



# नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिलेखी सुरक्षा पक्कले अभिनयमा आफूलाई घटकपटक प्रमाणित गरिसकेकी छन्। शहरी होस वा ग्रामीण, जुनसुकै चरित्रमा पनि जीवनत बाँच्न सक्ने खुबी अघकी उनलाई फिल्म क्षेत्रको छटा कुराले भने अक्सर विमोडछ। भेट्दा प्रायःले प्रशंसा गर्छन्। तर, अरु बेला सपोर्ट नभिलेको महसुस उनलाई हुने गर्छ।

आजको विचार...  
मुराजनीति...  
(दुई पेजमा)  
डा. सन्जिव हुमागाई

अभिलेखा दयाहाड राईले ५ महिनाको विभ्रान्तापछि यतिबेला फिल्म 'कार्सिड'को छायांकन गरिरहेका छन्। यसको सेटबाट निर्माण टिमले उनको क्यारेक्टर लुक्स सांजिक गरीएको छ। जसमा उनी सेप्लीक गाढमा देखिएका छन्। सर्टमाथि उनको हाफ स्टीटर लगाएका उनको शिरमा टोपी देखिन्छ भने नाजिकैसा इयाट्रो छ। उनको साथमा अभिलेखी मुजना मिहलेसु पनि देखिएका छन्। दयाहाडको छेवेना देखिएको इयाट्रोले उनको मुकामा कौन्तीको हुनसक्ने बुझ्न सकिन्छ।



□ वर्ष ३० □ अंक ३२ □ २०८१ साउन ३२ गते शुक्रबार 16 August 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

### संक्षिप्त समाचार

#### अष्ट्रेलियामा बेरोजगारी वृद्धि

(रासस/सिन्धुवा)  
स्वान्त, साउन ३१/अष्ट्रेलियामा बेरोजगारी बढेर दुई वर्षताकै उच्च स्तरमा पुगेको छ। अष्ट्रेलियन ब्यूरो अफ स्ट्याटिस्टिक्स (एबीएस) ले बिहीबार सांख्यिक गरेको आधिकारिक तथ्याङ्क अनुसार जुलाईमा अष्ट्रेलियाको बेरोजगारी बढेर ४.२ प्रतिशत पुगेको छ। गत जून महिनामा यो ४.१ प्रतिशत थियो। हालको बेरोजगारी 'सन् २०२१ को नोभेम्बर पछि उच्च हो। 'अस्ट्रेलियन ब्रोडकास्टिङ कर्पोरेसन (एबीसी) का अनुसार अर्थशास्त्रीहरूले जुलाईमा बेरोजगारी ४.१ प्रतिशतमा स्थिर रहने अनुमान गरेपनि बेरोजगारी निरन्तर बढ्ने संकेत पछिल्लो तथ्याङ्कले खारेज गरेको छ। एबीएसका अनुसार जुलाईको मध्यसम्ममा रोजगार अष्ट्रेलियानीहरूको कुल संख्या ५८ हजार २०० ले बढेर एक करोड ४४ लाख ६० हजार पुगेको छ। सोही अवधिमा बेरोजगारको संख्या २३ हजार ९०० ले बढेर छ लाख ३७ हजार १०० पुगेको छ जुन सन् २०२१ को नोभेम्बरपछि सबैभन्दा बढी हो। सहभागिताले कर्हरत वा सक्रिय रूपमा काम खोजेका काम गर्ने उमेरका अष्ट्रेलियालीको अनुपात मापन गर्दा, यो संख्या जुनमा ६६.९ प्रतिशत रहेकोमा बढेर जुलाईमा ६७.९ प्रतिशतको उच्च रेकर्ड कायम भएको छ। यसै क्रममा रोजगारी अनुपात ०.१ प्रतिशतले बढेर ६४.३ प्रतिशत पुगेको छ, जसले जनसङ्ख्या वृद्धिबन्दा रोजगारी वृद्धि तीव्र रहेको प्रष्ट पार्छ।

## डेढ वर्षपछि दुई संसदीय समितिले पाए नेतृत्व राज्यका निर्देशक सिद्धान्त समितिमा गैरे संसदीय सुनुवाइ समितिमा न्यौपाने

### शाखा संभावना

पार्लाम, साउन ३१/प्रतिनिधिसभा निर्वाचन भएको करिब डेढ वर्षपछि संघीय संसदका दुई वटा समितिले नेतृत्व पाएका छन्। राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति र दायित्वको कार्यान्वयन अनुगमन तथा मूल्यांकन समिति र संसदीय सुनुवाइ समितिले डेढवर्षपछि विहीबार नेतृत्व पाएका हुन्। जहाँ पार्लाम क्षेत्र न. २ का संघीय सांसद तथा नेकपा एमालेका नेता डा.कृष्णप्रसाद गैरे संघीय संसद राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति र दायित्वको कार्यान्वयन अनुगमन तथा मूल्यांकन समितिमा सभापतिमा निर्वाचित भएका छन्। उनको प्रस्तावकमा सरस्वती श्रेष्ठ र समर्थकमा दीनेन्द्रप्रसाद बडु रहेका थिए। पार्लामका बगनासकाली गाउँपालिकाको वडाध्यक्षीमा जनिष्का गैरेको राजनीति र सामाजिक आन्दोलनमा महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। २०४७ सालमा तत्कालीन नेकपा (माले) को संगठित सदस्यता लिएपछि उनी राजनीतिमा निरन्तर क्रियाशील रहेका हुन्। पार्टीमा संगठित जीवनको ३२ वर्षपछि संघीय सांसद बनेका गैरे विद्यालय पढ्ने नै अनेरास्ववियुमा संगठित



भएका थिए। गैरे २०४३ सालमा अनेरास्ववियुको केन्द्रीय सदस्य हुँदै २०६३ मा अध्यक्षमा निर्वाचित भए। यस्तै

नेकपा (एमाले) को बृटवलमा सम्पन्न आठौं महाधिवेशनबाट केन्द्रीय राजनीतिमा प्रवेश गरेका थिए। यस्तै

सुनुवाइ समितिको सभापतिमा नेपाली कांग्रेसकी नेत्री ईश्वरीदेवी न्यौपाने पनि निर्वाचित भएकी छन्। उनको मनोनयन

प्रस्तावकमा श्यामकुमार धिमिरे र समर्थकमा सुनिता बराल रहेका थिए। दुई समितिको विहीबार बसेको छुट्टा छुट्टै बैठकमा दुई समितिका जेठ सदस्यले सभापति निर्वाचन निर्वाचित भएकी घोषणा गरेका हुन्। सभापतिमा लागि एकल उम्मेदवारी परेपछि दुई जना निर्वाचन निर्वाचित भएका हुन्। यसअघि संसदीय सुनुवाइ समितिको बैठक जेठ सदस्यको अध्यक्षतामा सञ्चालन हुँदै आएको थियो भने राज्यका निर्देशक सिद्धान्त, नीति र दायित्वको कार्यान्वयन अनुगमन तथा मूल्यांकन समिति यही साउन १५ गते गठन भएको हो। निर्वाचन निर्वाचित दुई सभापतिले बिहीबार नै सभासुख देवराज धिमिरेबाट शपथ ग्रहण गरेका छन्। शपथसंगतै दुई सभापतिले पदभार ग्रहण गरेका छन्।

### दुधको गुणस्तर सुधारबारे छलफल



बृटवल, साउन ३१/बृटवलमा गुणस्तरित दुध विक्री हुँदै गएपछि बृटवल उपमहानगरपालिकाले व्यवसायीसँग छलफल गरेको छ। उसले गुणस्तरिय दुध विक्री गर्ने व्यवसायीसँग छलफल गरेको हो। उपमहानगरपालिकाले बृटवलभित्र दुध तथा दुधजन्य पदार्थ विक्री वितरण गर्ने सन्ध्यासर्स र डेरी व्यवसायीहरूलाई गुणस्तरिय दुध विक्री गर्न आग्रह गरेको छ। यही साउन १४ र २४ गते दुधको गुणस्तर परीक्षणका लागि खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय रुपन्देही पठाएपछि प्राप्त

नतिजाबारे छलफल गरिएको उपप्रमुख सावित्रदेवी अर्यालले बताइन्। उनले बृटवलमा विक्री हुने दुधको गुणस्तरमा केही समस्या देखिएकाले समाधान तर्फ चासो दिन व्यवसायीहरूलाई आग्रह गरिन्। कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भित्रमणि खनाल, अनुगमन महाशाखा प्रमुख तुल्सा अर्याल, खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय रुपन्देहीका खाद्य निरीक्षक दीपक कुमार यादव, डेरी व्यवसायी महासंघका केन्द्रीय अध्यक्षमायावले बोल्दै दुधको गुणस्तर बढाउन सबै क्षेत्रबाट सहयोग हुनुपर्ने बताएका थिए।

### शिक्षा र स्वास्थ्यका बारेमा बेलायती प्रतिनिधिसँग छलफल

बृटवल, साउन ३१/शिक्षा र स्वास्थ्यका विषयमा बेलायती प्रतिनिधिसँग छलफल भएको छ। बृटवल उपमहानगरपालिका, बेलायती सरकारको राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रणाली र बेलायती राजदुतावासको प्रतिनिधिबीच बृटवलको शिक्षा र स्वास्थ्यका बारेमा बृटवल उपमहानगरपालिकामा छलफल भएको हो।



छलफलमा नगर प्रमुख खेलराज पाण्डेले बृटवलको स्वास्थ्य र शिक्षाको अवस्थाका बारेमा जानकारी गराएका थिए। उनले उपमहानगरपालिकाले शिक्षा र स्वास्थ्यका क्षेत्रमा गरेका, गर्दै गरेका र गर्ने योजना बनाएका कामहरूको बारेमा बेलायती प्रतिनिधिलाई जानकारी गराए। पाण्डेले बृटवलले शहरी स्वास्थ्य केन्द्र २ र वटा अस्पतालमार्फत बडास्तरमा सेवा दिइरहेको र त्यस्ता केन्द्रहरूको सुविधामा सुधार ल्याउन चाहिनेको समेत उल्लेख गरे। 'हामीले १९ वटै वडालाई सेवा पुग्ने गरी शहरी स्वास्थ्य केन्द्र र अस्पतालहरू सञ्चालन गरेका छौं, यसबाहेक जेठ नागरिकको स्वास्थ्य परीक्षण, महिलाहरूको स्नान पाठेघरको क्यान्सरको रिकनिङ शिविर, गर्भवतीको नियमित स्वास्थ्य परीक्षण र शिविरहरू सञ्चालन गरिरहेका छौं, उनले भने 'मातृ स्वास्थ्य र शिशु स्वास्थ्यलाई अर्थ प्रभावकारी बनाउने र नागरिकको घरदेखि नै सरीय सेवा

पुर्जाउने गरी काम गर्न खोजिरहेका छौं, यसका लागि आवश्यक उपकरणहरू, जनशक्ति र केही पूर्वाधारमा विकास साभेदारहरूसँग सहकार्य गर्न चाहन्छौं।' भेटका क्रममा बेलायत सरकारको राष्ट्रिय स्वास्थ्य प्रणालीका प्रतिनिधि र बेलायती राजदुतावास काठमाडौंका प्रतिनिधिले बृटवल उपमहानगरपालिकालाई सहकार्य गर्न इच्छुक रहेको बताएका छन्। उनीहरूले बृटवलको शहरी स्वास्थ्य अवस्थालाई सुधार गर्न र घरदेखि नै स्वास्थ्य सुविधा पुर्जाउने योजना राम्रो

रहेको बताएका थिए। भेटमा बेलायत सरकारको नेशनल हेल्थ सिस्टम फर लोवलका प्रतिनिधिहरू केशले एलिकावेथ म्याकवार्ट, मुडस अमान्डा पार्क र पार पटेल तथा बेलायती दुतावासका डिप्लोमो मरीसो, डा दीपक कार्की र सगुन पौडेल तथा बृटवल उपमहानगरपालिकाका तर्फबाट नगर प्रमुख खेलराज पाण्डे, उपप्रमुख सावित्रदेवी अर्याल, प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत भित्रमणि खनाल, आर्थिक विकास महाशाखा प्रमुख तुल्सा अर्याल र स्वास्थ्य शाखा प्रमुख

युवराज पाण्डेको सहभागिता रहेको थियो। बेलायतले नेपालको स्वास्थ्य, शिक्षा र विपत्त व्यवस्थापनका क्षेत्रमा खर्च हुने गरी नेपाललाई दिने १३ अर्ब रुपैयाँ अनुदान सहायतामध्ये बृटवलको स्वास्थ्य क्षेत्रमा समेत खर्च गर्ने योजनाअनुसार बेलायती टोलीले छलफल गरेको हो। नेपाल सरकारले बेलायतबाट प्राप्त हुने अनुदान सहायतासम्बन्धी समझदारीपत्रलाई स्वीकृत गरिसकेको छ।



# स्वास्थ्य चर्चा

## शरीरलाई नभई हुन्न आयोडिन, तर धेरै भए के हुन्छ ?

शरीरमा थाइरोइड हर्मोन उत्पादन गर्न आयोडिन आवश्यक हुन्छ । तर धेरै मात्रामा । सामान्यतया एक व्यक्तिको लागि प्रतिदिन १५० माइक्रोग्राम आयोडिन पर्याप्त हुन्छ । मेटाबोलिज्म र थाइरोइड ग्रन्थीको स्वस्थ कार्यका लागि आयोडिनको सही मात्रा आवश्यक हुन्छ । समुन्द्रबाट प्राप्त हुने प्राकृतिक खाद्य पदार्थ सेलफिस, फिस, कर्डीफिस आदि तथा समुन्द्रमा पाइने वनस्पति तथा तरकारीजन्य हरियो खाद्य पदार्थमा सबैभन्दा बढी आयोडिन पाइन्छ । तर नेपालमा समुन्द्र नभएकाले आयोडिन प्राप्त गर्न नुनको सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । २०१५ सालमा नेपाली वैज्ञानिकहरूले गरेको अध्ययनमा नेपालीले खाइरहेको नुनमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले सिफारिस गरको मात्राभन्दा बढी आयोडिन पाइएको थियो । काठमाडौँ इन्स्टिच्युट अफ एन्वाइड साइन्सका निर्देशक वरिष्ठ वैज्ञानिक डा. वलन्त गिरीको टोलीले अनुसन्धान गरेको थियो । उक्त अनुसन्धानको बारेमा गरिएको लेख अमेरिकी काठे द न्यूयोर्क टाइम्समा अफ इन्वाइडको जर्नल एनल्समा प्रकाशित छ । डा. गिरीका अनुसार नुनको सेवनका साथ निल्लाका भासाबाट बढी ह्वार ११७ नुनका नमुना संकलन गरेर आयोडिनको मात्रा विश्लेषण गरिएको थियो । उक्त अनुसन्धान अनुसार ९८ प्रतिशत घरमा आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गरिएको पाइएको थियो । ती नमुनामध्ये करिब एक प्रतिशतमा आवश्यक मात्राभन्दा कम आयोडिन, १३ प्रतिशतमा नमुनामा पर्याप्त आयोडिन र करिब ८३ प्रतिशत नुनका नमुनामा अत्यधिक आयोडिन पाइएको डा. गिरी बताउँछन् । डा. गिरी भन्छन्, विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले भन्नुभन्दा हुने नुनमा करिब १५ पीपीएम आयोडिन पर्याप्त हुने जानाएको छ । अत्यधिक आयोडिन सेवन गर्नाले मानव स्वास्थ्यलाई हानि पार्ने विभिन्न अध्ययनले देखाएको छ । अध्ययनले नेपालीहरूले आवश्यकताभन्दा धेरै गुणा आयोडिन सेवन गरिरहेको भेटिएकोको सम्बन्धित निकायले यसलाई गम्भीरतापूर्वक लिन जरुरी छ । अब नुनमा मिसाउने आयोडिनको मात्रालाई पुनरावलोकन गर्नुपर्ने डा. गिरी बताउँछन् । आयोडिनको मात्रा बढी हुँदा विभिन्न



स्वास्थ्य समस्या शरीरमा आयोडिनको मात्रा आवश्यक भन्दा कम वा बढी भएमा स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउने चिकित्सकहरूको भनाइ छ । आयोडिनको मात्रा बढी हुँदा शरीरमा थाइरोइडको स्तर बढाउने 'हाइपो थाइरोइडिज्म' जस्ता समस्या देखा पर्ने कन्सल्टन्ट इन्डोक्राइनोलिजिस्ट डा. सुकान्ती शाह बताउँछन् । शरीरमा आयोडिनको मात्रा बढी भएर थाइरोइडको स्तर बढेसँगै उच्च रक्तचापको समस्या निम्तिने जोखिम समेत बढ्ने हुन्छ । अत्यधिक आयोडिनको मात्रा बढी महिलामा महिनावारीका बेला समस्या हुनसक्छ । अनुसन्धानको नतिजाअनुसार शरीरमा आयोडिनको मात्रा बढी भएमा महिनावारीमा अनियमितता हुन सक्छ । आयोडिनको मात्रा कम गर्ने नुनको खपतमा घात दिन जरुरी परिवार कल्याण महाशाखा अन्तर्गत पोषण शाखाका जनस्वास्थ्य अधिकृत कल्पना पण्डित भन्छन्, 'नेपालीहरूले दैनिक ९ ग्राम नुन सेवन गरिरहेका छन् । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार एक वयस्क व्यक्तिलाई दैनिक ५ ग्राम भन्दा कम नुन भए पुग्छ । अहिले हामी फल-फसलको मात्रा बढ्दा नुनको प्रयोग गरेर रक्तचाप जस्ता ननुनको बढी प्रयोगले उच्च रक्तचाप जस्ता ननुनको जोखिम बढाउँछ । एक वयस्क व्यक्तिले दैनिक रूपमा करिब १५० माइक्रोग्राम आयोडिन खाँदा उपयुक्त हुन्छ । नेपालमा खाँनुपर्ने भन्दा फल-फसलको मात्रा बढी खपत हुने नै भयो । आयोडिनको मात्रा कम गर्ने नुनको खपत

कम गर्नुपर्ने पण्डित सुझाउँछन् । 'नुन पाँच ग्राम नै खाने तर आयोडिनयुक्त नुन नै खाने गरियो भने आयोडिनको मात्रा कम वा बढी हुँदा निम्तिन सक्ने स्वास्थ्य समस्याको जोखिम कम हुन्छ,' उनी भन्छन् । आयोडिन सन्तिलेग उडेर जाने भएकाले प्याकिङ गर्दा, दुबानी गर्दा, स्टोर गरेर बुझा व्यापारीसम्म पुऱ्याउदा ३० पीपीएम हुने र घरको भाँसासम्म पुऱ्याउ र पकाउदा १५ पीपीएमसम्म पुग्ने अनुमान गरेर सर कारले त्यहीअनुसार मापदण्ड बनाएको हो । तर पछिल्लो समय नुनको खपत नै धेरै हुने र नुनमा आयोडिनको मात्रा पनि केही बढी पाइएकाले मापदण्ड पुनरावलोकन र यसको कडिबन्डाउमा जोड दिनुपर्ने पण्डित बताउँछन् । नुनमा आयोडिनको मात्रा न्यूनतम यति हुनुपर्छ भनेर सरकारले एउटा मापदण्ड तोकेको छ । मापदण्ड नियमन गर्ने काम खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागको हो । तर पछिल्लो केही अध्ययनले नुनमा आयोडिनको मात्रा बढी भएको देखाएसँगै नुनमा आयोडिनको अधिकतम मात्रा पनि कति हुनुपर्छ भनेर तोक्ने भनेर छलफल भइरहेको खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभागका प्रवक्ता मोहनकुश श्रेष्ठ बताउँछन् । २०७७ सालमा स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले विभिन्न रिपोर्टका आधारमा नुनमा आयोडिन मिसाउने विधामा पुनरावलोकन गर्नुपर्ने बताएको थियो । तर आयोडिनको मात्रा कम र बढीमा कति हुनुपर्छ भन्ने कुरा अहिलेसम्म छलफल मात्र भइरहेको तर कार्यान्वयन हुन भने बाँकी रहेको श्रेष्ठ बताउँछन् ।

-**नवनाथन खबर डटकम**

## खाना खानेबित्तिकै गर्नुस् यो एक काम

दिउँसोको खाना र बेलुकीको खाना खाएपछि केहि मिनेट हिंडनु पर्छ भन्ने प्रायः सुनिन्छ । यसो गर्नु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक मानिन्छ । तपाईं खाना वा खाना खाएपछि हिंडनुहुन्छ ? यदि हिंडनु हुन्छ भने यो राम्रो बानी हो । यो बानीले तपाईंलाई पछिसम्म स्वस्थ र तन्दुरुस्त रहन मद्दत गर्छ । खाना खाएपछि १० मिनेट मात्रै हिंडनुले गर्नाले भन्ने पनि धेरै गम्भीर रोगको जोखिम कम हुन्छ र कसैको स्वास्थ्य समस्यबाट राहत मिल्छ भनेर कसै अनुसन्धानले देखाएका छन् । खाना खाएपछि केहि बेर हिंड्दा मात्रै पनि पाचन प्रक्रियालाई सुधार्न मद्दत मिल्छ । यसो गर्नाले हाम्रो पेटका मांसपेशीहरू सक्रिय हुन्छन् र यसले पाचन इन्जाइमहरूको गतिविधिलाई बढाउन मिल्छ । यसो गर्दा खाना छिट्टै र राम्रोसँग पनि पचन्छ । यसले अपच र कब्जियतको खतरालाई हटाउन सक्छ । कब्जियतले पायलस र फिस्टुला हुन सक्छ । कब्जियतबाट बच्न चाहनेले खाना खाइसकेपछि हिंडनुले गर्नाले निकै जरुरी हुन्छ । स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार खाना खाएपछि हिंड्दा मुटुकोजको



मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत मिल्छ । खाना खानेबित्तिकै हिंड्दा इन्सुलिन संवेदनशीलतामा सुधार आउन सक्छ र रगतमा चिनीको मात्रामा अचानक हुने वृद्धिलाई कम गर्न मद्दत गर्छ भनेर धेरै अनुसन्धानहरूले देखाएका पनि छन् । मधुमेहका बिरामीले खाना खाएपछि हरेक दिन १० मिनेट पैदल हिंड्ने गर्छ । यसो गर्नाले च्यालोरी बर्न भएर तौल नियन्त्रणमा मद्दत मिल्छ । पेटको बोसो कम गर्न यो बानी सापदायक साबित हुन सक्छ । खाना खाइसकेपछि हिंडनु शारीरिक र मानसिक दुवै स्वास्थ्यका लागि ठूलो

फाइदा हुन्छ । हिंड्दा तनाव र चिन्ता कम हुन्छ । यसले मानसिक शान्ति र सन्तुलन बढाउँछ । खाना खाएपछि हिंड्दा मुटुको धडकन बढ्छ, जसले मुटुको मांसपेशीलाई सक्रिय बनाउँछ । यसले मुटुको स्वास्थ्यमा सुधार गर्छ र फदयसम्बन्धी रोगको जोखिम कम गर्छ । खाना खाएपछि हिंड्दा शरीरमा उर्जको मात्रा बढ्छ । यसो गर्नाले दिनभर उर्जावान महसुस हुन्छ । बेलुकाको खानापछि हिंड्दा निद्राको गुणस्तरमा सुधार आउँछ भने राति राम्रो निद्रा आउँछ ।

-**रातोपाटी डटकम**

## पटक-पटक चिया तताएर खाने गर्नुभएको छ ?



आजभोलि चिया धेरै मानिसको लत भएको छ । साथीभाइ भेट्दा होस् वा कुनै जमघटमा होस् चिया अनिवार्य जस्तै बन्ने गरेको छ । बालबालिकदेखि बुढापाकासम्मले चियालाई रुचाएको पाइन्छ । अफ बिहान उठेर चिया नखाएसम्म दिनको सुरुवात भएजस्तो लाग्दैन । कतिपय मानिसहरू दिनभरि मा दसौँ कप चिया पिउने गरेको पनि पाइन्छ भने कतिपयले चिया पिउन नपाएकै कारण टाउको दुब्लेको या त फेरि फ्रेस नभएको गुनासो समेत गर्ने गरेको छ । तर, दिनमा १-२ कप बाहेक बढी चिया पिउनु पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुने चिकित्सक बताउँछन् । धेरै जनले एक पटक

बनाएको चिया दोश्रो पटक तताएर खाने पनि गर्छन् । जुन बिलकुल गलत बानी हो । चियाका केही लाभदायक पाटा पनि छन् । परन्तु चियाका केही हानी छन् । धेरै चिया सेवन गरेमा यसले शरीरमा धेरै किसिमको समस्या निम्तिन सक्छ ।

**चिया दोश्रो पटक तताएर पिउनुका बेफाइदाहरू :**

- एक पटक चिया बनाएर लामो समयसम्म यसलाई त्यतिकै छोड्दा यसमा ब्याक्टेरिया आउने गर्छन् ।
- चिया पकएर धेरै समयराख्दा यसको रस पनि कडा हुने तथा यसमा रहेको पोषकतत्व नष्ट हुने बताइन्छ । जुन तताएर पिउने बानीले चियामा हुने

निकोटिनले स्वास्थ्यमा असर गर्ने बताइन्छ ।

- चिया बनाएको १५ देखि २० मिनेटभित्रै खाइहाल्नुपर्छ । धेरै बेरसम्म चियाराखिर हैन त्यसमा रहेको पोषक तत्व हराएर जान्छ । र दोश्रो पटक ततो बनाएको चियामा हुने निकोटिनले स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर गर्छ । साथै, यसले पाचन प्रक्रियालाई पनि विनाश गर्ने गर्छ ।
- एक पटक चिया बनाएर लामो समयसम्म यसलाई त्यतिकै छोड्दा यसमा ब्याक्टेरिया आउने गर्छन् । त्यसैले चिया बनाउँदै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई तत्कालै पिउने गर्नुस् बच्चेको लभले सकभर त्यसको उपभोग नगर्नुस् ।

-**हरियालव टाइम्स डटकम**

## एकअर्काको जुठो खानुहुन्छ ? यस्तो हुन सक्छ !

के तपाईंलाई थाहा छ कसैको जुठो खानाले तपाईंको स्वास्थ्य विगारछ ? जुठो खानाका केही खतरनाक साइड इफेक्टको बारेमा थाहा पाएपछि तपाईंले पनि यो बानी त्यागनुहुन्छ । हामी मिल्ने हितैषी खानेकुरा खाँदा एकअर्काको जुठोको पचाइ गर्दैनौ । एउटै बाल वा भागको खानेकुरा सरकारी खाइदिन्छौ । भनिन्छ जुठो खाँदा माना बढ्छ । प्रेम बढोस् वा नहोस्, तर कसैको जुठो खाना खाँदा स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित धेरै समस्याहरूको जोखिम पकने बढ्न सक्छ । आजुनुहुँस् जानौ किन स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले जुठो खाना खान अस्वीकार गर्छन् । एलजी हुन सक्छ : यदि तपाईं कसैको थालबाट खाना खाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई एलजी हुने सम्भावना धेरै हदसम्म बढ्न सक्छ । तपाईं एलजीको कारण बिरामी पर्न सक्नुहुन्छ, जसको मूलतः तपाईंको स्वास्थ्यलाई हानि हुन सक्छ । स्वास्थ्य विज्ञबाट जोगिन, कसैको जुठो नखानु आवश्यक छ । संक्रमणको जोखिम: यदि तपाईंले कसैको खाना खानुभयो भने त्यो व्यक्तिलाई कुनै प्रकारको संक्रमणको लागेको छ भने, तपाईं पनि संक्रमणको



जोखिममा पर्न सक्नुहुन्छ । एउटै थालीबाट खाना खाँदा संक्रमणको जोखिम धेरै हदसम्म बढ्न सक्छ । तसर्थ, तपाईंको खानाको थाल कसैसँग बाँड्नबाट जोगिनु नै तपाईंको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हो ।

पेटको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ: यदि तपाईं अरको थालबाट खाना खाँदै हुनुहुन्छ भने त्यो थालीको सरसफाईको बारेमा अनुमान लगाउन सक्नुहुन्न । यदि भाँडामा ब्याक्टेरिया वा भाइरसहरू छन् जुन खाना हिंड्छ, तपाईंको पेटको स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्न सक्छ । त्यसैले पेट सम्बन्धी सबै समस्याबाट बच्न

कसैको नबन्की खानेकुरा नखाने । जुठो खाँदै नखानु भन्ने पनि होइन कतिपय अवस्थामा परिवारका सदस्यबीच जुठो खाँदा शरीरमारीगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन पनि भूमिका खेल्छ । तर आमामुलामध्ये कसैलाई दाँतमा प्वाल पर्ने अर्थात् क्यापिटीको समस्या छ भने जुठो खाँदा खोरछोरीमा पनि सर्न सक्छ । जसकारण दाँतमा कीरा लाग्ने, निजाको समस्या हुन सक्छ । सामान्य अवस्थामा परिवारका सदस्यको जुठो खाएपनि अन्य व्यक्तिको भने नखाएकै राम्रो हुन्छ ।

-**हरिबी नेपाल डटकम**

## काँक्रोको सलाद खाँदा पाइन्छ यस्तो फाइदा

खाना खानुअघि सलाद खाँदा स्वास्थ्यमा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । सलादको बारेमा कुरा गर्दा, काँक्रोको नाम सबै भन्दा अगाडी आउँछ । काँक्रोमा पाइने सबै पौष्टिक तत्वहरूले तपाईंको समग्र स्वास्थ्यलाई धेरै हदसम्म सुधार गर्न सक्छ । आउनुहोस्, सलादमा काँक्रो खाँदा तपाईंको स्वास्थ्यमा कसरी धेरै सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ भन्ने बारे जानुहोस् । हामी तपाईंलाई बताउँछौ कि काँक्रो खाएमा तपाईंले केहि रोगहरूबाट बच्न सक्नुहुन्छ । काँक्रो तपाईंको शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्नमा सहायक गर्दछ, अर्थात् काँक्रोको नियमित सेवन गर्नाले डिहाइड्रेसनको समस्याबाट बच्न सकिन्छ । तौल नियन्त्रणका लागि काँक्रो पनि सेवन गर्न सकिन्छ । मोटोपनाबाट छुटकारा पाउन काँक्रो खानु राम्रो मानिन्छ । आचार्य श्री बालकृष्णका अनुसार काँक्रो पथरी जस्ता गम्भीर रोगको उपचारमा पनि



फाइदाजनक साबित भएको बताउँछन् ।

**पेटको स्वास्थ्यमा सुधार :** यदि तपाईं आफ्नो पेटको स्वास्थ्य सुधार गर्न चाहनुहुन्छ भने, नियमित रूपमा काँक्रोको सेवन गर्नुहोस् । पेट सम्बन्धी समस्याबाट छुटकारा पाउन काँक्रो निकै फाइदाजनक साबित हुन्छ । काँक्रो मुटुको स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो मानिन्छ । काँक्रोले तपाईंको रक्तचाप कम गर्न पनि सहयोगी साबित हुन्छ ।

**मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि**

फाइदाजनक : काँक्रोमा पाइने केही तत्वले तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यलाई पनि धेरै हदसम्म सुधार्न सक्छ । अनिद्राको समस्या भए पनि काँक्रो सेवन गर्न सकिन्छ । काँक्रोलाई सलादको रूपमा मात्र प्रयोग नगरी यसबाहेक, आगो छाना हेरिन्छ दिनचर्यामा पनि काँक्रो समावेश गर्न सक्नुहुन्छ । यसका साथै तपाईंलाई छाँला सम्बन्धी समस्याहरू पनि धेरै हदसम्म हटाउन सक्नुहुन्छ ।

-**सेतोपाटी डटकम**



# साढे तीन सय वर्ष पुरानो मन्दिरको जीर्णोद्धार

वासिष्ठ (स्याङ्जा), साउन ३१/साढे तीन सय वर्ष पुरानो इतिहास रहेको यहाँको एक मन्दिरको जीर्णोद्धार गरिएको छ । स्याङ्जाको विरसा गाउँपालिका-४ मन्दिना गुफास्थित शिवजी मन्दिर तथा श्री १००८ चम्पा गिरी जन्म आश्रमको जीर्णोद्धार गरिएको हो ।

धार्मिक एवं ऐतिहासिक दृष्टिले महत्त्वको स्थलका रूपमा रहेको साङ्गास्थित आश्रम तथा मन्दिर २०७२ सालको भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको थियो । धेरै वर्ष पुरानो भएको र ठुलै ठुलानै बनाइएकाले विनाश भएपछि त्यसको संरक्षणका लागि पुरातत्व विभागले जीर्णोद्धार गरिएको हो । सन्ध्या सन्ध्यासीहरको आश्रमस्थलका रूपमा पहिचान बनेको यो ठाउँ आधुनिकसम्बन्धी औद्योगिक केन्द्रका हिसाबले ख्याति पाएको आश्रमका संरक्षक एवं पशुपतिनाथका महन्त वेदान्तचारी स्वामी मोकुलानन्दले बताए । लेखपढ गर्ने सिकाइ केन्द्रका साथै धर्म संस्कार संस्कृतिको केन्द्रका रूपमा आश्रमको छुट्टै



पहिलान रहरिएको थियो । तत्कालीन समयमा तीर्थयात्रा गर्ने जाने श्रद्धालु भक्तजन यही आश्रमको बाटो हुँदै जाने गरेको उनले बताए । गुठी संस्थानमा दर्ता भई सञ्चालनमा रहेको यो नारायणेश्वर शिवजी मन्दिर तथा आश्रम

पुरानो र जीर्ण हुँदै गएपछि जीर्णोद्धारको काम अगाडि बढेको हो । 'धर्म संस्कार संस्कृति तथा ऐतिहासिक दृष्टिले यस ठाउँको छुट्टै पहिचान रहेको छ', उनले भने, 'इतिहासको रक्षा र यस ठाउँको पहिचान नामेट हुन नदिन प्रयासरत छौ ।' ऐतिहासिक महत्त्वको यो ठाउँमा रहेका आश्रम तथा मन्दिर जीर्ण भई नयाँसिद्ध हुँदै गएपछि यसको संरक्षणका लागि चासो दिएर पुनःनिर्माण गरिएको आश्रम निर्माण समितिका सचिव कृष्ण गिरीले बताए । जीर्ण अवस्थामा रहेको आश्रम र शिवजी मन्दिरको पुनःनिर्माण तथा जीर्णोद्धार गरिएको छ । सोही ठाउँमा सासुसन्तको आवासगृह, व्यवस्थित गोशाला, हवनकुण्ड, यज्ञकुण्ड, शौचालयगायत भौतिक संरचनाहरू निर्माण गरिएको उनले बताए । गाउँपालिकाले यस ठाउँको महत्त्वका बारेमा जानकारी नराख्दा स्थानीय पाठ्यक्रममा चम्पा गिरी जन्मआश्रम तथा नारायणेश्वर शिवजी मन्दिरको विषयवस्तुलाई समावेश गरेको छ । -**राजब**

## खेलकुद समाचार

### साउदी सुपर कपको फाइनलमा



**काठमाडौँ**, साउन ३१/अल ताओनलाई हराउँदै अल नासर साउदी सुपर कपको फाइनलमा पुगेको छ । साउदीको प्रिन्स सुल्तान बिन अब्दुल अजिज स्टेडियममा बुधबारराति भएको सेमिफाइनलमा अल ताओनलाई २-० गोलले हराउँदै अल नासर फाइनलमा पुगेको हो । अल नासरका लागि खेलेको ८ औँ मिनेटमा एहन अहमद र खेलेको ५९ औँ मिनेटमा पोर्चुगलका स्टार क्रिस्टियानो रोनाल्डोले गोल गरे ।

## अर्थ/कॉर्परेट समाचार

### नेप्सेमा कीर्तिमान, हालसम्मकै उच्च



**पाल्पा**, साउन ३१/सेयर कारोबार अवधिमा १ सय ६ कम्पनीको मूल्य बढ्यो भने १ सय ३६ कम्पनीको मूल्य घट्यो । एक कम्पनीको मूल्य थिच्यो र त्यो । कुल २ लाख ११ हजार ५३६ वटा करोडलाई ६ करोड ८९ लाख ८० हजार किता सेयर किनबिच भएको छ । पाँच उपसमूह घट्यो भने अन्य कारोबारमा रकड ब्रेक भएको हो । बिहीबार मात्रै २९ अर्ब ९५ करोड रुपैयाँको कारोबार भएको छ । उपसमूह ९० दशमलव १८ अर्बले तीन हजार विन्दुमा पुगेको छ । सो

## शिक्षक आवश्यकता

**प्रकाशित मिति :** २०८१/०८/३०  
प्रस्तुत कियामा निम्दी माउपलिकाको पत्र मिति २०८१/०८/२८ च.नं.११२ को पत्र संख्या २०८१/८२ को सिफारिस पत्र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको पत्र, मिति २०८१/०८/३० च.नं.१७४ को पत्र संख्या २०८१/८२ अनुसार यस विद्यालयमा प्रा.वि.तह अस्थायी करार दरबन्दीमा शिक्षक विज्ञानका लागि अनुमति प्राप्त भएकाले १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नताकेका योग्य इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट तपशील बमोजिमको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।  
**सर्पश्चित :**  
**विज्ञापन नं. :** ०१/२०८१/८२, **पद :** अस्थायी करार शिक्षक **साह/श्रेणी :** प्रा.वि. **शैक्षिक योग्यता :** आई एड वा सो सरह **दरखास्त दिने अन्तिम मिति :** २०८१/०५/१२ गते कार्यालय समय भित्र **सम्पर्क मिति :** २०८१/०५/१३ गते **परीक्षा हुने मिति :** सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ । **तल्लो रकमले :** प्रचलित नियम अनुसार **निवेदन हस्तार :** रु ७००/- (सात सय रुपैयाँ मात्र) **पेश नहुने आवश्यक कागजातहरू :** नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी, शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र, विरोधिता प्रमाण पत्रको प्रतिलिपी, अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपी र रितापूर्वको निवेदन । प्रत्येकको २/२ प्रति **सम्पर्क नं. :** ८८४७९८०५१९, ८८४७९८०५१९८

**श्री गोरखनाथ माध्यमिक विद्यालय**  
निम्दी-६, अर्चले, पाल्पा

## कर्मचारी आवश्यकता

**प्रकाशित मिति :** २०८१/०८/३०  
प्रस्तुत कियामा यस विद्यालयमा रिक्त रहेको कार्यालय सहकर्म पदाधिकारीको लागि निम्दी माउपलिकाको कार्यालय तिनारु २-२ होमना पायाको व.नं.४० मिति २०८१/०८/३० को प्रान्त पत्रअनुसार र यस विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०८/२८ को निर्णय अनुसार तपसिलको बमोजिम पुगेको इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।  
**सर्पश्चित**  
**विज्ञापन नं. :** ०१/०८१/०८२  
**पद :** कार्यालय सहकर्म  
**सह :** लेखापाल, **रकम :** १ (एक)  
**योग्यता :** कक्षा १२ वा सो सरह (व्यवस्थापन संकाय)  
**तल्लो रकमले :** नेपाल सरकारले तोकेको बमोजिम  
**उमेर :** १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नताकेका  
**दरखास्त हस्तार :** रु ५००/- (पाँच सय)  
**दरखास्त हुने मिति :** २०८१/०८/३० गते देखि २०८१/०५/०८ गते सम्म कार्यालय समय भित्र  
**सम्पर्क मिति :** २०८१/०८/०८ (कार्यालय समय भित्र)  
**परीक्षाको विधि :** लिखित र अन्तर्वार्ता  
**परीक्षा हुने मिति :** सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ ।  
**परीक्षाको दिन समेत प्रमाणपत्र उपलब्ध गराउनु पर्नेछ**  
**आवश्यक कागजातहरू :** नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी, योग्यता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी १/१ प्रति ।  
**सम्पर्क नं. :** ८८४७९८०५१९१, ८८५७९८०५३२०

**श्री तिलोत्तमा माध्यमिक विद्यालय**  
तिनारु-३, भुम्सा पाल्पा

## शिक्षक आवश्यकता

**प्रकाशित मिति :** २०८१/०८/३१  
यस लेख माध्यमिक विद्यालय तानसेन-६, पायामा आधारभूत तह अन्तर्गत विभिन्न माध्यमिक तह तृतीय स्तरको गणित विषय शिक्षक पद रिक्त भएकोले उक्त पदा करार शिक्षक नियुक्त गर्न विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८१/०८/३१ को निर्णय तथा शिक्षा युवा तथा खेलकुद शाखा तानसेन नगरपालिकाको च.नं.२५९ मिति २०८१/०८/३१ को सिफारिस र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई पाल्पाको च.नं. १४२ तथा मिति २०८१/०८/३१ को अनुमती बमोजिम इच्छुक नेपाली नागरिकहरूबाट दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।  
**सर्पश्चित**  
**विज्ञापन नं. :** १/२०८१/०८२, **पद :** आधारभूत साविक वि.मा वि **विषय :** गणित, **पद :** शिक्षक (एक), नियुक्तिको विधिमा १ करार **योग्यता :** मास्टर प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट मूल विषय गणित सिई प्रमाणित प्रमाणपत्र तह वा सो सरह उत्तीर्ण गरेको  
**तल्लो रकमले :** नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार  
**उमेर :** १८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष नताकेको, **दरखास्त हस्तार :** रु ७००/- (सात सय)  
**दरखास्त पेश गर्ने अन्तिम मिति :** २०८१/०५/१८ गते ( ४ : बजेभित्र)  
**सम्पर्क मिति :** २०८१/०५/१८ (दिवाको ४-१५ बजे सम्म)  
**परीक्षाको विधि :** लिखित र अन्तर्वार्ता तथा आवेग्यता अनुसार प्रयोगात्मक परीक्षा **परीक्षा हुने मिति :** सम्पर्क मितिमा तोकिएको छ ।  
**आवश्यक कागजातहरू :** नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपी, शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपी, विरोधिताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, अध्यापन अनुमति पत्र र हस्त लिखित निवेदन **पुस्तक :** शिक्षक सेवा आयोगबाट करार विधिको लागि सिफारिस भएका करार योग्यताक्रम सूचीका उम्मेदवारले आवेदन नरेमा सोही बमोजिम हुनेछ ।

**सेन माध्यमिक विद्यालय**  
तानसेन-६, पाल्पा

# हार्दिक बधाई तथा शुभकामना



हाप्रा शुभेच्छु,मित्र, निजी तथा आवासीय विद्यालय अर्गनाइजेशन नेपाल (प्यान्सन) पाल्पाका पूर्व अध्यक्ष, शैक्षिक, सामाजिक, राजनीतिक व्यक्तित्व **खेमबहादुर सारू** ज्यू **सुविम्वी प्रदेश सरकारको स्वास्थ्य मन्त्री** जस्तै गरिमामय पदमा नियुक्त हुनु भएकोमा **हार्दिक बधाई** ज्ञापन गर्दै उत्तरोत्तर प्रगति एवं सफल कार्यवाहको **शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

**गोविन्द ज्वाली**  
सञ्चालक  
एवं  
**बुटवल बुक्स मार्ट परिवार**  
बुटवल, रुपन्देही

## प्रमाणपत्र तह मेडिकल ल्याब टेक्नोलोजीको पूर्ण शैक्षिकयत्नको रिक्त सिटमा आवेदन दिनेबारिको सूचना

मिति : २०८१/०४/३१  
प्राविधिक शिक्षा तथा व्यावसायिक तालिम परिषद्वारा शैक्षिक सत्र २०८१/०८२ को भर्नाका लागि मिति २०८१/०४/१९ गते निइएको प्रवेश परीक्षाको नतिजा अनुसार मेडिकल ल्याब टेक्नोलोजी (CMLT) संकायका मुख्य उम्मेदवारहरूलाई मिति २०८१/०४/३० गतेसम्म भर्नाका लागि समय दिइएकोमा उक्त समयभित्र भर्ना नभई तपसिल बमोजिम सिट रिक्त हुन आएको हुँदा सिटइभिटिको प्रवेश परीक्षा २०८१ उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीहरूले मिति २०८१/०४/०३ गते भित्र भर्नाका लागि यस इन्स्टिच्युटमा रितापूर्वक आवेदन दिनुहुन सम्बन्धित सबैका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

क्र.सं.	उपसंकाय	निम्न वर्ष/क्रम	सिक्त सिट संख्या
१.	मेडिकल ल्याब टेक्नोलोजी (CMLT)	सुरुवात १० सोपान वर्ष ३ TSLC १५	

**सम्पर्क**  
**पाल्पा टेक्निकल इन्स्टिच्युट**  
तानसेन, पाल्पा  
फोन नं. ०७५-५००११४  
मोबाईल नम्बर ८८५७९८०५३६, ८८४७९८०५२१६, ८८४७९८०५२५२

**तय्यार डिस्पले**  
**१ X ५ साइजमा मात्र**  
वर्गिकृत डिस्पलेमा  
विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय  
बढाउनुहोस् ।  
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

## मनको आवाज.....

नाम पनि युनिक, कम पनि युनिक

**युनिक एफ.एम. ९४.९ मेगाहर्ट्ज**

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :  
युनिक शोसियल कम्प्युनिकेशन  
प्रा.सि.  
तानसेन, पाल्पा  
०७५-५१९८६६, ५१९८६६  
E-mail  
news.uniquefm@gmail.com  
www.uniquefm942.com

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

जवजवचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट  
**शितलपाटी** .कम  
[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) /५००८  
डिजिटल पत्रिका