



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



यतिबेला देशभरि नै लेला/महोत्सवको रक्तको छ। जोसँगै कलाकारहरुको चरस्तता पनि बढेको छ। चलेका जायक/जाथिकाहरुलाई त महोत्सवको टोडपुगीले जीत रेकर्ड गर्न सकेत फर्स्ट डेन। राम्रो आउदागी हुने भएकाले नेपाली फिल्मका कलाकारहरु पनि बेला-बसतमा लेला/महोत्सवमा उपस्थित हुने गरेका छन्। यतिबेला अखिनेता पल शाह महोत्सवहरुमा अर्बौंजना बढी व्यस्त देखिएका छन्।

आजको विचार...



योग...
(दुई पेजमा)

एल्पि भानु शर्मा

फिल्म 'पितामह'मा अखिनेता प्रदीप सड्का पहिलो पटक पूर्ण रुपमा ध्वसन भूमिकामा देखिँदैछन्। त्यसको कलक यही सोमबार साँझमै टिजरमा पनि देखिएको छ। एउटा योडव्ययानको रुपमा प्रस्तुत भएका उनलाई काठमाण्डौं दृश्यसहित देखाइ सकिन्छ। उनलाई ध्वसन अवतारमा दर्शकले पनि रुचाएका छन्। बुद्धबुद्धमा टिजरलाई प्राप्त धेरैजसो प्रतिक्रिया उनकै तारिफमा देखिन्छ। कतिले प्रदीपलाई पछिछले पुरानाको अर्बौंजना अखिनेता भनेका छन् भने कतिले उनको ग्लोबल र ध्वसनको तारिफ गरेका छन्।



वर्ष ३० अंक १७८ शेर ४ गते शुरुवार 17 January 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

गाजामा युद्धविराम र बन्धक मुक्त गर्ने सम्झौता

(रासस/एएफपी)
बोहा, माघ ३/इजरायल र हमासबीच युद्धविराम र बन्धक मुक्त गर्ने सम्झौता भएको छ। कतार र संयुक्त राज्य अमेरिकाले गाजा युद्धविरामबारे बुधबार घोषणा गर्दै यसले गाजामा जारी युद्धको स्थायी अन्त्यका लागि मार्ग प्रशस्त गर्ने विश्वास व्यक्त गरेका छन्। कतारका प्रधानमन्त्री शेख मोहम्मद बिन अब्दुलरहमान बिन जसिम अल थानीले बुधबार एक पत्रकार सम्मेलनमा गाजा पत्रिका दुई लडाकुबीच सम्झौता भएको र उनीहरुबीचको युद्धविराम आइतबारदेखि लागू हुने बताएका छन्। उनले भने, 'हामी आशा गर्दछौं कि यो युद्धको अन्तिम चरण हुनेछ। सबै पक्षहरू यस सम्झौताका सबै सर्तहरू कार्यान्वयन गर्न प्रतिबद्ध हुनेछन् भन्नेमा हामी पूर्णतया विश्वस्त छौं।' मध्यस्थताकर्ताहरूले सम्झौता भएको बताएपछि इजरायली प्रधानमन्त्री बेन्जामिन नेतन्याहको कार्यालयले सम्झौताका 'अन्तिम विषयमा' मा काम भइरहेको बताएको छ। नेतन्याहले बुधबार अमेरिकी राष्ट्रपति जो बाइडेन र नवनिर्वाचित राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पसँग कुराकानी गरी सम्झौतामा सहयोग गरेकोमा धन्यवाद व्यक्त गरेका छन्। इजरायलका राष्ट्रपति आइझ्याक हर्जोगले सन् २०२३ को अक्टोबर ७ मा हमासको नेतृत्वमा भएको आक्रमणका क्रममा बन्धक बनाइएकाहरूलाई फिर्ता ल्याउनका लागि यो सम्झौता 'इही कदम' भएको बताएका छन्। इजरायलको इतिहासमै सबैभन्दा घातक उत्त आक्रमणमा परी एक हजार २१० जनाको मृत्यु भएको थियो। हमास आक्रमणको बदलाका इजरायलले गाजामा चलाएको कारवाहीमा गाजाको अधिकांश भाग ध्वस्त बनेको छ भने कारवाहीका क्रममा ४६ हजार ७०७ व्यक्तिको मृत्यु भएको संयुक्त राष्ट्रसंघले पुष्टि गरेको छ।

सिद्धबाबा सुरुडमार्ग: 'ब्रेक थ्रु' अन्तिम चरणमा

माघ ११ मा प्रधानमन्त्री ओलीद्वारा गरिने

राससका रायमाफ्री
पाल्पा, माघ ४/राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाको रूपमा रहेको निर्माणाधीन सिद्धबाबा सुरुडमार्ग छिचोले (ब्रेक थ्रु) काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ। एक हजार एक सय २६ मिटरको सुरुडमध्ये एक हजार ८९ मिटर खनिर सिकिएको छ। अबका केही दिनभित्रै सुरुड छिचोले तयारी गरिएको छ। औपचारिक कार्यक्रम गरी सुरुडमार्ग छिचोलिएको (ब्रेक थ्रु) घोषणा गर्ने आयोजनाको तयारी छ।



'ब्रेक थ्रु'का लागि १ दशमलव ५ मिटर बोकी राखिएको छ। दक्षिणतर्फ ६ सय ८ र उत्तरतर्फ ४ सय ७९ दशमलव ५ मिटर सुरुड खनिएको छ। ब्रेक थ्रु गर्ने दिनमा साढे एक मिटर भागलाई ब्लास्ट गरिने आयोजनाले जनाएको छ। यसअघि तीन वटै बाइपास टनेल मुख्य टनेलसम्म जोडिएको छ। यही माघ ११ ब्रेक थ्रु गर्ने औपचारिक कार्यक्रम तय भएको छ। सुरुडमार्गको प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीबाट 'ब्रेक थ्रु' गरिने आयोजनाले जनाएको छ। यसअघि माघ ८ गतेलाई तय भएको सुरुडमार्ग 'ब्रेक थ्रु' कार्यक्रम ११ गतेलाई सारिएको हो। 'ब्रेक थ्रु' लाई सेरोमोनीका रूपमा मनाउने तयारी भएको आयोजनाकी इन्जिनियर सविता ज्ञवालीले बताइन्।

सिद्धबाबा राजमार्ग अन्तर्गत बुटवल-पाल्पा सडक खण्डको अर्धदुर्घटनास्थल सिद्धबाबा सुरुडमार्ग आयोजना अगाडि बढाइएको हो। कुल तीन वटा बाइपास रहेकोमा तीनवटैको 'ब्रेक थ्रु' भइसकेको छ। भदौ २६ गते तेश्रो, असोज ४ गते पहिलो र पौष ७ गते दोस्रो बाइपासको 'ब्रेक थ्रु' भएको सिद्धबाबा सुरुडमार्ग आयोजनाले जनाएको छ। १ सय ५१ मिटर लम्बाइ रहेको

गाडी सञ्चालन हुनको लागि अर्धे एक वर्ष लाग्ने छ। बुटवलदेखि पाल्पा, गुल्मी, स्याङ्जा, वाग्लुङ र पोखरासम्म जाने सवारीका साधनको मुख्य गन्तव्य यही सिद्धबाबाको जोडिमयुक्त सडक नै भैरहेको अवस्थामा बढ्दो मानवीय क्षति कम गर्न सुरुड मार्गले ठूलो भूमिका खेल्ने धेरैले विश्वास लिएका छन्। दैनिक हजारौं सवारीका साधन गुह्ने यो क्षेत्रमा

अहिलेसम्म सयौं मानिसले ज्यान गुमाएका छन्। हिउँदमा समेत पहिरो खस्ने कैयौं यान्त्रिक ज्यान गुमाउनु परेको इतिहास साथी छ। वर्षौंमा यो सडक क्षेत्र त्यसैपनि अति जोडिममा छ। यस खण्डको चार किमि पहिरो आउने क्षेत्रभित्र कम गर्न सुरुड मार्गले ठूलो भूमिका खेल्ने २०७८ फागुनमा सुरुड मार्गको ठेक्का सम्झौता भएको हो। ठेक्का चढाना

स्टेट कन्स्ट्रक्सन इन्जिनियरिङ कम्पनीले ७ अर्ब ३४ करोड २९ लाख सैयौंमा लिएको हो। यसको समयावधि ०८३ फागुनसम्म छ। रात साउन पहिलो साता फरेको पहिरोले सुरुडमार्गको 'टनेल पोर्टल' नै पुरिएपछि तीनमहिना बढी समय रोकिएको थियो। सुरुडमार्ग निर्माणका लागि पटक-पटक सडक बन्द गरेर काम हुँदै आएको छ।

सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु

पाल्पा, माघ ३/देशका विभिन्न स्थानमा भएका छुट्टै-छुट्टै सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको छ। केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार कपिलवस्तु र चितवनका विभिन्न स्थानमा भएका सवारी दुर्घटनामा तीन जनाको मृत्यु भएको हो। कपिलवस्तुको वाणगाँवा नगरपालिका-११ देउपारस्थित सडकमा मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ। यूपी ५५ एच ७०९० नम्बरको मोटरसाइकल र लु.१० प ४४९६ नम्बरको मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा यूपी ५५ एच ७०९० नम्बरको मोटरसाइकल चालक शुद्धोदन गाउँपालिका-१ बस्ने ३५ वर्षीय नेहामन अली र लु.१० प ४४९६ नम्बरको मोटरसाइकल चालक रूपन्देही सेनामेना नगरपालिका-४ बस्ने २७ वर्षीय रोमान थारूको मृत्यु भएको केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षले जनाएको छ। दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका नेहामनको मेडिकल कलेज भैरहवा



रूपन्देहीमा र रोमानको सुम्निनी रिटी अस्पताल बुटवल रूपन्देहीमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो। दुर्घटनामा घाइते भएका लु.१० प ४४९६ नम्बरको मोटरसाइकलमा सवार १ जनाको युनाईटेड अस्पताल ठाकुरपुरमा उपचार भइरहेको छ। यस्तै चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-४ अध्यक्षकोस्थित सडकमा बोलेरो र मोटरसाइकल एकआपसमा ठक्कर खाई दुर्घटना हुँदा एक जनाको मृत्यु भएको छ। -**बाँकी अन्तिम पेजमा...**

SARA TRAVELS
Tansen, Palpa. ०९५-९९००१२ ०९५९७३७९७९ saratravels.nepal@gmail.com

तानसेन-पोखरा
A/C सुविधायुक्त वातावरण मैत्री EV

मोबाइल : ९८५७०८३७७७
घालक : ९८५७०८३७७९

तानसेन देखि विहान बजे ७:०० | दिउसो बजे ३:००
पोखरा देखि विहान बजे ७:०० | दिउसो बजे ३:००

YOU CAN GET 5% DISCOUNT ON PRE-BOOKING AND ONLINE PAYMENT

पा.वि.हु.सं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.सं. १९/०५१/०५२



सम्पादकीय

महंगी नियन्त्रणमा गम्भीर बन

पछिल्ला दिनहरूमा महंगी अत्याधिक रूपमा बढेको छ । बजार मूल्य नियन्त्रणमा आउन नसकेका कारण उपभोक्ता वर्ग चिन्तित भएका छन् । खासगरी उपभोग्य वस्तुको मूल्यमा भएको अपत्याशित वृद्धिले श्रमजीवी जनताको दैनिकीमा नकारात्मक प्रभाव पारेको पाइएको छ । बजार अनुमान गर्न अक्षियार पाएका सम्बन्धित निकायले मूल्य नियन्त्रणार्थ भने खासै चासो देखाएको पाइँदैन । बजारमा मूल्य वृद्धि हुनु नै महंगी बढ्नु हो । दिनप्रतिदिन अकासिँदा महंगीले उपभोक्ताको ढाड नराप्नोसित सिकिरहेको छ । तैपनि सरकार भने यसप्रति पूरै बेसरोकार देखिन्छ । स्वाभाविक सीमान्दा बढी मूल्य वृद्धि हुन नदिने आफ्नो दायित्वलाई सरकारले सम्पूर्ण रूपमा भुलेको छ ।

केन्द्रीय बैङ्कको पछिल्लो तथ्याङ्कले पनि महंगी बढेको देखाएको छ । चालु आवका पाँचौँ महिना लाग्दा मुद्रास्फीति दर ६ प्रतिशतको विन्दुभन्दा माथि लागेपछि महंगीको अनुभव हुन थालेको हो । नेपाल राष्ट्र बैङ्कको तथ्याङ्क अनुसार मूल्य वृद्धिदर अधिल्लो वर्षको तुलनामा अलि बढी नै भएको हो । चालु आव २०८१/८२ को मङ्सिरसम्ममा औसत उपभोक्ता मुद्रास्फीति ६.०५ प्रतिशत रहेको छ । अधिल्लो आवको सोही अवधिमा यस्तो मुद्रास्फीति ४.५५ प्रतिशत मात्र थियो । यतिबेला निक्षेपमा ब्याजदर पाँच/छ प्रतिशतकै हाराहारीमा रहँदा महंगी भने ब्याजदरभन्दा उच्च हुन थालेको हो ।

केन्द्रीय बैङ्कले केही दिनअघि प्रकाशित गरेको आव २०८१/८२ को पाँच महिनाको तथ्याङ्कमा आधारित देशको वर्तमान आर्थिक तथा वित्तीय स्थिति अनुसार दैनिक खानेपिउने वस्तुमा अझ बढी मूल्य वृद्धि भएको देखिएको छ । खाद्य तथा पेयपदार्थ समूहको मुद्रास्फीति ५.५५ प्रतिशत रहेको छ । यो भनेको औसत छ प्रतिशतभन्दा अझ बढी मूल्य वृद्धि हो । त्यसमा पनि तरकारी तथा दाल समूहको अझ बढी मूल्य वृद्धि भएको छ । नेपाली बजार आयातमा आधारित हुँदै गएका कारण पनि भारतमा मूल्य बढेपछि कतिपय वस्तुको मूल्य नेपालमा पनि बढ्ने गर्छ । तरकारी तथा खाद्यान्नमा मूल्य बढ्नमा गत असोजको बाढी पनि कारण रहेको हुन सक्छ । कारण जेसुकै भए पनि सरकार जनताका समस्यामा गम्भीर बन्नै पर्छ । आमनागरिकको दैनिकिद्वन्द्व चुलोमा नै नकारात्मक असर पार्नु भनेको सरकार तथा राष्ट्र बैंक दुवैको असफलता भल्किनु हो । तसर्थ मूल्यवृद्धि नियन्त्रण गर्नेतर्फ सरकार वा सम्बन्धित निकायले सक्रियता देखाउन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

जिन्दगीको गन्तव्य मृत्यु हो, त्यसैले यात्रामा रमाइलो गर्न घमण्ड होइन ।
 रमेश भट्टराइको फेसबुकबाट : <https://www.facebook.com/Bhatrai.43>
 यो सम्पत्ता सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shillapika मा लगेअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

जनसंवेदन दैनिकको रूपमा तपाईंलाई आर्देश गरेको छ । यो प्रतिक्रिया अंक स्तरीय अलि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुकूल सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकबाट तपाईंका सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग पुर्याउनु हामी अत्यन्तै गर्दछौं ।

जनसंवेदन दैनिक
 भगवतीटोल तानसेन, पाप्सा

प्रहरी कार्यालय	२४०७१
दुधेश्वर ०३१-५४०२२२	सिमानाअमल भैरहवा ०३१-५४०१९३
स.प्र.अमल दुधेश्वर ०३१५०३२६९९	मैदिङ्ग अमल ५४०२०१११, ५४०२०१२
दुधेश्वर रामपुर ०३१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाप्सा ०५५-५४०३२३
भैरहवा ०३१-५४०१९९	पाप्सा जिला अमल ०५५-५४०१४४
अर्घाखाँची ०३३-५४१९९९	लुम्बिनी मैदिङ्ग कलेज प्रभास ०५५-४११२०१
मुग्ली ०३१-५४०१९९	चिन्चन पराली ०३१-५४०१८८
पारसी ०३१-५४०१९९	भैरहवा जिला अमल ०३१-५४०१५४
तीर्थहवा ०३१-५४०१९९	अर्घाखाँची जिला अमल ०३१-५४०१५४
पाप्सा ०५५-५४०१९९, ५४०१९९	तम्घास जिला अमल ०३१-५४०१५४
हाम्पा रामपुर ०३१-६६५५५	तीर्थहवा जिला अमल ०३१-५४०१५४
अपराधिता कार्यालय	सिन्धुखोल मैदिङ्ग अमल ०३१-५४४४५०
लुम्बिनीसिटी अमल ०३१-५४४४५०, ५४४४५०	दुधेश्वर जिला अमल ०३१-५४४४५०
लुम्बिनी अमल अमल ०३१-५४०१५४, लुम्बिनी सिटी ०३१-५४४४५०	दुधेश्वर तीर्थहवा ०३१-५४४४५०

योग, आरोग्य र समृद्धि



एलिपि भानु शर्मा

नेपालसँग प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाको प्रशस्त सम्भावना छ । यी सबै सम्पदाहरू आरोग्यसँग जोडिएका छन् । एक अध्ययनले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रूपमा पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशत हिस्सा आरोग्य पर्यटनले ओगट्ने देखाएको छ । त्यसैले नेपाललाई आरोग्य गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न सकिएमा पर्यटनको माध्यमबाट ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ । विगतमा जस्तो पर्यटनलाई नहेरी सरकारले आरोग्य पर्यटनको नेतृत्व लिन गरी नीति, योजना र कार्यक्रमहरू बनाउनु आवश्यक छ । यसका लागि हामीसँग राम्रो क्षमता छ । आरोग्य पर्यटनबाटै मुलुकले अर्थतन्त्रको आधारविन्दुको रूपमा स्वीकार गरी घोषणा गरी अघि बढ्नुपर्छ । यसमा सरकार र निजी क्षेत्र दुवैको उत्तिकै भूमिका रहेको छ । अन्य पर्यटकको तुलनामा आरोग्य पर्यटकले ३० देखि ३५ प्रतिशत बढी खर्च गर्ने सन् २०२१ मा गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ । नेपालमा आउने पर्यटकहरू भनेको खासगरी आरोग्य पर्यटकहरू नै हुन् । यहाँको प्राकृतिक, सांस्कृतिक र धार्मिक सम्पदाहरूको स्वाद लिन नै उनीहरू आएका हुन्छन् । अब हामीले विधिवत् रूपमै छुट्टै गहिरा, प्रभावकारी अर्थतन्त्रमा टेवा पुग्ने गरी आरोग्य पर्यटनलाई विकास गर्नुपर्छ । आरोग्य पर्यटनको महत्व बुझेका देशहरूले यसलाई ब्राण्डिङ गर्न सुरु गरेका छन् । नोपलको मौलिकता यस्तो छ कि यसका लागि हामीले अलग्गै पूर्वाधार वा अन्य प्रयासहरू गर्न जरुरी छैन, नेपालको उत्पत्तिसँगै विकास भएर आएका छन्, मात्रै हामीले त्यसलाई व्यवस्थित रूपमा सञ्चालन गरे पुग्दछ । त्यसैले नेपाल भ्रमणमा आउने पर्यटकहरू सुन्दर भाव लिएर फर्किन्छन् । आज हामी ससाना समस्याहरूसँग पनि जुद्ध गर्न थालेका छौं । आफूभित्र रहेको अपार सम्भावनालाई सोच्न नसक्दा ठूलो युवा शक्ति विश्व पलायन भइरहेको छ । विदेशीहरूले हाम्रा होटल, होमस्टे, ध्यान केन्द्रहरूमा नै ठूलो ज्ञान शक्ति आर्जन गरिरहेका छन् ।

आज हामी ससाना समस्याहरूसँग पनि जुद्ध गर्न थालेका छौं । आफूभित्र रहेको अपार सम्भावनालाई सोच्न नसक्दा ठूलो युवा शक्ति विश्व पलायन भइरहेको छ । विदेशीहरूले हाम्रा होटल, होमस्टे, ध्यान केन्द्रहरूमा नै ठूलो ज्ञान शक्ति आर्जन गरिरहेका छन् ।

योग दिवसको सार्वभिकता
 नेपालमा पनि राष्ट्रिय योग दिवस प्रत्येक वर्ष जुन २१ मा विविध कार्यक्रमहरूको आयोजना गरेर मनाइन्छ । एको देश भएकोले यहाँको समाजमा यस दिनको विशेष प्रभाव पर्ने सक्छ । आफ्नो क्षमता जोडेर निर्णय गर्न सक्नु पनि योग हो । अब राजनीतिक विषयलाई लिएर प्रतिस्पर्धा, विरोध गर्ने होइन, योगको अभ्यास गरी आफू र राष्ट्रलाई समृद्ध हुनेतर्फ प्रयास हुनु सम्यको आवश्यकता हो । योग दिवस नेपालमा स्वास्थ्य र आध्यात्मिकताको प्रवर्द्धनका साथै योगलाई राष्ट्रिय पहिचानका रूपमा स्थापित गर्ने अवसर हो । योगको महत्त्वका बारेमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने र यसका सरल विधिहरूको जनसाधारणमा पहुँच पुर्याउने काममा यस दिवसलाई सबै तह र क्षेत्रले साथै बनाउनु पर्दछ । योग दिवसको यस अवसरमा योग साधना र अभ्यासलाई आफ्नो जीवनशैली बनाएर आरोग्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । राष्ट्रिय योग दिवसले हामीमा योग, आरोग्य र समृद्धिको बाटोमा हिँड्न शक्तियुक्त र वातावरण तयार गरिदोस् ।

-रातोपाटी डटकम

योग एक पूर्ण मनुष्य बन्ने जीवन पद्धति हो । सर्वाङ्गीण स्वास्थ्यको विज्ञान हो । योग प्रत्येक मनुष्यको सबै दुःखबाट मुक्तिको साधन हो । विगत केही वर्षयता विश्वमा योग विज्ञानको प्रभाव र अभ्यास गर्ने व्यक्तिको संख्यामा निरन्तर वृद्धि भइरहेको छ । पृथ्वीका सबै मनुष्यहरूले अब योग र अत्यात्मको लाभ लिन सक्नुपर्छ । योग साधना हाम्रो प्राचीन सभ्यताको मौलिक उपज हो । योग हाम्रो प्राचीन ज्ञानशास्त्रको महत्वपूर्ण विधा हो र यसले मानिसको शरीर, मन र कर्मलाई एकै स्थानमा अवस्थित गर्दछ । मन, शरीर र कर्मको दूरी हटाई एकसता पदान गर्नु योग हो । योग जीवन जोड्नु वा स्थापित गर्नु हो । जोड्नु दुई चरणमा सम्भव छ । पहिलो आफूभित्र रहेका सम्भावना र क्षमतासँग जोड्नु हो । क्षमता र सम्भावना मुष्यतः स्वास्थको सम्भावना र सुख, शान्ति, प्रेम, आनन्द, समृद्धिको सम्भावना हामीभित्र लुकेको हुन्छ । मानिसलाई यी सम्भावना दिएको छ, त्यसको भरपूर उपयोग गर्नु नै योग हो । दोस्रो योगको माग बसरी आफ्नो क्षमतासँग जोडिन चाहन्छ, अर्थात् आफ्नो क्षमता र सम्भावनालाई जोड्नु मद्दत गर्नु योग हो । हामी हरेक व्यक्तिको अन्तरिक र बाह्य जीवन जिउन चाहन्छौं । योगको माध्यमबाट मात्रै अन्तरिक र बाह्य जीवनलाई जोड्ने सकिन्छ । जसले जोड्नु पहिल गर्छ, यसको जीवनमा नेतृत्वकलाको पनि विकास हुन्छ । हरेक व्यक्तिको नेतृत्व क्षमता हुन्छ । त्यसको क्षमता भनेकै योग हो । योगको सरल, प्राकृतिक र मौलिक चरित्र हुन्छ । सरल यस अर्थमा कि योग जसले पनि गर्न सक्छ । यसमा कुनै जटिलता छैन । हाम्रो शारीरिक संरचना नै योगको अभ्यास गर्ने गरी प्राकृतिक रूपमै निर्माण भएको छ । मौलिक यस अर्थमा कि योग हिमनखण्डबाट सिर्जित भएको विधा हो । यो हाम्रो मौलिकता हो, सम्पत्ति हो र क्षमता पनि हो । योगलाई हामी प्रत्येक व्यक्तिले जीवन पद्धति बनाउन सक्नुपर्छ । यसलाई व्यक्तिगत रूपमा मात्र नभई सामाजिक र सरकारी तहबाटै आत्मसात गर्नु आवश्यक छ । यस वर्षको योग दिवसको नारा 'स्वस्थ समाज, समृद्ध नेपाल र विश्व शान्तिका लागि योग' भन्ने रहेको छ । यो नारा हाम्रो देशको सन्दर्भमा निकै नै सार्वभिक रहेको छ । समाज स्वस्थ त्यतिबेर हुन्छ, जब हरेक व्यक्तिले योगद्वारा प्रयोग गर्दछ । जब हामी योगको पद्धतिमा प्रवेश गर्छौं, रोग, अपार समाज भएर जान्छ र त्यसले स्वभाविक रूपमा समृद्धि ल्याउँछ । हाम्रो योगको विज्ञान र विधिअनुसार अर्थात् सिकाउन थाल्यो भने समृद्धि बढ्छ । योगले आफूलाई सक्रिय र सजक बनाउँछ, सम्बन्ध बढाउन ऊर्जा बढाउने काम गर्छ भने स्वतः भाइचाराको विकास हुन्छ, बन्धुत्वको भाव आत्मिय रमा विकास हुन्छ । योगलाई व्यापक अर्थमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । योगको पहुँच नेपालमा भएका आयुर्वेदिक पद्धति, प्राकृतिक चिकित्साका पद्धतिसँग रहेको छ । हाम्रा अमृत्यु जडिबुटीहरू, मठमन्दिर, ध्यान केन्द्रहरू, आना-महोत्सवजस्ता धार्मिक सांस्कृतिक अवयवहरू योगसँग नै

जोडिएका हुन्छन् । नेपाल सरकारले योगलाई स्वास्थ्य र कल्याणका लागि महत्त्वपूर्ण अभ्यासका रूपमा अघि सार्नु आवश्यक छ । रेको छ । विभिन्न विद्यालय, विश्वविद्यालय, र समुदायतन्त्रमा योग अभ्यासलाई प्रोत्साहित गर्न सकिन्छ ।

नेपाल आरोग्य पर्यटनको गन्तव्य
 नेपाल सधैं आरोग्यको उत्पत्तिसँग जोडिएको देश मानिन्छ । योग प्राचीन वैदिक परम्पराबाट आएको हुनाले यसको जरा नेपाली समाज र धर्ममा गहिरा छ । विश्व समुदायमा नेपालले जहिले पनि शान्ति र आरोग्यको कामना गर्दै आएको छ । विश्वमा अहिले आरोग्य पर्यटन बढ्दो छ । यसको फाइदा

नेपालले लिन सक्नुपर्छ । यसले मुलुकको समृद्धिको साथै विश्व शान्तिमा पनि नेपालले योगदान गर्ने सक्दछ । नेपालजस्तो हिमाली देशमा योग पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गरेर विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने ठूलो सम्भावना छ । नेपालसँग प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाको प्रशस्त सम्भावना छ । यी सबै सम्पदाहरू आरोग्यसँग जोडिएका छन् । एक अध्ययनले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रूपमा पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशत हिस्सा आरोग्य पर्यटनले ओगट्ने देखाएको छ । त्यसैले नेपाललाई आरोग्य गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न सकिएमा पर्यटनको माध्यमबाट ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ ।

नेपालले लिन सक्नुपर्छ । यसले मुलुकको समृद्धिको साथै विश्व शान्तिमा पनि नेपालले योगदान गर्ने सक्दछ । नेपालजस्तो हिमाली देशमा योग पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गरेर विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने ठूलो सम्भावना छ । नेपालसँग प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाको प्रशस्त सम्भावना छ । यी सबै सम्पदाहरू आरोग्यसँग जोडिएका छन् । एक अध्ययनले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रूपमा पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशत हिस्सा आरोग्य पर्यटनले ओगट्ने देखाएको छ । त्यसैले नेपाललाई आरोग्य गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न सकिएमा पर्यटनको माध्यमबाट ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ ।

नेपालले लिन सक्नुपर्छ । यसले मुलुकको समृद्धिको साथै विश्व शान्तिमा पनि नेपालले योगदान गर्ने सक्दछ । नेपालजस्तो हिमाली देशमा योग पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गरेर विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्ने ठूलो सम्भावना छ । नेपालसँग प्राकृतिक, धार्मिक र सांस्कृतिक सम्पदाको प्रशस्त सम्भावना छ । यी सबै सम्पदाहरू आरोग्यसँग जोडिएका छन् । एक अध्ययनले सन् २०३० सम्म विश्वव्यापी रूपमा पर्यटनको २० देखि २५ प्रतिशत हिस्सा आरोग्य पर्यटनले ओगट्ने देखाएको छ । त्यसैले नेपाललाई आरोग्य गन्तव्यको रूपमा विकास गर्न सकिएमा पर्यटनको माध्यमबाट ठूलो फाइदा लिन सकिन्छ ।

संवेदन

संवेदन

संवेदन

संवेदन

स्वास्थ्य चर्चा

चिनी किन नखाने ?



कृपा चापागाईं

हामीले दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्ने गुलियो पदार्थ नै हाम्रो स्वास्थ्यका लागि विष समान बन्दै गएको छ । त्यो पदार्थ हो चिनी, जो नेपालीको भान्साबाट प्रायः टुट्दैन । जसका कारण मानिस अनिष्ट रोगको सिकार हुनुपरिरहेको छ । हामीमध्ये धेरैलाई के लाग्दछ भने सुगर वा मधुमेह रोग लाग्नेलाई मात्र चिनीले असर गर्छ । कसैले 'चिनी खान्' भन्थो भने हामी सोझै वा शंका गर्छौं- 'सुगर छ कि !' तर हामीलाई थाहा छैन कि सुगर हुने वा नहुने, स्वास्थ्य ठिक हुने वा नहुने कसैले पनि चिनी खान् हुँदैन, यो स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ । अध्ययनले देखाउँछन् मधुमेह रोगको मुटुरोग, पाचन प्रणालीसम्बन्धी समस्या, मानसिक स्वास्थ्यमा देखिने समस्या, महिलाहरूमा हुने विभिन्न समस्या (महिनावारी तथा प्रजनन स्वास्थ्यदेखि छालाको सुन्दरतामा देखिने विभिन्न समस्यामा चिनीको असर रहन्छ । अर्कै सरल भाषामा भन्नुपर्दा समग्र मानव स्वास्थ्यमा अत्यन्तै ठुलो प्रभाव र असर चिनीको रहन्छ । अध्ययनले चिनीलाई 'गुलियो विष' नै भनेका छन् ।

चिनी के हो ?

अधिकोशले चिनी भन्नेवित्तिकै बजारमा पाइने सेता दाना भएको गुलियो पदार्थलाई सम्झन्छौं । जुन उखुबाट बनेको र प्रशोधित हो भन्ने पनि धेरैलाई थाहा छ । तर बजारमा पाइने अन्य अधिकोश खाद्यवस्तुमा यही प्रशोधित चिनी मिसाइएको हुन्छ । खाद्य उद्योगहरूले आफ्ना उत्पादनमा मिसाइएको चिनीको मात्रा नुकाउनका लागि फरक नाम दिएका हुन्छन् ।

चिनीलाई ५० देखि ७० वा अझै त्योभन्दा बढी नामले चिनाउने गरिन्छ । अध्ययनमा पाइए अनुसार ७०-८० प्रतिशत प्रशोधित खानेकुरामा चिनी मिसाइएको हुन्छ, तर यो जरुरी छैन कि सबै गुलियो हुनुपर्छ । त्यसैले बजारमा पाइने यस्ता खानेकुरादेखि हिसाएर रनुपर्ने हुन्छ । हामीले चिनी भाएका सफ्ट ड्रिन्स (कोकोकोला, पेप्सी आदि) तिर्खा मेटाउनका लागि भन्दै पिउने गर्छौं, तर यिनीहरूले तिर्खा मेटाउने होइन, अर्कै बढाउँछन् । हामीले अन्य बजारिया खाद्यवस्तुबाट पनि प्रशोधित चिनी खाइरहेका हुन्छौं । हरेक खानेकुरामा चिनी भए वा नभएको बुझ्न जरुरी छैन । कम्तीमा बजारमा उपलब्ध 'पत्रु खाना' (जंक फुड) खान बन्द गर्नुपर्छ । हामीले खाने लगभग सबै प्रमुख खाद्य पदार्थ अनतः शरीरमा पुगेर 'ननुकोज'मा परिवर्तन हुन्छन् । 'ननुकोज' त्यो मुख्य पदार्थ हो, जसले

हाम्रो दैनिक गतिविधि चलाउन शक्ति प्रदान गर्दछ । तर हाम्रो शरीरलाई चाहिने शक्तिका लागि अलग्गै चिनी खात आवश्यक छैन । मानव शरीरलाई चिनीको कुनै पनि भौतिक आवश्यकता हुँदैन । हामीले दैनिक रूपमा खाने विभिन्न खानामा पाइने पोषण तत्वमध्ये एक हो, कार्बोहाइड्रेट । जुन हाम्रो शरीरले शक्तिका लागि प्रयोग गर्ने गर्छ । हाम्रो शरीरको बनावट यदि अचम्मको छ कि यसले कार्बोहाइड्रेट नै पाएन भने पनि फ्याट अथवा प्रोटीन समेतबाट आफूलाई चाहिने शक्ति लिन सक्छ । अतः हामीले हाम्रो शरीरलाई स्वस्थ खाना दिए पुग्छ तर कुनै पनि खाना तब अत्यन्त बन्ध, जब त्यसमा चिनी मिसाइन्छ । चिनी मिसाएको जुनसुकै खाना मुखमा हाल्नेवित्तिकै सबैभन्दा पहिलो असर यसले हाम्रो दैतलाई गर्छ । सामान्य बोलीचालीको भाषामा हामीले 'दैत किराले खाएको' भन्छौं । चिनीले मुख्यतः मुखमा पाइने जीवाणु (ब्याक्टेरिया)को बृद्धि गर्ने तथा अन्न (एन्डिज) उत्पादन गर्ने क्षमतालाई उत्तेजित गर्छ । जसका कारण दैत सड्ने जस्ता समस्या आउँछन् । जब चिनी पेटमा पुग्छ, यसले पेटको भित्री तह (मुकोसल लाइनिङ)मा जलन उत्पन्न गराउँछ । जस कारण पेटमा धेरै अस्म उत्पन्न हुन पुग्छ, अनि हामीलाई ग्यास्ट्रिक भएको अनुभव हुन्छ । विशेषगरी खालि पेटमा यो असर अझै छिटो हुने गर्छ । यो त भयो चिनी शरीरभित्र नपुगी यसले मानव शरीरलाई पुर्‍याउने असरहरूको उदाहरण ।

कति हानिकारक छ त ?

रक्तशुद्धि कलेजो विगाड्छ भन्ने हामी धेरैले सुनेको हुन सक्छौं तर चिनीले पनि कलेजो विगाड्छ भन्ने हामीले नसुनेको हुन सक्छौं । रक्सीले मात्रै होइन, चिनीले पनि कलेजोलाई घातक रूपमा असर गर्छ, जसका कारण 'लिभर सिरोसिस'को अवस्था आइपुग्छ, यो एक गम्भीर र दीर्घकालीन रोग हो, जसले कलेजोको संरचना र कार्य क्षमतामा परिवर्तन गराउँछ । यसबारे अनुसन्धान गर्ने वैज्ञानिक डा. चार्ल्स वेस्टलाई सन् १९९१ मा 'इन्सुलिन' नामक हर्मोन पत्ता लगाउन एक मुख्य व्यक्तिका रूपमा पनि चिनिन्छ । यस अतिरिक्त चिनीले मानव शरीरका विभिन्न अंगमा क्यान्सरको जोखिम बढाउन सक्ने अलग-अलग समयमा गरिएका विभिन्न अध्ययनले देखाएका छन् । चिनी सेवनबाट उच्चतः पुरुष-महिला दुवैको ठुलो आन्त्र तथा महिलाको स्तनमा क्यान्सर हुने जोखिम बढ्छ । कतिपय व्यक्तिले भन्ने गरेको सुनिन्छ, 'म त नियमित शारीरिक व्यायाम गर्छु, त्यसैले मैले चिनी खान मिल्छ ।'

व्यायाम गर्दैमा चिनीयुक्त खाना अथवा पेय पदार्थ निर्धक्कसँग सेवन गर्ने मिल्छ भन्ने हुँदैन । अर्कोतिर मोटोपन भएका वा दुस्सा व्यक्तिले पनि चिनी खान्नु उपयुक्त होइन । मोटोपन भनेको चिनीको सेवनबाट हुने अनेकौ असरहरूमध्येको एक हो । हामी मोटो नहुँदैमा चिनीयुक्त खानेकुराले हामीलाई पनि असरबाट हामी बच्ने सम्भावना हुँदैन । एकातिर चिनी आफैले शरीरमा विभिन्न हानिकारक असर गरिरहेको हुन्छ भने अर्कोतिर शरीरले विभिन्न खानाबाट प्रोटीन लिन प्रकियालाई समेत असर गर्छ । चिनीले मानव शरीरमा गर्ने असरका बारेमा मात्र लेख्ने हो भने लेखलाई समय पुग्दैन, त्यसैले समग्रमा यसोभन्दा फरक पर्दैन, टाउकोदेखि पैतालसम्म चिनीले असर नगर्ने शरीरको कुनै भाग बिरले भेट्न सकिन्छ । चिनीको दीर्घकालीन प्रभावका बारेमा गरिएको एक अध्ययनमा ब्रिटिस पोषणविद् जोन युडिक्लेने भनेका छन्- चिनीको सेवनका कारण हाम्रो सरदर आयुमा समेत प्रत्यक्ष प्रभाव पर्न सक्छ । कतिपय व्यक्तिलाई चिनी छाड्न खासै कष्टकर नहुन सक्छ, तर कसैलाई यो अत्यन्त कठिन लाग्न सक्छ, इच्छाशक्तिको कुरा हो, यो लेख्ने गर्दा म आफैले चिनी छाडेको ठ्याक्कै १० वर्ष भित्तिसकेको छ । कतिपय अध्ययनले चिनीलाई एकदमै कडा लत लाग्ने पदार्थको किन मोर्फिन्सँग पनि तुलना गरेको पाइन्छ । जसको अर्थ यही हुन्छ कि लत लाग्ने भएकोले चिनी ड्र्याग छौडन कठिन छ ।

अलिकति गुलियो मुखमा पर्नेवित्तिकै हामीले थप खान थाल्छौं । यसमा हाम्रो कुनै हत्ली छैन, हाम्रो दिमागले नै स्वादिलो खान प्रेरित गरिरहेको हुन्छ, जसलाई 'भेरोलिमिथिक डोपामाइन सिस्टम' भनिन्छ । त्यसैले हामीले सर्वप्रथम चिनीका बेफाइदामा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ, यस्तो भयो भने विस्तारै चिनी खान छाड्न सकिन्छ । जब चिनीभित्रका विज खान बानी पर्न थाल्छ, तब बाह्य हुन्छ, यी खानामा त्यस्ता स्वाद छन्, जुन हामीले बिसिंसकेका थियौं, अथवा त्यस स्वादबारे थाई दिएपुन । बच्चाले प्याकेटको खानेकुरा, चकलेट मागेका बेला बुरुक किनेर दिन्छौं, यस्तो गर्नुको सझा उनीहरूले बुझ्ने भाषामा उ कुनै खान हुने कि नहुने भनी बुझाउन सकिन्छ, यसका लागि अभिभावक नै चिनीका बारेमा जानकार हुनुपर्छ । संसारभरि प्रशोधित चिनीलाई प्रतिबन्ध नै लगाउने बहस बेला-बेला चल्ने गरेका छन् । यो परिप्रेक्ष्यमा एकपटक हामीले हाम्रो खानपान र चिनीका बारेमा सोच्नुपर्छ ।

-रातोपट्टी उटकम

बिहान उठ्ने बित्तिकै फोन चलाउनुहुन्छ ?

आजकल स्मार्टफोन हाम्रो जीवनको अटुट हिस्सा बनिसकेको छ । स्मार्टफोन हाम्रो बिन्दनीमा यसरी हावी भइसकेको छ कि स्मार्टफोन बिना कुनैपनि काम चलाउन सकिने देखिँदैन । दिनभर कुनै न कुनै कामका लागि फोनको प्रयोग गरिन्छ । धेरैजनाको बानी त बिहान उठ्ने बित्तिकै अस्मितामा रहेर देखिँदै फोन चलाउने हुन्छ । तर एकाबिहानै स्मार्टफोनको रिक्कामा गाडिने यस्तो बानी हाम्रो स्वास्थ्यका लागि निकै हानिकारक हुन्छ भन्ने धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ । बिहान उठ्ने बित्तिकै स्मार्टफोन प्रयोग गर्ने बानीले प्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य तथा व्यक्तित्वलाई प्रभाव पार्दछ ।



एकाबिहानै फोन हेर्ने बानीका नकारात्मक असरहरू यस्ता छन्- निद्राको गुणस्तर बिभिन्न : जब हामी सुतिरहेका हुन्छौं, त्यसबेला हाम्रो दिमाग शान्त रहन्छ । त्यसोमा जब हामीले बिहानै फोनको स्क्रिन हेर्छौं तब हाम्रो दिमाग अचानक सक्रिय हुन्छ । यसले हाम्रो दिमागका स्नायुसम्मै अति पुर्‍याउँछ । यदि यो बानी लामो समयसम्म रह्यो भने निद्राको गुणस्तर खराब हुने तथा सधै थकान महसुस भएको जस्तो समस्या पैदा हुन्छ ।

उष्ण तनाव : स्मार्टफोनमा सोसल मिडिया, समाचार, इमेल तथा विभिन्न प्रकारको जस्तो समस्या पैदा हुन्छ ।

उष्ण तनाव : स्मार्टफोनमा सोसल मिडिया, समाचार, इमेल तथा विभिन्न प्रकारको जस्तो समस्या पैदा हुन्छ ।

हेर्नाले तनाव अर्थात् स्टेस बढ्न सक्छ । बिहानै यदि नकारात्मक खबर हेरेरियो भने त्यसबाट हाम्रो मस्तिष्क नकारात्मकताले भरिन्छ र दिनभरको मुड खराब हुन्छ ।

उत्पादनशीलता घट्ने : यदि उत्पादनशीलता अर्थात् प्रडक्टिभिटी बढाउनु छ भने बिहानको समय सबैभन्दा धेरै उपयोगी हुन्छ । बिहानको समयमा हामीले आफ्नो पूरा दिनको योजना बनाउन सक्छौं र त्यसलाई उत्कृष्ट बनाउन सक्छौं । तर, जब हामीले बिहानै उठ्ने बित्तिकै फोनमा भूमिम थाल्छौं, तब हाम्रो ध्यान भट्टिन्छ र धेरै समय बर्बाद हुन्छ । यसबाट तपाईंको समय त बर्बाद हुन्छ नै काममा मन नलाग्दा

उत्पादनशीलता पनि कम हुन्छ । बिहानै यदि नकारात्मक खबर हेरेरियो भने त्यसबाट हाम्रो मस्तिष्क नकारात्मकताले भरिन्छ र दिनभरको मुड खराब हुन्छ ।

उत्पादनशीलता घट्ने : यदि उत्पादनशीलता अर्थात् प्रडक्टिभिटी बढाउनु छ भने बिहानको समय सबैभन्दा धेरै उपयोगी हुन्छ । बिहानको समयमा हामीले आफ्नो पूरा दिनको योजना बनाउन सक्छौं र त्यसलाई उत्कृष्ट बनाउन सक्छौं । तर, जब हामीले बिहानै उठ्ने बित्तिकै फोनमा भूमिम थाल्छौं, तब हाम्रो ध्यान भट्टिन्छ र धेरै समय बर्बाद हुन्छ । यसबाट तपाईंको समय त बर्बाद हुन्छ नै काममा मन नलाग्दा

जाडोको राजा तील, बनाउन सकिन्छ १० परिकार

जाडो मौसम तिल खान्नु सबैभन्दा राम्रो समय हो । तिल पोषक तत्वको खजाना हो, जसमा प्रोटीन, क्याल्सियम, आइरन र स्वस्थ बेसी प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । यसले शरीरलाई चिसोबाट बचाउने मात्र होइन, छाला, कपाल र पाचनका लागि पनि निकै फाइदाजनक हुन्छ । तिलको स्वाद पनि अचम्मको हुन्छ र तपाईं यसलाई आफ्नो आहारमा धेरै तरेकामा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । उसो भए आज तिलको बीजबाट बनाउन सकिने केही स्वादिष्ट परिकारका बारेमा जानौं :



तिलको सक्क : तिल र गुडबाट बनेको लड्डू माथे संक्रान्तिका लागि विशेष परम्परागत मिठाई हो । यसले शरीरलाई गर्मी प्रदान गर्छ र ऊर्जाको उत्कृष्ट स्रोत हो । यसलाई बेसार र इडाई फ्रुटमा मिसाएर थप पोष्टिक बनाउन सकिन्छ ।

तिलको पिचकी : गुड र तिलबाट बनेको क्रिपी पिचकी बालबालिकादेखि बूढासम्म सबैलाई मन पर्छ । यो एक स्वस्थ खाजा हो, जुन सजिलै तयार गर्न सकिन्छ ।

तिलको बौर : तल, दूध र चामलबाट बनेको खीर जाडोमा स्वादिष्ट मिठाई नै हो । यसमा गुड, नरियल र अनेची मिसाएर यसको स्वाद दोब्बर बनाउन

सकिन्छ ।

तिलको पराठ : गहुँको पीठोमा तिल मिसाएर पराठ बनाउनु होस् । यो स्वादिष्ट मात्र नभएर तपाईंको जाडोको खाजालाई पोष्टिक पनि बनाउँछ ।

तिलको बुरानी : तिलको दाना, लसुन, हरियो पुसारी र धनियाको पालतु भुट्टेको चटनीले खानाको स्वाद बढाउँछ । यो पराठ र खाजासँग एकदम सही जाण्ड ।

तिलको तेल : जाडोमा छाला र कपालको लागि तिलको तेल अत्यन्त जस्तै हो । यसबाट मालिस गर्नाले छालाको आइरा कायम रहन्छ, जोर्नी दुखाइबाट राहत मिल्छ र शरीरमा न्यानोपन पनि कायम रहन्छ ।

तिलको बर्षी : गुड, घिउ र तिलको दानाबाट बनाइने बर्षी जाडोमा मिठास र स्वास्थ्यको उत्तम संयोजन हो ।

चाडपर्वहरूमा यो विशेष मीठो विकल्प पनि बन सक्छ ।

तिलको मसला : दाल, खिचडी वा तरकारीमा तिलको मसला थपनुहोस् । यसले खानेकुराको स्वाद मात्र बढाउँदैन, पोषण पनि बढाउँछ ।

तिलको दूध : स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । तिललाई पानीमा पिसेर छानेर दूध तयार गरेर मह वा गुड मिसाएर दातु पिउने । यसमा क्याल्सियमसहित धेरै प्रकारका खनिजहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

तिल पिचकुट : तिल र ओटसबाट बनेको पिचकुट स्वस्थ खाजाको लागि उत्तम विकल्प हो । यो बच्चहरू र वयस्क दुवैको लागि उपयुक्त छ ।

-डिबी नेपाल उटकम

बिहान उठ्ने बित्तिकै यस्तो गर्नुहोस्, दिनभर राम्रो हुनेछ

मानिसको दैनिकी फरक फरक हुन्छ । राति अखेर सम्म काम गर्नुपर्ने बाध्यता धेरैको हुनसक्छ । तर नियमित दैनिकी अपनाएरका लागि सबै उठ्नु सबैभन्दा धेरै स्वस्थकर हुने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । यदी बिहान उठ्ने बित्तिकै यस्तो गर्नुपर्ने ३ कुरालाई व्यवस्थापन गर्न सक्नुभयो भने शरीरमा स्फूर्ति बढ्नुका साथै रोगले आक्रमण गर्न ठाउँ पनि कम मा पाउँछ । पछिल्लो समय योग फेशनकै रूपमा विकास भएको छ । तर यो स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक छ । बिहान

उठ्ने बित्तिकै योगा वा ध्यान गर्नु उत्तम मानिन्छ । बिहानको हावा वा वातावरण कम प्रदूषित हुने र तनाव पनि कम हुने हुँदा यो समयमा ध्यान गर्दा दिनभर दिमाग एकतुट गर्न सकिने विग्रहको भनाइ छ । बिहानको हावा स्वास्थ्यवर्धक मानिन्छ । बिहान सवेरे उठेको व्यक्ति दिनभर फ्रेस रहन्छ ।

बिहानै तामाका बाँडाको पानी पिउनुहोस् : सूर्योदय अघि उठेपनि पानी पिउनु राम्रो मानिन्छ । यसलाई उशा पान पनि भन्ने गरिन्छ । बिहान पिइएको पानीले शरीरमा रहेको विकारलाई बाहिर

पठाउन मद्दत गर्छ । त्यसैले बिहानै तामाको बाँडाको पानी पिउदा विभिन्न रोगबाट समेत बच्न सकिन्छ । यसले हाम्रो छालालाई पनि राम्रो बनाउँछ । तामाको बाँडाको राखेको पानी पिउनु सबै भन्दा उत्तम मानिन्छ ।

हल्केसाको दर्शन गर्नुहोस् : बिहान उठ्ने बित्तिकै सबै भन्दा पहिलो काम हल्केसाको दर्शन गर्नु पर्ने धार्मिक विश्वास छ । यसले छालालाई राम्रो राख्छ भने छिटो बुढो देखिने समस्याबाट पनि मुक्ति दिन्छ ।

-शिवनाथ टाकम उटकम

