



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री वर्षा राउतले मिडियाको भूमिकाप्रति गाँठिरे दुःख व्यक्त गरेकी छन् । आफ्नो नयाँ चलचित्र 'हर्ष'को ट्रेलर रिलिज कार्यक्रममा व्यक्तिगत प्रश्नहरूको जवाफ नदिएर निर्णय गरेपछि मिडियाले उनको मौनतालाई फरक अर्थमा प्रस्तुत गरेको

आजको विचार...



विकास...
(दुई रेजमा)

फिल्म 'रमिताको पिरती' को प्रदर्शन निम्ति तय भएको छ । बुधबार ललितपुरमा आयोजित प्रेकार समेलनमा फिल्मको फस्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरियो । सुदृष्टा निर्देशित यो फिल्म २३ माघदेखि देशभरि प्रदर्शनमा आउनेछ । फिल्ममा अभिनेत्री आना शर्मा र्शीर्ष भूमिकामा छन् । उनको साथमा अभिनेताद्वय धीरज गज्जर र विजय श्रेष्ठलाई देख्न सकिन्छ । महिलाप्रधान फिल्मको फस्टलुकमा आनाले निर्वाह गरेका विभिन्न लुक्स देख्न सकिन्छ ।



गन्दै उनले सामाजिक सञ्जालमाफर्त आफ्नो पीडा सार्वजनिक गरेकी हुन् ।

□ वर्ष ३१ अंक १०० □ २०८२ कात्तिक २१ गते शुक्रबार 7 November 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

फिलिपिन्समा टाइफून 'कलमेगी' १४० को मृत्यु

(रासस/एएफपी)

फिलिपिन्स, कात्तिक २०/मध्य फिलिपिन्समा आएको विनाशकारी टाइफून 'कलमेगी' ले कम्तीमा १४० जनाको ज्यान लिएको छ भने १२७ जना अर्को बेपत्ता रहेको पुष्टि गरिएको छ । देशका विभिन्न भागमा आएको अभूतपूर्व बाढी र भूस्खलनका कारण ठूलो जनघनको क्षति भएको छ । यसैबीच, यो आँधी हाल पिपतनामार्ग अगाडि बढिरहेको छ । विपद् डेटाबेस इएम-डाटका अनुसार कलमेगी सन् २०२५ को अहिलेसम्मको सबैभन्दा घातक टाइफून बनेको छ । गत वर्ष फिलिपिन्समा आएको ठूलो तैफो सबैभन्दा घातक टाइफून थियो, जसले १९१ जनाको ज्यान लिएको थियो । यसपटक, सेबु प्रान्तका सहरहरूमा आएको अभूतपूर्व बाढीले नदी किनारका भूपडीदेखि सवारीसाधन र ठूला ढुवानी कन्टेनरहरूसम्म बगाएको छ । बाढीका कारण जनजीवन पूर्णरूपमा अस्तव्यस्त बनेको छ । राष्ट्रिय नागरिक सुरक्षा कार्यालयका अनुसार बिहीबारसम्म ११४ जनाको मृत्यु पुष्टि गरिएको थियो, तर सेबु प्रान्तका अधिकारीहरूले थप २८ जनाको मृत्यु दर्ता गरेपछि कुल सङ्ख्या १४० पुगेको छ । सेबु सहर नजिकैको लिलोन सहरमा मात्र ३५ वटा शव प्राप्त भएको छ ।

देशभरका करदाता सेवा कार्यालयहरू खारेज, अब कहाँबाट लिने सेवा ?

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, कात्तिक २०/देशभरका करदाता सेवा कार्यालयहरू खारेज हुने भएका छन् । सरकारले देशको संगठन संरचनालाई छरितो र मितव्ययी बनाउने उद्देश्यका साथ देशभरिका ३९ वटा करदाता सेवा कार्यालयहरू खारेज गर्ने भएको हो । यो खारेज निर्णयबाट वार्षिक करिव २२ करोड रूपैयाँ खर्च कटौती हुने अनुमान गरिएको छ । अर्थ मन्त्रालय, आन्तरिक राजस्व विभागअन्तर्गत करदाता सेवा कार्यालयहरूलाई खारेज गरी यसका सबै सेवा स्थानीय तहबाट दिने भएको छ । जसअनुसार करदाता सेवा कार्यालयहरूबाट प्रवाह भइरहेका सेवाहरू मध्ये स्थायी लेखा तम्बर प्रमाणपत्र जारी गर्ने लगायतका सेवाहरू सम्बन्धित स्थानीय तहबाट प्रदान गरिने व्यवस्था मिलाइएको हो । स्थानीय तहबाट सेवा पूर्ण रूपमा सञ्चालन हुन केही समय लाग्न सक्ने भएकाले विभागले वैकल्पिक व्यवस्था समेत गरेको जनाएको छ । ती सेवा स्थानीय तहबाट



सुरु नहुँदासम्म सम्बन्धित जिल्लास्थित कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयमार्फत सेवा उपलब्ध गराइनेछ । यसबाट, कर भुक्तानी र कर चुक्ता प्रमाणपत्रजस्ता प्रमुख सेवा भने अन्तर्गत प्रणालीमार्फत निरन्तर प्रदान भइरहेको विभागले स्पष्ट पारेको छ । विभागले सेवा

प्रवाहलाई विकेन्द्रीकरण गर्दै करदाताको सहज पहुँच सुनिश्चित गर्ने लक्ष्य लिएको जनाएको छ । तत्काले स्थानीय तहबाट यो सेवाहरू सुचारु हुन समय लाग्न सक्ने अवस्थामा ती सेवाहरू सम्बन्धित जिल्लास्थित कोष तथा लेखा नियन्त्रक कार्यालयबाट प्रवाह गर्ने व्यवस्था मिलाइएको विभागका निर्देशक वासुदेव

पौडेलले एक सूचना जारी गरी जनाएका छन् । विभागअन्तर्गत सञ्चालनमा रहेका करदाता सेवा कार्यालयहरू खारेज भएका सम्बन्धमा जिल्ला स्थित विभिन्न सरोकारवालाहरूबाट विभिन्न प्रतिक्रिया प्राप्त भएका विषयमा ध्यानाकर्षण भएकाले यस सम्बन्धमा विभागले सूचना मार्फत स्पष्ट पारको

हो । यस विभाग तथा अन्तर्गतका कार्यालयहरूको सेवा प्रवाहलाई अफ करदाताको नजिक र प्रविधिको बनावटले जान्ने नीति अनुरूप सेवालाई विकेन्द्रीकरण गर्ने व्यवस्था गरिएको तथा सेवा प्रवाहको वैकल्पिक व्यवस्था नभएसम्म सम्बन्धित करदाता सेवा कार्यालयहरूबाट सेवा सुचारु हुने हुँदा यो व्यवस्था कार्यान्वयनमा विभाग सम्बन्धित सबै सरोकारवालाहरूको सहयोगको अपेक्षा गरेको छ । खारेज गरिएका कुल ३९ वटा कार्यालयहरूमा ३६ वटा करदाता सेवा कार्यालयहरू समावेश छन् । अर्थ मन्त्रालयले यो संगठन तथा व्यवस्थापन सर्वेक्षणसम्बन्धी प्रस्ताव क्याबिनेटमा लगेको थियो । उक्त प्रस्तावलाई एएको सोमबार मन्त्रिपरिषदले स्वीकृत दिएको हो । उक्त कार्यालय खारेजसँगै कर भुक्तानी, कर चुक्ता प्रमाणपत्र लगायत छरै सेवाहरू अनवरत प्रणाली मार्फत नै प्राप्त गर्न सकिने व्यवस्था हाल कार्यान्वयनमा रहेको छ । सरकारले खर्च कटौती (मितव्ययीता) र संगठनलाई छरितो बनाउनुलाई मुख्य उद्देश्य बताएको छ ।

विद्युत् महसुलमा दिँदै आएको अनुदान रकम कटौती



मुम्बई, कात्तिक १८/मुम्बईको मदाने गाउँपालिकाले स्थानीय नागरिक र सामुदायिक खानेपानी योजनाका लागि दिँदै आएको विद्युत् महसुल अनुदान रकम कटौती गरेको छ । पछिल्लो स्थानीय तहको निर्वाचनपछि गाउँपालिकाले गत वर्षदेखि प्रत्येक घरघुरीलाई प्रतिमहिना २० युनिट बराबरको विद्युत् महसुलमा अनुदान उपलब्ध गराउँदै आइरहेको थियो । नेपाल सरकार सँगै मामिला तथा सामान्य प्रशासन मन्त्रालय एवं अर्थ मन्त्रालयद्वारा सार्वजनिक खर्च कटौती र वितरणमुखी कार्यक्रम सञ्चालन नगर्न परिपत्र गरिसँगै गाउँपालिकाले उक्त अनुदान रकम उपलब्ध गराउन नसकेको निर्णय गरेको

हो । अनावश्यक खर्च कटौती गरी मितव्ययीता नीति लागू गर्ने जनाउँदै मन्त्रालयले आर्थिक वर्ष २०८२/८३ देखि अर्को निर्णय नभएसम्म अनुदान रकम उपलब्ध गराउन नसकिने भएको मदाने गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत नारायणप्रसाद पाण्डेले जानकारी दिए । सँगै सरकारको निर्देशनका कारण पालिकाले उक्त निर्णय गर्नुपरेको भन्दै गाउँपालिका अध्यक्ष महेन्द्रबहादुर कुँवरले सरकारले नागरिकले उभोगे गर्दै आएको सुविधा कटौती गर्दा त्यसको अपजस सबै जनप्रतिनिधिले व्यहोर्नुपर्ने अवस्था आएको बताए । यसले विपन्न नागरिक र सामुदायिक खानेपानी योजनामा केही आर्थिक समस्या पर्ने कुँवरले बताए । —रासस

रवि र छविको मुद्दामा फाइल भिकाउन उच्चको आदेश

पाल्पा, कात्तिक २०/सहकारी ठगी र सङ्गठित अपराधको अभियोगमा थुनामा रहेका राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा)का सभापति रवि लामिछाने र गोर्खा भिडियाका तत्कालीन सञ्चालक छविलाल जोशीको मुद्दामा उच्च अदालत तुलसीपुर बृटवल इजलासले थप भिसिल भिकाउन आदेश गरेको छ । न्यायाधीश वासुदेव आचार्य र ओमप्रसाद अर्यालको इजलासले सुरु भिसिल मगाउने आदेश गरेको हो ।

यसअघि कात्तिक १३ गते तोकिएको पेसी जोशीका कानुन व्यवसायीले निवेदन दिएपछि सुनुवाइ स्थगित भएको थियो । त्यसअघि लामिछानेको मुद्दामा न्यायाधीशद्वय मिलनकुमार राई र ओमप्रसाद अर्यालको इजलासले एकै प्रकृतिमा मुद्दा भएका जोशीसमेतको दुवै मुद्दा एकैसाथ राख्न आदेश गरेको थियो । बिहीबारको बहसमा लामिछानेका तर्फबाट महेन्द्र पाण्डे, बाबुराम पाण्डे, जोशीका तर्फबाट अर्जुन खतिवडा लगायतले बहस गरेका थिए । विगोबमोजिमको रकम बुझाइ थुनावाहिरै बसेर मुद्दा लड्न लामिछानेले माग गरेकामा उच्च अदालतले उनीसँगै जोशीको पनि फाइल पेस गर्न आदेश दिएको थियो । यसअघि



लामिछानेको मुद्दामा उच्च अदालत बृटवलले नै कैफियत प्रतिवेदन माग गर्ने आदेश गरेको थियो । सुप्रिम सहकारी प्रकरणमा रवि लामिछानेसहितका प्रतिवादीहरूलाई १० करोड ९९ लाख ३६ हजार रूपैयाँ सामूहिक विगो कायम गरी अभियोगपत्र दायर गरिएको छ । लामिछानेले त्यसको चार भागमध्ये आफ्नो भाग बराबर २ करोड ७४ लाख ८४ हजार रूपैयाँको बैंक जमानत निवेदनसहित पेस गरेका थिए । जोशीले पनि त्यति नै रकम बराबरको जमानत पेस गरेका

थिए । तर, दुवै प्रतिवादीको हकमा उनीहरूको भागमा कति विगो कायम हुने भन्ने यकिन नभएकाले अदालतले रिहा गर्न नमिल्ने आदेश दिएको थियो । हाल पुर्णशका लागि लामिछाने र जोशी दुवै थुनामा रहेका छन् । लामिछानेलाई बैरहवा कारागारबाट ललितपुरको नरबु कारागारमा सारिएको छ भने जोशी भने बैरहवा कारागारमै छन् । जेन-जी प्रदर्शनका क्रममा उच्च अदालत तुलसीपुर बृटवल इजलासमा आगबनी र तोडफोड भए पनि लामिछाने र जोशी

दुवैको मुद्दाको फाइल बचेको थियो । बृटवलको सुप्रिम सहकारी ठगीको मुद्दामा पुर्णशका लागि थुनामा रहेका लामिछानेले सहकारीमा अपचलन गरेको आफ्नो भागको विगो रकम दाखिल गर्दा पनि जिल्ला अदालत रुपन्देहीले रिहा नगरेपछि भदौ ९ गते उच्च अदालतमा निवेदन दर्ता गराएका थिए । यसअघि उनले आफ्नो भागको विगो दाखिला गरेर सहकारी ठगीको मुद्दाबाट छुटकारा दिन माग गर्दै जिल्ला अदालतमा निवेदन दिएका थिए ।



के हुन्छ दिनहुँ करेलाको जुस पिउँदा ?



हाम्रो भान्सामा हाम्रो शरीरलाई असङ्ख्य पोषक तत्वहरू प्रदान गर्ने अनि स्वास्थ्य कायम राख्न सक्ने कयौँ तरकारीहरू छन् । यिनैमध्ये एक हो, करेला । स्वाद तिती भए पनि करेला स्वास्थ्यको लागि निकै फाइदाजनक छ । दैनिक करेला खानु वा यसको रस पिउँदा धेरै फाइदा मिल्न सक्छ । करेला मिश्रित रूपमा स्वस्थकर भए पनि यसको अत्यधिक सेवन हानिकारक हुन सक्छ । करेलाको रस सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ ।

पहिले नै मिर्गौलाको समस्या छ भने यसको सेवन गर्नु अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्नुपर्छ । आजको यस लेखमा हामी दैनिक रूपमा करेलाको जुस पिउनुका फाइदाहरू र अत्यधिक सेवनको सम्भावित साइड इफेक्टहरू कुराकानी गर्नेछौँ ।

के-के हुन्छ करेलाको जुसमा ?
करेला भिटामिन बी, पोटासियम, जिंक, आइरन र फोलेट जस्ता पोषक तत्वहरूले भरिपूर्ण छ । करेलाको जुस पिउनाले तपाईंको दैनिक भिटामिन सीको आवश्यकताको लगभग ८७% पूरा गर्न सक्छ । भिटामिन सीले

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ, मस्तिष्कलाई स्वस्थ राख्छ, र चोटपटक वा रोगबाट छिटो निको हुन मद्दत गर्छ ।

करेलाको जुस सेवनका फाइदा :

१. मिर्गौलाको लागि राम्रो :
करेलाको जुसले मिर्गौला सफा गर्न मद्दत गर्छ । यसले शरीरबाट फोहोर र विषाक्त पदार्थहरू हटाउने प्रक्रियालाई सुधार गर्छ । यो मधुमेहका बिरामीका लागि विशेष गरी फाइदाजनक छ किनकि यसले रगतमा चिनी नियन्त्रण गरेर मिर्गौलामा दबाव कम गर्छ ।

२. रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्छ :
करेलाको रसले टाइप २ मधुमेह भएका मानिसहरूमा रगतमा चिनीको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ भनेर धेरै अध्ययनहरूले देखाएका छन् । यसले शरीरमा प्राकृतिक इन्सुलिनको रूपमा काम गर्छ र ग्लुकोजको उपयोग सुधार गर्न मद्दत गर्छ ।

३. छालाको लागि फाइदाजनक
करेलाको रस एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण हुन्छ जसले छालालाई फ्री रेडिकलहरूबाट जोगाउँछ । फ्री

रेडिकल हानिकारक तत्वहरू हुन् जसले छालामा फुगोपन र बुबुलीली निम्त्याउँछ । यसमा प्रो-भिटामिन ए पनि हुन्छ, जसले छालालाई उज्यालो बनाउँछ र घाउ अनिदागहरू छिटो निको पार्न मद्दत गर्छ ।

४. तौल घटाउन मद्दत गर्छ :
तपाईं तौल घटाउन खोज्दै हुनुहुन्छ भने, करेलाको जुसले मद्दत गर्न सक्छ । यसले मेटाबोलिज्म बढाउँछ, बोसो जलाउन मद्दत गर्छ, र विशेष गरी उच्च बोसोयुक्त आहार खानेहरूका लागि लाभदायक हुन्छ ।

करेलाको धेरै जुस पिउनुका बेफाइदाहरू : फाइदाजनक भए पनि करेलाको जुस धेरै पिउनाले केही साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन् । करेलाको जुस धेरै खँदा पेट दुख्ने, सखाला वा बान्ता हुने, पेट फुल्ने वा प्यास बन्ने जस्ता समस्या उत्पन्न हुन्छ । करेलाको जुस मिर्गौलाको लागि फाइदाजनक हुन सक्ने तर यसले हानि पु-याउँछ भने कुनै ठोस प्रमाण नभएको केही अनुसन्धानहरूले भनेका छन् । जे भए पनि करेलाको जुसलाई सीमित मात्रामा सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

घिउ र मह सँगै खानु हुँदैन किन ?

आयुर्वेदले हजारौँ वर्षदेखि खानेकुराको संयोजन (आयम अफरफ्लव) तथ्य) मा विशेष ध्यान दिएको छ । केही खाद्यवस्तुहरू एक अर्कासँग मिलाउँदा शरीरलाई फाइदा पु-याउँछन् भने केही संयोजनले विपश्चर असर गर्न सक्छ । यस्तै संयोजनमध्ये एक हो - घिउ (घृ) र मह (मह) सँगै खानु । आयुर्वेद अनुसार घिउ र मह समान अनुपातमा मिसाएर खाँदा शरीरमा विषाक्त पदार्थ उत्पन्न हुनसक्ने खतरा रहन्छ । यो चेतवनी केवल परम्परागत विश्वास मात्र नभएर केही वैज्ञानिक आधारले पनि समर्थन गर्ने गरेका छन् ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण : आयुर्वेदमा 'विच्छा आहार' भने अवधारणा छ । यसको अर्थ हुन्छ, दुई वा बढी खाद्यवस्तुहरूको त्यस्तो संयोजन जुन आपसमा मेल नखाने, शरीरमा दोष उत्पन्न गर्ने वा पाचन प्रणालीमा अक्षय सिर्जना गर्ने खालका हुन्छन् । घिउ र मह दुवैलाई स्वस्थकर मानिन्छ - घिउलाई त घ्यान, वीर्य र ओज वृद्धिका लागि लाभदायक मानिन्छ भने महलाई प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउने औषधि स्वर्ण । तर यी दुईलाई समान अनुपातमा मिसाएर सेवन गर्दा विष निर्माण हुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । मह र घिउ सँगै खाँदा विशेषतः तब



हानिकारक मानिन्छ जब यी aequal quantity/E अर्थात् समान अनुपातमा मिसाइएको हुन्छ ।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण : वैज्ञानिक रूपमा हेर्दा पनि घिउ र महको संरचना फरक हुन्छ । घिउमा मुख्यतया सैचुरेटेड फ्याट हुन्छ भने महमा मुख्यतः फ्युब्रेटो र ग्लुकोज जस्ता कार्बोहाइड्रेट हुन्छन् । साथै, गमीमा राखिको मह र तताइएको घिउ फेरि एकसाथ लिइयो भने यसले शरीरमा Advanced Glycation End Products (AGEs) उत्पन्न गर्न सक्छ, जसले कोषहरूको कार्यमा बाधा पु-याउन सक्छ । केही प्रयोगहरूले देखाएका छन् कि मह अत्यधिक तताइयो वा घिउसँग समान अनुपातमा अनुपातमा मिसाएर सेवन गर्दा विष निर्माण हुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ । मह र घिउ सँगै खाँदा विशेषतः तब

उत्पादन हुनसक्छ । HMF को अत्यधिक मात्रा शरीरमा प्रवेश गर्दा क्यान्सर, एलर्जी, पाचन समस्या र न्यूरोलोजिकल गडबडी हुने खतरा देखिन्छ ।

कुन बाल्यमा सेवन गर्ने भिन्न ? यदि घिउ र मह छुट्टैछुट्टै वा असमान मात्रामा प्रयोग गरियो भने यसले शरीरमा त्यस्तो विषाक्त असर पर्दैन । उदाहरणका लागि: मल्लाई चिया वा नास्तामा अलिकति मात्रामा प्रयोग गर्दा, घिउलाई खाना पकाउँदा वा दालभातमा हाल्दा, यी संयोजनहरू ठीक मानिन्छन् ।

बन्धु भातक संयोजनहरू : घिउ-मह जस्तै आयुर्वेदमा अन्य केही 'विच्छा आहार' संयोजनहरू पनि छन्, जस्तै: दूध र नुन, दूध र माछा, कलफुल खाएर तुरुन्तै घिउ पिउनु, दही र बेसार, यी संयोजनहरू पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक मानिन्छन् ।

हाम्रो शरीरको गन्ध र खानपिनबीच कुनै सम्बन्ध छ ?

लसुन, रक्सी, मासु र यहाँसम्म कि उपवासले समेत हाम्रो शरीरको गन्धलाई बदल्न सक्छ । अनि हामीबाट निस्कने गन्धले अरूका लागि कस्तो आकर्षित छौ भने निधारण गर्छु । हरेक मानिसको आफ्नै एउटा फरक गन्ध हुन्छ, जसरी हरेक व्यक्तिको औलाका छाप फरक हुन्छन् । हाम्रो



व्यक्तित्व, हाम्रो मानसिक अवस्था र स्वास्थ्य जस्ता कुराले समेत हाम्रो शरीरको गन्धलाई निर्धारण गर्छ । हाम्रो गन्ध हाम्रो जिन, हार्मोन, स्वास्थ्य र सरसफाइका बानीहरूबाट हाम्रो गन्ध निर्धारण हुन कुरा बिगतका केही दशकमा भएका अनुसन्धानले पुष्टि गरेको स्कटल्यान्डको युनिभर्सिटी अफ स्टर्लिंगका सामाजिक मनोविज्ञानका प्रोफेसर क्रेग रौबर्ट्स बताउँछन् । 'चाहे हामी पुरुष होौ वा महिला, युवा हो वा बुद्ध, समलिंगी वा विपरीतलिंगी, स्वस्थ हो वा बिरामी, सुखी हो वा उदास, हाम्रो गन्धले हाम्रो शरीरको अवस्था देखाउँछ' उनी सुनाउँछन् । यीमध्ये धेरै कुराहरू हाम्रो नियन्त्रणमा हुँदैन । तर केही चीजहरू हाम्रो हातमा छन् ।

रक्सी र पसिना : स्टेट युनिभर्सिटी अफ न्यूयोर्क बिस्मिन्की हेल्थ एन्ड बेसलस स्टडीजकी सहायक प्रोफेसर लीना वेगदाचेका अनुसार जैविक स्तरमा खानाले हाम्रो शरीरको गन्धलाई दुई प्रमुख तिरकाहरूले प्रभावित गर्छ । यी दुई तिरकाहरू हुन् हाम्रो पाचन प्रणाली र हाम्रो छाला । पहिलो तिरकाको कुरा गरौ । जब हामी खाना पचाउँछौं, तब आन्द्रामा भएका ब्याक्टेरियाले खानालाई टुक्राउँछन् । यी प्रक्रियाको क्रममा भोजनमा भएका रासायनिक तत्व र ब्याक्टेरियाको कारणले रसायनहरू बन्छन् । यी रसायनहरू भोलाटाइल मोलिक्युलहरू हुन्छन्, जुन शरीरबाट त्यसरी नै बाहिर निस्कन्छन् जसरी खाना भित्र गएको थियो । यसै कारणले गर्दा केहीकेही श्वासमा दुर्गन्ध आउँछ, जसलाई ट्यापिरोसिस् भनिन्छ ।

तथापि अन्नभोजन शिथिल र लगभग एकतिहाइ वयस्क कुनै न कुनै रूपमा यो समस्याबाट पीडित छन् । यद्यपि यसका अन्य कारणाहरू पनि हुन सक्छन् । दोस्रो तिरका हो, छाला । जब भोजनका रासायनिक अवयवहरू शरीरमा पचेर टुक्रिन्छन्, तब अतिरिक्तको केही अंश रगतबाट प्रसार मार्फत शरीरका विभिन्न भागमा पुग्छ । यसको एक अंश पसिनाको रूपमा छालाबाट बाहिर निस्कन्छ । त्यहाँ यिनीहरूले छालामा भएका ब्याक्टेरियासँग मिल्ने गन्ध पैदा गर्छन् । ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने पसिनामा आफै कुनै गन्ध हुँदैन । तर, जब पसिना ब्याक्टेरियाको सम्पर्कमा आउँछ, तब त्यसले गन्ध उत्पन्न गर्छ । फरक-फरक खानेकुराहरूमा फरक-फरक रासायनिक यौगिकहरू हुन्छन्, जसको असर शरीरमा अलग-अलग चरणहरूमा पर्छ । तर यसबाट हरेक पटक तीव्र वा तिती गन्धको एउटा दूरो कारण हुन्छ- सल्फर । केही अध्ययनहरूका अनुसार यी सल्फरयुक्त यौगिकहरूले केहीकेही मानिसलाई अफ आकर्षक बनाउन सक्छन् ।

फलफूल र तरकारीहरू : ब्रोकोउली, बन्सोली, फूलगोभीलाई स्वस्थ आहारको अंश मानिन्छ । तर यिनमा सल्फर कम्पाउन्ड धेरै मात्रामा पाइन्छन् । यही कारण यिनीहरूबाट केहीकेही सडेको अण्डा जस्तो गन्ध महसुस हुन्छ । पोषण चिकित्सक केरी विसनका अनुसार जब यी सल्फर भएका तत्वहरू रगतमार्फत शरीरमा घुम्छन् र छालामा भएका ब्याक्टेरियाको सम्पर्कमा आउँछन्, तब पसिना तीव्र र तिती गन्ध बान्ता हुन जान्छ । लसुन र प्याज जस्ता चीजहरूले पनि हाम्रो श्वास

र पसिनाको गन्धलाई प्रभावित गर्छन् । यसको कारण त्यही हो, जुन बन्सोलीमा वर्गका तरकारीहरूमा हुन्छ । जब यी चीजहरू शरीरमा पचछन्, तब यिनीहरूबाट दुर्गन्ध पैदा गर्ने यौगिकहरू जस्तै डाइलिल डाइसल्फाइड र एलिल मिथाइल सल्फाइड बन्छन् । यी कम्पाउन्डहरू शरीरबाट फरक-फरक समयमा निस्कन्छन् । केही खानेबित्तिकै तुरुन्तै निस्कन्छन् । र, एलिल मिथाइल सल्फाइड लगभग ३० मिनेटपछि आफ्नो सबैभन्दा बढी प्रभावमा हुन्छ । रोचक कुरा यो छ कि, धेरै अध्ययनहरूका अनुसार लसुनले श्वासको गन्धलाई खराब गरे पनि लसुनले शरीरको पसिनाको गन्धलाई अफ आकर्षक बनाइदिन्छ । एउटा अध्ययनमा ४२ पुरुषलाई १२ घण्टासम्म कपासका प्याज काखीमा लगाइएको थियो । त्यसो गर्नुको कारण उनीहरूको पसिना जम्मा गर्नु थियो । तीमध्ये केहीले थोरै मात्रामा लसुन खाए । केहीले धेरै खाए र केहीले लसुनका सन्धमेन्ट लिए । पछि ८२ महिलाहरूलाई ती प्याजहरूको गन्धहरू सुधेर त्यसको प्रतिक्रिया लिइयो ।

रत्यसक्रममा रेडिङका आधारहरू बनाइएका थिए । जस्तो, गन्ध कस्तोको राम्रो लाग्यो ? कस्तोको आकर्षक थियो ? कस्तोको प्रभावशाली थियो ? कस्तोको तीव्र थियो ? नतिजामा भने जसले थोरै लसुन खाएका थिए, उनीहरूको गन्धमा धेरै फरक थिएन । तर, जसले धेरै लसुन खाएका थिए, उनीहरूलाई धेरै आकर्षक र मनपर्ने मानिएको थियो । यहाँसम्म कि लसुनका सन्धमेन्ट लिने सहभागीहरूलाई पनि अफ आकर्षक ठानिएको थियो । यो प्रयोगको नेतृत्व गर्ने वैज्ञानिक जान हावलीचेक चेक गणतन्त्रको चार्ल्स युनिभर्सिटीमा ट्युमर इमेजोली र रासायनिक संरचनाका काम गर्छन् । उनले यो अध्ययनलाई तीन पटक दोहोर्‍याएको तर तिनबटै नतिजा उत्ती आएको र त्यसबाट अफ आकर्षक अन्त्यमा परेको बताएका थिए । जान हावलीचेकका अनुसार लसुनमा भएका एन्टिअक्सिडेन्ट र एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरूले शरीरको स्वास्थ्यलाई सुधार गर्छन् । यही कारण लसुन खाने पुरुषहरूको गन्ध महिलाहरूलाई अफ राम्रो लागेको उनको अनुसाय छ । केही तरकारीहरूले हाम्रो गन्धमा फरक तिरकाले असर गर्छन् । उदाहरणका लागि, एस्परागास नामको विश्वामा एस्पराग्यूसिक एसिड नामको यौगिक (कम्पाउन्ड) पाइन्छ । जब यी शरीरमा पच्छ, तब यसबाट सल्फर भएका कम्पाउन्डहरू बन्छन् । उदाहरणका लागि, मिथेनथियोल र डाइमिथाइल सल्फाइड । यी रासायनिक तत्वले पसिना र पिसाब दुवैमा एक खास गन्ध पैदा गर्छन् । सल्फर कम्पाउन्डहरू हावामा सजिलै फैलिन्छन् । त्यसैले शौचालयमा पनि यिनको गन्ध सजिलै निस्कन्छ । यो गन्ध सामान्यतया पाँच घण्टाभन्दा बढी समयसम्म रहन्छ । हरेक व्यक्तिको यो गन्ध बढ्ने र घट्ने हुँदैन । त्यस्तै अध्ययनहरूका नतिजा पनि फरक-फरक छन् । १९४० को दशकमा गरिएको अनुसन्धानबाट ५० प्रतिशतभन्दा कम मानिसहरूले यो गन्ध पैदा गर्ने पत्ता लागेको थियो । तर, २०१० को एउटा अध्ययनमा ९० प्रतिशतभन्दा बढी सहभागीहरूमा यो गन्ध थियो । अर्थात् यो पूर्णरूपमा चपेट

छैन । त्यस्तै सबैले यो गन्ध महसुस पनि गर्न सक्दैनन् । कसैलाई आफ्नो एस्परागास बान्ता पिसाबको गन्ध महसुस हुन्छ वा हुँदैन, यो कुरा उनीहरूको जेनेटिक्समा निर्भर गर्ने गर्छ । यद्यपि जब फलफूल र तरकारीहरूको समग्र उपभोगको कुरा आउँछ, तब यिनीहरूलाई धेरै मात्रामा खानाले शरीरको गन्ध अफ आकर्षक बन्न सक्छ । सन् २०१७ मा अस्ट्रेलियामा भएको एउटा अध्ययनमा पुरुषहरूले अधिक फलफूल र तरकारीहरू खाँदा उनीहरूको गन्ध फल जस्तै हुने पत्ता लागेको थियो । त्यस्तै जसले आफ्नो आहारमा थोरै मात्रामा बोसो, मासु, अण्डा र तोफू समावेश गरेका थिए, उनीहरूको पसिनाको गन्ध पनि धेरै राम्रो पाइएको थियो । यसको विपरीत, कार्बोहाइड्रेटले भरिपूर्ण आहार लिनेहरूको गन्ध सबैभन्दा कम आकर्षक मानिएको थियो ।

माछा/मासु : मासु र माछाले पनि शरीरमा एक खास गन्ध उत्पन्न गर्न सक्छन् । शरीरले एनिमल प्रोटीनलाई एमिनो एसिड र फ्याटमा टुक्राउँदा एमिनो एसिड हुने गर्छ । यी एमिनो एसिड र फ्याट पसिनामा बाहिर निस्कन्छन् र छालाका ब्याक्टेरियासँग मिल्ने गन्ध पैदा गर्छन् । उदाहरणका लागि, माछा र सिमीले शरीरमा गन्ध पैदा गर्न सक्छन् । किनकि यिनमा ट्राइमिथाइलएमाइन हुन्छ । जुन तुरुन्तै गन्ध फैलाउने कम्पाउन्ड हो । आहारविद ब्रिसन 'ट्राइमिथाइलएमाइन'युक्त आहार लिनेहरूको गन्ध पैदा गर्छन् । शरीरले ट्राइमिथाइलएमाइनलाई गन्धरहित कम्पाउन्डमा बदल्न नसक्दा यस्तो अवस्था हुन्छ । यस्तो भएको खण्डमा शरीरबाट हवास गन्ध आउने तर यस्तो अवस्था निकै दुर्लभ हुने उनको भनाइ छ । उदाहरणका लागि, २०२४ को एउटा केस रिपोर्टमा एउटा ६० महिनाको बच्चालाई ट्राइमिथाइलएमाइनयुक्त आहारको उल्लेख छ । माछा खाएपछि त्यो बच्चाबाट सडेको गन्धमा जस्तो गन्ध आउँथ्यो । यो अवस्था उनलाई सधैं हुन्थेन । पछि सामान्य उपचार पछि उनको अवस्था ठिक भएको थियो ।

रक्सी र कफी : लीना वेगदाचेका अनुसार बारम्बार रक्सी खाँदा पेट र पसिना दुवैबाट खराब गन्ध पैदा हुन सक्छ । रक्सीलाई कलेजोले टुक्राएर एमिटाइलडाइड नामको एउटा कम्पाउन्ड बनाएपछि त्यस्तो हुने उनको भनाइ छ । जुन एउटा विषालु र भोलाटाइल कम्पाउन्ड हो । यसको गन्धलाई सजिलै सबैले बाह्रा पाउन सक्छन् । जुन रक्सीको गन्ध जस्तै आउँछ । एउटा अध्ययनका अनुसार अतिरिक्तको पसिना नसकेको लसुनमा धेरै आकर्षक पाइएको थियो ।

-बनबाइन बरर डटकम

ਪਾਫ਼ਨ ਛਾਡੇ ਘੋਂਗੀ, ਗੜ੍ਹਟਾ ਰ ਸੁੱਤਹੀ ਜੁਸ਼ਟਾ ਜਲਚਰ



गुलरिया (बर्दिया), कात्तिक २० /
मासु किन्नु नसक्ने विपन्न वर्गका थारु समुदायले पहिलेपहिले चाडबाडका बेला माछा, घोगी, गंगटा, सुतही मारेर चाड मनाउँथे । तर केही वर्षपछा यस क्षेत्रका खेत, खोलानाला, तालतलैयामा घोगी, गंगटा, सुतही जस्ता माछा प्रजातिका जलचर पाइनु छाडेका छन् । बढैयाताल गाउँपालिका(१५) गन्तियाका ६० वर्षीय बलीराम थारु भन्छन्, "पहिले धेरै मात्रामा घोगी, गंगटा, सुतही पाइन्थे ।

अहिले पाइने छान्ने । ”
आधुनिक खेती प्रणालीले गर्दा खेतमा
रसायनिक मल र विषादीको प्रयोग
बढ्न थालेपछि खेत, नदी, खोला
यी प्रजाति मासिन थालेको उनको
अनुमान छ । सिमसार र
तालतलैयाहरुमा पानी कम हुनु, सुख्खा
क्षेत्र बढ्नुले पनि यी माझका
प्रजातिहरु कम हुँदै गएको हुनसक्ने
उनै बताउन्छन् । पहिले स्थानीयले
जाल तथा हेक्का वा हातले माझको

घोंगी, गंगटा, सुतहीको परिकार
स्वर्णाग्रेय घबराव (आकस्मिक) हस्मा
पाहुनाका लागि हाक्नेपत्र भएछन्।
सक्तिहरह व्यावसायिक रुपमै यसको
सुन्दर बरिं थालेका छन् । यस क्षेत्रमा
दुई बरिका घोंगी पाइन्छन् । गंगटा
पार्च बरिका र सुतही दुई बरिका
पाइन्छन् । बालविशेषमा छ विषयवस्तु
वायवकाञ्जनुसार घोंगी, गंगटा सुतहीमा
प्रोटिन, ब्याल्सियम पाइन्छ । जसले
हाम्राप्दादुधकोका लागिमेत औषधिको
कारण गर्छ । हयी बलियो बनेछ
। यिनै विशेषता बराबर बाह्य भुका
ले पनि हुनसक्छ यसको उपयोग वृद्धि
भइ यस्ता जन्तुहरु मासिन थालेको
छा यादव जान्छन् ।

माछा पञ्जातिका यी जलचरहरु लोप हुने क्रममा पुगेको एकिकृत कृषि विकास तथा पशुपन्छी विकास कार्यालय बर्दियाका प्रमुख कमला अधिकारी बताउछिन् । उनले भनिन्, "पहिले जस्तो खेती प्रणाली छैन । धानमा रसायनिक मलको प्रयोग गर्नु, विषादी प्रयोग गर्नु, नदी नालाहरुमा डोजर लगाएर दुइगाा गिट्टी उत्खन्न गर्दा यी प्रजातिको बास स्थानमा समेत खलल पुगेको छ ।"

उनले विगतमाथै पानी पर्न छाडेपछि सिमसार क्षेत्र मासिँदा जलचरहरु मासिन थालेको बताइन् । पहिलेका तुलनामा हिजाआज १० प्रतिशत मात्र घोंगी पाइने उनको भनाइ छ । सरोकारवालाहरु भने माछा प्रजातिका यी जलचरहरुको संरक्षण गर्नपर्ने बताउँछन् । - रासस

खेलकद समाचार

આરસીબીલાઈ ૨ અર્બ
ડલરસમ્મમા બેચ્ને તયારી



काठमाडौं, कात्तिक २०/इन्डियन मिमियर विजेता (आईएफए) किकेको नयाँ विजेता रोमेल च्यालेन्जरने बेङ्गलूरु (आसिरी) का मयिकहरूले टोनाई विजय गर्ने तयारी शुरू गरेका छन् । ब्लूमिङ्ग अङ्गिका अनुसार टोनाई का मयिकहरू अत्यन्तै 'क्लबको केही हिसावा' वा सम्पूर्ण स्थायीत्व विक्री गर्ने सम्भावनाबाट विचार गर्दै 'दुई अर्ब अमेरिकी डलर सम्मको मुल्याङ्कन' लक्ष्य राखेर टोनाई विक्री गर्न चाहन्छन् । सम्भावित विक्री बजार हुने यो समीक्षा र निर्णयले भारतीय खेल इतिहासमै सबैभन्दा ठूलो व्यावसायिक सम्पत्ती बन्ने सम्भावना देखाएको छ । विश्वप्रसिद्ध पेय पदार्थ कम्पनी डिजायनेडो भारतीय शाखा युनाइटेड स्प्रिटस् लिमिटेड (यूएसएल) ले मुम्बई स्टक एक्सचेंजमा तल्लो ग्राहक विवरणमा आसिरी बनाएको लगाएको 'रपनिष्ठता समीक्षा' शुरू भएको छ । औपचारिक रूपमा जनाएको छ । आउँदो वर्षको मार्चमासमा यद्यो किकेको आउँदो ब्रोकर प्रसिद्धि गर्ने छ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से सामान्य अङ्कले घट्यो



पाल्पा, कार्तिक २०/बुधबार बढेको शेयर बजार बिहीबार घटेको छ । शेयर बजार परिसूचक नेप्से बिहीबार ११ दशमलव २९ अङ्कले घटेर २ हजार ५ सय ९६ दशमलव १२ विन्दुमा झरेको छ ।

बिहीबार उत्पादन र म्युचल फन्ड बाहेक सबै समूहको घटेकोमा निर्जीवन बीमा समूहको शेयर १०८ अङ्कले ओरालो लागेको छ । १६५ वटा कम्पनीको शेयर घटेकोमा ७८ वटाको बढेको छ । यस्तै ९ वटा कम्पनीको

शेयर घटवट भएको छैन । सम्पदा लघुवित्त कम्पनीको शेयर १० प्रतिशतले घटेको छ । सम्प्रदा बजार घटेको दिन दरमखोला हाइड्रो इनर्जी र मासिखुल इनर्जी कम्पनीको शेयर भने १० प्रतिशतले बढेको छ । नोसे घटे पनि कारोबार रकम भने बढेको छ । ४ अर्ब ६८ करोडको कारोबार भएकोमा विथिबार ३ सय २० वटा कम्पनीका १ करोड ६ लाख किता शेयर ४ अर्ब ४१ करोड रूपैयाँमा किनबेच भएको छ ।

सचेत उपभोक्ता बनौं ।

सामान खरिद गर्दा देहायका बिषय एकिन गरौं,
-उत्पादकको नाम, ठेगाना र दर्ता नम्बर,
-वस्तुको उत्पादन र उपभोग गरिसक्नुपर्ने मिति,
-आयातक वस्तुको हकमा आयातकर्ताको नाम,
ठेगाना,
-वस्तुमा भएको मिश्रण, तौल र परिमाण,
-वस्तुको अधिकतम बिक्री मूल्य,
-गुणस्तर निर्धारण भएको वस्तुको हकमा त्यस्तो
वस्तुको गुणस्तर,
-वस्तुको प्रयोग गर्ने तरीका र प्रयोग गर्नु पूर्वको
सावधानी ।

सामान खरिद गर्दा सकेसम्म बैकिङ माध्यमबाट
भुक्तानी गरौं भुक्तानी गरेको मूल्य बराबरको
बिल अनिवार्य लिऔं !



नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पात्या

चिज्ञापन दररेट परिचर्तन भएको सूचना

बढी मद्द्दी, काज मती तथा छपाई सामग्रीको मन्त्यबुद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.** द्वारा प्रकाशित **नवजन्चेतना दैनिक** नं. २०८२ श्रावण १ गतेदेखि लागु हुने गरी यस अघि कायम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारी लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

चिज्ञापन दररेट		
साधारण तर्फ		
विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ४००/-
मिध्ति पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ४००/-

सरकारी तर्फ		
विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ४५०/-
मिध्ति पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	र. ५००/-

डिप्लो		अन्य	
डिप्लो	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	दुलो डिप्लो	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति वक्स	र. २००/- (१x५ सि.सि.)	प्रति वक्स	र. १५००/- (२x१० सि.सि.)
राहदानी	र. ८००/-	प्वाइन्टर	र. १०००/-

नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY

राष्ट्रिय दैनिक

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.

ता.न.पा.-५, कैलाशनगर पात्या, सम्पर्क नं. ०९५-५२०६०१

वर्गिकृत डिस्प्ले

१५ सडज्मा मा

वर्गिकृत

डस्प्लेमा

विज्ञापन

दिनहोस

व्यवसाय

बढाउन्होस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०९

हरेक प्रहरका ताजा समाचारका लागि www.shitalpati.com क्लिक गर्नहोस् ।



१० जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शित्तलपाटी .कम
 www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

