनिक परिश्रम, व्यायाम, प्राणायाम र ध्यानले उमेर तथा सोच-विचारले पनि शरीरको अवस्थालाई फरक पारिरहेको हुन्छ ।

भनिन्छ, हाम्रो शरीरमा अनगिन्ती कोष छन् । तिनका काम अनुसार पाँच प्रकारका नाम दिइएका छन् । त्यस्तै गरेर वायुहरूको पनि पाँच प्रकारका नाम र काम बताइएको छ । हाम्रो खाना, व्यायाम, सोच, व्यवहारले यी कोष र वायुहरूलाई पोषण वा कुपोषण दिइरहेका हुन्छन् । उही खाना कुनै समय पोषण बन्छ भने कुनै समय कुपोषण । त्यस्तै एउटै प्रकारको खानाले पनि सबैलाई, सबै समय, एकै प्रकारको असर पार्छ भन्ने छैन । वायु र कोषको विषयमा पछि छुट्टै चर्चा गरौंला । यस लेखको तात्पर्य आफ्नो परीक्षण आफै गर्नु भन्ने हो । माथि गरिएको छोटो चर्चा शारीरिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित रह्यो ।

हाम्रो स्वास्थ्य अवस्थालाई सोभै बाहिर देखाउने काम शरीरमार्फत हुन्छ । त्यही भएर हामीले स्वास्थ्यका सम्बन्ध शरीरसँग जोडेर मात्रै बुझ्छौं । वास्तवमा यो बाहिर देखिएको शरीरमा मन, भावना, चेतना अन्तर्निहित छन् । कुनै बेला हामीलाई केही कुराले रिस उठ्छ । कहिलेकाहीँ उही कुराले पनि केही प्रभाव पार्दैन । त्यस्तै, हामीमा अहंकार हुनहुन्न भन्ने सबैलाई थाहा छ तर कहिलेकाहीँ आइहाल्छ । अहंकार बढाउने केही कारण हुन्छन् । वास्तवमा भएको कुरा लुकाउन खोज्नु र नभएको कुरा देखाउन

खोज्नु अहंकारको काम हो । जो व्यक्ति आफू कमजोर हुन्छ उसलाई अरूले भनेका कुराले छुन्छ अर्थात् तरङ्गित पार्छ भनिन्छ । जस्तो : अग्लोलाई डल्ले भनेर, गोरालाई काले भनेर सम्बोधन गर्दा उसलाई रिस उठ्दैन । डल्लेलाई डल्ले र कालोलाई काले भनेपछि उसको रिसको पारो माथि उठ्छ । खासमा हामी आफ्नो अवस्था यही हो भनेर स्वीकार गर्न सकिरहेका हुँदैनौं । त्यसैले कि रिसाउँछौं कि चित्त दुखाउँछौं । रिसाउनु वा चित्त दुख्नु यी दुवै भिन्न रूपमा देखिएका अहंकार नै हुन् । वास्तवमा रिस उठ्नु र चित्त दुख्नु एउटै कुरा हो । रिस पनि आफूलाई अमुक व्यक्तिले त्यस्तो किन भनेको भनेर उठ्छ । गरिब देखेर, होंचो, कालो वा अनपढ देखेर यस्तो भन्यो भनी चित्त दुखाएको पनि देखिन्छ । यस्तै उन्नति देखेर भन्यो, सम्पत्ति देखेर भन्यो, राम्रो वा राम्री देखेर भन्यो पनि भन्छौं । खासमा भन्नेले किन भन्यो थाहा छैन । हामी आफै अर्थ किन लगाउँछौं त भन्दा हामीमा आफ्नो अवस्था र स्थितिको स्वीकार भाव छैन । अर्थात् आत्मबलका कमजोर छौं । त्यसैले अर्कोको परीक्षण होइन । आफ्नै परीक्षण र विश्लेषण गरौं । मूल्याङ्कन पनि आफ्नै गरौं, अर्कोको होइन । आफ्नो मनलाई दुःखी वा सुखी बनाउन अर्कोको भर नपर्ने । आफ्नो मनको रिमोट अर्कोको हातमा नदिऊँ । जो अर्को मान्छे छ, ऊ आफ्ना मनोदशा अनुसार बोल्ला, भन्ला वा गर्ला । अर्कोको मनोदशा अनुसार बहेर आफू पीडित किन बन्ने ! बाहिरको संसार हेर्ने आँखा बन्द गरेर भित्रको संसार हेरौं । म केमा कमजोर छु, बलियो कसरी बन्ने ? नियालौं आफ्नो अवस्था । अर्कोको साथ र सहयोग लिन पनि पहिला आफै बलियो बन्नुपर्छ । यो कुरा कहिल्यै नबिसौं । कसैले कसैलाई बलियो बनाइदिएर हुँदैन । बलियो बन्ने बिउ आफैसँग छ । त्यसैलाई जगाएर आफ्नो शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक स्वास्थ्य सपारौं । चेतनागत स्वास्थ्य आफै सप्रन्छ । हामी खाफूलाई र समाजलाई यस्तै व्यक्ति चाहिएको छ ।

-रातोपाटी डटकम

## दाल, भात, तरकारीमा कुन पोषक तत्व पाइन्छ ?

शरीरका लागि खानाको आवश्यकता भनेको गाडी चल्नका लागि इन्जिन जस्तै हो । खानाले नै शरीरलाई बनाउँछ । शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न, चलायमान राख्न, ऊर्जावान बनाउन र समग्र शरीरलाई स्वस्थ बनाउन खानाकै भूमिका हुन्छ । शरीर बन्नका लागि क्याल्सियम, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फ्याट, खनिज, भिटामिन आवश्यक पर्छ । यी तत्व हामीले खाएको खानेकुराबाट प्राप्त गर्छौं । हाम्रा वरपर पाउने हरेक खानेकुरामा भिन्नाभिन्नै पोषक तत्व हुन्छ । यी फरक पोषक तत्व मिलाएर खानु नै शरीरलाई स्वस्थ बनाउनु हो । सामान्यतया हामीले दैनिक खाने दालभात, तरकारी, मासु र अचारबाट यसको पूर्ति गरिरहेका हुन्छौं । शरीरलाई बनाउनमा त यसले भूमिका खेल्नेमा कुनै शंका छैन । तर के तपाइलाई थाहा छ, खानाले नै शरीरलाई बिगार्न पनि सक्छ ? खानाको अभाव र आवश्यकता भन्दा बढीको दबावले शरीरलाई विभिन्न रोगले ग्रस्त बनाउँछ । त्यसैले शरीरले आवश्यक तत्व प्राप्त गर्न सबैभन्दा पहिला कुन खानेकुरामा के पोषण पाइन्छ ? मन्नु गर्न जरुरी छ ।

### कुन खानेकुरामा के पाइन्छ ?

**भात, रोटी, आलु र ढिंडो**  
नेपालीहरूले दिनमा दुई छ्वाक खानामा भात खाने गर्छन् । र, चामल नपाउने पहाडी भेगमा आलु, ढिंडो र तराई भेगमा एक छ्वाक भातको सट्टामा खाने गरिन्छ । यो भौगोलिक उपलब्धताको हिसाबले खान्की भिन्नै हुन्छ तर यी तीनवटै खानेकुरामा प्रचुर मात्रामा कार्बोहाइड्रेट हो । कार्बोहाइड्रेटले शरीरमा ऊर्जा दिन्छ, जसकारण हामी हिंडुन, दैनिक काम गर्न सक्छौं शारीरिक श्रम धेरै गर्नलाई त यो अति आवश्यक तत्व हो । त्यसैले नै अन्य खानेकुरा भन्दा बढी जोड यी खानेकुरामा दिनुपर्छ ।

**होल ग्रेन**  
हामीले खानामा छुटाउन नहुने तत्व होल ग्रेन हो । होल ग्रेन भनेको विभिन्न थरीका गेडागुडी र दाल हुन् । होल ग्रेनबाट हामीले प्रोटीन प्रचुर मात्रामा पाउँछौं । प्रोटीनले शरीरको निर्माण र मर्मत सम्भारको काम गर्छ । मर्मत भन्नाले कुनै पनि शरीरमा लागेको चोटपटकले बनाएको घाउलाई पुर्न तथा निको बनाउनु हो । हाड, मांसपेशी, छालाको विकासमा पनि यसको ठूलो भूमिका हुन्छ ।

**तरकारी**  
हरियो सागपात तथा मौसमी तरकारी पनि शरीरका लागि महत्वपूर्ण पोषण हो । यसमा सूक्ष्म किसिमका पोषक तत्वहरू शरीरले प्राप्त गर्छ । जस्तो, विभिन्न भिटामिन, जिंक, आयोडिन,



क्याल्सियम, खनिज, आइरन, म्याग्नेसियम जस्ता शरीरका लागि नभई नहुने तत्व तरकारीमा पाइन्छ । यस्ता सूक्ष्म किसिमका पोषक तत्वले रोगसँग लड्ने क्षमतालाई बढाउन, मर्मत सम्भार गर्न, छालालाई चम्काउन मद्दत गर्छ ।

**बजार**  
दालभात तरकारीसँग अचार पनि खाने गरिन्छ । अचारलाई स्वादको दृष्टिकोणले मात्र हेर्ने गरिन्छ । तर होइन, अचारबाट पनि हामीले पौष्टिक तत्व प्राप्त गरिरहेका हुन्छौं । ताजा अचार जस्तै, गोलभेंडा, मुला र कागतीको अचार खानासँगै खाने हो भने हामीले भिटामिन सी पाउन सक्छौं ।

**मासु र अण्डा**  
खाना पचाउने, शक्ति प्रदान गर्ने, रगत जम्ने प्रक्रियादेखि मांसपेशी संकुचनसम्ममा प्रोटीनले काम गरिरहेको हुन्छ । प्रोटीन हार्मोन पनि हो, जसले कोषमा, अंगहरूमा सञ्चारको रूपमा लिने, शरीर बनावटका लागि पनि प्रोटीनले सहयोग गरेको हुन्छ । आइरन, भिटामिन बी १२, भिटामिन बी, ए, के, पोटासियम, फोस्फोरसको पनि राम्रो स्रोत हो मासु । त्यस्तै, अण्डामा पानी, प्रोटीन, फ्याट, मिनरल्समा पनि फोस्फोरस, क्याल्सियम जस्ता धेरै भिटामिन ए, डी, ई र बी कम्प्लेक्स, बी १२ जस्ता तत्वहरू हुन्छन् । यसले शारीरिक अंगको विकास, मानसिक विकासमा जोड दिनुका साथै शरीरमा ऊर्जा पनि दिने गर्छ ।

**माछा**  
माछाको कुरा गर्ने हो भने माछामा ओमेगा फ्याटी एसिड पाइन्छ । यो अधिक प्रोटीन र केही पोषक तत्वले भरपूर हुन्छ । यसमा भिटामिन, मिनरल्स र अन्य पोषक तत्व पनि पाइन्छ । माछामा पाइने ओमेगा-३ फ्याटी एसिडले मुटु र मांसपेशीलाई बलियो बनाउनुका साथै शरीरमा पनि शरीरका लागि महत्वपूर्ण पोषण हो । यसमा सूक्ष्म किसिमका पोषक तत्वहरू शरीरले प्राप्त गर्छ । जस्तो, विभिन्न भिटामिन, जिंक, आयोडिन,

मानिन्छ ।

**गुन्द्रुक**  
गुन्द्रुकमा ४८ प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट, ४९ प्रतिशत प्रोटीन र तीन प्रतिशत चिल्लो पदार्थ हुने गर्छ । यो छोटो समयमै तयार गर्न सकिने स्वादिष्ट परिकार हो ।

### पोषक तत्व बढी खाँदा पनि छैन शरीर स्वस्थ

शरीरलाई महत्वपूर्ण अनिएको पोषक तत्व प्रशस्त खाँदा पनि शरीर स्वस्थ छैन । अने कौं समस्या किन भइरहन्छन् ? धेरैको जिज्ञासा हो यो । शरीरलाई पोषक तत्व चाहिने भन्दा बढी हुनु पनि विषसरह नै हो । टन खाने तर शारीरिक श्रम नगर्ने बानीले शरीरले बढी भएका तत्व खर्च गर्न सक्दैन । त्यो शरीरमै जम्मा भएर बस्छ । यसले शरीरमा अनावश्यक बोसो बढाउँछ । दिनहुँ शरीरलाई भार पर्ने गरी खाँदा शरीरमा मोटोपन हुनुका साथै अन्य स्वास्थ्य समस्या गराउन सक्छ । त्यसैले खानेकुराको मात्रा कति हुनुपर्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

### त्यसो भए खानेकुराको सही मात्रा कति हो ?

शरीरका लागि कति पोषक तत्व चाहिन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको शरीरको उचाइ, तौल, उसले दैनिक गर्ने शारीरिक गतिविधि र नसर्ने रोग के छन् त्यसमा भर पर्छ । जुन मानिस अनुसार फरक-फरक हुन्छ । यद्यपि, स्वस्थ व्यक्तिको कुरा गर्ने हो भने एक छ्वाकमा मझौला कचौराको एक कचौरा भात, जसमा सानो कचौराको एक कचौरा दाल (दाल धेरै पातलो र धेरै बाक्लो हुनु हुँदैन) वा गेडागुडी, मासु तीन-चार पिस, मझौला एक डाडु तरकारी, एक चम्चा घिउ, थोरै अचार र सानो कपको एक कप दही खाँदा आवश्यक पोषण शरीरले पाउँछ । र, शारीरिक गतिविधिमा पनि सक्रिय रहे शरीर स्वस्थ रहन्छ । बिहान खाना, दिउँसो फलफूल तथा ड्राइ फ्रुट्स र बेलुकी खानामा भात र रोटीमा कुनै एक त्यससँगै तरकारी र सलाद हल्का खानु उपयुक्त हुन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

## युरिक एसिडका रोगीले खानुहोस् यी दुई फल काँचो

शरीरमा युरिक एसिडको मात्रा बढ्दा जोर्नी दुख्ने र सुनिने समस्या हुन्छ । यसबाहेक, यसले तपाईंलाई हिँड्न, उठ्न र बस्न पनि गाह्रो बनाउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा केही फलफूलको सेवनले यो अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न र यसबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्छ । केही यस्ता फलफूललाई काँचै खानुपर्छ । जब तपाईं यी फललाई काँचो खानुहुन्छ, शरीरमा फाइबरको मात्रा बढ्छ र त्यसपछि तिनीहरूको एन्टी-इन्फ्लेमेटरी मद्दत गर्छ । यसबाहेक, यसले युरिक एसिडको अवस्थालाई टिगर गर्नबाट बचाउँछ । त्यसोभए, यी फलहरू बारे जान्नुहोस् । उच्च युरिक एसिडमा यी दुई फलफूल काँचो खाँदा फाइदा

हुन्छ ।  
**काँचो केरा-** काँचो केरा युरिक एसिड उच्च हुने बिरामीका लागि फाइदाजनक हुन्छ । वास्तवमा, यसमा प्रशस्त मात्रामा फाइबर र रौगेज पाइन्छ जसले पेटको मेटाबोलिक गतिविधिलाई गति दिन्छ र युरिन पाचन प्रक्रियालाई गति दिन्छ । काँचो केरा सामान्यतया युरिक एसिड भएका मानिसहरूका लागि सुरक्षित हुन्छ किनभने यसमा युरिन कम हुन्छ । भिटामिन सी पनि हुन्छ । एक भिटामिन जसले रगतमा युरिक एसिडको स्तर कम गर्न मद्दत गर्छ ।  
**काँचो मेवा-** काँचो मेवा ओस्टियोआर्थराइटिस, गाउट र आर्थराइटिसका बिरामीहरूको लागि एन्टी-इन्फ्लेमेटरी गुणहरूले भरिपूर्ण हुन्छ । त्यसैले युरिक एसिड उच्च

भएकाले आरामसँग खान सक्छन् । यसमा राम्रो मात्रामा फाइबर र रौगेज हुन्छ जसले युरिन मेटाबोलिज्मलाई गति दिन्छ र मलको माध्यमबाट अतिरिक्त युरिन हटाउन मद्दत गर्छ ।  
**काँचो केरा र मेवा खाने सही तरिका:**  
काँचो केरा र मेवा खाने सही तरिका भनेको तरकारी तयार गरी खानु हो । यसबाहेक दुबैलाई उमालेर चोखा बनाएर खान सकिन्छ । यसले पेटको धेरै समस्यालाई कम गर्न मद्दत गर्छ । त्यसैले यदि तपाईंको युरिक एसिड उच्च रह्यो भने तपाईंले आफ्नो आहारमा यी दुई फलफूल काँचो खान सक्नुहुन्छ ।  
-हिंसी नेपाल डटकम

# पाल्पाका सनिल पोर्चुगलका लागि राजदूतमा सिफारिस

पाल्पा, कार्तिक २३/सरकारले पोर्चुगलको लागि नेपाली राजदूतमा पाल्पाको माथागढी गाउँपालिका-१ चिदीपानीका सनिल नेपाललाई सिफारिस गरेको छ । मन्त्रपरिषद्को बिहीबार बसेको बैठकले कुटनीति, योजना, विकास र नीति निर्माणका क्षेत्रमा विज्ञको रूपमा सक्रिय नेपाली काँग्रेसका युवा नेता नेपाललाई पोर्चुगलको राजदूतका लागि सिफारिस गरेको हो ।



राजनीति, अन्तर्राष्ट्रिय मामिला, विकास, लोकतन्त्र, समावेशीता, सञ्चार लगायतका विषयमा विज्ञका रूपमा काम गर्दै आएका नेपालले विभिन्न योजना र नीति निर्माणसँगै रणनीतिक योगदान गर्दै आएका छन् । उनले काँग्रेसमा संसद, पार्टी र समाजमा खेल्नुपर्ने भूमिकामा विषयगत विज्ञको रूपमा परामर्श दिने गरेका छन् । नेपालले दर्जनौ अन्तर्राष्ट्रिय दातृ निकायसँगै स्वदेशी तथा विदेशी संघ संस्थाहरूमा विभिन्न भूमिकामा रहेर काम गरिसकेका छन् । विद्यालय तहमा काँग्रेसको भातृ संगठन नेपाल विद्यार्थी संघको नेतृत्वदायी भूमिकामा रहँदै उनको यात्रा त्रिभुवन विश्वविद्यालय कृतिपुर केन्द्रीय क्याम्पसको अध्यक्षसम्म पुगेको थियो ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाटै मानविकी संकाय तर्फको अंग्रेजी साहित्य र समाजशास्त्र गरी दुई विषयमा स्नातकोत्तर गरेका नेपालले कानून शास्त्रका समेत विद्यार्थी हुन् । सरकारले पोर्चुगलमा नेपाली राजदूतावास कार्यालय स्थापना गर्ने निर्णय गरेसँगै राजदूतमा उनलाई सिफारिस गरेको हो । सरकारले त्यहाँ रहेका नेपालीहरूको मागबमोजिम राजदूतावास कार्यालय

स्थापना गर्ने निर्णय गरेको हो । पोर्चुगलमा हाल २० हजारभन्दा धेरै नेपालीहरू बसोबास गरिरहेका छन् । उनीहरूले लामो समयदेखि अलग्गै दूतावास कार्यालय स्थापना गर्न माग गर्दै आएका थिए । पोर्चुगलको लागि नेपाली राजदूत सिफारिस भएका नेपाललाई संसदीय सुनुवाइ समितिको अनुमोदनपछि राष्ट्रपतिले राजदूत नियुक्त गर्ने छन् ।

# बीस रुपैयाँको विवादमा महिलाको हत्या



अर्घाखाँची, कार्तिक २३/अर्घाखाँचीमा बीस रुपैयाँका लागि भएको विवादले एक वृद्ध महिलाको ज्यान लिएको छ । मालारानी गाउँपालिका-९ गोखुङ्गा पाल्पा गाउँमा बीस रुपैयाँ नतिरेको निहुँमा एक युवाले ७२ वर्षीया वृद्धाको हत्या गरेको अनुसन्धानबाट खुलेको हो ।

घरमा एकलै रहेकी वृद्धा भुसाललाई मुक्का तथा खुकुरीको पछाडीको भागले प्रहार गरी हत्या गरेको उनले प्रहरी समक्ष स्वीकार गरेका छन् । हत्यापछि वृद्धासँग भएको नगद र सुनका गरगहना समेत चोरेर नेपाली फरार भएका थिए । अहिले नेपालीलाई पक्राउ गरी अदालतबाट म्याद गराएर अनुसन्धान थालिएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय परिसरमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा नेपालीलाई सार्वजनिक पनि गरिएको थियो ।

वर्षीया नन्दा घर्तीको हत्या गरी फरार रहेका रोल्पाको गाम निवासी केशलाल घर्तीलाई बीस वर्षपछि प्रहरीले पक्राउ गरेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रमुख तथा प्रहरी नायव निरीक्षक प्रतित सिंह राठोरले बताए ।

रोल्पाको सुनछहरी गाउँपालिका-३ स्थित बाहिरी गाममा लुकिछिपी बसेको थाहा भएपछि ठाडास्थित इलाका प्रहरी कार्यालयबाट खटिएको प्रहरी टोलीले उनलाई पक्राउ गरेको हो । मृतक नन्दाको एकान्त स्थानमा रहेको घरमा कोही नभएको अवस्थामा उनलाई डरत्रास देखाएर पैसा माग्दा नदिएपछि केशवलालले हत्या गरेका थिए । अहिले उनीमाथि जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गराई अनुसन्धान थालिएको प्रहरीको भनाइ थियो । -**रासस**

## खेलकुद समाचार

### अभिलाषा र माहिकाको जोडी च्याम्पियन



काठमाडौं, कार्तिक २३/अभिलाषा विष्ट र माहिका राणाको जोडीले तेस्रो वीर गणेशमान सिंह राष्ट्रिय टेनिस प्रतियोगिताको महिला डबल्सतर्फ बिहीबार स्वर्ण पदक जितेको छ । सातदोबाटोस्थित टेनिस कोर्टमा भएको फाइनल खेलमा अभिलाषा र माहिकाको जोडीले प्रकृति श्रेष्ठ र रायना शाहको जोडीलाई ६-३ र ६-१ को सोभो सेटमा हरायो ।

यसैगरी भेट्टान (५५ वर्षमाथि) पुरुष एकल स्पर्धामा विमलकुमार गुरुङ पहिलो भए । उनले फाइनलमा जीवन धिमरेलाई ६-३ र ६-४ अंकले हराए । वीर गणेशमान सिंह फाउन्डेसन तथा वीर गणेशमान सिंह स्पोर्ट्स क्लबद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित प्रतियोगिताको भेट्टान (३५ वर्षमाथि) पुरुष डबल्स स्पर्धामा सन्तोष खत्री र सुवाष बस्नेतको जोडीले जितेन्द्र परियार र इलम दिक्षितको जोडीलाई ६-४ र ६-३ ले हरायो । जितसँगै सन्तोष र सुवाषको जोडी प्रतियोगिताको फाइनलमा पुग्न सफल भयो । अर्को सेमिफाइनल खेलमा महेश श्रेष्ठ र अनिल साइको जोडीले सिमान्त गुरुङ र कमलबहादुर भण्डारीको जोडीलाई ६-४ र ६-१ अंकले हराउँदै फाइनलमा स्थान पक्का गर्‍यो । यसैगरी जुनियरतर्फको ब्याडमिन्टन डबल्समा वृजेश अर्याल र साश्वत वज्राचार्यको जोडी पहिलो भयो । उक्त जोडीले फाइनलमा अङ्गिन थापा र दीर्घायु लामाको जोडीलाई ६-० र ६-१ को सेटमा पाखा लगायो । सोही स्पर्धाको गर्ल्समा स्वस्तिका विष्ट र मेरिशा थापाको जोडी पहिलो भयो । उक्त जोडीले फाइनलमा रोज राई र प्रज्ञा वज्राचार्यको जोडीलाई ६-० र ६-० ले हरायो । यसैगरी यू-१४ गर्ल्स सिंगल्स स्पर्धामा शिभाली गुरुङ र स्वस्तिका विष्ट फाइनलमा पुगेको छन् । शिभालीले सेमिफाइनल खेलमा प्राज्ञा मानन्धरलाई ६-४ र ६-१ अंकले पराजित गरिन् । अर्को सेमिफाइनलमा स्वस्तिकाले कर्मिस्था नुगाह श्रेष्ठलाई ६-२ र ६-१ अंकले पराजित गरिन् ।

## वर्गिकृत डिस्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

## अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

### नेप्से दोहोरो अंकले घट्यो



पाल्पा, कार्तिक २३/साताको कारोबार अन्तिम दिन बिहीबार नेप्से दोहोरो अंकले घटेको छ । साताको तथा तिहारअघिको अन्तिम कारोबार दिन नेप्से परिसूचक ११.८५ अंकले घटेको हो ।

सुरु भएदेखि नै ओरालो लागेको नेप्से अन्तिममा साधारण सुधारिने प्रयास गरेपनि नेगेटिभ नै रहेर सकिएको हो । बजारमा दिनभर २७ हजार ८ सय ४५ कारोबारमाफत २ सय ८२ स्ट्रिक्टका २८ लाख ३३ हजार ७ सय ३१ इकाइ सेयर ८३ करोड ६० लाख ५ हजार ६ सय ५६ रुपैयाँमा किनबेच भए । तीमध्ये सबैभन्दा बढी सोनापुर मिनिस्ट्रल्स एन्ड आयलको ७ करोड ७० लाख रुपैयाँको कारोबार भयो । यता कारोबारमा आएका सबै समूहगत उपसूचक राताम्य बने । सबैभन्दा बढी अन्य समूहको उपसूचक १.५५ प्रतिशतले घटेको छ । नेप्से घटेको दिन लगानीकर्ताको सम्पत्ति १८ अर्बले घटेको छ । बिहीबारको कारोबार समाप्तिसम्म बजार पुँजीकरण २८ खर्ब ५३ अर्ब १ करोड रुपैयाँ कायम भएको अंकमा कायम भएको छ । कारोबार

बिहीबार नेप्से ०.६३ प्रतिशतले घटेर १८५२.०८ अंकमा कायम भएको छ । कारोबारमा आएका १ सय ७५ कम्पनीको सेयर मूल्य घट्टा नेप्सेमा गिरावट आएको छ । यसदिन ५७ कम्पनीको मूल्य बढ्दा ५ बटाको यथावत रहे । तीमध्ये सयपत्री हाइड्रोको सेयर धनीले सर्वाधिक कमाए । कम्पनीको सेयर मूल्य ६.९६ प्रतिशतले बढ्दा माउन्टेन इनर्जीको मूल्य सबैभन्दा बढी ६.५८ प्रतिशतले घटेको छ । नेप्से घटेको दिन सेन्सिटिभ इन्डेक्स १.३६ प्रतिशतले घटेर ३५७.०४ अंकमा कायम भएको छ । कारोबार

**मनको आवाज.....**

**'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'**

**यूनिक एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ज**

**विज्ञापनको लागि सम्पर्क :**

**यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन प्रा.लि.**

**तानसेन, पाल्पा**

**०७५-५२१४६४, ५२१४६६**

**E-mail**

**news.uniquefm@gmail.com**

**www.uniquefm942.com**

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

जन्मदिनांक दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

**शितालपाटी** .कम

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका