



## सम्पादकीय

## सामाजिक न्याय दिवसको सन्दर्भ

सामाजिक न्याय पूर्ण अवस्था सिर्जना गर्ने क्रमाना जोड दिन्छ । समाजबिच समाज व्यवहार र असमाजबिच असमाज व्यवहार गरी समाजिक सबै क्रम, क्षेत्र र समाजिको सम्बन्धिकास र समउत्थानमा जोड दिन्छ । समाजिक प्रत्येक स्थितिकालमा व्यायाम गरी व्यायाम पूर्ण सामाजिको निर्माण गर्न सामाजिक न्यायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यसी भूमिकालाई आत्मसामय गर्ने हरेक वर्ष फेब्रुअरी २० तारिखिका दिन अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक न्याय दिवस मनाउँदै गरिन्छ । तिहावार यस वर्षको दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी व्यायामको निर्माण गर्ने सामाजिक न्यायको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहेको हुन्छ । यसी भूमिकालाई आत्मसामय गर्ने हरेक वर्ष फेब्रुअरी २० तारिखिका दिन अन्तर्राष्ट्रिय सामाजिक न्याय दिवस मनाउँदै गरिन्छ ।

सामाजिक न्यायको सम्बन्ध व्यक्तिको समुदायातिको त्यो नैतिक जिम्मेवारी हो । जसको सहयोगिकाना सही व्यवहार गर्नु, सही कुरा र कामको रक्षा गर्नु, लिपेक्ष ढंगले काम गर्नु, समाज दण्ड र पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुसँग रहेको हुन्छ । समाजमा धन, पदाइ, सोचाइ, शक्ति, साधन, गुण, कर्म, प्रकृति आदिका कारणले समानता र असमानता पाइन्छ । ती असमानताका बीचमा समानता खोजेर मानवीय मूल्यको जग्ने गर्नु वै सामाजिक न्यायको मूल उद्देश्य हो । तर पछिल्लो समय सामाजिक न्याय कमजोर बढ्दै गएको छ । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । वर्तमान अवस्थामा सामन्य नागरिकको जीवका कष्टकर बनेको छ । किपिय भोक्तृको मृत्युवरण गर्ने पुगाको छौर भने किपिय कुपोषणाको सिकार भएको छौर । मूलकुमा दैविक जसो दर्दनामक हृत्या, हिंसा, बलत्करजस्ता घटना घटिएको छौर । कृषकले आभ्यास उत्पादको उचित मूल्य नपाएर आद्वैतित मझरहेका छौर । युसखोरी अनिमित्तताजस्ता कुरारे जनता आक्रान्त छौर । वैदेशिक रोजगारी नुगेर र स्वदेश फर्कन्हरहस्ते पीडीन, उत्पीडन सहन नकर कर्यौ आत्महत्या गरेको उदाहरण टडिकारो छ । यस्तो अवस्थाले समाजमा सामाजिक न्याय हाराउँदै गएको संकेत गरेको छ । सरकार जनताको अधिभावक भएकाले आभ्यास नागरिकप्रति समान र बराबरीको व्यवहार गरी अधिभावकत्व प्रदान गर्न आवश्यक छ । यसी गर्न सके मात्र हरेक वर्ष मनाउँने सामाजिक न्याय दिवसले सार्थकता प्राप्त गर्न सक्छ । अन्यथा दिवस औपचारिकतामै सिमित बन्ने छ ।

## f Opinion @ Social Network f

यद्यपि जल्दी बनाउनु छ जिन्दारी आज हराए पनि

भोलि भेरि यसी किपियको सोयामा उभारन सक्छ ।

उमेश धुंगाली लेटर्स ब्लॉग [ब्लॉग](https://www.facebook.com/Umesh.Dhungana)

यो सामाजिक सञ्चारमा पोट परिएका धारणाहरू लाग्नेछ । समाज लाग्नामा फेसबुक पोट [पोट](https://www.facebook.com/shittalpatti) लाग्नामा गर्ने बन्हेको छ ।

नजरजनेपाला दैविकको रुपाना तापाइयाङ्गु आइरेको छ । यो पारिका अब सर्वेषां अनि पठाउन बलाङ्गाले लाग्नात तापाइयाङ्गु आइरेको छ । यो पारिका अब सर्वेषां अनि पठाउन बलाङ्गाले लाग्नात तापाइयाङ्गु आइरेको छ ।

विजयजनेपाला दैविक  
भावचीटील ताम्चेन, पाला

प्रदीपी कार्यालय ५०८०९१  
फोन: ०९७५०२२२  
फैसलाबाद दूरध्वान ०९७५०२५६९  
परावार रामाराम ०९७५०२५३३३  
मेहराब ०९७५०२५९९  
आर्योगी ०९७५०२५९९  
परावार ०९७५०२५९९  
तीलेका ०९७५०२५९९  
अस्त्रावार ०९७५०२५९९  
लालीलाई अवस्थाको छ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ४ । पाठाकृत तापाइयाङ्गु आइरेको रुपाना गर्नुपर्याय गर्नुपर्याय गर्नुपर्याय ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १० ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ११ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १२ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख १९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २० ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २१ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २२ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख २९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३० ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३१ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३२ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३६ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३७ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३८ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३९ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३३ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३४ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाको तारीख ३५ ।

तापाइयाङ्गु अवस्थाक

कफी कहिले पिउने ? कति पिउने ?

हरेक विहान कक्षी पितृन् स्वास्थ्यका लागि फाइदानकने हुनेएक अव्ययले बतारो क्छ। यसैप्रयत्न हार्ट जर्नलमा प्रकाशित एक अव्ययनका अनुसारको बतारो कक्षी पितृनाले फदवायाधातका कारण मृत्यु हुने सतरा कम हुँदै। अव्ययनका अनुसार विहानको कक्षी पितृनेहरूमा लगै पैनि रासायनिको कारण मृत्यु हुने सम्भावना १६ प्रतिशत कम हुँदै। विहान कक्षी पितृने मानिसदरूरमा कक्षी निपत्तिहरूको तुलनामा बुढ़ी रोगाद भयतु हुने जीवितम् ३१% कम हुँदै। यसले कलोजोको बोको घटाउँदै र फदवे रोगोको विप्रतिकारम कम गर्दै। कक्षी संसारमा सबैभन्दा बडी खपत हुने येय पदायाई हो। एक कप कामी १०० मिलिलिटर वायफिन हुँदै। यसा मात्रामा पितृने कफली शरीरलाई ६ घण्टामात्रा ताजा रखेछ। यसले जर्नल सतर र मुझ बढाउँदै। एक कप कामी कफली २.४ व्यालाली रहेछ। यसमा कार्बोडिक्सी र व्यापे

कफीला ५०-६५ एमएल र चियामा ३०-  
६५ एमएल व्यापिक हन्द्र  
आईसीसीआरका अनुसार, हामीले ए  
दिनमा दुइ देखि तिन करण चिया वा  
मात्र पिउन्नुपर्न किमाने एक अधिकतम ३०० एमएल याकिन पिउन्नु  
मात्र ठिक छ। यो भन्ना कही काग्दी  
धैरे स्वास्थ्य साक्षात्कार नियमाला  
सबै। किपत्रयी तरिका दिनमा ए  
पक्क चिया वा कफी पिउन्ने गर्नुन्  
आलाय हाटाउन दैख्ने खाना खाएपा  
चिया र कफीको साहारा तिने गर्नुन्  
तर, कफी पिउन्ने संवेदना राखी साहारा  
विहान हो। कफी पिउन्नु  
रुक्मिणी स्वास्थ्यमा सुधार कुनै  
हो। नेशनल इन्स्टिच्युट अफ हेल्पिं  
अथयन अनुसार कफी र चिया पिउन्नु  
रुक्मिणी नियमिततामा हरुहरु। सबै  
कोलेजले कम हुँदू, ट्राईलिंगलराइजर्स  
संघ सुझाउ हुँदू र मोटोपार्टी पनि क  
हुँदू। यसैले यसले मुटुको स्वास्थ्यल  
वडाउंडै। तर कफीमा चिनी र द  
हुनुहुन्नी भाने करारामा ध्यान दिनु पर्न्छ  
कै कफी पिउनाले पेटको स्वास्थ्य  
उत्तरार गाई।

हो, ल्याक कफी हामी आन्दोलको स्वास्थ्य  
लाग्नी फाइडजानक छ। नेशनल लाइब्रेरी  
अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययन  
अनुसार चियामा प्राप्तियां लेपिलाई करारामा  
त्रिमा आदानी आवार्डिन्गमा स्वास्थ्य

वृद्धका लागी फाइदानक हन्ते ।  
पाचन प्रक्रियामा सुधार गर्नुका  
प्रतिरक्षण प्राप्तालीलाई पनि ब  
बनाउँदछ ।

**दूसरो छ कफी पिजन किए**  
**परएको छ ?**

देखजोसा मारिन्दूहरू दूध र चिनी मि  
चिया-कफी पिउने गर्दैन । यो  
संयोगी हो । जब दूधमा पाइने क  
र ल्याक्टोज श्रोटानुको तरीको क  
र द्यानित्सर्संग प्रतिक्रिया गर्दै  
तरीनहरू हाम्रो शारीरको  
हानिकरक हन्त्या । जसका कार  
पोले र खासको समस्या हो ।  
यसमान विभिन्न दूषकालालाईको  
बढ़ख । यसबाहेक, यसले र  
प्रवाहमा द्यानित्सन अथशेषण बढ़ा  
यसले तरहत ऊँझा दिक्ष, तर  
अविभायिता यसको दैरे बैकाफारी  
एक दिनमा करिए कफी **३**  
**सुरक्षित छ ?**

दैनिक २-३ कप कफी सुरक्षित  
लाभदायक छ । यो भद्रा बढी  
पिउनाले निम्न निम्नियाउन  
रायको विवरण बाया यसका न सक्षम  
निर्जिकीरपण हुन सक्छ ।

पेट गडबडी हुन सक्छ ।  
मुकुरो थ्रडकम बहन सक्छ ।  
रक्तचप बहन सक्छ ।

**-गारानी इन्स्ट्रुक्शन-**

यसले  
साथै  
लियो  
  
न जेव  
  
साएर  
गलत  
स्यम  
फिन  
तब  
न आगि  
ा पेट  
छं ।  
मात्रा  
तको  
उँच्छ ।  
लामो  
इन् ।  
पउन  
  
त र  
कफी  
तकछु:  
ई ।



के हो संसारको सबैमन्दा स्वास्थ्यवर्द्धक खानेकुरा ?



भर्खर तुहाएको व्यक्तिको  
कपाल र छाँगो को अतिको गाला फरद  
देखिन्दै । बढापाकाहरू यसे भन्दै  
सुन्दा यो बनाइ नामान्यालाग्द ।  
सको वयमध्य गाल छ । तर तपाको  
खानपान हुँदै, अनुदारामा चमक पीसे  
सोही अनुसारको देखिन्दै । आपार  
कारोबारमा मात्र लगानी हुँदै भन्दै  
लाग्न सबै । तर, स्वस्य शरीर रहन्दै  
उटा लाग्नाही हो । यसो लाग्नामा  
त्पति धैरे मूरापान । प्रतिफल लगानीमा  
आधारित है बुँदै । यसो भन्दैको अवृत्ति  
को हो भने जाति स्वस्य खानपान  
दिनचर्या त्यति यी रासो स्वास्थ्य र रासो  
दिनचर्याहुँदै ।

जुन स्वास्थ्यका लागि दैरे फाइदारी हुँदूँग । तर यसलाई खाली सावाअनानुवात असक्का क्षे बिनभये भए खतरामानका विपाश पदावर्धन भए । यदी रामराए सका गरिएग भने, स्तिपरले फाइदा भन्दा बढी पुऱ्याउन सक्छ । वैज्ञानिकहरू अनानुवात यसका पोषण स्वेच्छ ६९% ३. ब्लूबर्ड/सुन्ताला : जुनार, सुन्तालाका कागितका प्राप्तिका एफ फल जसमा भिटामिन सी प्रशस्त मारा पाइन्छ । यसले ढालालाई चमीचर वाराउँछ । जाकरण साना प्रसाद क्षमतामा बढाउन एक एपिटेलिटिक धीडितरूपका लागि फल रामराङ्गा औपेधि हो । यी सुन्ताला शीरी स्थानमा छ । यो संसार लाभमान सक्छ देशहरूमा उच्च सिक्किन्ह । वैज्ञानिकहरूका अन्त यसका पोषण स्वेच्छ ८०% । यदि आफुनो हात चमिकलो राळा चालुहुँदूँ भए, तो सुन्ताला बाना उचित हन्छ । ४. ब्लूबर्ड : अनानुवात प्रशस्त मारा पिण्ट-अमेलिन दैरे पाइन्छ । यो प्रशस्त मारामासा आइसर पनि हो हरैक दिन एउटा अनार हुँदूँ हो भएरोल्वनको कमी हन् बचाउँछ । अनानारा प्रचुर वाराउँछ । लाभप्रापक धोनी, कार्बोहाइड्रेट, काइटोइन, फिटोटाइन र खसिंह ५०% पाइन्छ । एक साथ याम अनार हाप्ती शरीरामाला कर्त्री ६५% वायालोरी ऊर्जा प्राप्त हन्छ । यसप्राप्त थाई आयोथायी क्लीरिंग वाराउँछ ।

# ਮਨਿੰਡਾਂ ਵਾਕ ਖਾਲੀ ਪੇਟਮਾ ਗਰ੍ਹਣੇ ਕਿ ਖਾਏਂ ?

धेरै अन्नसन्धानवाट यो प्रमाणित भइसको लागि यहाँ तिहुँ भेने परे शरीरमा यसीलीता ल्याउने सबैभन्दा दूसो माथम हो। तिहुँ शरीरमा होइक अवलाम्हा रामाहु दृढ़ा सबैभन्दा पहिले त यसले यसालीरही घटाउँदै, जसका कारण तपाईंको मेटावितामा बहान जान्छ। फाटाका वा गाठ बढाएपर तिहुँमा रामाहु दृढ़ा रामाहु चिरचिर ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। यसि तपाईं नियमित रूपमा तिहुँतुच्छ भये, यसले तपाईंको माथेपरिकार करिसी बनाउँदै तीव्र नमूनामा।

दिल्ला मुट रामो रहरु  
किनभेदे यसले तनाव कम गर्दछ ।  
हिंदु मुट र कलेजो को रोगाहाट पापि  
बचाउँदै । यसरी हेतृ तिब गतिमा  
जाको चाही दैयो फाइदाहरु छ छ । तर  
प्रयः  
मासिनहारको दिवारमा अन्यत्र  
हुँदै कि देखी खाएपछि दिहो कि साली  
पेटमा हुँदै ।  
दिल्लुवार कफाहा : यदि तपाईं तौल  
धारालम चाहाउन्न भयो खाली राम  
उत्तरापालिनी धार्यो खाली  
अवतारमा शारीरमा पाली ने जारी भएपछि  
ऊँजा मात्र खर्च हुँदै किनमै संकृतन  
लाली ऊँजा चाहिन्दै । मासिनेहारको  
यो ऊँजा रामामा रहेको चिनीवा  
निर्दृढै । बड रातमा तिर्थोमा मा  
कम हुँदै बाल्च, कलेजोमा लाङ्डकोमा  
तोड्दै बाल्च । यो ल्लोजोमा परिषद्दै  
हुँदै र मासिनहारको प्रयाम गरिरुदै  
द्वारा शारीरमा अर्तिर्वाक लालोरी  
हुँदै शारीरमा भयो खाली राम  
हुँदै शारीरमा भयो खाली राम

जान्छ । तर मधुमेह, उच्चर  
रक्तप्रवापत्ता स्वास्थ्य समस्या भएका  
यतिहाले खाली पेटमा हिँडून हुँतै ।  
**खाला बाटर दिल्लुका फाइदा**  
विहानको खाला पाँच पटि यसले यनि हिँडून  
मानिसहरूले फाइदा लिन सक्छन् ।  
विहानको खाला खाल सके पाँच पटि यनि  
हिँडून यान्नभयो भयो पनि फाइदा  
हुँदैछ ।  
खासमा यसले शारीरको  
स्ट्राईमिना बढाउँदै । तपाईंको कार्य  
सत्प्रयापनमा सुधार हुँदै, यसले पनि  
शरीरले सचित ऊँचा खाल गार्दै  
यसले यान्नमात्रा विनियोगी चारा बढाउँदै ।  
यसले अवस्थामा मधुमेहका विरामीले  
खाना खाल सके पछि हिँडून वटी  
फाइदाजनक हन्त्य । साथै, उच्चर  
रक्तप्रवाप भएका यसले खाल सक्कै  
पाँच दिल्ला पारी वटी फाइदा भयो  
यदि तपाईं विहानको खाला पाँचि  
हिँडूभयो भयो यसले तपाईंको पाचनलाई  
पाँच स्वास्थ्य ढार्छ ।  
**त्रिविनी रेतल दिल्लुका**

हामी हामो शरीरलाई एक आवश्यक प्रकृति सबै पोंगक तत्वमा प्रदान गर्न सक्छन् जुन यी मध्ये केही बालाकूरा थिए, जुन याउँदैयसै पाइँदैछ । बालाकूरा पाइँदैछ खल्लिमा खल्लो भार पैदैन । सहजै उपलब्ध हुनेदैन ।

**के हुन त ?**

**१. बदाम :** बदाम प्रोटीनको रासायनिक संरचना हो । यसमा मोनो-अन्तर्यामिकोटेटेनिक याटको राष्ट्रो मात्रा हुँदै, जसले मुख्य रूपमा ललत शर्ति दिन्दै । दैनेन यो पार्चीविधि सातवटा बदाम खानु स्वास्थ्यको लाभान्वयनमा फाइदाप्राप्त भए । एक ग्राम बदाममा ०.४७ किलो विकालोमो हुँदै । बैठकहरूका अनुसार यसको पोषण स्तरमा १७ दिको छ । बदाममध्ये ऑक्सीजनिकमिसिस रूपमा स्वास्थ्यका लाभान्वयनमा फाइदाप्राप्त हुँदै ।

**२. समुद्री खाला :** यदि मासाहारी हो भयो समुद्री खाला स्वस्त्रवर्द्धक रुच्याका जसलाई डे लापार्य नामक माद्धार्यमा विशेष पोषक तत्वमा रुच्याका छ । माद्धार्य नेपाली वारानसी राष्ट्रमा प्राप्त छन्

गमी आइदेल्ड। ये बैसलमा शरीरामा  
सैन्यमा बढ़ी पानीको अवश्यकता  
त्यसैने, प्रशस्त यानी भएको  
र तरकारी खानुपर्दैन। कोनी, तर  
र खरबुजा त्यस्ता फलफूल हुँ  
नेपालको तराईको भू-भागमा ख्व  
प्रशस्त मात्रामा उड्चारा गरिन्दै  
पातीले यसमा प्रशस्त मात्रामा ख्व  
पनि नहो। यो आदाकारा र  
फाइडाजनक छ। यसले कवचित्  
संसारावार बचावछ। १००  
खरबुजा ३५ किलो वजालोरी हुँ  
यसको पोषण स्तर ८०-८५ दिवाहार  
**६. बन्द्वा/झोकाउली :** बन्द्वा  
झोकाउली पनि त्वास्यक्या लागिए  
फाइडाजनक छन्। नेपालमा बढाना  
प्रशस्त मात्रामा उड्चारा गरिन्दै  
झोकाउली एक विशेष तरकारी  
पनि नेपालमा पनि यो उड्चार  
यालिको छ। भारतात पनि ३  
हुँच। तर यसको २८ ग्राम छ  
छ। तर, झोकाउलीमा दैरे  
कीराहरू लुक्रे बस्दून। त

वरस्यामा यसको प्रयोग काइदैनजन हुँदै । अदुमा शरीरबाट घेरे फुल समस्या को नाश पर्नि उपयोगी हुँदै । यसको प्रयोगले पाचन कामतामा सुधार्न्तार्दै ।

**१०. अंजीर :** अंजीर प्राचीन फलफूल मध्ये एक हो । यसलाई सुकाएर सुख्खी रूपाले राख्न सक्छ । साथै, अंजीरलाई खाइन्दैन र ताजा अंजीरलाई खाइन्दैन खोला राख्ना सकिन्दै । यसमा म्याहीनीज नामक तत्र कुरी मासामा पाइन्दै । यी पाचन प्रयोगलाई बहुत स्वस्थ राख्न मदत हुँदैन यी अंजीर कोसा खाइयो भएन, यससे बही फाइडा पाचार्दै । यी संसार खानेकरा टन खाएर हुँदैन । स्वस्थ रक्त काही तर सन्तोषित खानार्दैन प्रयोग आइरानको कभी पाइन्दैन नाही । पाइन्दैन पाइन्दैन आइरानको भरिपूर्ण पोषकत्व खान्नुपर्दै । साथै अको कुरा भएको जस्ति पनि हामीनी खान्ने फैल्नुपर्दै, तरकारी लेने वा अन्यान्यका साथै सफारा र ताजा खान्नुपर्दै ।

