



# नवा जनाचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अमिनेत्री स्वरितमा खडकाको पहिलो फिल्म 'होस्टेल रिंजस'को हिरो को थिए ? जवाप आउन सक्छ, सुशील श्रेष्ठ । तर, फिल्ममा स्वरितमाको जोडी सुशील थिएनन् । सुशील नाम गरेको सुशील सिटोला थिए । दुरैको यो पालिलो फिल्म थियो । फिल्म सफल पनि भयो । यसको करिब ७ वर्षाहिं फेरि एकपटक स्वरितमा र सुशीलबीच फिल्मगामा सहकार्य जुरेको छ । त्यो फिल्म हो 'ऐंचौंपौं' ।

फिल्म 'ऐंचौंपौं'भदौ ४४ जातेदेख प्रदर्शन हुँदैछ । प्रवार-प्रसारमा भने उनीहु एकसाथ देखिएका छन् ।

## आजको विचार...

बोलीमा...  
(दुइं पेजमा)

पूर्ण ओजा

अब सुपरस्टार दयाहाड राई बिना नेपाली फिल्म नै नबठने स्थिति आएको देखिन्छ । 'कबडी ४' र 'जारी'को सफलतापछि उनी 'हाई डिमाइंड'मा छन् । हरेक निर्गता उनलाई नै लिएर फिल्म बनाउन चाहिरहेका छन् । विनोद खतिवडा, सुवास कोइराला र निर्देशक मगर स्वयंको लेखन रहेको 'घर जवाइँ'मा शिशिर वाइदेल र राज थापा मगरको पनि अभिनय रहनेछ । दयाहाड राईको अपोजिटिका लाभि कोही दिनमा अमिनेत्रीको पनि दुँगो लाउने निर्देशक मगर बताउँछन् ।

□ तर्ष २८ □ अंक २६ □ २०२० साउन २६ गते शुक्रबार

11 August 2023, Friday

□ पृष्ठ संख्या ८

मूल्य रु ५/-

## साक्षिप्त समाचार

## दुङ्गा पल्टिंदा ५८ जनाको मृत्यु

याद्गर्जन, साउन २५/दुङ्गा पल्टिंदा ५८ जनाको मृत्यु भएको छ । विभिन्न मुलुका छुट्टौ छुट्टौ स्थानमा दुङ्गा पल्टिंदा ५८ जनाको मृत्यु भएको हो । बजालको खाडीमा दुङ्गा पल्टिंदा पश्चिम म्यानमारको रखाइन राज्यको किनारमा १७ जनाको शब्द फेला परेको श्वे याउड मित्र पाउन्डेसनका सरकारी अधिकारी यार लाले बिहीबार सिन्त्वालाई बताएको छन् । दुङ्गामा कम्तीमा ५५ जना सबार थिए र तीमध्ये आठ जनाको उद्धार गरिएको उनले बताए । खोजी तथा उद्धार कर्य जारी रहेको बताइएको छ । यस्तै भूमध्यसागरमा गत साता आप्रवासी चढेको दुङ्गा दुर्घटनामा तीन बालबालिकासहित ४१ जनाको मृत्यु भएको आशङ्का गरिएको छ । संयुक्त राष्ट्रसंघीय निकायहरूले बुधबार इटालियन टापु लाम्पेडुसामा ल्याइएका चार जीवित व्यक्तिलाई उद्धृत गर्दै बताए अनुसार ट्युनिसियाको स्फ्याक्स बन्दरगाहबाट प्रस्थान गरे पछि शुक्किबारको प्रतिकूल मौसममा उनीहु सबार धातुको दुङ्गा दुबेको शरणार्थी, बालबालिका र आप्रवासनका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय कार्यालयले जनाएको छ । लाम्पेडुसामा आप्रवासीलाई मानवीय यसअधि सोही कार्यालयका अधिकारीहरूले सोमबार ट्युनिसिया र परिचमी सहाराको तटमा १६ जना आप्रवासीको मृत्यु भएको बताएका थिए । -रासस

## रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन २५/नेपाली काँग्रेस पाल्पाले पार्टीको १० दिने विशेष आन्तरिक अभियान सुरु गरेको छ । काँग्रेसले संगठन सुदूरीकरणका लागि बिहीबारदेखि विशेष आन्तरिक अभियान सुरु गरेको हो ।

साउन २ गते देखि १० गतेसम्म चलेको काँग्रेसको केन्द्रीय समिति बैठकले संगठन सुदूरीकरणका लागि सुरुमा आन्तरिक अभियान सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको थियो । सोही निर्णय अनुसार पाल्पा काँग्रेसले अभियानलाई अगाडि बढाएको छ । पार्टीलाई थप सञ्चारक र गतिशिल प्रदान गर्ने केन्द्रीय परिपत्र अनुसार अभियान सुरु गरिएको नेपाली काँग्रेस पाल्पाका कार्यालयका कामहरू अभियानमा हुने बताए । उनले केन्द्रीय, प्रदेश र जिल्लाभर सबै



हरेक संरचनाहरूलाई पूर्णता दिने, बडा, गर्वन्त, जनताको सुख-दुखमा साथ दिन्छन् । 'ठाउँ अनुसार समाजमा विभिन्न समस्या आउँछन् । कतै सुत्केरी महिलालाई बोकेर अस्पताल पुर्याउनुपर्ने हुन सबै कतै पहिरो जान्छ, कतै आगलागी हुन्छ । यस्ता प्राकृतिक विपद्दसँगै सामाजिकरूपमा समेत विभिन्न समस्याहरू आउँछन्, त्यस्तो समस्याका बेला सेवा दल नागरिकको साथमा हुन्छ,' उनले भने ।

अभियानको केन्द्रीय सदस्य तथा पाल्पा प्रतिनिधि रंगमती शाहीले एक औपचारिक कार्यक्रमकाबिच शुभारम्भ गरेकी हुन् । अभियानको गरिएले भने, 'ती सेवा दलले त्यस क्षेत्रमा

पार्टीका आन्तरिक कमीमजोरी पत्ता लगाई त्यसको सुधार गर्दै पार्टीलाई एककाईसौ शताब्दीको गतिशिल, चलायमान, सबल एवं सक्षम बनाउने उद्देश्यले आन्तरिक अभियान सञ्चालन गरिएको बताइन् ।

उनले केन्द्रीय समितिले आफुलाई पाल्पाको जिम्मेवारी दिएर पठाएकाले १० दिनसम्म चल्ने अभियानमा साथ दिन पार्टीका सबै तपकाको नेताहरूलाई आग्रह समेत गरेकी छन् । केन्द्रीय सदस्य शाहीले पाल्पाको गौरवमय इतिहासलाई हेरेर आफुले पाल्पा रोजेको पनि बताइन् । उनले भनिन् 'इतिहासमा यहाँका नेताहरूले शुभारम्भ गर्दै केन्द्रीय सदस्य शाहीले देशका लागि गरेको योगदान र

(...बाँकी अन्तम पेजमा)

## स्वास्थ्य सबलताका लागि 'नर्सिङ घरदैलो कार्यक्रम'



बालिङ, साउन २५/स्थाड्जाको जोखिम तथा न्यूनिकरणका लागि पनि वालिडमा नागरिकको स्वास्थ्य सबलताका लागि 'नर्सिङ घरदैलो कार्यक्रम' सञ्चालन गरिएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालय, स्वास्थ्य सेवा विभाग र बालिङ नगरपालिका बीच सम्झौताप्रत्रमा हत्तिक्षर भई उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा आएको हो ।

प्राय नसर्ने रोगका कारण धेरै नागरिकले ज्यान गुमाउन बाध्य भएकाले स्वास्थ्य सम्बन्धी चेतना फैलाउन उक्त कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइएको नगरप्रमुख कृष्ण खाणले बताए । कार्यक्रममा खटिने स्वास्थ्यकर्मीले नागरिकलाई स्वास्थ्य जीवनशैलीको आचरण अवलम्बन गर्न सचेत गराउने उनले बताए । 'नर्सिङ घरदैलो कार्यक्रममा खटिने स्वास्थ्यकर्मीले नागरिकलाई मुटुरोग, मनोरोग, पाठेघरको क्यानसर, स्तन क्यानसर लगायत रोगकाबाटे जानकारी दिन्छन्' नगरप्रमुख खाणले भने, 'सरुवा रोगको प्रकोप,

## तानसेन-रिडी सडक खण्ड २५ दिनका लागि बन्द रहने

पाल्पा, साउन २५/पाल्पाको तानसेन हुँदै गुल्मी जाने सडक शनिबारदेखि दैनिक ६ घण्टा बन्द हुने भएको छ । गुल्मी, बारालुङ, अर्चाखाँची जाने तानसेन-रिडी सडक खण्ड स्तरोन्नती तथा मर्मत गर्ने कार्यक्रम २५ दिनसम्म सडक बन्द हुने भएको हो ।

सडक डिभिजन कार्यालय पाल्पाले बिहीबार एक सूचना जारी गरी साउन २७ गते शनिबारदेखि रातीमा दैनिक ६ घण्टा सडक बन्द गर्ने निर्माण कार्य गरिने जानाएको छ । सडक निर्माणको समय राती १० बजे देखि विहान ४ बजे सम्म सडक बन्द रहने छ । तोकिएको समय बाहेक सवारी साधनको आवागमनमा असुविधा नपर्ने गरी निर्माण कार्य अगाडि बढाउन कार्यालयले निर्माण व्यवसायीलाई आग्रह समेत गरेको छ । सडक बन्द रहने समयमा सवारी साधनको आवागमनलाई असर नगर्ने गरी तत्काल हटाउनुपर्ने उल्लेख



फाइल फोटो

त्यसपछि लेन म्यानमार्फत रातो/हरियो झण्डा प्रयोग गरी आलोपालो गरी सहज सवारी आवागमनको व्यवस्था मिलाउनुपर्ने, सडक खन्दा निस्केको सामग्री सवारी आवागमनलाई असर नगर्ने गरी तत्काल हटाउनुपर्ने उल्लेख

छ । तानसेन-रिडी सडक खण्डको लघुवादेखि जोर्टेसम्मको सडक चौडा गर्ने काम भइरहेको छ । समयमा कार्य सम्पन्न गर्नका लागि सडक पूर्ण रूपमा बन्द गरेर काम गर्न लागिएको सडक डिभिजन प्रमुख प्रदिपमणी निरौलाले जानकारी दिए ।

यस अधि पनि उक्त सडक खण्डको जोर्टेसम्मको सडक चौडा गर्ने गर्दा शर्तहरू पाल्पाको लागि सडक बन्द गर्ने गरिए आइएको छ तर निर्माण व्यवसायीले भने सुस्त गतिमा काम गरेकाले लामो समयदेखि सडक बन्द गर्ने गरिएको यात्रु र चालकको आरोप छ । सडक बन्द रहेको समयमा साना सवारीले जोर्टे, लुहु, चण्डीभन्न्याड बतासेडाँडाको सडक प्रयोग गर्न सक्ने छन् तर ठूला सवारी साधन सञ्चालनमा भने समयमा हुने सवारी चालककहरैले बताएका छन् ।



## स्वरूपाद्वकीय

### भू-संरक्षणप्रति सबेदनशील बन

पहिरो र भू-स्खलनबाट नेपालका पहाडी तथा हिमाली क्षेत्रहरूले बर्सेनि ठूलो धनजनको क्षति भोगिरहेका छन्। भूक्षयलाई वातावरणीय हास वा प्राकृतिक प्रकोप द्वावै तरिकाबाट बुझिन्छ। पृथ्वीको धरातलीय माटोको माथिल्लो तह कूनै कारणबाट स्थानान्तरण भै ठूलो मात्रामा क्षति हुनुलाई भूक्षय भनिन्छ। अर्को शब्दमा माटो निर्माण हुने क्रियाभन्दा माटो क्षति हुने प्रतिक्रिया वा तीव्रतालाई भूक्षय, माटो साधनको नोक्सान, क्षति भनिन्छ। जलवायु परिवर्तनको हिसाबले होसु, वातावरणीय प्रभावको दृष्टिबाट होसु या प्राकृतिक विपत्तिकै कारणले किन नहोसु, नेपाल प्राकृतिक प्रकोपका दृष्टिकोणले निकै उच्च जोखिममा छ। विविध भौगोलिक स्वरूप धारण गरिएको नेपाल भू-धरातलीय संरचनाका कारणसमेत बेलाबेलामा मारमा पढै आइरहेको छ। देशको भौगोलिक संरचना नै कमजोर धरातलमा उभिएकाले समय-समयमा असोचनीय प्राकृतिक प्रकोपदेखि वातावरणीय समस्यासम्म बढ्दो क्रममा देखिन थालेका छन्, जसले भारी मात्रामा धनजनको क्षतिसमेत गरेको देखिन्छ। बाढीपहिरो, भूक्षयजस्ता प्राकृतिकरूपमा देखा पर्ने विपत्तिहरुका कारण देशका प्रायः जसो भू-भाग निकै सबेदनशील मानिएका छन्। भूक्षयकै कारण हाल जमिनको उर्वराश्त्रिमा समेत ठूलो हास देखा पर्दै गएको छ। प्रकृतिको पारिस्थितिक सन्तुलनलाई जोगाउनका लागि समेत अहिले भू-संरक्षणको महत्व र भूमिका सर्वाधिकरूपमा बढ्दै गएको छ, तर सरकारी तवरबाट भने यसको कूनै पनि चासो देखाइएको छैन। यो अत्यन्त दुखको कुरा हो। जिल्ला-जिल्लामा भू-संरक्षणका लागि काम गर्ने निकायहरूको स्थापना भएको देखिए पनि त्यसबाट प्राप्त सेवाप्रावाह भने चित्तबुझदो छैन।

नेपालमा हरेक वर्ष श्रावण महिनाको २४ गते राष्ट्रिय भू संरक्षण दिवस समेत मनाउने गरिन्छ। यसवर्षको दिवस पनि बुधबार विविध कार्यक्रम गरी मनाइएको छ। बाढी, पहिरो, भूक्षय जस्ता प्राकृतिक प्रकोप कम गर्दै पारिस्थितिक सन्तुलन कायम राख्न तथा पूर्वाधार संरक्षण गर्ने उद्देश्यले विसं २०३१ सालदेखि हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने गरिए पनि त्यसले सार्थकता भने प्राप्त गर्न सकेको छैन। भू-संरक्षणका लागि नै भनेर २०७५ सालदेखि नीतिगत निर्माण कार्यान्वयनमा नआएको होइन, तर भू-संरक्षणमा देखिएको लापरवाही देशमा वृद्धि हुने क्रमले गति लिँदा त्यस्तो नीति सही ढङ्गले लागू हुन नसकेको प्रस्तौ छ। यसर्थे भू-संरक्षणमा भएको नीतिलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने बाटोमा तीनै तहका सरकारहरू सबेदनशील बन्न जरुरी देखिन्छ।

### Opinion @ Social Network

म हर कसैको लागि आफुलाई रामो सावित गर्न सकिन तर म उनीहरुको लागि उत्कृष्ट हुन सक्छु जसले मलाई बुझेका छन्।

(श्रीराम पंगेनीको फेसबुक स्टाटस <https://www.facebook.com/shreeram.pangeni>)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौ। यसका लागि हाप्रो फेसबुक पेज [www.facebook.com/shittalpati](https://www.facebook.com/shittalpati) मा लगाउन गर्न सक्नुहोस्छ।

नवजनघेताना दैनिकको रूपमा तपाईंसामू आईरहेको छ। यो पत्रिका अभ्यं स्तरीय अनि पठ्नीय बनाउनको लाभि तपाईंहरूको अंगूल्य सुधारवहनको हातीलाई अत्यन्तै जरुरी छ। पाठकवृन्द तपाईंका सुधारवहन दिई हातीलाई सहयोग गर्नुहुन हाती अनुरोध गर्दछौ।

#### नवजनघेताना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

# बोलीमा मात्रै मिठा किन हुन्छन् कम्युनिस्टहरू ?

कम्युनिस्टहरूले जातभात मान्दैनन्। धर्म मान्दैनन्। गरिब र धनी सबैलाई समान बनाउँछन्। साधारण लवाइखुवाइ गर्ने उच्च सोच बिचार राख्छन्। देश र गरिब जनताको अगाध माया गर्दैन्।

राष्ट्रियतामा कहिने सम्पूर्णता गर्दैनन्। राष्ट्रलाई आत्मनिर्भर बनाउँदै स्वाभिमानका साथ अधिक बढ्छन्।

किसान र मजदुरको हित हुने काम मात्र गर्दैन्। जनताको हितमा मात्र गर्ने र आफ्नो नाममा कूनै सम्पति राख्नेनन्। सबैभन्ने राष्ट्रियतामा वित्ती भित्ती र श्रमिक बर्गसँगै बसेर काम गर्ने गर्दैन्। आफू तैतिकवान बन्दै कडा अनुशासनमा बन्ने गर्दैन् भन्ने भनाउ जनतामा पारिएको थियो। त्यो सबै भ्रममात्र रहेको यथार्थ अब सबैमा प्रस्तु हुँदै आएको छ।

माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले कम्युनिष्टका हावादारी नारा र मिठो सपना बाँडेर थेरैलाई कम्युनिष्ट बनाए। अनि कडा अनुशासनमा राख्ने राज्य विरुद्ध विद्रोह गर्ने उक्साए।

सबभन्दा पहिला रोल्पा रुकुम राष्ट्रियतामा गरिब र अशिक्षित मगर जातिलाई यस द्वन्द्वमा फसाए। कूनै विशेष दल, धर्म, बर्गका निहत्था व्यक्तिको हत्या गराएर सामाजिक द्वन्द्व सुरु गरे। आफै ब्राह्मण जातिको भएर बाहुन जातिको विरुद्ध आन्दोलन अधिक बढाए। सबै जातिजाति मिलेर एउटै गाउँ समाजमा आत्मीयपूर्वक बसेका नै पैलालाई जातियताको नाममा आन्तरिक द्वन्द्वको बिजारोपण गरे।

अफैपनि केही प्रदेशमा जातीयताको नारा घन्की रहे को छ। यो जातीयताको नारा माओवादीको समर्थन भएको देखिन्छ। सनातन देखिको परम्परा संस्कृत मानेर आएका सबै धर्मालम्बीको विरुद्ध द्वन्द्व सुरु गर्न हिन्दू धर्मको विरुद्ध जेहाद छेद्दै क्रिश्चियन धर्मलाई प्रोत्साहन गर्न थालियो। जसले गर्दा एउटा परिवार भित्र पनि विभिन्न धर्म भद्रिदिंदा परिवारको सद्भाव भाँडिन थाल्यो।

नेपालका हिन्दू मन्दिरको तोडफोड गर्न लगाउने प्रचण्डले भारत भ्रमणमा नरेन्द्र मोदीको आदेशमा दक्षिण भारतको महांकाल मन्दिरमा धोती लगाएर पूजा गरे। भारतीय विस्तारबादी र अमेरिकन साम्राज्यबादी भनेर नारा जुलुर र तोडफोड गर्ने कम्युनिष्ट आज उनै भारत र अमेरिकाको हितमा मात्र काम गर्ने किन भए? प्रधानमन्त्री भएपछि पहिलो विदेश भ्रमण भारत नै जान्छु भनेर क्रमले विरुद्ध भइरहेको छ। यसका प्रमुख नाइकेहरू पकाउ पैदेनन्।

नेपालका हिन्दू मन्दिरको तोडफोड गर्ने कम्युनिष्ट आज उनै भारत र भ्रष्टाचारका त्रुटिलाई बहस चलाइयो। पहिला भारतीय र बेलायती सेनामा मात्र भर्ना हुन जाने नेपाली युवा अहिले युद्ध भइरहेका युकेन र रसियन सेनामा भर्ना हुन थालिसकेका छन्। यसलाई रोकथाम गर्ने कूनै ठोस कार्यक्रम र योजना सरकारले देशसँग छैन।

सरकारी शिक्षण संस्थामा गुणस्तरीय शिक्षा नियमित रूपमा गराउन सकेको भए धरै विद्यार्थी स्वदेशमा बस्ने थिए। विश्वविद्यालय लगायत सामुदायिक विद्यालय लगायत सामुदायिक शिक्षण संस्थामा गुणस्तरीय शिक्षा नियमित रूपमा गराउन सकेको भए धरै विद्यार्थी स्वदेशमा बस्ने थिए।

शिक्षण संस्थाहरुमा राजनीतिकरण गरेर अनुशासनहिनता बढेपछि शिक्षाको गुणस्तरमा धरै गराउन आइसकेको छ। बोलीमा मात्रै मिठा किन हुन्छन् कम्युनिस्टहरू ?



## पूर्ण ओली

भारतीय विस्तारबादी र अमेरिकन साम्राज्यबादी भनेर

नारा जुलुर र तोडफोड गर्ने कम्युनिष्ट आज उनै

भारत र अमेरिकाको हितमा मात्र काम गर्ने किन भए?

प्रधानमन्त्री भएपछि पहिलो विदेश भ्रमण भारत नै

जान्छु भनेर कबुल गर्ने प्रचण्ड भारतको निगाह

भएपछि भारत गए। त्यहाँ उनले नेपालको हितमा भारत र अमेरिकाको विदेशमा बस्ने नसकेर

जान्छु भनेर तातालाई बूरा विरिस्तर भनाउँदैहरू शिर्फ आफ्ना परिवार र आसेपासेलाई मात्र अबसर दिइरहेका छन्। सबैधार्मिक तथा विभिन्न

महत्वपूर्ण नियुक्ति पनि मोलमोलाई गरि बेच्ने काम गरिरहेको देखिन्छ।

अहिले देशमा ठूला ठूला भ्रष्टाचार काण्डका छानिवन भइरहेका छन्। अहिले विस्तारबादी र साधारण मानिस मात्र पकाउ परिवार र आसेपासेलाई मात्र अबसर दिइरहेका छन्। अहिले विदेशमा ठूला ठूला भ्रष्टाचार काण्डका छानिवन भइरहेको देखिन्छ।

त्यसमाझ भित्तिको विवरण भएपछि आफ्नो विदेशमा बस्ने नसकेर

जान्छु भनेर तातालाई बूरा विरिस्तर भनाउँदैहरू शिर्फ आफ्नो विदेशमा बस्ने नसकेर

जान्छु भनेर तातालाई बूरा विरिस्तर भनाउँदैहरू शिर्फ आफ्नो विदेशमा बस्ने नसकेर

जान्छु भनेर तातालाई बूरा विरिस्तर भनाउँदैहरू शिर्फ आफ्नो विदेशमा बस्ने नसकेर

जान्छु भनेर तातालाई बूरा विरिस्तर भनाउँदैहरू शिर्फ आफ्नो विदेशमा बस्ने नसकेर

ज



## स्वास्थ्यका लागि खानुहोस् म्याग्नेसियमयुक्त आहार

शरीरलाई राप्रोसैंग काम गर्ने दैनिक आधारमा विभिन्न घटामिन र सुखम पोषक तत्वहरू चाहिन्छ । यी सबै हाप्रो खानाबाट सजिलै प्राप्त गर्ने सकिन्छ । त्यसैले स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले सबैलाई स्वस्थ र पौष्टिक चीजहरू नियमित रूपमा उपभोग गर्ने सल्लाह दिन्छन् । खानपानमा गडबडीका कारण शरीरमा पोषक तत्वको कमी हुन सक्छ, जसले गर्दा धेरै साइड इफेक्ट हुने खतरा हुन्छ । म्याग्नेसियम एक यस्तो आवश्यक तत्व हो, जसलाई पुरास्त मात्रामा खानामा समावेश गर्नुपर्छ । यो शारीरिक र मानसिक द्वै स्वस्थ राख्न आवश्यक छ ।



एक अनुसन्धानमा यो पत्ता लगाए कि म्याग्नेसियमको कमीले धेरै रोगहरूको जटिलताको जोखिम पनि बढाउँछ । म्याग्नेसियम तपाईंको दिमाग र शरीरको लागि महत्वपूर्ण छ । यसले मुद्रु रगतमा चिनीको मात्रा र मूलगायतको धेरै फाईदाहरू छन् । यो पातदार सागदेखि नटस, बीउ र सिमी जस्ता का खानाहरूमा पाइन्छ । आउनुहोस् जानौ स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले सबैलाई खानामा म्याग्नेसियमको मात्रा बढाउन किन सल्लाह दिन्छन् र यसलाई कसरी प्राप्त गर्ने सकिन्छ ? स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूका अनुसार वयस्कहरूको शरीरमा लगभग २५ ग्राम म्याग्नेसियम हुन्छ, जसको कंकाल प्रणालीले ५० देखि ६०% भण्डार गर्दछ । बाँकी शरीरको मांसपेशी, तन्तु र तरल पदार्थमा हुन्छ । म्याग्नेसियमको कमीले धेरै स्वास्थ्य जटिलताहरू निम्त्याउन

सक्छ । यो अवस्थाले ओस्टियोपोरोसिस, मानसिक स्वास्थ्य समस्याहरू, पाचन समस्याहरू र रगतमा चिनीको मात्रा बढान सक्छ, स्नायु सम्बन्धी विकारहरू बाहेक । **हड्डीका लागि आवश्यक हुन्छ म्याग्नेसियम** भिटामिन-डी र क्यालिसियमसर्गी हड्डीका लागि म्याग्नेसियम युक्त चिक्को सेवन गर्नु आवश्यक रहेको अनुसन्धानले देखाएको छ । स्वस्थ हड्डी निर्माणका लागि म्याग्नेसियम पनि आवश्यक हुन्छ । अनुसन्धानले म्याग्नेसियम युक्त खानेकुराको सेवनले हड्डीको घनत्व कायम राख्न र महिनावारीपछि महिलाहरूमा ओस्टियोपोरोसिसको जोखिम कम गर्न लाभदायक हुन सक्छ भने पत्ता लगाएको छ । यो पौष्टिक तत्वले क्यालिसियम र भिटामिन डी को स्तर नियमित गर्न मदत गर्दछ । **मधुमेह नियन्त्रण गर्द्दै** अनुसन्धानले म्याग्नेसियम युक्त खानेकुराले टाइप-२ मधुमेहको जोखिम

-डिली नेपाल डटकम

## सन्तुलित भोजनले ५० प्रतिशत रोगबाट बचाउँछ

नेपालमा खान नपाएर धेरै नारिक कुपोषित छन् । साथै खाना खान नजानेर पनि कुपोषित भई विभिन्न रोगका सिकार बने गरेको पोषणविद्वान बताउँछन् । यस्तै खान नपाएर र भएको खानलाई मिलाएर खान नजानेर मृत्युको मुखमा पुग्ने गरेको परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत पोषण शास्त्राका पूर्वप्रमुख केदार पराजुली बताउँछन् । शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन ताजा र स्वस्थ आहार आवश्यक पर्छ । गर्मी मौसममा शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि सफा र सन्तुलित आहार आवश्यक पर्ने पूर्वप्रमुख पराजुलीको भनाइ छ । **बर्खायाममा खानपानमा कसरी ध्यान दिने ?**

जाडो होस् वा गर्मी सन्तुलित भोजन र सरसफाइमा विशेष ख्याल गर्नु पर्छ । खानामा सबै तत्वहरू पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध हुनु पर्छ । यस याममा पसिना र पिसाबका माध्यमबाट पानीजन्य पदार्थ बढी जाने गर्दछ । गर्मी मौसममा शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि सफा र उपलब्ध हुनु सक्छ । यस्तै खान नपाएर र भएको खानलाई प्रिज्मा खान नजानेर मृत्युको मुखमा पुग्ने गरेको परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत पोषण शास्त्राका पूर्वप्रमुख बताउँछन् । शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ रहन ताजा र स्वस्थ आहार आवश्यक पर्छ । गर्मी मौसममा शरीरलाई स्वस्थ राख्न पनि सफा र सन्तुलित आहार आवश्यक पर्ने पूर्वप्रमुख पराजुलीको भनाइ छ ।

### पानीको प्रयोग

बर्खाको समयमा पानी धेरै पर्ने भएकाले पानीका मुहान सफा नहुन सक्छन् । त्यस्ता मुहानबाट हाप्रा धारामा आउने र बजारमा जारामा पाइने पिउने पानी सफा र शुद्ध नहुन सक्छन् । त्यसैले बर्खायाममा पिउने र सरसफाइमा प्रयोग गर्ने पानीको शुद्धतामा ध्यान पुर्याउनु पर्छ । पराजुलीका अनुसार पानी उपलब्ध हुनु पर्छ । क्लोरिन राखेर शुद्ध बनाइएको पानीले मात्रै नुहाउन, भाँडा माझन सुक्राव दिन्छन् पराजुली । ज्यादै गर्मी हुन्ना पानीको सट्टामा चिसो भनेर फ्यान्टालगायत कोल्डिङ्रिड्स पिउँदा स्वास्थ्यमा उल्टै असर पर्ने उनले बताए । कोल्डिङ्रिड्स

सट्टामा सादा, शुद्ध, फिल्टर गरी उमालेको पानीलाई चिसो वा हल्का तातो बनाएर पुदिना, कागाठी राखेर प्रशस्त मात्रामा पिउन उनको सुक्राव छ । यसैगरी सुख्खा र सफा भाँडा पखालेर खाना पसिक्ने चलन धेरैको छ । यसरी भाँडा पखाल नहुने पराजुलीको धारणा छ । उनी भन्छन्, 'धोएर सुख्खा बनाएर राखिएका थाल, बोतुकालगायत भाँडा हामी पुनः पखाल्ने गर्दछौं । यसरी भाँडा हामी पुनः पखाल्ने गर्दछौं । यसरी भाँडा शुद्ध भाँडा भन्न फोहोर हुन पुग्न्छ । किनभने खर्खाको समयमा धाराको पानी शुद्ध छ भने र्यारेन्टी हुँदैन । त्यसैले धोएर राखिएको सुख्खा भाँडा फेरि सफा नगर्दै ।'

### खानपानको सुरक्षा

गर्मीको समयमा बासी खाना खानु हुँदैन । गर्मीमा किँगाँ बढी फैलिन्छन् । त्यसैले पकाएको खाना केही समयपछि खाने भए पनि छोपेर राख्न पराजुली सुख्खाव दिन्छन् । खाना खुला राख्ना किँगाँ, फ्ट्याइड्रा, कीराहरूले फोहोर गरिएको भएकाले छोपेर राख्नु पर्छ । त्यसैगरी पकाएर लामो समयसम्म राख्नु हुँदैन । त्यस्ता फलफूल खानुभन्दा २४ घण्टा अगाडि कागाती पानीमा ढुबाएर पखालेर खान पनि उनको आग्रह छ । फलफूलको बाहिरी तहमा भएको कीटनाशक औषधीलाई २४ घण्टासम्म पानी ढुबाउँदा केही मात्रा हट्टै उनले बताए । यद्यपि बाहिरी तहमा भएको कीटनाशक औषधीलाई २४ घण्टासम्म पानी ढुबाउँदा केही मात्रा हट्टै उनी बताउँछन् ।

**फलफूल तथा तरकारी** हामीले नियमित रूपमा खाने साग, तरकारी, फलफूलमा अत्यधिक मात्रा कीटनाशक औषधी प्रयोग भइरहेको समाचार प्रशस्त सुनका छौं । यस्ता तरकारी तथा फलफूल राख्यले अनुगमन गरी कीटनाशक औषधीरहित भनेर जनतालाई सुसूचित गरी उपभोगको व्यवस्था मिलाइनुपर्ने उनको भनाइ

-रातोपाटी डटकम

## वैकल्पिक उपचारबाट निको पार्न सकिन्छ माइग्रेन



### टाउको दुख्ने समस्या प्रायः

सबैले नै भोगिरहेका हुन्छन् । तर लगातार एक भागको टाउको दुखिरहेको छ भने माइग्रेन हुन सक्छ । माइग्रेन यस्तो समस्या हो, जुन सहजै निको हुन सबैदैन तर वैकल्पिक चिकित्साबाट उपचार पाएमा ९० प्रतिशत निको बनाउन सकिन्छ ।

### माइग्रेन के हो ?

माइग्रेन एक प्रकारको न्युरोजेनिक

डिसअर्डर हो ।

माइग्रेन हुन्दा टाउको

दुखिरहेको छ ।

माइग्रेन के हो ?

माइग्रेन एक प्रकारको न्युरोजेनिक

डिसअर्डर हो ।

माइग्रेन

# डेंगीबाट आठ जनाको मृत्यु



पाल्पा, सातमा २५/नेपालमा पछिल्लो समय डेंगी संक्रमितको संख्या बढिरहेको छ। इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाको तथांकअनुसार ७४ जिल्लामा फैलिएको डेंगीबाट हालसम्म द जनाको मृत्यु भइसकेको छ। जसमा पाल्पाकी एक जना महिला रहेकी छन्।

हालसम्मको तथांक अनुसार डेंगी संक्रमितको संख्या ११ हजार १ सय ५७ पुगेको छ। त्यसमध्ये सुनसरीमा संक्रमितको संख्या धैरै रहेको छ। उक्त जिल्लामा संक्रमितो संख्या ६ हजार ३ सय पुगिसकेको छ। अधिल्लो वर्ष काठमाडौं जिल्ला डेंगीको

हट्टस्टमा बनेकोमा यो वर्ष सुनसरीमा डेंगी संक्रमण व्यापक फैलिएको हो।

प्रादेशिक तथांक हेर्दा सबैभन्दा धैरै कोशी प्रदेशमै द हजार ४ सय २० जनामा डेंगी संक्रमण भइसकेको छ।

त्यसैगरी बागमती प्रदेशमा १ हजार ५ सय ४७, गण्डकी प्रदेशमा ४ सय ८१ र सुदूरपश्चिम प्रदेशमा ४ सय ४ जना, लुम्बिनी प्रदेशमा २ सय १९, मध्येश प्रदेशमा ५८ र कर्णाली प्रदेशमा २८ जना संक्रमित भइसकेका छन्।

डेंगी संक्रमणको संख्या धैरै रहेको छ।

उक्त जिल्लामा संक्रमितो संख्या ६ हजार ३ सय पुगिसकेको छ। डेंगीबाट जोगिन लाम्हुङ्को टोकाइबाट बच्नु प्रमुख उपाय

भएकाले आफ्नो वासस्थान वरपरको वातावरण सफा राख्न, पानी जम्न नदिन र व्यक्तिगत सतर्कता अपनाउन विज्ञहरूको सुझाव छ।

जुनदेखि आगास्टलाई डेंगीले महामारीको रूप लिन सक्ने समय (पिक सिजन) मानिन्छ। मनसुनपछिको समयमा डेंगी संक्रमण बढन सुरु हुन्छ।

डेंगीबाट बच्न पूरा शरीर ढाक्ने कपडा लगाउने, खाल्डाखुल्डी पुर्ने, खानेपानी वा ढल चुहिएको छ भने तत्काल मर्मत गर्ने, खाली भाँडाकुँडा घोप्त्याएर राख्ने, पानीको ट्याङ्की पूरे खाली गरेर सफा गरिरहने, सुन्ने बेला भूलको प्रयोग गर्ने गर्नुपर्दछ।

## खेलकुद समाचार

### विश्वकपका नौं खेलको तालिका परिवर्तन



काठमाडौं, सातमा २५/आगामी आईसीसी एकदिवसीय विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिताको खेल तालिकामा परिमार्जन गरिएको छ। अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले पनि नौ वटा खेलको मिति परिवर्तन गर्ने निर्णयलाई अनुमोदन गरेको छ।

मिति परिवर्तन गरिए पनि खेल स्थल भने यथावत् राखिएको आईसीसीले जनाएको छ।

एकदिवसीय विश्वकप क्रिकेट आगामी अक्टोबर ५ देखि नोभेम्बर १९ तारिखम्म भारतमा आयोजना हुनेछ। भारत र पाकिस्तानको बीच अहमेदाबादमा हुनेछ। उक्त खेल अक्टोबर १५ तारिखमा खेलाइने गरी तालिकामा सार्वजनिक गरिएको थियो। तर, परिमार्जन गरिएको अनुसार, भारत र पाकिस्तानबीचको खेल अक्टोबर १४ तारिखमा खेलाइने छ। पाकिस्तान क्रिकेट बोर्डको लिखित आग्रहमा उक्त खेलको मिति परिवर्तन गरिएको बताइएको छ।

यो योजनासँगै ग्लोबल आईसीसी बैंकका ग्राहकहरूले क्यूआर कोड स्क्यान गरी भुक्तानी पुष्टिका लागि सातमा बन्द बक्स र एलईडी डिस्प्ले सहितको सेवा लायाएको हो।

यो योजनासँगै ग्लोबल आईसीसी बैंकका ग्राहकहरूले क्यूआर कोड स्क्यान गरी भुक्तानी गर्दा भुक्तानीको पुष्टिकरण एलईडी बोर्डमा रहेको सातमा बन्द बक्सले भुक्तानी पुष्टि गर्ने भवाइस मेसेज दिनेछ। यसले

## कपोरेट/अर्थ समाचार

### ग्लोबल आईएमई बैंकको भुक्तानी भवाइस मेसेजबाट

Global Smart QR Sound Box

न मोबाइल हैर्न झान्झाट  
समयको हुन्दू बचत



अब QR जारी अस्त्रो तारोबाटो रुचना  
तत्काल QR Sound Box लाई प्राप्त गर्नुपर्ने।

पाल्पा, सातमा २५/ग्लोबल आईएमई बैंकको स्मार्ट अडियो डिभाइसबाट भवाइस मेसेजद्वारा क्यूआर कोडमार्फत

ग्राहक र व्यापारिका लागि सम्पूर्ण प्रक्रियालाई सुविधाजनक बनाउने विश्वास छ।

यसबाट मर्चेन्ट/व्यापारी तथा ग्राहकहरूलाई मोबाइल फोनमा भुक्तानी प्राप्त भएको मेसेजका निमित्त कुर्नुपर्ने समयको पनि बचत हुनेछ। साथ-साथै, यसबाट व्यापारीलाई भुक्तानी आवेदनको पुष्टीकरण निर्भरता समेत घटाउँछ। आफ्ना ग्राहकहर्षको सुविधालाई मध्यनजर गरी बैंकले यस्ता किसिमका समयसान्दर्भिक योजनाहरू ल्याएर ग्राहकहरूलाई लाभान्वित गर्दै आएको छ।

## मनको आवाज.....

‘नाम पनि यूनिक, क्रम पनि यूनिक’

यूनिक एफ.एम. ५४९ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :  
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन  
प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५३१४६४, ५३१४६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

### वर्गिकृत डिस्प्ले

#### १X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा  
विज्ञापन  
दिनुहोस् व्यवसाय  
बढाउनुहोस्।  
सम्पर्क: ०७५-५२०६०९

### सदकार्यी तर्फ

विवरण	साईज	स्थामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३५०/-

### डिस्प्ले

विवरण	साईज	स्थामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५५०/-
भित्रि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

### जनयेतना

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.  
तान.पा.-३, भगवतीटोल, पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०९

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



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

