परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज

टक नेपाल

Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

वर्ष : ३ अंक : ३५७ पृष्ठ ४ २०८२ असोज २६ गते, आईतबार 12 October, 2025 मूल्य रु. ५/-

हामीलाइ www.talknepaltv.com मा पनि पढ्न सकिन्छ ।

गौरिबासमा
खुला नकआउट भलिबल प्रतियोगिता हुने

टक नेपाल

बर्दिबास-३ स्थित गौरिबास युथ क्लबले दीपावली तथा छठ पर्वको अवसरमा गौरिबास खुला नकआउट प्रतियोगिता आयोजना गर्ने भएको छ। क्लबका संयोजक दीपक रायमाझीका अनुसार प्रतियोगिता आगामी असोज २९ गते देखि कात्तिक १ गतेसम्म गौरिबासमै सञ्चालन हुनेछ।

चार जिल्ला धनुषा, महोत्तरी, सिराहा र सर्लाही-का टिमहरू सहभागी हुने सो प्रतियोगिता क्लबको पहिलो संस्करण हो। रायमाझीले प्रतियोगितालाई सफल बनाउन सबैको सहकार्यको अपेक्षा व्यक्त गरेका छन्।

प्रतियोगिताको इन्ट्री फी रु ५,१०० तोकिएको छ र सहभागी टिमहरूले उक्त रकम त्तच कोडमार्फत पठाई रजिष्टर गर्न सक्नेछन्। प्रत्येक दिन दुईवटा खेल सञ्चालन हुने र खेलको विवरण बिहान ११ बजे टाइसीटमार्फत जानकारी गराइने क्लबले जनाएको छ।

नेपाल भलिबल संघका नियमअनुसार प्रतियोगिता सञ्चालन हुनेछ। प्रत्येक टिममा १० खेलाडी र २ जना कोच गरी १२ जना रहनेछन्। फाइनल खेल कात्तिक १ गते दिउँसो २ बजेबाट सुरु हुनेछ।

पुरस्कार रकमतर्फ पहिलो हुने टिमले रु १,०१,००० र ट्रफी तथा दोस्रो हुने टिमले रु ५१,००० र ट्रफी प्राप्त गर्नेछ। हरेक दिनको उत्कृष्ट खेलाडीलाई 'म्यान अफ द म्याच' पुरस्कार प्रदान गरिने क्लबले जनाएको छ।

सङ्घीयतामाथि नै
प्रहार भएको भन्दै मुख्यमन्त्री सिंहको आपत्ति

टक नेपाल

मधेस प्रदेशका मुख्यमन्त्री सतिश कुमार सिंहले प्रदेशमा नयाँ सरकार गठनको दाबी गरिएकोप्रति गम्भीर आपत्ति जनाएका छन्। उनले आफूलाई ३० दिनभित्र विश्वासको मत लिने संवैधानिक अधिकार रहेको बताउँदै, प्रदेश प्रमुखले नयाँ सरकारका लागि आह्वान गरेको भन्ने हल्ला पूर्णतः गलत र भ्रामक भएको स्पष्ट पारेका हुन्।

मुख्यमन्त्री सिंहले शनिबार रातोपाटीसँग कुरा गर्दै भने, 'सङ्घीयतामाथि नै प्रहार हुने गरी मेरो पार्टीसहितका तीन दलले कार्य गरेका छन्। हतार-हतारमा गरिएको यस्तो कदमलाई राजनीति भनिँदैन।'

गणतन्त्र स्थापनाका लागि आफू स्वयंले आन्दोलन गरेको बताउँदै उनले सङ्घीयता खारेज गर्ने कुरा सपनामा पनि नआउने स्पष्ट पारे । उनले अहिले भइरहेका गतिविधि 'आफ्नो गल्ती छोप्न रचिएको षड्यन्त्र' भएको आरोप लगाए। मुख्यमन्त्री सिंहले थपे, 'मैले राजीनामा दिएपछि मात्र प्रदेश प्रमुखले नयाँ सरकार गठनका लागि आह्वान गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछि मात्र नयाँ सरकारले बहुमत सिद्ध गर्नुपर्ने हुन्छ। तर अहिले भइरहेको काम प्रक्रियागत रूपमा गलत छ।'

संविधान अनुसार ३० दिनभित्र विश्वासको मत लिनुपर्ने भए पनि उनले असोज २८ गते नै प्रदेशसभामा विश्वासको मत लिने तयारी गरेको बताएका छन्। उनले 'जनधारले जे भन्छ, म त्यही अनुसार अघि बढ्नेछु' भन्दै दृढता व्यक्त गरे।

असोज २८ गते बस्ने बैठकमा दलहरूले गरेको प्रपञ्चको सारा कच्चा चिट्ठा खोल्ने घोषणा गर्दै उनले अहिले आफू थप टिप्पणी नगर्ने बताए।

परिवर्तनका लागि एक नयाँ आवाज
टक नेपाल
Talk Nepal National Daily राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

पुनर्संरचना र प्रभावकारिता

राष्ट्रिय युवा परिषद् ऐन, २०७२ अनुसार स्थापना भएको राष्ट्रिय युवा परिषद् 'नेपाली युवालाई सबल, प्रतिस्पर्धी र आत्मनिर्भर बनाउँदै राज्यका हरेक तहमा सार्थक सहभागिता सुनिश्चित गर्ने' दृष्टि लिएर अघि बढेको छ तर यसको कार्यगत प्रभावकारिता अझै सीमित देखिन्छ। आफ्नै आम्दानी स्रोत नहुँदा, सरकारी बजेटको परिधिभित्र बन्धिँदा र प्रशासनिक प्रक्रियाको जटिलताले युवामुखी नीति र कार्यक्रमहरू दीर्घकालीन परिणाम दिन नसकेका छन्।

युवाका क्षेत्रमा क्रियाशील सामाजिक संस्थासँगको सहकार्य र समन्वय सन्तोषजनक छैन। अझ गम्भीर कुरा के छ भने, केही विदेशी दूतावासहरूले युवालाई सोझै परिचालन गर्ने अभ्यासले राष्ट्रिय स्वाधीनता र परिषद्को भूमिकामै प्रश्न उठाएको छ। यस्तो अवस्थामा परिषद्ले राष्ट्रिय नीति र संरचनालाई स्पष्ट गरी युवालाई एकीकृत र संस्थागत ढङ्गले परिचालन गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ।

अहिलेको जेनजी पुस्ताले भ्रष्टाचार र असमानताको विरोधमा नेतृत्वदायी भूमिका खेल्दै देशमा राजनीतिक चेतना पुनर्जीवित गरेको छ। परिषद्ले यही ऊर्जालाई सृजनात्मक, उत्पादनमुखी र राष्ट्रनिर्माणमुखी दिशामा रूपान्तरण गर्न सक्नुपर्छ। युवालाई दलीय सोचभन्दा माथि उठाएर स्वाभिमान, सिप, स्वरोजगार, नेतृत्व र उत्तरदायित्वप्रति अभिप्रेरित गरिनु जरुरी छ।

युवाको क्षमता राष्ट्रको विकासको मेरुदण्ड हो। त्यसैले परिषद्ले उद्यमशीलता, नेतृत्व विकास, विज्ञान, नवप्रवर्तन र सुशासनमा केन्द्रित कार्यक्रमलाई व्यवहारमा उतार्दै सरकारी, निजी र अन्तर्राष्ट्रिय साझेदारी सुदृढ गर्नुपर्छ। युवाको ऊर्जा र नवसोचलाई राष्ट्रको सामूहिक शक्तिमा रूपान्तरण गर्नसक्नु नै परिषद्को अस्तित्वको वास्तविक सफलता हुनेछ।

जनस्वास्थ्यमा चिनील........................

परम्परागत रूपमा स्वीकार गरेर प्रयोग गरिँदै आएकाले मात्र चिनी सुरक्षित छ भन्ने धेरैलाई भ्रम छ।

चिनी भएको वस्तु खाएपछि यसले दाँतको इनामेल गालेर दाँतमा प्वाल पार्छ। बच्चाको आहारा जस्तो- बोतलबन्द दुध तथा पेय पदार्थमा मिसाइएको गुलियो पदार्थले उनीहरूको कलिलो दाँतमा गम्भीर असर गरेको हुन्छ। बच्चाका अभिभावक यस्ता खानामा भएको चिनीले बच्चालाई नोक्सानी गर्छ भन्ने बारेमा अनभिज्ञ बनिदिन्छन्।

सेतो चिनीमा कुनै पनि सूक्ष्म पोषक तत्व हुँदैन। चिनी बनाउन सल्फर डाइअक्साइड, फस्फोरिक एसिड, एक्टिभेटेड कार्बनको प्रयोग अत्यधिक मात्रामा गरिन्छ। यसरी उत्पादन गरिदाँ यसमा गुलियो तत्वबाहेक यसमा कुनै पनि स्वस्थकर वस्तु शेष रहन्न। चिनी खाँदा मानव मस्तिष्कमा सेराटोनिन नामक रसायन निस्कन्छ, जसले एकछिन् आनन्दको अनुभूति दिन्छ। क्षणिक ऊर्जाको उत्तेजना सवार हुन्छ तर केही छिनपछि त्यो अनुभूति एकाएक गायब हुन्छ अनि थकावट र शिथिलता उत्पन्न हुन थाल्छ।

विश्व स्वास्थ्य सङ्घले सन् २०१४ मा 'वयष्कलाई दैनिक पाँच चम्चाभन्दा बढी र बालबालिकालाई तीन चम्चाभन्दा बढी चिनी खान नदिनू भने पनि अहिले हाम्रो भोजनमा त्योभन्दा निकै बढी मात्रामा चिनी प्रयोग भएको पाइन्छ।

नेपालको सन्दर्भमा कुरा गर्दा मिठाई, गुँदपाक, पुस्टकारी, केक, आइसक्रिम, सेल, मालपुवा आदिमा पनि ठुलो मात्रामा चिनी मिसाइएको हुन्छ र त्यसलाई हामीले बेहिसाब र अन्धाधुन्द रूपमा प्रयोग गरिरहेका छौँ। एक लिटर हलुका पेयमा औसत १४ चम्चा चिनी राखिएको हुन्छ। यसबारेमा हामीले कहिल्यै विचार गरेका हुँदैनौँ।

सस, बिस्कुट, चाउचाउ आदि गुलियो जस्तो नलाग्ने खानामा पनि चिनी मिसाइएको हुन्छ। त्यस्तै गरी बट्टाबन्द र प्याकेटबन्द गरेको मासु, सुप, स्वस्थकर नास्ता भनिएका बट्टाका बजारे भोजन (जस्तो- मुसेली, कर्नफ्लोर) मा पनि चिनी मिसिएको हुन्छ। प्रायः यो कुरा हामी वास्ता नै गर्दैनौँ, चिनी भएको थाहा नै नपाई हामी त्यसको उपभोग गरिरहेका हुन्छौँ। खाँदा त्यति गुलियो नलागे पनि यसमा भएको अत्यधिक चिनीले हाम्रो स्वास्थमा प्रतिकूल असर पारिरहेको हुन्छ।

माटोको ढिस्कोमा पुरिएर ज्यान गुमाउनेको संख्या २ पुग्यो, ६ जना घाइते

● टक नेपाल

बाराको सिम्रौनगढ नगरपालिका-६ पानी ट्यांकी नजिक माटोको ढिस्कोले पुरिँदा ज्यान गुमाउनेको संख्या दुई पुगेको छ। यस घटनामा ६ जना घाइते भएका छन्।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय बाराका प्रवक्ता विजयराज पण्डितका अनुसार आज बिहान करिब ८:५० बजे घर लिपपोत गर्नका लागि माटो खन्दै गर्दा इशरा पोखरीको डिलमा माटोको ढिस्को खसेको थियो। घटनास्थलमा तत्कालै इलाका प्रहरी कार्यालय सिम्रौनगढका प्रहरी निरीक्षक पवन पछाइको कमान्डमा १४ जना प्रहरी र सशस्त्र प्रहरी बल सिम्रौनगढ बारा बेशबाट सशस्त्र प्रहरी निरीक्षकको नेतृत्वमा थप ७ जना प्रहरी टोली खटिएका थिए।

प्रहरीका अनुसार ढिस्कोमा पुरिएका छ जनालाई उद्धार गरी उपचारका लागि विभिन्न अस्पतालमा पठाइएको छ। तर उद्धारपछि दुईजनाको भने मृत्यु भएको हो।

सिम्रौनगढ नगरपालिका-६ सानो इटवाल निवासी ७० वर्षीय शारदा देवी महतो, जसको उपचारका लागि कलैया प्रादेशिक अस्पताल लैजाने क्रममा बाटोमै मृत्यु भएको प्रवक्ता पण्डितले बताए। त्यस्तै सिम्रौनगढ ५ सानो इटवाल निवासी १५ वर्षका सुनिल महतोलाई कलैया मेट्रो अस्पतालमा लगिए पनि चिकित्सकले मृत घोषित गरेका छन्।

१४ वर्षीय साजन महतो, १५ वर्षीय नितेश महतो, १८ वर्षीय गौतम मुखिया, १४ वर्षीय रानी कुमारी महतो, १४ वर्षीय सुशीला कुमारी महतो र १५ वर्षीय राजा बाबु शर्मा घाइते भएका छन्।

घाइतेहरूको सिम्रौनगढ कंकाली अस्पताल, धर्मनगर अस्पताल र कलैया प्रादेशिक अस्पतालमा उपचार भइरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

स्थानीयहरूका अनुसार सिम्रौनगढ नगरपालिकाको नयाँ भवनको दक्षिणतर्फ छठ पर्वका तयारीका लागि माटो खन्ने क्रममा यो दुर्घटना भएको हो। प्रहरीका अनुसार थप जानकारी सङ्कलन तथा घटनाको विस्तृत अनुसन्धान भइरहेको छ।

मालपोत कार्यालय गौशालाको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सावजनिक सुचना ।

जिल्ला धनुषा साविक गा.वि.स. बटेश्वर वडा नं. ८ हाल बटेश्वर गा.पा.- ३ मा बस्ने गोसाइ महतोको नाती दुखि महतोको छोरा मुनेश्वर महतो कोईरी समेतले द.नं. ७०५८ मिति २०८२।३।१५ मा दिएइको संयुक्त निवेदन तथा बटेश्वर गा.पा.- ३ वडा कार्यालय बटेश्वरको च. नं. १३१६ मिति २०८२/०२/३० वडाको नामसारी सिफरिस पत्रानुसार संयुक्त नामसारी गराउन मालपोत कार्यालय, गौशाला महोत्तरीमा आएको हुदाँ तपसिलमा उल्लेख भएको जग्गामा मोठको श्रेस्तामा दा.खा. मा मोठ भिडेको गनेशलाल महतो कोइरीको निवेदन मिति २०५३/०२/१५ लेखेको भनी मोठबाट देखिन आएको हुदाँ कोही कसैको हकदावी विरोध भए सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिन भित्र दावी विरोध गर्नुहुनको लागी यो सूचना प्रकाशन गरिएको छ। म्याद भित्र दावी विरोध नआएको अवस्थामा कोही कसैको उजुर बाजुर लाग्ने छैन।

तपसिल

सिं.नं.	जिल्ला	गा.वि.स.	वडा नं.	कि.नं.	क्षेत्रफल	जग्गाधनी
१ .	महोत्तरी	शिवभक्तिखोर	८ क	१७	०-२-१.५	दुखी महतो कोईरी

जनस्वास्थ्यमा चिनीले पार्ने असर

● टक नेपाल

मिठाई, गुँदपाक, पुस्टकारी, केक, आइसक्रिम, सेल, मालपुवा आदिमा पनि ठुलो मात्रामा चिनी मिसाइएको हुन्छ र त्यसलाई हामीले बेहिसाब र अन्धाधुन्द प्रयोग गरिरहेका छौँ । एक लिटर हलुका पेयमा औसत १४ चम्चा चिनी राखिएको हुन्छ । यसबारेमा हामीले कहिल्यै विचार गरेका हुँदैनौँ ।

डा. अरूणा उप्रेती

'चिनीले मानिसको मोटोपन बढाउने, मधुमेह गराउने र मुटुरोग लाग्ने भएकाले यसको प्रयोग कम गर्न विश्व स्वास्थ्य सङ्घले बोल्न आवश्यक छ' भनेर केही जनस्वास्थ्यविद्ले सन् २००२ मा सुझाव दिएका थिए । त्यसपछि सङ्घले 'हामीले खानाबाट प्रत्येक दिन प्राप्त गने क्यालोरी (शक्ति) मध्ये १० प्रतिशतभन्दा बढी चिनीबाट लिनु हुँदैन' भन्यो । अर्थात् हामीले लिने शक्तिको स्रोतमध्ये चिनी १० प्रतिशतभन्दा कम नै हुनु पर्छ र ९० प्रतिशत अन्य खानाको स्रोतबाट प्राप्त गर्नु पर्छ ।

यो कुरा प्रकाशमा आएपछि विशेष गरी अमेरिकाका चिनी उत्पादन गने ठुला कम्पनीले 'विश्व स्वास्थ्य सङ्घले जनतामा भ्रम फैलायो' भनेर आक्रोश पोखे । उनीहरूले विश्व स्वास्थ्य सङ्घलाई दिने सहयोग कटौती गर्ने निर्णय पनि गरे । ती कम्पनीले अमेरिकाको सिनेटमा प्रभाव पारेर 'चिनीले खराबी गर्ने कुरा प्रचार गरेमा विश्व स्वास्थ्य सङ्घलाई अमेरिकाबाट दिँदै आएको आर्थिक सहयोग रोकिदिने धम्की पनि दिन लगाए । चिनी उत्पादक कम्पनीहरूले भनेका थिए, 'हामीले खानाबाट प्राप्त गर्ने दैनिक क्यालोरीमध्ये २५ प्रतिशतसम्म चिनीबाट प्राप्त गर्दा पनि हुन्छ ।'

जनस्वास्थ्यविद्ले यो कुरालाई अस्वीकार गरे र धेरै चिनीको उपभोगबाट जनस्वास्थ्यमा हुने हानिका बारेमा आमजनतालाई निरन्तर जागरुक गर्न प्रयत्न गरे । चिनीले मानिसको स्वास्थ्यमा कसरी खराबी गर्छ भन्ने विषयमा सन् १९७२ मा नै डा. जोन युड्किनले 'विषालु सेतो चिनी' नामक अनुसन्धानात्मक पुस्तक प्रकाशित गरेका थिए । उनको यो अनुसन्धान र अनुभवलाई अमेरिकाका चिनी र चिनीजन्य गुलियो पदार्थ उत्पादन गर्ने कम्पनीले हावामा उडाउने कार्य गरेका थिए । साथै अपवाह फैलाउने कार्य हो भनेर विरोध पनि जनाएका थिए । हाम्रो भान्सामा दिनहुँ प्रयोग हुने यस्तो सेतो चिनी एक प्रकारले मन्द विष नै हो ।

महँगो उपहार थियो चिनी

करिब २५ सय वर्षअघि उखुबाट चिनी बनाउने प्रक्रिया भारतमा सुरु भयो । बिस्तारै चीन, पश्चिम अफ्रिका, ब्राजिल हुँदै विश्वभर फैलियो । प्रारम्भमा चिनी उत्पादन गर्नु खर्चिलो हुने भएकाले धेरै महँगो पर्थ्यो र धनी मानिसले मात्र चिनी प्रयोग गर्न सक्थे । राजा महाराजालाई अन्य सुन र चाँदीका गहना जस्तै गरेर चिनीलाई उपहारस्वरूप दिइने चलन थियो । जब संसारका विभिन्न ठाउँमा चिनीको उत्पादन हुन थाल्यो, तब आममानिसले पनि यसको प्रयोग गर्न थाले ।

सन् १८८५ बाट चिनीको प्रयोग कोकाकोलामा सुरु भयो । त्यो बेला कोकलाई 'ब्रेन टनिक' अर्थात् मस्तिष्क तीक्ष्ण पार्ने वस्तु भनेर गलत प्रचार गरिएको थियो । चिनी बनाउने कम्पनीले 'मानव शरीरमा चाहिने ऊर्जा ग्लुकोजले दिन्छ र चिनी खाएपछि शरीरमा ग्लुकोज पुग्छ । शरीरमा स्फूर्ति आउँछ । अर्थात् जति खायो उति राम्रो' भनेर प्रचारप्रसार गरे । जिब्रोको स्वादका लागि सेवन गरेको चिनी कति हानिकारक छ भन्ने विषयमा मानिस अनभिज्ञ छन् । यसले क्षणिक उत्तेजना दिए पनि दीर्घकालीन रूपमा भने मानव स्वास्थ्यमा असर पुर्‍याउँछ ।

सन् १९२८ मा चिनी स्वस्थकर खाना भनेर विज्ञापन नै सुरु भयो । 'गर्मीको समय सर्बतमा अनि जाडोमा पेयपदार्थमा चिनी हालेर खाँदा रोग-प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ्छ' भनेर भ्रामक प्रचार गरियो । यस्तो विज्ञापनबाट प्रेरित भएर अमेरिकामा चिनीको प्रयोग बढ्न थाल्यो । बिस्तारै त्यहाँ मोटोपन पनि बढ्न थाल्यो । चिनी कम्पनीहरूले अनुसन्धानकर्ता र स्वास्थ्यकर्मीलाई पैसाले गोजी भरिदिई 'चिनी स्वस्थकर छ' भनेर अनुसन्धानको निचोड निकाल्न लगाए । धेरै प्रचारप्रसार गरे । जनस्वास्थ्य विज्ञहरूले चिनीको खराबीको बारेमा बोल्न थाले । जब २० औँ शताब्दीमा अमेरिकामा मधुमेह, फ्याटी लिभर, कब्जियत, अल्सर, ग्यास्ट्राइटिस र मोटोपन बढ्न थाल्यो र अस्पतालमा अनेक समस्या लिएर मानिस आउन थाले, तब मात्र जनस्वास्थ्य विज्ञले भनेको कुरामा विश्व समुदायले विश्वास गर्न थाले ।

कमजोर चेतना

कतिपय मानिस 'सेतो चिनी' राम्रो होइन तर 'खैरो चिनी' स्वस्थकर हो भन्ने ठान्छन् । यो कुरा बिल्कुलै सही होइन । प्रारम्भमा चिनीका बारेमा लेख्ने अनुसन्धानकर्ताले मुसामा चिनीको विभिन्न तरिकाले प्रयोग गरेर अध्ययन गरेका थिए । सो शोध अध्ययन अनुसार चिनी प्रयोग गरिएका मुसाहरूमा मुटुरोग, बिर्सने रोग र बाथको रोग बढेको पाइयो । चिनीले मानिसमा पनि विभिन्न किसिमका रोग उत्पन्न गर्ने कुरा अनुभव र अनुसन्धानले सिद्ध गरिसकेको छ ।

परम्परागत भोजन शैलीमा परिवर्तन भएकाले चिनीको उपभोग धेरै भएको पाइन्छ । हामी बिहान उठेदेखि बेलुकासम्म अनेक तरिकाले चिनी उपभोग गर्छौं । उदाहरणका लागि चिया, दुध, केक, कुल्फी, बिस्कुट, पाउरोटी आदिमा चिनी प्रशस्त प्रयोग भएको पाइन्छ ।

चाडबाड र देवीदेवताका प्रसादको रूपमा त झन् चिनीको मात्रा धेरै प्रयोग हुन्छ । केटाकेटीको बिहान र दिउँसोको खाजामा पनि धेरै चिनीको प्रयोग हुने भएकाले नेपाली केटाकेटीमा दाँतसम्बन्धी समस्या उच्च छ । उच्च रक्तचाप, मोटोपन, मधुमेह जस्ता समस्याको एउटा प्रमुख कारकका रूपमा चिनी रहेको प्रमाणित भएको धेरै भइसकेको छ तर पनि हामी यसतर्फ त्यति सचेत भइरहेका छैनौँ ।

चिनीको विरुद्ध

सन् २०१६ मा ज्ञारी ताउबेसले प्रकाशित गरेको अनुसन्धानात्मक पुस्तक 'चिनीको विरुद्ध' मा पनि चिनीले मानव स्वास्थ्यमा पाने प्रभावबारे विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ । सन् २००९ मा सिकागो विश्वविद्यालयमा गरिएको एक अनुसन्धानको रिपोर्टलाई उद्धत गर्दै ज्ञारीले 'चिनी प्रयोग बढी गर्नेहरूको मस्तिष्कका कोष चाँडै बुढो हुने र उनीहरूमा बिर्सिने समस्या (अल्जाइमर) सुरु हुन सक्ने उल्लेख गरेका छन् । उनले पुस्तकमा अमेरिकन जनता अति मोटो हुनुमा चिनीको प्रयोग बढी भएर हो भन्नेसमेत उल्लेख गरेका छन् । छैटौँ शताब्दीमा एक हिन्दु डाक्टर सुश्रुतले पनि 'मधुमेह हुँदा गुलियो पिसाब हुन्छ र यो विशेष गरी मोटो मानिसमा हुन्छ' भनेर लेखेका छन् ।

क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयका बालरोग विज्ञ बर्ट लुस्टिङले भन्छन्, 'चिनी यस्तो विषाक्त र दूषित पदार्थ हो, जसले एउटा वंशबाट अर्को वंशमा समेत खराबी निम्त्याउँछ । मधुमेह भएकी आमाको शिशुलाई मधुमेह हुन सक्ने जोखिम उच्च हुन्छ । साथै मोटो मातापिताबाट जन्मेको बच्चामा पनि सानैदेखि मोटोपन हुने सम्भावना प्रबल रहन्छ ।'

मधुमेह र मोटोपनले अल्जाइमर पनि निम्त्याउँन सक्ने सम्भावना उच्च भएकाले अहिले यो रोगलाई तेस्रो प्रकारको मधुमेह पनि भनिन्छ । पहिले-पहिले पश्चिमी समाजमा चिनीलाई हानिकारक खाद्यपदार्थ भनेर विचार गरिँदैनथ्यो । त्यसैले चिनीजन्य पदार्थको उत्पादन र उपभोग पनि धेरै हुन्थ्यो । जसले गर्दा त्यहाँका मानिसमा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखिन थाले । यसको कारणका सम्बन्धमा अनुसन्धान गर्दा क्यान्सर, हाड कमजोर हुने, जोर्नीका समस्या, मोटोपना, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप, छालाका समस्या, चाँडै वयष्क र बुढ्यौली हुने, कमजोर हुने, शिथिलता र मानसिक थकावट जस्ता समस्यामा कुनै न कुनै रूपमा चिनीको सम्बन्ध भएको पाइयो । चिनीको नकारात्मक पक्षबारे प्रायः कुरा नहुने र

बाकी पष्ठ २......

मालपोत कार्यालय वर्दीवासबाट प्रकाशित जग्गा दर्ता सम्बन्धी हकदावीको ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

जिल्ला महोत्तरी साविक २५ नं. बहादुरगंज वडा नं. २ग कि.न. ३२ क्षे.फ. ०-९-१० जग्गा दर्ताको लागि लाल बहादुर श्रेष्ठ र भूलन सेन ठकुरीले अलग अलग माग निवेदन गरेकोमा उक्त जग्गाको फिल्ड बुक बमोजिम जग्गा धनी महल खाली रहेको, किसानको महलमा प्रेम बहादुर श्रेष्ठ उल्लेख भएको र सोही किसानको भनाई तथा व्यहोरामा उक्त माग दावीका जग्गहरु औलानी हो मैले २०२१ साल देखि जोती खाएको हु भनी उल्लेख भएको देखिदा प्रेम बहादुर श्रेष्ठ उक्त जग्गामा किसान जोताहाको रुपमा मात्र रहेको देखिन आएको र निजको मागदावीको जग्गाको साविक लगत (१९८३ सालको), ७ नं. फाँटवारी लगायतका कागजात प्रमाणहरु समेत फायल संलग्न राखेको नदेखिदा जग्गा धनी खाली भई निज निवेदक जोताहा रुपमा रहेको र जग्गा धनी नेपाल सरकार हुन सक्ने अवस्था देखिन आएकोले उक्त जग्गाहरु नेपाल सरकारको नाममा दर्ता हुनु नपर्ने भए वा नेपाल सरकारको नाममा श्रेस्ता कायम गर्दा यसै को हक जाने भएमा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले वाटोको म्याद वाहेक ३५ दिन भित्र आफनो सबुत प्रमाणहरु सहित लिखित दावी उजुरी दर्ता गराउन आउनु होला अन्यथा कानून बमोजिम भै जाने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

मालपोत कार्यालय वर्दीवासबाट प्रकाशित जग्गा दर्ता सम्बन्धी हकदावीको ३५ दिने सार्वजनिक सूचना

जिल्ला महोत्तरी साविक २५ नं. बहादुरगंज वडा नं. ४घ कि.न. ८ क्षे.फ. ०-३-५-० जग्गा तथा ऐ. बडा नं. ४घ कि.न. ४ क्षे.फ ०-७-१२.५ भएका जग्गाहरु धन बहादुर मगरका छोरा लक्ष्मी बहादुर पुलामीले आफनो नाममा छुट जग्गा नामसारी दर्ता गरी पाउन यस कार्यालयमा निवेदन माग गरेको भएता पनि उक्त जग्गाको फिल्ड बुक बमोजिम जग्गा धनी महल खाली रहेको, किसानको महलमा धन बहादुर पुलामी उल्लेख भएको र सोही किसानको भनाई तथा व्यहोरामा उक्त माग दावीका जग्गहरु औलानी हो मैले २०२२ साल देखि जोती खाएको हु भनी उल्लेख भएको देखिदा धन बहादुर जुलामी उक्त जग्गाहरुमा किसान जोताहाको रुपमा मात्र रहेको देखिन आएको र निजको मागदावीको जग्गाको साविक लगत (१९८३ सालको), ७ नं. फाँटवारी लगायतका कागजात प्रमाणहरु समेत फायल संलग्न राखेको नदेखिदा जग्गा धनी खाली भई निज निवेदक जोताहा रुपमा रहेको र जग्गा धनी नेपाल सरकार हुन सक्ने अवस्था देखिन आएकोले उक्त जग्गाहरु नेपाल सरकारको नाममा दर्ता हुनु नपर्ने भए वा नेपाल सरकारको नाममा श्रेस्ता कायम गर्दा यसै को हक जाने भएमा यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले वाटोको म्याद वाहेक ३५ दिन भित्र आफनो सबुत प्रमाणहरु सहित लिखित दावी उजुरी दर्ता गराउन आउनु होला अन्यथा कानून बमोजिम भै जाने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

जेनजीको दबाबपछि

राजविराज बसपार्क सञ्चालन

टक नेपाल

चार पटक शिलान्यास र निर्माण काम सकिएर उद्घाटन भएको तीन महिनापछि राजविराज बस पार्क शनिबारदेखि सञ्चालनमा आएको छ।

लामो समयको प्रतिक्षापछि राजविराज नगरपालिका वडा नम्बर २ राजदेवीचौक स्थित नवनिर्मित बसपार्क जेनजी युवाको दबाबपछि सञ्चालमा आएको हो।

बसपार्क सञ्चालनमा आएसँगै राजविराज नगरक्षेत्र भित्र जथाभावी सडकमै सार्वजनिक सवारी साधन पार्किङ्ग गर्ने र त्यहींबाट आवत जावत गर्ने समस्याबाट मुक्त भएको हो।

गत जेठ १५ गते राजविराज नगरपालिकाका कार्यबाहक नगरप्रमुख इसरत परवीनले बस पार्कको उद्घाटन गर्नुभएको थियो। बसपार्क पुग्ने बाटो जीर्ण भएको भन्दै यातायात व्यवसायी त्यहाँबाट सवारी साधान चलाउन मानेका थिएनन्।

जिल्ला प्रशासन कार्यालयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी टुवराज पोखरेल, प्रहरी उपरिक्षक गौतमकुमार केसी, कार्यवाहक नगर प्रमुख इसरत परविन, यातायात व्यवसायी र जेनजी युवा समूहका प्रतिनिधिहरुको संयुक्त बैठकले सहमति गरेपछि बसपार्कबाट सवारीसाधनहरु चल्न थाले को हो।

चुनावको तयारीमा सिके राउत,

मतदाता नामावलीका लागि अभियान चलाउने

टक नेपाल

डा.सिके राउत नेतृत्वको जनमत पार्टी फागुन २१ गते हुने प्रतिनिधिसभा चुनावको तयारीमा जुटेको छ । हिजो बसेको केन्द्रीय समितिको भर्चुअल बैठकले पार्टीलाई चुनाव केन्द्रित गर्ने निर्णय गरे को हो ।

त्यसका लागि पहिलो चरणमा जेनजी पुस्तालाई मतदाता नामावलीमा नाम ले खाउन घरदैलो कार्यक्रम गर्ने निर्णय गरेको पार्टी उपाध्यक्ष नरेन्द्र चौधरीले बताए । मतदाता नामावलीमा बढीभन्दा बढी जेनजी पुस्ताको नाम समावेश गराउन पार्टीले गाउँ गाउँमा अभियान चलाउने उनले बताए ।

बैठकले पार्टी निकट जेनजी युवाहरूले निर्वाचन आयोगको कार्यालयमा हेल्प डेस्क स्थापना गरेर मतदाता नामावलीमा नाम ले खाउन सहयोग गर्ने निर्णय समेत गरेको छ । नाम लेखाउन आउनेलाई असहजता भयो भने पार्टीका जेनजीले सहयोग गर्ने र त्यसका लागि हेल्पडेस्क स्थापना गरिएको उनले बताए ।

त्यस्तै हरेक बुथमा जेनजीलाई समावेश गरेर एउटा छुट्टै बुथ कमिटी बनाउने निर्णय समेत सो पार्टीले गरेको छ । बैठकले छुट्टै जेनजी बुथ कमिटी बनाउने निर्णय समेत गरेको छ । सो पार्टी जेनजी जनमत सङ्घ गठन गरी चुनावी प्रचारमा लागि सकेको छ । सो पार्टीका अध्यक्ष डा.सिके राउतले असोज २३ गते एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीसँग पनि भेटघाट गरेका छन् ।

सो भेटका क्रममा मधेस प्रदेशमा कांग्रेस र एमालेलाई सहयोग गरेर सरकार बनाउने विषयमा कुराकानी भएको जनमत पार्टी स्रोतले जनाएको छ । यसअघि जनमत पार्टीकै नेतृत्वमा सरकार गठन भएको थियो । सो पार्टीले आफ्नै पार्टीका मुख्यमन्त्रीको विरुद्धमा कांग्रेस एमालेसँग मिलेर अर्को सरकार बनाउन लागेको हो ।

बर्दिवासमा ट्राफिक सचेतना सहितको

ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता सम्पन्न

टक नेपाल

जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बर्दिवास र ब्याडमिन्टन संघ बर्दिवासको संयुक्त आयोजनामा तथा बर्दिवास नगरपालिका महोत्तरीको सहकार्यमा आयोजित "ट्राफिक सचेतना सहितको ब्याडमिन्टन प्रतियोगिता-२०८२" सफलतापूर्वक सम्पन्न भएको छ।

प्रतियोगिता बर्दिवास नगरपालिका-५ स्थित कभर्डहलमा सम्पन्न भएको हो। कार्यक्रममा ८८अरिहान्त मंगलम ट्रेडिङ प्रा.लि., स्वेग/आर.सी.सी. जे.भी. र ई.के.के. इन्फ्रास्ट्रक्चर प्रा.लि.८८को सक्रिय प्रायोजन रहेको थियो।

प्रतियोगितामा विकास हायु र सरिता थिङले प्रथम स्थान हासिल गरे भने विकास कोइराला र निरज भुजेलले दोस्रो स्थान प्राप्त गरे। तेस्रो स्थान संयुक्त रूपमा संजय मण्डल र दिपेन्द्र कार्की तथा देवेन्द्र थिङ र बिर्ज बहादुर विष्टले प्राप्त गरे।त्यसैगरी, प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडीको उपाधि विनोद चौधरीले प्राप्त गरेका छन्।

कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूको उपस्थितिमा ट्राफिक सचेतना सम्बन्धी सन्देशसमेत प्रवाह गरिएको जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय बर्दिवासले जनाएको छ।

बर्दिबास मिडिया ग्रुप प्रा.लि. द्वारा प्रकाशित, प्रकाशकः तुलसामाया कार्की, अध्यक्ष निर्देशकः ललन मण्डल, सम्पादक : रंजु साह
मुद्रक : आमोश अफसेट प्रिन्टिङ्ग प्रेस, बदिबास-३, महोत्तरी, प्रधान कार्यालय : बर्दिबास, महोत्तरी E-mail : talknepalnationaldaily@gmail.com , Mo.9863321014