ग्रामीण पत्रकारिताको प्रयास

जनता टाइम्स साप्ताहिक

JANATA TIMES WEEKLY

समृद्ध नेपाल सुखी नेपाली, सामाजिक सेवा सबैको जिम्मेवारी

नेपाल सरकार
सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालय

❑ वर्ष-१० ❑ अङ्क-२४, २०७५ असोज २७ गते, शनिबार Oct.13, 2018 Saturday) www.janatimes.com मुल्य रु. ५/- पृष्ठ संख्या: ६

दशैंको सांस्कृतिक र सामाजिक महत्व

फत्तेपुर / हिन्दू हरुको बिशेष चाडको रुपमा मानिने दशै चाड नेपाली हरु को प्रमुख चाडको रूपमा मानिन्छ। राष्ट्रीय चाड समेत मानिने दशै हिन्दू धर्मालम्बीहरुले आश्विन शुक्ल प्रतिपदादेखी नवमीसम्म शक्तिकी देबी दुर्गामाता को पुजाआराधना गरी दशमी को दिन दशमीको टिका - प्रसाद ग्रहण गर्ने गरिन्छ।

आश्विन शुक्ल प्रतिपदा ९घटस्थापना०मा जमरा राखी नवमीसम्म नवरात्र विधिले प्रत्येकदिन फरक देवीहरूको पूजा हुन्छ। प्रतिपदादेखि क्रमशः शैलपुत्री, ब्रह्मचारिणी,चन्द्रघण्टा, कुष्माण्डा, स्कन्दमाता, कात्यायिनी, कालरात्री, महागौरी, सिद्धिदात्री गरी नवदुर्गाको पूजा गर्दै सप्तशती चण्डी पाठ गरी नव दुर्गा र तृशक्ती महाकाली, महालक्ष्मी र महासरस्वतिको विशेष पूजाआजा र आराधाना गरिन्छ। विजयादशमीको दिन महिषासुर राक्षसको बध, श्रीरामले रावणमाथि विजय प्राप्त गरेको दुर्गाले दैत्य चण्ड मुण्ड तथा शुम्भ९ नशुम्भलाई बध गरेको खुसियालीमा नवदुर्गा भवानीको प्रसादस्वरुप रातो टिका र जमरा लगाउने चलन छ।

अष्विन शुक्ल प्रतिपदाको दिन लाई घटस्थापना भनिन्छ। यसै दिन देखी नबरात्री आरम्भ हुन्छ। यस दिन घट कलशको स्थापना गरी देबी देवता हरुलाई स्वागत गरिन्छ। यसै दिन चोखो पञ्चमाटो वा बालुवा ल्याई दशै घर अथवा पुजा कोठामा राखी जमरा उमार्न जौ अथवा गाउघरमा चली आएको अन्न छरिन्छ। दुर्गा मातालाई मन पर्ने बनस्पति जमरा पनी भएकोले जमरा उमार्ने गरिएको हो।

हाम्रो धर्म संस्कृति अनुसार घट कलशमानै सम्पूर्ण देबी९देबता, सप्तद्वीप, सप्तसागर, सम्पूर्ण तीर्थहरु निहित छन। जुन कुरा कालीका पुराण भन्ने ग्रन्थमा उल्लेख भएको छ। यसका अतिरिक्त घटकलश अष्टमङ्गलका शुभ चिन्हहरूद्वारा समाहित गरिएको पाइन्छ। यिनैआधारहरूका कारण उपर्युक्त दिन घट कलश स्थापना गरी त्यसमै सम्पूर्ण देवीदेवता, तीर्थ, पावनतम नदी नाला, सप्तसागर, सप्तद्वीप आदि सबैलाई समाहित गरी दसैं पूजाको थालनी गरिएको हो।

बिजया दशमी मध्यका चार दिन लाई बिशेष दिन को रुपमा लिने गरिन्छ। बिजया दशमी को सातौ दिन महा सप्तमी फुल पाती भनिन्छ। यसदिन बेलपत्र , धानकोगाभा , अनार , अदुवाको बोट , उखु , केरा आदी गरेर नौ प्रकार का पल्लबहरु लाई दशै घरमा भित्र्याइने गरिन्छ। यस दिन विशेष गरेर महासरस्वती तथा

पुस्तक, कापी, कलम अनि मसीदानी आदिको पनि पूजा गरिन्छ। किसानहरू यस दिन खेतमा गई चन्दन, अक्षता र फूलले धानको पूजा गरी धानका बाला र बोट घरमा भित्र्याउँछन साथै यसै दिन गोरखा दरबारको दशैंघरबाट ल्याइएको फूलपाती राजधानी काठमाडौँको जमलमा ल्याई परेड र बढाइँ साथ हनुमानढोका दरबारमा भित्र्याइने गरिन्छ ।

नबरात्रीको आठौ वा दिन महाकाली भद्रकालीको बिशेष पुजा गरिन्छ। पुजा पश्चात यि देबी लाई बोका , राँगो , कुखुरा , हाँस , आदी बली दीइन्छ। गाउघरमा मानिस हरु आ ९आफ्ना कुल देबी देबता र स्थानीयदेबी देबता हरुलाई पनी पुजा बली दिने गर्दछन।

नबरात्रको नवौ दिन शिद्दी दात्री देबी को पुजा गरिन्छ। यसै दिन बिहान बिभिन्न हात हतियार , कलपुर्जा , सवारी साधनहरु आदिलाई पनी बली दीइ विश्वकर्माको पुजा गरिन्छ।

नवरात्रमा बिशेष गरी पुजा आजा सहित बलि दिने चलन छ। बलिको अर्थ को त्याग बलिदिनु अर्थात त्यागी दिनु भन्ने हुन्छ। काम , क्रोध , लोभ, मोह, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, द्वेष, छल, कपट, यी दस प्रकारका विकारहरू छन। विकारबाट ग्रस्त मानिस कामवासनाले युक्त, क्रोधी, लोभी, मोहग्रस्त, मद र मात्सर्यले चुर भएको हुन्छ। नवदुर्गाका प्रसादले यी अवगुणहरू हटून्, सुख, शान्ति, समृद्धि प्राप्त होस् भन्ने भाव दसैंको हो। कामको प्रतीक बोको, क्रोधको प्रतीक राँगो, लोभको प्रतीक भेडो, मद, मात्सर्यको प्रतीक कुखुरो र हाँसलाई मानिन्छ। यी प्रतिनिधि पात्रहरूको प्रवृत्तिस्वरूप मानवमा कामुकता, क्रोधीपन, लोभीपन, मोह र अहङ्कारी दुर्भावना उत्पन्न हुन्छ। त्यस्ता दुर्भावनाहरूलाई नवदुर्गाको मन्दिरमा लगेर यिनै प्रतिनिधि पात्रलाई नै बलिका रूपमा चढाउने गरीन्छ।

सामाजिक महत्व

दशै पर्ब नेपाली हरुको सबै भन्दा बिशेष पर्ब हो। दशै आश्विन शुक्लपक्ष प्रतिपदा घटस्थापना देखि सुरु भएर कोजगात पूर्णिमा सम्म १५ दिनलाई बिजया दशमी अथवा दशै भनिन्छ। असत्य माथी सत्य को बिजय भएको रुपमा यो चाड लाई मानिन्छ। आफ्ना नाता कुटुम्ब , ठुलाबडा , मान्यजनहरु बाट टिका तथा जमरा लगाई आशिर्बाद ग्रहण गरिन्छ। आफ्नो क्षमता अनुसार मिठो खाने खुवाउने , राम्रो लाउने ,घर आँगन ,बाटो घाटो ,गाऊ टोल सफा सुग्गर राख्ने जस्ता कार्य यहि दशैमा गरिन्छ।

बिभिन्न किसिमका रमाइलो गर्ने पिङ्ग खेल्ने साथी संगी आफन्त हरु सँग भेटघाट गर्ने हुदा एक आफन्तमा भाईचारा को सम्बन्ध बढ्दै जाने गर्दछ। बिजया दशमी बिशेष चाड भएकोले सयउ कोष टाडा रहेका

बाँकी अन्तिम पृष्ठमा

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

उत्तमकुमार गौतम (मेयर)
एंव सप्तकोसी नगरपालिका सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

राजकपुर चौलागाई (प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत)
एवं सप्तकोसी नगरपालिका सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

बसन्त मिश्र (नगर प्रमुख)
एवं कन्चनरुप नगरपालिका सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

खगेन्द्र राई(निर्मल काजी) मेयर
एवं चौदण्डि नगरपालिका उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

दुर्गाकुमार थापा (स्वस्तिक) मेयर
एवं बेलका नगरपालिका उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

नागेश्वरप्रसाद चौधरी (निर्देशक)एबम तपेश्वरि मेरिगोल्ड इ स्कुल
बेलका न.पा. तपेश्वरि आम्बासि उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रो दिपक खड्का एबम हिमाल देबि सप्लायर्स
सप्तकोसी न.पा. फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

बिष्णु मगर सप्तकोसी १ फतेपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

शंकर प्रसाद गुप्ता (वरिष्ठ बन अधिकृत)
एवं सक्टर वन कार्यलय चौदण्डि नगरपालिका
सुन्दरपुर उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रो भुपेन्द्रराज पौडेल
एवं अनमोल ट्रेडर्स सप्तकोसी १ फतेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रो. शंकर कार्की/गोमा कार्की
एब गोमा ट्रेडर्स बेलटार, परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रो इन्द्र लुइटेल एबम बेलका देउराली ट्राभल्स
फतेपुर रामपुर गाइघाट परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

भावना ज्वेलर्स सप्तकोसी नगरपालिका परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

प्रो कुमार राई
एवं संघर्ष कोल्ड डिङ्क सेन्टर सप्तकोसी १
फतेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।

रमेश पौडेल (शाखा प्रबन्धक)
एव लुम्बिनी बिकाश बैंक शाखा कार्यलय सप्तकोसी
नगरपालिका फतेपुर सप्तरी परिवार

प्रमुख सल्लाहकार: डा.महेन्द्र विष्ट, **सल्लाहकार**: प्रकास खतिवडा, **सम्पादक/ प्रकाशक** देवेन्द्र कार्की(९८४२१२५२७९), **प्रधान सम्पादक** विश्वराम कार्की, **प्रवन्ध सम्पादक**,खगेन्द्र कार्की (९८४२०९२१०७), **समाचार सम्पादक** शिवप्रसाद आचार्य, ले-आउट निश्छल कार्की, *काठमाण्डौ प्रतिनिधि: मिलन केसी, सुनसरी प्रतिनिधि: कृष्ण कार्की, बेलटार प्रतिनिधि: शंकर केशी, रामपुर प्रतिनिधि: सरद कोईराला, कञ्चनपुर प्रतिनिधिः राजकुमार पासवान कार्यालय ठेगाना: सप्तकोशी नगरपालिका फत्तेपुर-१, सप्तरी, ९८०७७४३२०२, धरान सम्पर्क: ९८०३८१९७२१* Email:janatatimesweekly@gmail /com,publicnews8@gmail /com, Web site: www /janatimes /com, **मुद्रण**: शिवज्ञान अफसेट प्रेस, सप्तकोशी नपा -१, सप्तरी, ०३१-५५०२११

जनता टाइम्स
साप्ताहिक
JANATA TIMES WEEKLY

सम्पादकीय....................

दशैंको शुभकामना

नेपालीहरूको महान पर्व बडा दशैं सबैको घर घरमा भित्रिसकेको छ । आफन्त इष्टमित्र भेला भएर भेटघाट गर्ने, रमाईलो गर्ने अवसरको रूपमा सबै नेपालीहरूले उत्साहका साथ दशैं मनाउदै आएका छन् ।

जति-जति चाडबाड नजिकिँदै जान्छ त्यति त्यति नेपालीहरूलाई शान्ति सुरक्षाकै चिन्ता हुन्छ । गृह प्रशासनले चाडबाडमा शान्ति सुरक्षाको अवस्थामा कडाई गरेको बताए पनि व्यवहारमा भने त्यसो पाँईदैन ।

विशेषगरी चाडबाडको बेला मुख्य बजारहरूमा चोरी डकैती र लुटपाटका घटना हुन्छन । गृह मन्त्रालयले पनि दशैं र तिहारलाई मध्यनजर गरि विशेष सुरक्षा सतर्कता अपनाउने जनाएको छ । त्यसैले जनता र राष्ट्रको सुरक्षाको जिम्मा लिएर बसेका प्रहरीहरूले चाडबाडको बेला बढि सक्रियता देखाउनु पर्छ । जनतालाई सुरक्षाको प्रत्याभुति दिलाई दशैं र तिहार जस्तो महत्वपूर्ण पर्व ढुक्कसँग मनाउन पाउने वातावरणको सिर्जना गरिनुपर्छ ।

दशैं एउटा भेटघाट गर्ने, लामो सयमसम्म आफ्नो परिवारसँग टाढा भएको बेला भेला भएर सुखदुखका कुरा गर्ने अवसरको रूपमा दशैंलाई लिईदै आएको छ । यसलाई घइकिलो बनाउनु हुदैन् । जे आफुसँग छ त्यही उपयोग गर्नु पर्दछ । तडकभडक गरेर दशैंलाई दशा बनाउने संस्कार हटाउदै जानु पर्दछ ।

अन्त्यमा, यो पर्व सत्यको असत्य माथिको विजय उत्सवको रूपमा मानिँदै आएको छ । यो विजय उत्सव सबैको सुखमय बनोस । संविधान कार्यन्वय गर्न सफलता मिलोस । सबै संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबाट जनताले आफ्नो हक अधिकार सुनिश्चित हुने वातावरण बनोस । सबैको दशैं सुखमय बनोस । शुभकामना।

☎ जरुरी टेलिफोन ☎

⇩सप्तरी

जिल्ला प्रसासन कार्यालय, सप्तरी	०३१-५२०६२४
क्षेत्रीय प्रहरी कार्यालय,	५२००४५,
जिल्ला प्रहरी कार्यालय,	५२००५५
प्रहरी चौकी, फत्तेपुर,	५५०१००
सशस्त्र प्रहरी बल वेस क्याम्प फत्तेपुर,	९७४३०२३०२१
नेपाल रेडक्रस सोसाईटी,	५२०२५८
जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय,	५२१६०६
प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार केन्द्र, कञ्चनपुर,	५६०००५
उपस्वास्थ्य चौकी, सप्तकोशी नपा,	५५०१६९
एम्वुलेन्स सेवा, सप्तकोशी नपा	५५०१६९
सप्तकोशी नगरपालिका, फत्तेपुर,	५५००१९
ॐ साई माता मनकामना आरोग्य सेन्टर, फत्तेपुर,	५५०११२
टेलिकम शाखा फत्तेपुर,	५५००६६

दशैंमा मासु खादा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

स्वास्थ्य जानकारी

नेपालमा मनाइने पर्वमध्ये हिन्दूहरूको महान् चाड भनेकै बडा दशैं हो । ठूलाबडा, मान्यजनको हातबाट रातो टीका र आशीर्वाद थाप्ने र मिठोमसिनो खाने पर्वका रूपमा यसको चिनारी रहँदै आएको छ ।

यस पर्वमा ऋण काढेर भए पनि नयाँ लुगा लगाउने र मासुका लागि सिँगै खसी ढाल्ने होडबाजी नै चल्छ । सोही कारण भन्ने गरिन्छ, ‘दशैं आयो ढोल बजाई, गयो दशैं ऋण बोकाई विशेष गरी मासुका विभिन्न परिकार बनाएर खाने चलन हुन्छ । तर, सानोसानो लापरबाहीले गर्दा दशैं मनाउन भनेर आएका आफन्तजन र पाहुनाहरू बिरामी भएर अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने अवस्थासमेत आउने गरेको छ । सोही कारण दशैंमा मासुका परिकारको सावधानीपूर्वक र सन्तुलित प्रयोग गर्न आवश्यक छ ।

मासु एक पौष्टिक आहार हो, यसमा १४ देखि २० प्रतिशतसम्म प्रोटिन पाइन्छ । यसमा जिङ्क, भिटामिन बी, पोटासियमजस्ता तत्व पनि पाइन्छन् । यी तव हाम्रो शरीरका लागि एकदमै अति आवश्यक तत्व हुन् । सन्तुलित भोजनमा मासुको प्रयोग अनिवार्य नै मानिन्छ । तर, मासुबाट प्राप्त हुने तत्व त्यति सजिलैसँग भने प्राप्त गर्न सकिँदैन । यदि तपाईं-हामीले राम्रोसँग सुरक्षित ढङ्गले राख्न नजानेमा त्यही मासुबाट विभिन्न भयानक किसिमका रोग उत्पन्न हुने, सर्ने खतरा रहन्छ ।

अमेरिका र यूरोपका विभिन्न विश्वविद्यालयका अनुसन्धानकर्ता तथा मासु विशेषज्ञहरूको अध्ययन र अनुसन्धानका क्रममा निकालेको निष्कर्षअनुसार खानामा दैनिक अत्यधिक रातो मासुको प्रयोगले मानिसको संवेदनशील अङ्ग मुटुमा असर पार्नुका साथै उच्च रक्तचाप निम्त्याउने र क्यान्सरको सम्भावना पनि बढाउँछ । सोही अनुसन्धानअनुसार दैनिक धेरै मासु खाँदा शरीरमा भएका विभिन्न बलिया हड्डी कमजोर हुने खतरा रहन्छ । आर्थाइटिस ९हाडजोनीसम्बन्धी रोग०को सम्भावना अत्यधिक हुन्छ, महिलाहरूमा स्तन क्यान्सरको खतरा हुनुका साथै महिला-पुरुष दुवैमा कोलष्ट्रोलको मात्रा पनि शरीरमा बढ्न जान्छ । यही कारण इच्छाएको परिकार खानबाट वञ्चित रहनुपर्ने हुन्छ ।

नेपालका मासुपसलमा भएका लापरबाहीका कारण मानिसमा धेरैजसो ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण, जुकाका लार्भाहरू शरीरमा प्रवेश गर्ने तथा मासुमार्फत विभिन्न खालका रोग सर्ने गरेको चिकित्सकहरू बताउँछन् । फोहोर वधशाला, मासुको तयारी र रखबारीमा पर्याप्त ध्यान नदिँदा विभिन्न किसिमका फ्लु तथा सरुवा रोग सर्ने माध्यम बनेको पाइन्छ । यी र यस्तै कारणले विभिन्न किसिमका चाड मनाउनेबित्तिकै मानिसको अस्पताल भर्ना हुने सङ्ख्या निकै बढेको पाइन्छ ।

चाडबाडका समयमा धेरै ‘फुड प्वाइजन का बिरामी अस्पताल आउने गरेको वीर अस्पताल, टिचिङ अस्पताल र पाटन अस्पतालको तथ्याङ्कले देखाउँछ । मासु र अन्य परिकारलाई स्वस्थकर ढङ्गले नराख्दा खानेकुरामा विषाक्तता बढी खाना प्वाइजनिक हुन पुग्छ र खाएको केही समयभित्रै पेट बटारिने, पेट ढुस्स पर्ने, झाडापखाला चल्ने, अजीर्ण तथा अपच भई तत्काले पेट फुल्नेलगायत लक्षण देखिन थाल्छ । यस्तो भएमा घरमै उपचार गर्नुको सट्टा तत्काले नजीकको स्वास्थ्य संस्थामा गएर जँचाई हाल्नुपर्छ ।

दशैंका लागि खसीबोका किन्दा नै हामीले केही आधारभूत कुरामा ध्यान दियौं भने मासुबाट सर्ने रोगबाट बच्न सकिन्छ । हेर्दै नाम्ले परेजस्तो, अति दुब्लो, आँखा आवश्यकताभन्दा बढी रसिलो भएको, झोक्राएर बस्ने, फनफनी घुम्ने खसी बोका किन्नु हुँदैन । यस्ता लक्षण खसीबोका बिरामी भएको बेला देखाउने गर्छन् । अहिले काठमाडौं भित्रने खसीबोकालाई सरकारी स्तरबाटै परीक्षण गरेर रातो र हरियो रङ दलिदिने गरिएको छ ।

सिङमा हरियो रङ पोतिएका खसी बोका स्वस्थ हुन् भने रातो रङ दलिएका खसी बोका अस्वस्थ हुन्छन् । दुई-चार सयको लोभमा अस्वस्थ खसी बोका किनेर ल्याउँदा आफै भोलि बिरामी हुने खतरा बढी रहन्छ । त्यसपछि हामीले खसीबोकाको वध गर्नेदेखि लिएर मासु पकाएर खाने, त्यसलाई भण्डारण गर्ने कुरामा पनि केही आधारभूत जानकारी राख्यौं भने मासुजन्य रोगबाट बच्न सकिन्छ ।

स्वस्थ्य मासु कसरी छान्ने

मासु हलुका गुलाबी रङको हुन नहुने

मासु हरियो तथा प्याजी रङको भएमा त्यो खान अयोग्य भइसकेको हुने

मासुबाट कुनै पनि किसिमको अमिलो, बिग्रिएको, मन नपर्ने गन्ध नआएको हुन नहुने मासु फ्रिजमा अलग-अलग गरी छोपेर सफा र चालू फ्रिजमा राखेको हुनुपर्ने

मासु काट्दा र समाउँदा तन्केको जस्तो हुनु नहुने

मासु किन्ने पसल, काट्ने मानिस, काटेको स्थान, अचानो, चलाएको हतियार, लगाएको पोशाक, काटेको तरीका, तराजु सफा भए नभएको हेर्नु पर्ने

मासु खाँदा ध्यान दिनुपर्ने विषय

फ्रिजमा लामो समयसम्म भण्डारण गरेर राखिएको मासु सकेसम्म नखानु राम्रो

बासी तथा खुला स्थानमा राखेको मासु नखाने

काँचो मासुको परिकार होडबाजी गरेर कुनै पनि हालतमा नखाने

पोलेका मासु ९सेकुवा, हाकु छोइला आदि० सकेसम्म नखाएकै राम्रो ।

राम्ररी सफासँग पखालेको र राम्ररी पाकेको मासुमात्र खाने

विभिन्न किसिमको धेरै मसला तथा तेलीय पदार्थको प्रयोग कम गर्ने

बोसो तथा छालारहित मासुको प्रयोगमा जोड दिने

मासु भण्डारण गर्ने तरीका

मासुलाई अन्य पाकेका परिकारसँगै फ्रिजमा त्यतिकै राख्नु हुँदैन । ताजा मासुलाई २ देखि ४ डिग्री सेण्टिग्रेडमा फ्रिजमा ४८ घण्टासम्म भण्डारण गर्न सकिन्छ । राम्रा फ्रिजिङका माध्यम पनि छन्, जुन व्यावसायिक संस्थाहरूमात्र हुन्छन् । मासुलाई फ्रिजमा राख्दा जहिले पनि छोपेर राख्ने गर्नुपर्छ र कहिले पनि माथिल्लो भागमा राख्नु हुँदैन । माथिल्लो भागमा राख्दा मासुमा भएका कीटाणु मासुमै हुने, तरल पदार्थ, हावामार्फत तल्लो सतहमा आउँदा झर्न सक्छ । तल राखिएका अन्य खाना, पाकिसकेका परिकार, सागसब्जी, शाकाहारीका लागि तयार पारिएका/छुट्ट्याइएका परिकार, फलफूल तथा तरकारीमा पर्न सक्ने खतरा हुन्छ । काँचो मासु र पाकेको मासु एकै स्थानमा राख्नु हुँदैन ।

दशैंमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

घरमा आफैले मासु तयार पार्दा सरसफाइमा ध्यान दिने

विश्वसनीय पसलबाट मात्र स्वस्थ मासु चिनेर किन्ने

सकेसम्म मासुको प्रयोग गर्दा अधिकतम हरियो सागसब्जी पनि खाने बानी बसाल्ने

आफन्तकहाँ दैनिक टीका लगाउन जाने क्रममा मासुको दैनिक प्रयोग नगर्ने

मासु खानेबित्तिकै आइसक्रिम, दही, क्रिमका परिकार नखाने

दैनिक व्यायाम गर्ने

आफू स्वस्थ नभएको महसूस भएमा माछामासुको प्रयोग गर्दै नगर्ने

सुरक्षित उपाय अपनाएर भण्डारण गरे-नगरेको आफैले निरीक्षण गरेर मात्र खाने

आफूलाई मासुसम्बन्धी भएको जानकारी आफ्ना परिवार तथा आफन्तजनमा पनि बाँड्ने

publicnews8@gmail.com/ 9852047779/9852065409

LOG ON... www.janatimes.com

लोकप्रिय डिजिटल मिडिया jt janatimes

विचार, मनोरञ्जन, स्वास्थ्य, राजनीति, समाजबारे छिनछिनमा समाचार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

ठाकुर चौलागाई रामेछाप हाल फत्तेपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

श्यामानन्द चौधरी (पिर्नसिपल)एबम राजाजिजनजागरण एकेडेमीक स्कुल कन्चनरुप न.पा.परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

देब नारायण चौधरी (वडाअध्यक्ष) एबम वडा न.५ चौदनडि न.पा उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

बसन्त भण्डारी (पिर्नसिपल)एबम पबित्रा मेमोरियल इ बो स्कुल चौदडि न.पा बर्खे डाडा उदयपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो राम बहादुर खत्री एबम रक्तमाला हार्डवेयर सप्तकोसी १ फतेपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

ज्ञानेन्द्र प्रधान इन्चार्ज एबम सगरमाथा यातायात सघ शाखा बेल्टार उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो नवीन राइ एबम किरात कोल्ड सेन्टर सप्तकोसी १फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रिन्सिपल एबम ब्राईयुचर एकेडेमीकस्कुल सप्तकोसी १फत्तेपुर परिवार

तपाईंको यो साता

मेष (चु,चे,चो,ला,लि,लु,ले,लो,अ): समय उत्तम खालको छ। आर्थिक काम कारोबारबाट सोचे भन्दा राम्रो प्रगति होला। शुभ समाचार सुन्नाले मन प्रशन्न रहला।

वृष (इ,उ,ए,ओ,वा,वि,वु,वे,वो): समय राम्रै रहे पनि खर्च बढ्ने छ भने विवादको सामना गर्नुपर्ला। स्वास्थ्य सम्बन्धि समस्या नआउला भन्न सकिन्न। मन दोधार होला।

मिथुन (का,कि,कु,घ,ङ,छ,के,को,ह): मनमा चंचलता बढ्नेछ। आफन्तजनबाट सहयोग मिल्न कठिन होला। एकाग्र भएर काम गर्न मुस्किल पर्ला।

कर्कट (हि,हु,हे,हो,डा,डि,डु,डे,डो): पठन पाठन तथा लेखन कार्यमा रुचि बढ्नेछ। यात्राको लागि उपयुक्त समय मान्न सकिन्छ। मन प्रफुल्ल रहला।

सिंह (मा,मि,मु,मे,मो,टा,टि,टु,टे): शैक्षिक क्षेत्रको माध्यमबाट विशेष स्थान प्राप्त होला। तपाईंको पछाडी कुरा काट्नेहरु आफैं पाखा लाग्ने छन्।

कन्या (टो,प,पी,पू,ष,ण,ठ,पे,पो): विशिष्ट व्यक्तिको सुख सहयोग प्राप्त होला। काम गर्ने जांगर र आत्मबल बढ्ला। मनमा उत्साह र हिम्मत बढ्नेछ।

तुला (रा,रि,रु,रे,रो,ता,ती,तु,ते): आर्थिक कारोबारमा पूर्ण सफलता मिल्ला। शैक्षिक क्षेत्रभने मध्यम रहला। सांस्कृतिक तथा सांगितिक कार्यक्रममा सहभागी भइएला।

वृश्चिक (तो,ना,नि,नू,ने,नो,या,यि,यू): आफ्नै प्रयासमा आम्दानीका नयाँ स्रोतहरु फेला पर्नेछन्। भेटघाटमा मन रमाउनेछ। खर्च बढेपनि आम्दानीका प्रसस्त मार्ग खुल्नेछन्।

धनु (य,यो,भा,भी,भू,ध,फा,ढ,भे): समय मध्यम खालको छ। नयाँ र रमाइलो ठाउँको भ्रमण होला। सांस्कृतिक तथा धार्मिक कार्यमा सहभागी भइएला।

मकर (भो,जा,जी,जू,जे,जो,खा,खि,खु,खे,खो,गा,गी): समय राम्रो छ। साथीभाईको ठूलो जमघट र खानपानमा सहभागी भइएला। प्रिय व्यक्तिलाई अतिथिको रुपमा स्वागत सत्कार गर्न पाइएला।

कुम्भ (गु,गे,गो,सा,सी,सु,से,सो,द): मिष्ठान्न भोजन प्राप्त हुन सक्छ। पुराना साथीभाईहरुसित भेटघाट होला। व्यापार व्यवसायमा प्रगति होला।

मीन (दी,दू,थ,झ,ञ,दे,दो,च,ची): समय उत्तम खालको छ। तपाईले गरेका कामको चौतर्फि प्रशंसा होला। माया प्रेमको क्षेत्रमा पूर्ण सफलता मिल्नेछ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

अमरबहादुर कार्की
विराटनगर-५, मोरङ

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

रोहिणि प्रसाद पोखेल (अध्यक्ष) बिकास घिमिरे (ब्यबस्थापक)
एबम रक्तमाला दुग्ध उत्पादक सहकारी सस्था लि सप्तकोसी १ फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

दिब्य राज सापकोटा (शाखा प्रबन्धक)
एवं स्वाबलम्बन विकास बैंक सप्तकोसी फत्तेपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो उमेशकुमार दास एब कालिका स्प्लायर्स एबम टेर्डस
सप्तकोसी १ फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

बिष्णु देब यादव(शाखा प्रबन्धक) एबम साना किसान कृषि
सहकारी सस्था लि सप्तकोसी न.पा.ओढ्राहा सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो दल बहादुर थापा एबम शौगात उपचार केन्द्र
मेजर चौतारा चौदनडि न.पा. उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

गोबिन्द बहादुर बस्नेत (अध्यक्ष) ईश्वरि प्रसाद नेपाल (ब्यबस्थापक) एबम फत्तेपुर बहुउदेष्यिय सहकारी सस्था लि सप्तकोसी १ फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

बाबुल बस्नेत (प्र.अ.) एबम राष्ट्रिय निमाबि सप्तकोसी
सखुबनी सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो कृष्ण ढकाल एबम रोहिता काष्ठ उधोग
सप्तकोसी १ फत्तेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो सुनिल कुमार शाह (पिन्टु)एबम राजेश
बस परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

प्रो मनोज अग्रवाल एबम अग्रवाल किराना पसल
सप्तकोसी १ फत्तेपुर

हार्दिक मंगलमय शुभकामना

बडा दशैं, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ।

नागेन्द्र श्रेष्ठ (प्र.अ.) चन्द्रशेखर चौधरी (अध्यक्ष)एव
गो.बै.ज.उच्च .मा.बि.सप्तकोसी न.पा. सप्तरी परिवार

दशै.....

आफन्त हरु पनि परिवार सँग मिल्न एहि दशै को समय लाइ उत्तम मान्दछन ।

बिजया दशमी को दिन दुर्गा भगवतीको प्रसाद स्वरूप अवीर र दहीमा मुछेको चामलका टीका निधारमा, जमरा टाउकोमा लगाई दक्षिणा सहित आशीर्वाद ग्रहण गरिन्छ। अनि सपरिवार नातेदारकहाँ तथा मान्यवरकहाँ दसैंको लागि तयार पारी राखिएको लुगाले ठाँटिएर टीका लगाउन जान्छन्।

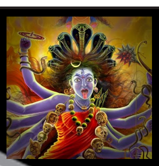
द्रोणपुत्र अस्वत्थामाको जस्तो दीर्घायु, दशरथ राजाको जस्तो श्रीसम्पत्ति प्राप्त होस्, भगवान् रामको जस्तो शत्रु नाश हुन्, नहुष राजाको जस्तो ऐश्वर्य, पवनसुत हनुमानको जस्तो गतिशीलता, दुर्योधनको जस्तो मान, सूर्यपुत्र कर्णको जस्तो दानवीरता, हलधर बलरामको जस्तो बल, कुन्तीपुत्र युधिष्ठिरको जस्तो सत्यवादिता, विदुरको जस्तो ज्ञान र भगवान् नारायणको जस्तो कीर्ति प्राप्त होस् भनी मान्यजनबाट आशीरबाद लिइन्छ ।

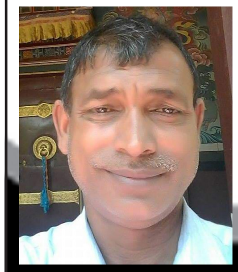
बैज्ञानिक महत्व

मानिसको मस्तिष्कमा रहेको विकारलाई हटाई पराक्रमी पुरुषार्थी भावको विकासका लागि टीका लगाइन्छ । मजिठोको रातो रङमा गाईको दूधको दहीले रंगाएको रातो, सेतो अक्षताको टीका लगाउनुपर्छ । रातो र सेतो शान्ति र समृद्धिको प्रतीक हो । टीकाले मन, मस्तिष्क, विचारलाई शुद्ध चेतनायुक्त बनाउँछ । बिजया दशमीको दिन देखी कोजागत पुणीमा को दिनसम्म टीका९प्रसाद ग्रहण गरे पछि बचेका अंकुरित जमराको रस बनाएर खानाले असाध्य रोगहरू पनि निको हुने कुरा वनौषधिविज्ञहरूको छ। जौका जमरालाई महौषधि भनिएको छ । निधारमा विजयादेवीको प्रसादस्वरूप टीका लगाएर जमरा शिरमा राख्यो भने शिरको पीडा, मानसिक अशान्तिबाट बच्न सकिन्छ । जमराबाट शीतलता प्राप्त हुन्छ । विभिन्न रोग व्याधि र कष्टहरू मेटिएर जान्छन् । अंकुरित अन्नबाट भिटामिन, प्रोटिन, क्याल्सियम आदि प्राप्त हुन्छ यसर्थ स्वास्थ्यको लागि अति उत्तम मानिन्छ ।

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
भवनाथ घिमिरे(अध्यक्ष) एब रामपुर खानेपानी आयोजना, बेलका नगरपालिका, परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
जागेश्वर प्रसाद यादव (वरिष्ठ मत्स्यबिकाश अधिकृत) एब मत्स्यविकाश केन्द्र सप्तकोसी १ फतेपुर


हार्दिक शुभकामना

बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

सूर्यनारायण साह
अध्यक्ष
मोहन घिमिरे
वडा अध्यक्ष
तुलसी सापकोटा
सहसचिव
दामोदर खतिवडा
कोषाध्यक्ष

सरद कोईराला
सचिव
सदस्यहरु:
हरि दाहाल लम्ली, वालकुमार राई,भिखारी साह, कामेश्वर गिरी, चन्द्रमणी मण्डल
नव रात्रीकालिन माँ दुर्गा पूजा अर्चना
मूलव्यवस्थापन समिति परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
न्यु कुशल इटा उद्योग बेलका न.पा तपेशरि उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
प्रो कञ्चन सोनि एबम चाहत ज्यलर्स सप्तकोसी १ फतेपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
नारायण प्रसाद आचार्य (अध्यक्ष) एब वडा न.१ सप्तकोसी नगरपालिका सप्तरी परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
देव नारायण चौधरी (अध्यक्ष) एब वडा न.५ चौदण्डि न.पा उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
रोहितमान तामाङ (अध्यक्ष) एवं वडा न.१ चौदण्डि न.पा.उदयपुर परिवार

हार्दिक मंगलमय शुभकामना
बडा दशै, तिहार तथा छैठ-२०७५को पुनित अवसमा सुख् शान्ति, सम्वृद्धि र उत्तरोउत्तर प्रगतिको हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ ।
प्रो चन्द्र शेखर चौधरी एवं त्रियुगा फ्रेस हाउस सप्तकोसी न.पा.१ फतेपुर परिवार