



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



जोख पहारी, नक्सा सापकोटा र विनोद ढ्योपानेको शीर्ष भूमिका र हेको फिल्म 'नजबरी सुन'को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । साउन २५ गतेदेखि प्रदर्शन तयारीमा रहेको यज्ञु टिभी निर्देशित फिल्मको ट्रेलरमा प्रेम र द्रव्यलाई समेटिएको छ । साथै, यसले अघे सुन समाहित घटनाको कथावस्तुलाई पनि चित्रण गर्छ । ट्रेलरले चरित्र चित्रणबारे पनि प्रकाश पारेको छ । सरोज खनाल जाडेले तृष्णिकाको रोलमा देखिएका छन् ।

आजको विचार...



स्वास्थ्य... (दुई पेजमा) ई नन्दप्रसाद धर्पोसा

भारतीय टेलिभिजनको चर्चित रिजालिटी शो बिग बोसको १८ औं सिजन चाँडै आउँदछ । सलमान खानको होस्टिङ जो शो को अहम हिस्सा थियो । तर पछिल्ला केही महिनादेखि सुरक्षाका कारणले सलमानले बिग बोस १८ होस्ट गर्न अफवाह चलि रहेका थिए । तर अब भने शोलाई सलमानले नै होस्ट गर्ने बताइएको छ । Futuressoft Folliderm साथै शो को प्रिन्सिपल गिनि र सहभाषित केटी प्रिन्सिपलको चर्चा पनि सुनिएको छ । बिग बोस १८ यही अक्टोबर ५ मा प्रिन्सिपल हुने बताइएको छ ।



□ वर्ष ३० □ अंक ११ □ शेर ११ साउन ११ गते शुक्रबार 26 July 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

बाढी र पहिरोबाटमा २२ को मृत्यु

(रासस/एपी)

ताप्लेज, साउन १० /ताइवानमा गेमी आँधी आएपछि तल्लो भेगमा बाढी आएको छ भने पहिरोसमेत गएको छ । आँधीले घर र पसलहरूमा क्षति पुगेको छ । आँधीले परिचमी प्रशान्त क्षेत्रलाई बगाएको छ । यसबाट फिलिपिन्समा बाढी र पहिरोबाट २२ जनाको मृत्यु भएको छ । साथै ताइवानमा पनि तीन जनाको मृत्यु भएको छ भने दुई सय २० भन्दा बढी घाइते भएका छन् । ताइवानमा कार्यालय र विद्यालय बिहीबार लगातार दोस्रो दिन बन्द भएका छन् र नागरिकहरूलाई घरमै बस्न र सामुद्रिक तटबाट टाढा रहन आग्रह गरिएको छ । ताइवान नियमित रूपमा आँधीहरूको चपेटामा पर्ने गर्छ । आँधीले उसको आफ्नो चेतान्वी प्रणालीलाई बढाएको छ । यद्यपि ताइवानको स्थानाकृति, उच्च जनसंख्या घनत्व र उच्च प्रविधिको अर्थतन्त्रका कारण यस्ता आँधी आउँदा हुने क्षतिबाट बच्न कठिन हुन्छ । राजधानी ताइपेई असामत्य रूपमा शान्त थियो, हल्का वर्षा भइरहेको थियो र कहिलेकाहीँ तीव्र हावा चलिरहेको थियो । फिलिपिन्समा दुबै र पहिरोका कारण मृत्यु हुनेको संख्या बढेको छ । प्रहरीका अनुसार कम्तीमा तीन जना बेपत्ता भएका छन् ।

केन्द्रको हस्तक्षेपले लुम्बिनीमा व्यापक असन्तुष्टि

संघीयतालाई कमजोर पार्न केन्द्रीय नेता नै सक्रिय केन्द्रबाट दूरबिनले हेरेको भरमा निर्णय गर्दा अस्तव्यस्त बन्दै प्रदेश

राज्यपाल रायबन्दी

ताप्लेज, साउन ९/प्रदेश सरकारहरूले आफ्नो दोस्रो कार्यकाल सुरु गर्दा राजनीतिक स्थिरता कायम हुने र संघीयता कार्यान्वयन प्रभावकारी हुने आम अपेक्षा थियो । तर दोस्रो कार्यकालको यतिका समय विट्ठा समेत प्रदेश सरकारहरू अस्थिर देखिएका छन् । केन्द्रमा फेरिएको गठबन्धनको प्रभाव प्रदेशमा समेत गरेको छ । आवश्यक कानूनको अभावमा संघ र प्रदेशबीच समन्वयमा समस्या त छुट्टै, प्रदेश सरकार निर्माणको बेला केन्द्रको दलीय हस्तक्षेपले प्रदेश संरचनालाई समेत समस्याग्रस्त बनाएको छ । संघमा गठबन्धन फेरिएपछिको असर अन्य प्रदेशमा जस्तै लुम्बिनीमा पनि देखिएको छ । माओवादीका मुख्यमन्त्री जोखबहादुर महारले विश्वासको मत प्राप्त नगरेपछि एमाले संसदीय दलका उपनेता चेतनारायण आचार्य मुख्यमन्त्री बनेका छन् । उनले एमालेका ४ र कांग्रेसका ४ जना मन्त्री सहभागी गराएर सरकार विस्तार गर्दै छन् । यहाँ मुख्यमन्त्री र



तस्विर - विना विरी (बायाँ) र बमरसिंह पुन (दायाँ) ।

८ मन्त्री नियुक्त भई प्रदेश सरकार निर्माण भए पनि कांग्रेस र एमाले भित्रै व्यापक असन्तुष्टि सिर्जना भएको छ । मुख्यमन्त्री र मन्त्रीहरू छनोटमा एमाले र कांग्रेसको केन्द्रीय नेतृत्वबाटै हस्तक्षेप भएपछि प्रदेशमा व्यापक असन्तुष्टि देखिएको हो । केन्द्रीय नेतृत्वले विधि र प्रक्रिया भित्रै एमाले दलका उपनेता आचार्यलाई मुख्यमन्त्रीमा सिफारिस गरेकोमा नेकपा एमाले लुम्बिनी संसदीय दलका नेता लीला विरीले असन्तुष्टि जनाएका छन् । उनले मुख्यमन्त्री नियुक्तिका सन्दर्भमा संसदीय विधि, पढिभन्दा बाहिर गएर केन्द्रीय नेतृत्वले निर्णय गरेको भन्दै पदबाट राजीनामा समेत दिएका छन् । विरीले भने, 'विधि र प्रक्रिया मिचिएपछि जिम्मेवारी

अनुसारको पदमा बस्न उचित नलागेर राजीनामाको निर्णय गरेको हुँ ।' मुख्यमन्त्री नियुक्तिको विधानसम्म गिरीलाई मुख्यमन्त्री बनाउने तयारी भए पनि अन्तिममा आएर उनलाई व्याक गराएर एमालेले आचार्यलाई अघि सारेको थियो । यसअघि दलका नेता गिरीलाई मुख्यमन्त्री बनाउने कांग्रेस-एमालेबीच समेत सहमति भएको थियो । तर एमाले केन्द्रको निर्देशन अनुसार आचार्यलाई मुख्यमन्त्रीमा अघि सारियो । एमाले अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले मुख्यमन्त्रीमा आचार्यलाई बनाउन निर्देशन दिएपछि अन्ततः गिरी व्याक हुनु परेको हो । अर्कोतर्फ नेपाली कांग्रेस लुम्बिनी प्रदेश समितिले प्रदेश सरकारका लागि मन्त्री छनोट गरिएको विषयलाई लिएर व्यापक असन्तुष्टि

जनाएको छ । केन्द्रबाट मन्त्री छनोटको विषयमा प्रदेश समितिलाई बेवास्ता गरिएको भन्दै कांग्रेसले असन्तुष्टि जनाएको हो । कांग्रेस प्रदेश सभापति अमरसिंह पुनले मन्त्री छनोट गर्दा प्रदेश समितिलाई बेवास्ता गरिएको भन्दै पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवालाई ध्यानाकर्षण पत्र बुझाएका छन् । सरकारको काम कारबाहीलाई प्रभावकारी बनाउने र जनताको निराशा चिन्ने गरी सभम मन्त्री छान्नु पर्नेमा त्यस्तो नगरी मन्त्री छनोट गरिएको र मन्त्री छनोटका क्रममा प्रदेश कार्यसमितिलाई बेवास्ता गरिएको कांग्रेस प्रदेश समितिको आरोप छ । 'संघीयता एवं समावेशीताको मर्म र पार्टीको विधानअनुसार प्रदेश पार्टीको अन्तरसम्बन्ध, अन्तरसमन्वय र सहअस्तित्वमा सरकार गठन गर्नुपर्ने

प्रावधानलाई कुनैचिन्दै नेपाली जनतामा संघीयता र प्रदेश संरचनाप्रति वितृष्णा पैदा भइरहेको बेला नेपाली कांग्रेसका आम साध्वीहरूको भावनाविपरीत यस किसिमको निरंकुश कार्यशैलीले पार्टीको प्रदेश संरचना कमजोर बन्ने ठहर गरेका छौं' ध्यानाकर्षण पत्रमा भनिएको छ । पार्टीबाट मन्त्री छनोटको निर्णयलाई पुनर्निर्धार गर्न केन्द्रीय नेतृत्वलाई आग्रह गर्दै अन्याय वैधानिक प्रक्रियाविरुद्ध गरिएको यस कार्यबाट असन्तुष्ट जिल्लाका साध्वीहरूसँग बृहत् छलफल गरी यथोचित निर्णयमा पुग्न बाध्य हुनेसमेत सभापति पुनद्वारा जारी ध्यानाकर्षण पत्रमा उल्लेख छ । केन्द्रीय नेतृत्वको हस्तक्षेपका कारण प्रदेश सरकार विस्तारमा समेत ढिलाई भएको छ । बुधबार मुख्यमन्त्रीसहित ८ मन्त्रीले शपथ लिएर पनि मन्त्रीहरूको जिम्मेवारी समेत तोकिएको छैन । संविधानमा प्रदेश सरकार निर्माणको लागि मुख्यमन्त्री, मन्त्री, सभामुख छनोटको अधिकार सम्वन्धित प्रदेशमै निहित रहने भनिए पनि केन्द्रबाटै राजनीतिक दलहरूले भागबण्डा गर्दा प्रदेश सरकार नै निर्णयको बन्दी मात्र बन्दै गएका छैनन् संघीयता नै कमजोर बन्दै गएको छ । प्रदेशसभा र सरकार स्वायत्त भए पनि त्यो कागजमा मात्रै सीमित हुँदा संघीयता नै कमजोर बन्दै गएको राजनीतिक विश्लेषक केदार गौतमको भनाई छ । संविधानको पूर्ण कार्यान्वयन नहुनेले प्रदेश स्वायत्त र स्वतन्त्र हुन नसक्ने उनको तर्क छ । केन्द्रबाट दूरबिनले हेरेको भरमा निर्णय गर्दै आएको प्रदेशको राजनीति अस्तव्यस्त बन्दै गएको गौतमले बताए ।

बाढीपहिरोबाट जोगिऔं

जथाभावी सडक निर्माण र वन विनासले बाढीपहिरो निम्त्याउने हुँदा :

- वृक्षरोपण गरौं, वनजंगल जोगाऔं, बाढीपहिरो नियन्त्रण गरौं ।
- पहिरोको जोखिम भएको क्षेत्र तथा नदी किनारमा रुख, बाँस,निगालोजस्ता रोक्ने खालका विरुवा रौपौ र संरक्षण गरौं ।
- बस्ती तथा समुदायको रक्षा गरौं ।
- बाढी आएको सूचना तल्लो तटीय क्षेत्रमा दिऔं ।
- बाढीपहिरोबाट आफू पनि बचाऔं, अरुलाई पनि बचाऔं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

गुल्मीमा धान उत्पादनको क्षेत्रफल घट्दै

गुल्मी, साउन १०/जिल्लाका किसानलाई यतिबेला रोपाईको चटारो छ । असार महिनाको अन्तिम सातामा पानीका मुहान फुटेपछि साउन महिनाको सुरुवातसँगै किसान घमाघम रोपाईमा लागेका हुन् । यहाँका अधिकांश किसान मकै भित्राएपछि मात्र धान रोप्ने गर्दछन् ।



साउनको दोस्रो सातासम्म जिल्लामा ८६ प्रतिशत खेतमा धान रोपाई सकिएको छ । जिल्लामा सात हजार नौ सय ८८ हेक्टर क्षेत्रफलमध्ये ६ हजार सात सय ८९ हेक्टरमा मात्र रोपाई सम्पन्न भएको कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख नवराज भण्डारीले जानकारी दिए । गत वर्षको तुलनामा यसपटक रोपाई गरेको क्षेत्रफल बढे पनि धान

उत्पादन हुने क्षेत्रफल भने घट्दै गएको छ । उत्पादन हुने रोपाईको क्षेत्रफल घट्नुको मुख्य कारण काम गर्ने

जनशक्ति अभाव, बढ्दो बसाइसराइ, गोरुको अभाव, समयमा जोत्नका लागि ट्याक्टर नपाउने, खोलाको कटापन, महँगो

ज्यालागण्यत समस्या रहेको उनले बताए ।
बाँकी जीवन पत्रमा...

स्वास्थ्य चर्चा

हृदयघातको खतरा छ कि ?

हृदयघातका कारण विश्वमा वर्षेनी लाखौं मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । कोरोना भाइरसको महामारीपछि युवाहरूमा पनि हृदयघातको जोखिम बढ्दै गएको छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार पहिलेदेखि नै मृदुत्वस्वन्धी समस्या भएका, उच्च रक्तचाप वा कोलेस्ट्रॉल भएका व्यक्तिलाई फरकघातको जोखिम बढी हुन्छ । यो आपत्कालीन अवस्था हो । यसमा बिरामीलाई तत्काल चिकित्साको खाँचो पर्छ । हृदयघात अचानक आइपर्छ । यसबाट बच्न रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉललाई नियन्त्रणमा राख्नु पर्छ भने मृदुको स्वास्थ्यको निरन्तर ध्यान राख्न पनि जरूरी छ । हृदयघातको जोखिम छ कि छैन भनेर पहिले नै थाहा पाउने कुनै उपचार छ ? आफूहरूले घरमै हृदयघातको सम्भावना पत्ता लगाउन नयाँ परीक्षण किट तयार पारिको र यसले पाँच मिनेटमै सम्भावित हृदयघातको जोखिम पत्ता लगाउन सकिने सिबिलिस वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । यो परीक्षण निकै सटिक रहेको र यसको मद्दतले प्रत्येक वर्ष लाखौं जीवन बचाउन सकिने उनीहरूको दावी छ ।



सबू । अमेरिकन हार्ट एसोसिएशनको जर्नलमा प्रकाशित अध्ययनले ५०-६४ वर्ष उमेर समूहका २५ हजार व्यक्तिहरूको डेटा प्रयोग गरेको थियो । 'हाम्रो परीक्षणले लगभग दुई तिहाइ मानिसमा सजिलै कोरोना री एपेरोक्लेरोसिस र फरक रोगको जोखिम पहिचान गर्न मद्दत मिल्छो,' गोथेनसर्वन विश्वविद्यालयका प्राध्यापक गोरान बर्गस्ट्रोम भने ।

डीआईवाई परीक्षणबाट लगाउन सकिन्छ पत्ता
प्रायःजसो हृदयघात अचानक हुन्छ । हृदयघात भएका धेरै व्यक्तिहरू स्वस्थ र लक्षणविहीन पनि हुन्छन् । तर परीक्षणमा उनीहरूको कोरोना री घमनीमा बोसो जमेर बसेको देखाउँछ । यसलाई एपेरोक्लेरोसिस भनिन्छ । यो परीक्षणलाई डीआईवाई नाम दिइएको छ । यसमा परीक्षणकर्ताको उमेर, निहा, लौन, घेटको बोसो, घुस्रणको बानी, रक्तचापको स्तर, पारिवारमा

कसैलाई हृदय रोग भएको इतिहास, ब्लड फ्याट र चिनीको मात्रासँग सम्बन्धित १४ प्रश्नहरू समावेश गरिएका छन् ।
एआईमा आधारित एल्गोरिदमको प्रयोग
यो परीक्षण एआई-आधारित एल्गोरिदम प्रतिक्रियामा आधारित छ । यसले सबै प्रश्नहरूको जबाफको मूल्याङ्कन गरेर उच्च जोखिम भएका व्यक्तिमा हृदयघातको जोखिम पत्ता लगाउन सक्छ । यी परीक्षण किटहरू मानिसहरूलाई व्यापक रूपमा उपलब्ध गराउन सकिने हृदयघातको जोखिममा परेकाहरूलाई पहिचान गर्न र उनीहरूको जीवन बचाउन मद्दत मिल्ने विश्वासजत्रहरूले बताएका छन् । आफूहरूले छिट्टै अमेरिकामा पनि यो परीक्षणले विभिन्न समूहमा कसरी काम गर्छ भन्ने प्रयोग गर्न लागेको प्रोफेसर बर्गस्ट्रोमले बताए ।

-*रातोपाटी डटकम*

कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा छोड्दा के हुन्छ ?

धेरैजसोले कार्बोहाइड्रेटलाई तौल बढाउने कारण मान्छन् । त्यही कारण उनीहरू आफ्नो छ्काबाट कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा कटौती गर्छन् । के वास्तवमा यो सही हो ? कतिले भनि रहेका हुन्छन् 'कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा छोडेरपछि उच्च रक्तचाप, मधुमेह जस्ता दीर्घरोग समेत निको हुन्छ ।' के वास्तवमै शरीरका लागि कार्बोहाइड्रेट जरूरी छैन ? कार्बोहाइड्रेटको सेवनले तौल बढाउँछ वा यसले स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक असर पार्न सक्छ ? कार्बोहाइड्रेटको मात्रा कम गर्नु स्वास्थ्यका लागि हानिकारक होइन । तर कार्बोहाइड्रेट पूर्ण रूपमा त्याग्नु उचित हुँदैन । कार्बोहाइड्रेट तीन म्याक्रोनुट्रिएन्टमध्ये एक हो । बोसो र प्रोटीनका साथै शरीरलाई दैनिक कार्यका लागि पनि कार्बोहाइड्रेट चाहिन्छ । यस्तो अवस्थामा यसको सेवन पूर्णतया बन्द गर्नाले समस्या बढ्न सक्छ ।

उर्जाको कमी : कार्बोहाइड्रेट शरीरको उर्जाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । यदि पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट उपभोग गरिएन भने यसले असर थकाऊ, कमजोर र सुस्त महसुस गराउँछ ।

पोषणको कमी : धेरै कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा छन्, जसमा फाइबर, भिटामिन, पोटासियम, म्याग्नेसियम जस्ता खनिज हुन्छन् । यदि कार्बोहाइड्रेट पूर्ण रूपमा त्यागियो भने स्वास्थ्यलाई आवश्यक पर्ने तत्वबाट टाढा भइन्छ । यसरी शरीरमा पोषक तत्वको कमी हुनसक्छ ।

बान्साको समस्या : फाइबरयुक्त कार्बोहाइड्रेटहरू, जस्तै सम्पूर्ण अन्न, फलफूल र तरकारी पेटको स्वास्थ्यका



लागि राम्रो हुन्छ । यिनको सेवनले दिसा त्याग प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ र कब्जियतको समस्या कम हुन्छ । फाइबरको कमीले पाचन समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

मस्तिष्क विकार : कार्बोहाइड्रेट मस्तिष्क उर्जाको मुख्य स्रोत हो । मस्तिष्क विभिन्न संज्ञानात्मक कार्य गर्नका लागि ग्लूकोज, कार्बोहाइड्रेटबाट उत्पन्न हुने ग्लूकोजमा निर्भर हुन्छ । पर्याप्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट सेवन नपर्दा थकाऊ, ध्यानको कमी लगायत मानसिक समस्या निम्त्याउन सक्छ ।

धेरै भोक लाग्ने : कार्बोहाइड्रेटलाई पूर्ण रूपमा छोड्दा खाना खाएपछि छिनमै भोक लाग्ने हुन्छ । कार्बोहाइड्रेटले रागतमा चिनीको स्तरलाई नियमन गर्ने भएकाले यसको कमीले रागतमा चिनीको स्तर घट्दैन सक्छ ।

शरीरलाई दैनिक कति कार्बोहाइड्रेट ?
शरीरका लागि सामान्यतया ५० देखि ६० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट आवश्यक

हुन्छ । तर शरीरको आवश्यकता अनुसार मान्छेमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा फरक पर्न जान्छ । शारीरिक रूपमा गरिने काम जस्तै बारी बोक्ने व्यक्तिलाई ६० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट आवश्यक पर्छ भने शारीरिक काम नगर्ने अर्थात् दिनभर कुर्सिमा बसेर काम गर्ने व्यक्तिलाई ४० प्रतिशत कार्बोहाइड्रेटले नै पुग्छ ।

कार्बोहाइड्रेटको मुख्य स्रोत
कार्बोहाइड्रेट सिम्पल र कम्प्लेक्स दुई श्रेणीका हुन्छन् । कम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट विशेषगरी दूध, दुग्धजन्य पदार्थ, फलफूल, तरकारी, जौ, गहुँ, मकै, कोदो, चिनी, आलु, चामल, उखु, चुकन्दर, खजुर र केरा जस्ता अन्न तथा फलफूलमा पाइन्छ । कोलेस्ट्रॉल, चिनी, चकलेटमा पनि कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ तर यी खानेकुराले ब्लड सुगरलाई त्वाते बढाउँछ । त्यसैले यस्ता कार्बोहाइड्रेटयुक्त खानेकुरा भने मधुमेहका बिरामीले सेवन गर्नु नै उपयुक्त हुन्छ ।

-*नवसाइन खबर डटकम*

योग के हो ? किन बढ्दै छ यसको महत्व ?

योगको शाब्दिक अर्थ जोड हो । आत्माको परमात्मासितको जोडलाई नै योग भन्ने गरिन्छ । योग संस्कृत भाषा 'युज' बाट आएको हो जसको अर्थ ईश्वरसँग आत्माको मिलन हो । अर्थात् योगमा यति धेरै शक्ति छ कि यसले अमरत्व प्राप्त गर्न सक्छ । कतिपय मानिसहरूले योगलाई सरल सरल ठान्छन् । तर, यो त्योभन्दा धेरै हो । योग मुख्यतः एक आध्यात्मिक अनुशासन हो, जसमा जीवन शैलीको पूर्ण सार आत्मसात गरिएको छ । रोगीका लागि योग चिकित्सा पद्धति हो भने निरोगीका लागि जीवन पद्धति हो । योग भनेको अज्ञानताबाट ज्ञानतर्फ, जडबाट चेतनातर्फ, निर्बलताबाट सबलता, जीवनबाट ब्रह्मतर्फ, प्रत्यक्षबाट परोक्ष एवं सीमितबाट असीमिततर्फको आध्यात्मिक यात्रा हो । केही विद्वान् ऋषिमुनिले योगको अर्थ संयोग अथवा मिलन पनि हो भनेका छन् । संज्ञापमा भन्नुपर्दा आफ्नो इच्छाशक्तिलाई परमात्माको इच्छाशक्तिसँग संयोग गर्नुलाई नै योग भनिन्छ । तर, अहिले योगको परिभाषा बदलिएको छ । अहिले मानिसहरूलाई शारीरिक तथा मानसिक समस्याले सताएको छ । यस अर्थमा अहिले मनसँग शारीरीको जोडलाई नै योग भन्न सकिन्छ । यस अर्थमा शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा शास्त र आध्यात्मिक रूपमा उच्च चेतनायुक्त भएर जित्ने कलालाई नै योग भनिन्छ । त्यसैले योग एउटा जीवनशैलीको रूपमा हेर्नुपर्छ ।



बनाउनपर्छ । योग कला पनि हो, विज्ञान पनि हो । यो एक विज्ञान हो, किनकि यसले शरीर र दिमागलाई नियन्त्रण गर्ने व्यावहारिक तरिकाहरू प्रदान गर्दछ । गहिरो ध्यान सम्भव बनाउँछ । र, यो एक कला हो, जबसम्म सन्तुल्य सहज र संवेदनशील रूपमा अभ्यास गरिएको छैन । यसले सतही परिणाम मात्र दिन्छ । योग विश्वासको प्रणाली मात्र होइन, यसले शरीर र मनको एकअर्कामा हुने प्रभावलाई ध्यानमा राखेर आपसी सद्भावमा ल्याउँछ ।

योगको महत्व
योगको अभ्यासले शरीरमा हल्कापन आउँछ र फि र्निडिकल बहान पाउँदैन । योगले भने योगले सम्पूर्ण अंग-प्रत्यङ्ग तथा कोषलाई समेत प्राणवान् र स्वस्थ बनाउँछ । योग अभ्यासका विधिबारे राम्रो जानकारी राख्नु भने एक्लै गर्न कुनै कठिनाई हुँदैन । योग अभ्यासले मन र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ । योग अभ्यास गर्दा स्वासप्रवासको गहिरो प्रभाव र प्रयोग हुन्छ । जसबाट प्राणत अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।

-योगमा शरीरलाई खुम्चाउने, तन्काउने र सिधिल गर्ने अभ्यास हुन्छ ।
-योगमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्ने तथा विजातीय ड्रव्यलाई निष्कासन गरी शरीरलाई रोगमुक्त बनाउने प्रक्रिया हुन्छ ।
-योगले शरीरमा बढी भएको क्यालोरी कम गर्छ ।
-योगले त्रिदोषको लचकता बढाएर - यौवन, युवापन र शरीरमा स्फूर्ती ल्याउँछ ।
-योगले जोर्नीहरूलाई खुकुलो बनाउँछ ।
-योगमाथ्यासले सम्पूर्ण नशा-नाडी तथा रक्तनली शुद्ध गर्छ ।
-योगमा फोक्सोलाई पर्याप्त खुम्चाउने र फैल्याउने हुदा अक्सिजन लिने क्षमता बढाउँछ ।

किन आवश्यक छ योग ?
परापूर्वकालमा ऋषिमुनि तथा योगीहरू अदृश्य शक्तिसित आफूलाई जोड्नका लागि योग गर्थे । अहिले बढिबढी जीवनशैली तथा खानपानका कारण मानिसहरूलाई स्वस्थ रहन पनि योग आवश्यक छ । जब मानिस व्यक्तिगत रूपमा शारीरिक र मानसिक रूपमा स्वस्थ हुन्छ, त्यसपछि मात्र उसलाई अन्य कुराको चेत आउँछ ।

योगको महत्व
योगको अभ्यासले शरीरमा हल्कापन आउँछ र फि र्निडिकल बहान पाउँदैन । योगले भने योगले सम्पूर्ण अंग-प्रत्यङ्ग तथा कोषलाई समेत प्राणवान् र स्वस्थ बनाउँछ । योग अभ्यासका विधिबारे राम्रो जानकारी राख्नु भने एक्लै गर्न कुनै कठिनाई हुँदैन । योग अभ्यासले मन र इन्द्रिय नियन्त्रण गर्न सहयोग पुर्याउँछ । योग अभ्यास गर्दा स्वासप्रवासको गहिरो प्रभाव र प्रयोग हुन्छ । जसबाट प्राणत अक्सिजन ग्रहण गर्ने क्षमताको विकास हुन्छ ।

-*श्रीनिवास टाइम्स डटकम*

रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉल नियन्त्रण गर्न लौकाको जुस

खराब जीवनशैली र अस्वास्थ्यकर डाइट प्लानका कारण मानिसहरूले अक्सर स्वास्थ्यसम्बन्धी धेरै समस्याहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य विग्रनबाट जोगाउन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले हरेक दिन नियमित रूपमा बोतल लौकाको जुस पिउन सुरु गर्नुपर्छ । बाबा रामदेवका अनुसार लौकाको जुस तपाईंको स्वास्थ्यका लागि अरदानभन्दा कम छैन । लौकाको जुसको मद्दतले तपाईंले आफ्नो समग्र स्वास्थ्यलाई धेरै हदसम्म राम्रो बनाउन सक्नुहुन्छ ।



गुणिला लागि फाइदाजनक : विहान खानी पेटमा लौकाको रस पिउनाले पेटको स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ । पेट सम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन चाहनुहुन्छ भने लौकाको जुसलाई आफ्नो आहारको हिस्सा बनाउनु पर्छ । यदि मासु होइन, यो जुस पिएर तपाईंले फ्याटी लिभरको जोखिमलाई पनि धेरै हदसम्म कम गर्न सक्नुहुन्छ ।

रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉलको स्तर नियन्त्रण : लौकाको जुस नियमित सेवन गरेमा तपाईंको रक्तचापलाई धेरै

हदसम्म सजिलो बनाउन सक्छ । लौकाको जुस तपाईंको स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई तपाईंको छालाको लागि पनि निकै फाइदाजनक साबित हुन सक्छ । राम्रो नतिजा प्राप्त गर्न, तपाईंले विहान सबेरै अर्थात् खानी पेटमा बोतल लौकाको रस पिउनुपर्छ । लौकाको जुसलाई स्वादिष्ट बनाउन तपाईंलाई बताउनु कि बोतल लौकाको जुस पिएर तपाईं मोटोपनाबाट छुटकारा पाउन सक्नुहुन्छ । लौकाको जुसले तपाईंको तौल घटाउने यात्रालाई धेरै

-*श्रीनिवास टाइम्स डटकम*

तानसेनबाट नगदसहित नौ जुवाडे पक्राउ

पाल्पा, साउन १०/ जुवा खेतिरहेको अवस्थामा तानसेनबाट नगदसहित नौ जना जुवाडे पक्राउ परेका छन् । तानसेन नगरपालिका-६ भिमसेन टोलका ४९ वर्षीय शैलेन्द्र (अनन्त) बहादुर थापाको घरमा जुवातास खेतिरहेको अवस्थामा थापासहित ९ जनालाई बुधवार राति प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

पक्राउ पर्नेहरूमा तानसेन-६ का ५२ वर्षीय नारायण कुँवर, ३२ वर्षीय सन्तोष रुवाल, ३० वर्षीय सुमन मसाँझी, ३५ वर्षीय दिपेन्द्र थापा, २४ वर्षीय रक्कीमान बजाचार्य, ३० वर्षीय किरण सुर्यवंशी, ३० वर्षीय गणेश आचार्य र ३० वर्षीय सुजन शायब रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ । भिमसेनटोलको एक घरमा जुवा खेलाइरहेको भन्ने गोप्य सूचनाको आधारमा जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाबाट छिट्टैको प्रहरी टोलीले जुवा खेतिरहेको अवस्थामा



उनीहरूलाई पक्राउ गरेको हो । मुद्दामा बिहीबार ४ दिन म्याद थप गरी हजार १ सय २५ र १ सय ६३ थान तास समेत नियन्त्रणमा लिएको छ । पक्राउ परेका उनीहरूलाई प्रहरीले जुवा

खेलन वा सट्टेबाजी गर्न नहुनेसम्बन्धी प्रहरीले उनीहरूको साथबाट नगद २९ हजार १ सय २५ र १ सय ६३ थान तास समेत नियन्त्रणमा लिएको छ । पक्राउ परेका उनीहरूलाई प्रहरीले जुवा

सिद्धार्थ राजमार्ग सडक एकतर्फी सञ्चालनमा



पाल्पा, साउन १०/सिद्धार्थ राजमार्गअन्तर्गत पाल्पाको तिनानु गाउँपालिका-५, हिउँदे खोलाका सडक भासिएपछि रातमा ११ घण्टा बन्द रहेको सडक एकतर्फी सञ्चालनमा आएको छ ।

सडक छिभिजन कार्यालय पाल्पाबाट मर्मतको काम भएको र हाल भासिने क्रम रोकिएकाले आजदेखि रातिमा सडक एकतर्फी सञ्चालनमा ल्याइएको सडक छिभिजन कार्यालयका सूचना अधिकारी

इन्जिनियर दुर्गा गौतमले जानकारी दिए । भण्डै ५० मिटर सडक भासिएकाले सम्भावित क्षति न्यूनिकरण गर्नका लागि साउन ८ गते भोलिबार बेलुका ७ बजेदेखि विहान ६ बजेसम्म अर्को व्यवस्था नभएसम्म सम्पूर्ण सवारी साधन आवतजावत गर्न बन्द गरिएको थियो । अहिले पानी रोकिएको र सडकमा ग्याबिन जाली भरेर सवारी साधन सञ्चालनमा ल्याइएको छ । २७ मिटर लम्बाइमा ४ मिटर चौडाइ र बाँकी भागमा डेढ मिटर चौडाइमा

ग्याबिन जाली भरिएको छ । सडकको मर्मत एवं भासिने क्रम रोकिएको हुँदा यही अवस्था रहेमा बिहीबारदेखि रातिको समयमा एकतर्फी सडक सञ्चालन ल्याएर काम अगाडि बढाउने सडक कार्यालयका सूचना अधिकारी गौतमले बताए । यही ठाउँमा वर्षौं अघिदेखि माथिल्लो भागबाट पहिरो खसिरहने समस्या रहँदै आएको छ । सामो समय एकतर्फी भएको सडकमा केही महिनाअघि मात्र चौडा गरेर दुईतर्फी यातायात सञ्चालन हुँदै आएको थियो ।

गुल्मीमा ...

...गत वर्ष यस अबधि सम्ममा ७० प्रतिशत क्षेत्रफलमा मात्र रोपाईं गरिएको थियो । समयमा पानी परेका कारण किसानले यस पटक छोटी अबधिमा धेरै खेतमा धान रोप्ने अवसर पाएका प्रमुख भण्डारी बताउनुछन् । जिल्लाको कूल धान उत्पादन हुने क्षेत्रफलमध्ये यसवर्ष ९० प्रतिशत खेतमा मात्र रोपाईं हुनसके

उनको भनाइ छ । गत वर्षको तुलनामा जिल्लामा यसवर्ष समयमा वर्षा सुरु भएसँगै किसान रोपाईंमा व्यस्त भएका हुन् । यस पटक धान रोप्न आकाशे पानीको भर पर्नुपरेन । समयमै पानी परेपछि सिँचाइको समस्या नभएको प्रमुख भण्डारीले बताए । जिल्लामा बडिगाढ फाँट, चौरासी फाँट, छुन्दी, निस्ती, पनाहा, सुदि, खैरनी, खज्याँड, शान्तिपुर,

मजुवा लगायतका फाँट धान उत्पादनका पकेट क्षेत्र हुन् । गुल्मीमा करिब पाँच सय हेक्टर क्षेत्रफलमा मात्र नै धान रोपिन्छ भने अन्य सबैमा बर्षै धान लगाउने गरिन्छ । मकैपछि दोस्रो प्रमुख बालीको रूपमा रहेको यस जिल्लामा गतवर्ष करिब २३ हजार हेक्टरमा धान उत्पादन भएको कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ । -राजश

खेलकुद समाचार

पुरुष फुटबल : मोरकोले अर्जेन्टिनालाई हरायो



काठमाडौं, साउन १०/३३ औं गम्पकालीन पेरिस ओलम्पिकअन्तर्गत पुरुष फुटबलमा मोरकोले अर्जेन्टिनालाई हराएको छ । बिहीबार भएको पहिलो खेलमा मोरकोले अर्जेन्टिनालाई २-१ गोलको हराएको हो ।

ओलम्पिकको उद्घाटन भोलि शुक्रबार हुने भए पनि फुटबलसहितका केही खेल हिजोदेखि शुरु भएको हो । हिजे भएको समूह 'सी' को खेलमा स्पेनले उज्वेकिस्तानलाई २-१ ले हराएको छ । समूह 'ए' को खेलमा न्युजिल्याण्डले गिनीलाई २-१ ले हराएको छ । समूह 'सी' को अर्को खेलमा इजिप्ट र डोमिनिक रिपब्लिकले गोलरहित बराबरी खेलेका छन् । यस्तै समूह 'डी' को इराकले युकेनलाई २-१ ले हराएको छ । समूह 'डी' मा जापानले पाराग्वेलाई ५-० ले हराएको छ । समूह 'ए' अन्तर्गत आयोजक फ्रान्सले अमेरिकालाई ३-० ले हराएको छ । समूह 'डी' को मालि र इजरायलले १-१ गोलको बराबरी खेलेका छन् । पेरिस ओलम्पिकमा पुरुषतर्फ १६ र महिलातर्फ १२ टोली सहभागी छन् । पुरुषतर्फ चार समूह र महिलातर्फ तीन समूहमा विभाजन गरिएको छ । महिला फुटबलका खेल आजदेखि शुरु हुनेछन् । ओलम्पिकमा २३ वर्ष मुनिको टोलीबीच प्रतिस्पर्धा हुने गर्छ । जसमा २३ वर्षमाथिका तीन जना खेलाडी मात्र समावेश हुन्छन् ।

अर्थ/कौर्सेट समाचार

नेप्सेमा ३२ अङ्कको वृद्धि



पाल्पा, साउन १०/ शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचकमा बिहीबार वृद्धि भएको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्जका अनुसार नेप्से परिसूचक ३२ अङ्कले वृद्धि भएको हो । नेप्से बढेसँगै दुई हजार पाँच सय ६८ दशमलव ११ मा पुगेको छ ।

नेप्से बढेसँगै दुई हजार पाँच सय ६८ दशमलव ११ मा पुगेको छ । ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक सात दशमलव शून्य नौ अङ्कले उकालो लागेर चार सय ६० दशमलव शून्य तीनमा पुगेको छ । कूल तीन करोड ५५ लाख ९४ हजार आठ सय ६८ किता शेयर र १४ अर्ब १३ करोड ७८ लाख ९९ हजार ४९ मूल्यमा कारोबार भयो । कारोबार भएका कूल १३ उपसमूहमध्ये आज चार उपसमूहको शेयर मूल्यमा गिरावट आएको छ ।

नौ उपसमूहको शेयर मूल्य भने उकालो लागेको छ । नेप्सेका अनुसार, उपकार लघुवित्त १०, जीवन विकास लघुवित्त र एशियन हाइड्रोपावरको शेयर मूल्यमा समान नौ दशमलव ९९ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ ।

यस्तै, गणपति लघुवित्त नौ दशमलव ९७ र राष्ट्रिय बीमा कम्पनीका लगानीकर्ताले नौ दशमलव ९४ प्रतिशतले कमाएका छन् । मिठेरी डेभलपमेन्ट बैंक सात दशमलव ६५, माण्डू हाइड्रोपावर चार दशमलव ६८, एसबिएल डिभेन्चर तीन दशमलव ९२, कालिका पावर कम्पनी तीन दशमलव ८१ र आरम्भ चौतारी लघुवित्तका लगानीकर्ताले तीन दशमलव ६१ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिफ, कम पनि यूनिफ'

यूनिफ एफ.एम. ६४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिफ शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५३१८६८, ५३१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नुहोस् ।

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी

कम डिजिटल पत्रिका

www.shitalpati.com

फैलाखनबर भित्रिना प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित. कार्यालय कैलाखनबर ५ तारनेले पाल्पा फोन ०७५ ५३०६०१ E-mail:news@gmail.com पा.जि.द.नं. १८/२०७८/०७८. पा.जि.प्र.का.नं. १८/०७५/०७२ प्रबन्धक: इन्द्रा नट्टाई सहायक: रामबहादुर रायनाथी. प्रयाग सहायक: जयदीपराज नट्टाई