



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



ता ३१ अंक २१७ २०८२ फागुन १२ गते शुक्रबार 6 March 2025, Friday पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

खानी दुर्घटनामा दुई सयको मृत्यु

(राखब/एपी) **बीमा (कञ्ची)**, फागुन २१/पूर्वी कञ्चीको खनिज-सम्पन्न क्षेत्रमा रहेको प्रमुख कोल्टन खानीमा मङ्गलबार भएको ठूलो दुर्घटनामा कम्तीमा २०० जनाको मृत्यु भएको कञ्चीका अधिकारीहरूले बताएका छन् । तर सो क्षेत्र नियन्त्रणमा राखेको विद्रोही समूहले मृत्यु सङ्ख्या निकै कम भएको दाबी गर्दै सरकारी विवरणमाथि विवाद जनाएको छ । कञ्चीको खानी मन्त्रालयले बुधबार जारी गरेको विज्ञानमा मङ्गलबार एम २३ विद्रोही समूहको नियन्त्रणमा रहेको स्वया क्षेत्रको खानी भत्किँदा ठूलो जनघनको घति भएको जनाएको छ । खनिजले धनी तर लामो समयदेखि द्रन्ध्रप्रस्त रहेको पूर्वी कञ्चीमा यस्ता दुर्घटनाहरू बारम्बार हुने गरेका छन् । तर खानी क्षेत्र नियन्त्रणमा राखेको एम २३ विद्रोही समूहका वरिष्ठ अधिकारी फेनी काजले सरकारी विवरण अस्वीकार गर्दै उक्त घटनालाई खानी भत्किने दुर्घटना नभई बम विस्फोट भएको बताएका छन् । उनका अनुसार मृत्यु सङ्ख्या पाँच जनाभन्दा बढी नभएको दाबी गरिएको छ । "प्रकाशित भइरहेका विवरणहरू सही होइनन् भन्ने कुरा म पुष्टि गर्न सक्छु", काजले भने, "त्यहाँ कुनै भूखलन भएको थिएन, बम विस्फोट भएको थियो र मृत्यु सङ्ख्या मानिसहरूले भनिरहेका जस्तो होइन । करिब पाँच जनाको मृत्यु भएको छ ।"

देशभरबाट ६० प्रतिशत मत खस्यो छिटफुट घटनाबाहेक निर्वाचन शान्तिपूर्ण

बाघा संवाददाता
पाल्पा, फागुन २१/निर्वाचन आयोगले विहीबार सम्पन्न प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचनमा करिब ६० प्रतिशत मतदान भएको प्रारम्भिक अनुमान गरेको छ । आयोगले एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गर्दै विहीबार साँझसम्मको प्राप्त विवरणअनुसार करिब ६० प्रतिशत मत खसेको जनाएको छ ।
आयोगका अनुसार मतदान प्रक्रिया समग्रमा शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न भएको छ । भण्डारीले सबै मतदान केन्द्रबाट मतपेटिका संकलन गरी सम्बन्धित स्थानमा पुऱ्याउने कार्य भइरहेको र आवश्यक प्रक्रिया पूरा भएपछि मतगणना सुरु गरिने बताए । निर्वाचन आयोगका अनुसार विभिन्न जिल्लाबाट मतपेटिका संकलनको काम जारी रहेको छ ।
संकलनका सुरक्षित रूपमा संकलन भएपछि निर्धारित प्रक्रियाअनुसार मतगणना प्रारम्भ गरिने आयोगले जनाएको छ । यसपटकको निर्वाचनमा देशभरका मतदान केन्द्रमा सुरक्षा व्यवस्था कडा पारिएको थियो । आयोगले निर्वाचन प्रक्रिया



व्यवस्थित र शान्तिपूर्ण रूपमा सम्पन्न गराउन सुरक्षा निकाय, कर्मचारी तथा मतदातालाई धन्यवाद पनि दिएको छ । तान्जेजुङ, रसुवा, दोलखा र रुकुमपूर्वमा मतपेटिका आर्जे र सङ्वासमा, सोलुखुम्बु, मनाङ, हुम्ला, रुकुमपश्चिम र बाजुराका मतपेटिका शुकवारसम्म हेलिकप्टरबाट संकलन गरिन्छ । आयोगले मताधिकारबाट प्रतिनिधि चुन्ने र शासन सत्ता सञ्चालनको प्रक्रियालाई पूर्णता दिने अभियानमा सहभागी र सहयोगी सबैलाई धन्यवाद दिएको छ । कतिपय स्थलमा मतदाताले मतदान सहभागी हुन अस्वीकार गरेको थिए । दोलखा, स्याङ्जा, सर्लाही जिल्लागायतका केही मतदान केन्द्रमा आपसी विवादका कारण केही समय मतदान स्थगित भई पुनः सुरु भएको थियो । यस्तै, दाङ, ओखलढुङ्गा, दार्चुला जिल्लाका केही मतदान केन्द्रमा कोही पनि मतदान गर्न आएको र केही मतदान केन्द्रमा अति न्यून मतदातामात्रै मतदानमा सहभागी भएको पाइएको थियो । कतिपय मतदान केन्द्रमा राजनीतिक दलका कार्यकर्ताबीच आपसी विवाद भएका व्यक्ति, गर्भवती, सुत्केरी र

ज्येष्ठ नागरिकका लागि पहुँचयुक्त रहेन । कतिपय मतदानस्थल बस्तीबाट धेरै टाढा भएका कारण अपाङ्गता भएका व्यक्ति, गर्भवती, सुत्केरी, ज्येष्ठ नागरिकलगायत मतदानबाट वञ्चित भएको पाइएको छ । कतिपय मतदानस्थलमा खानेपानी, शौचालय, प्राथमिक उपचारजस्ता अत्यावश्यक सेवाको पर्याप्त उपलब्धता नरहेको एवं मतदाता सहभागिता न्यून देखिएको छ । मतदान प्रविधिभैत्री हुन नसकेका कारण विदेशमा रहेका तथा आफ्नो मतदाता नामावली भएको जिल्लाभन्दा

अन्य जिल्लामा रहेका मतदाता मतदानबाट वञ्चित भएको देखिएको छ । उच्च सुरक्षा सतर्कता र मतदानस्थलको चुस्त व्यवस्थापनका कारण निर्वाचन शान्तिपूर्ण रूपमा निर्वाचन सम्पन्न भएको पाइएको छ । निर्वाचन सम्पन्न गराउन भूमिका खेल्ने नेपाल सरकार, निर्वाचन आयोग, सुरक्षा निकाय, राष्ट्रसेवक कर्मचारी तथा सम्पूर्ण मतदातालाई आयोगले धन्यवाद दिएको छ ।

सडक प्रयोग गर्दा ध्यान दिऔं।

- सडक सीमा अतिक्रमण नगरौं।
 - सडक सीमामा अस्थायी एवं स्थायी संरचना निर्माण नगरौं।
 - सडकको नाली, ढल तथा पानी निकास बन्द हुन नदिऔं।
 - सवारी चलाउँदा लेन अनुशासन पालना गरौं र गराऔं।
 - सवारी चलाउँदा ट्राफिक नियमको पालना गरौं।
 - सवारी साधनमा भ्रुण्डिएर वा छुत्तमा बसेर यात्रा नगरौं।
 - सडकको क्षमताभन्दा बढी भार प्रयोग नगरौं।
 - जेब्रा क्रसिङबाट मात्रै बाटो काट्ने गरौं।
 - सडकको तत्काल मर्मतसम्भार गर्ने गरौं ।
- यात्राको क्रममा कुनै समस्या भए नजिकको प्रहरीलाई खबर गरौं।



निर्वाचनमा खटिएका १५ जनाले ज्यान गुमाए

पाल्पा, फागुन २१/निर्वाचनमा खटिएका १५ जनाले अकालमै ज्यान गुमाएका छन् । देशका विभिन्न स्थानमा निर्वाचनमा खटिएका सुरक्षाकर्मी र कर्मचारी १५ जनाको ज्यान गएको प्रहरी प्रधान कार्यालयले जनाएको छ ।
प्रहरीका अनुसार रूपन्देही, धनुषा, महोत्तरी, नवलपरासी, मकवानपुर बैतडीमा ३, बारामा २ र कञ्चनपुरमा १-१ जना निर्वाचन प्रहरीको मृत्यु भएको हो । रामेछाप र सर्लाहीमा १-१ जना मतदान अधिकृतको मृत्यु भएको छ । मुस्ताङमा १ जना निर्वाचन अधिकृत र रामेछापमा १ प्रहरीको मृत्यु भएको छ । १८ फागुनमा रामेछापमा मतदान अधिकृत डोरप्रसाद धिमिरे र प्रहरी सहायक निरीक्षक परशुराम यादवको मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । रामेछाप नगरपालिका शीतलदेवी माथि सिरुवारी र वडा कार्यालय भवन



सोघुटारका लागि निर्वाचन सामग्री लैजाँदै गर्दा गाडी दुर्घटना भएर उनीहरूको मृत्यु भएको हो । मृतक धिमिरे निर्माथि द्वितीय श्रेणीका शिक्षक थिए । सप्तरी रूपनी गाउँपालिका-१ का यादव जिल्ला प्रहरी

कार्यालय रामेछापमा कार्यरत थिए । मतपत्र, मतपेटिकासहित निर्वाचन सामग्री लिएर गएको ना ७ ख ६७८८ नम्बरको गाडी सडकमा मोड नपुगी ब्याक गर्ने क्रममा अनियन्त्रित भई सडकबाट करिब

१०० मिटर तल खसेको थियो । दुर्घटनामा ७ जना घाइते भएका थिए । घाइतेलाई नैपाली सेनाको हेलिकप्टरबाट उपचारका लागि काठमाडौं लगेको थियो ।

स्वास्थ्य चर्चा

हावाबाट कति छिटो सर्छ फ्लू ?



कल्पना गर्नुहोस्, तपाईं अफिसमा हुनुहुन्छ। तपाईंको छेउमा बसेको सहकर्मीलाई लगातार हाच्छुर्यु आइरहेको छ। केही समयपछि तपाईंलाई पनि घाँटी खसखस गर्ने, टाउको दुख्ने र ज्वरो आएको जस्तो महसूस हुन थाल्छ। यसको कारण इन्फ्लुएन्जा अर्थात् फ्लू भाइरस हुन सक्छ, जुन हावाको माध्यमबाट तीव्र रूपमा फैलिन्छ।

बन्द र कम हावा आउजाउ हुने ठाउँहरूमा यसको जोखिम अझ बढी हुन्छ। किनभने, बन्द कोठामा भाइरस लामो समयसम्म हावामा तैरिरहन्छन् र सक्रिय रहन्छन्। हरेक वर्ष मौसम परिवर्तन हुने समयमा फ्लूका विरामीहरू तीव्र रूपमा बढ्छन्। सामान्यतया यो एक हल्का सङ्क्रमण हो। तर लापरवाही गरेमा यसले गम्भीर रूप पनि लिन सक्छ। यद्यपि, सही जानकारी, समयमै उपचार र केही सावधानी अपनाएर फ्लूबाट बच्न सकिन्छ। आउनुहोस्, हामी फ्लूको बारेमा विस्तृत रूपमा चर्चा गरौं। साथै यो पनि जानौं रघाखोकीको भाइरस हावामा कसरी फैलिन्छ? फ्लूबाट बच्न कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ? हाम्रो वरपर कसैले हाच्छुर्यु गर्नु वा खोक्यो भने भोलिपल्ट हामीलाई पनि रघाखोकी लाग्छ। यस्तो किन हुन्छ? एकअर्कोसँगको सम्पर्क नै यसको मुख्य कारण हो। जब कुनै व्यक्तिले हाच्छुर्यु गर्छ वा खोक्छ, तब उसको मुख र नाकबाट निकल्नेका भाइरस हावामा फैलिन्छन्। यदि हामी त्यही वातावरणमा श्वास फेल्छौं वा सङ्क्रमित सतहलाई छोएर आँखा, नाक वा मुख छुन्छौं भने भाइरस हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ। रघाखोकीको भाइरस धेरै छिटो फैलिन्छ र यसको इन्क्युबेसन पिरियड (लक्षण देखिने समय) सामान्यतया १ देखि ३ दिनको हुन्छ। त्यसैले प्रायः भोलिपल्ट वा केही दिनमै घाँटी खसखस गर्ने, नाक बग्ने वा हाच्छुर्यु आउने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न थाल्छन्।

रघाखोकीको भाइरस हावामा कसरी याता गर्छ?
जब कुनै व्यक्ति खोक्छ, हाच्छुर्यु गर्छ वा बोल्छ, तब उसको मुख र नाकबाट अति साना पानीका थोपाहरू (ड्रपेट्स) र सूक्ष्म कणहरू (एरोसोल) हावामा निकल्छन्। यी पानीका थोपाहरू केही साइजका हुन्छन्। भारी थोपाहरू केही सेकेन्डमै सतहमा खस्छन्। तर हल्का एरोसोलहरू हावामा केही समयसम्म रहिरहन्छन्। यदि अर्को व्यक्तिले त्यही हावामा श्वास फेल्छ भने भाइरस श्वासप्रश्वास प्रणालीमा पुगेर सङ्क्रमण गराउन सक्छ। यही कारण हो कि भिडभाड र बन्द ठाउँहरूमा सङ्क्रमण तीव्र रूपमा फैलिन्छ। फ्लू भाइरस ठोकाको प्यान्डल, मोबाइल, टैबल वा

फ्लूबाट बच्न कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ? हाम्रो वरपर कसैले हाच्छुर्यु गर्नु वा खोक्यो भने भोलिपल्ट हामीलाई पनि रघाखोकी लाग्छ। यस्तो किन हुन्छ? एकअर्कोसँगको सम्पर्क नै यसको मुख्य कारण हो।

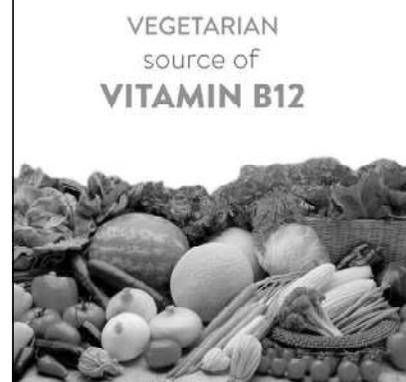
फिबोर्ड जस्ता सतहहरूमा धेरै घण्टासम्म सक्रिय रहन सक्छ। सङ्क्रमित सतह छोएपछि हात नधोई आँखा, नाक वा मुख छोएमा भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ। फ्लू हावा वा छुटाइबाट मात्र नभई हाम्रा दैनिक जीवनका केही बानीहरूबाट पनि फैलिन सक्छ। प्रायः हामी यी बानीहरूमा ध्यान दिंदैनौं। जानुहोस् नू कसरी सर्छ: बारम्बार आँखा, नाक र मुख छुनाले। खोक्ना वा हाच्छुर्यु गर्दा मुख नछोएनाले। भिडभाड हुने ठाउँमा जाँदा। के कुनै फ्लू सङ्क्रमित व्यक्तिको सम्पर्कमा आउंदा शतप्रतिशत फ्लू हुन्छ नै त? होइन, त्यस्तो जरुरी छैन। सङ्क्रमणको जोखिम यी कुनैहरूमा निर्भर गर्छ:

सर्पङ्को रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कस्तो छ?
सम्पर्क कस्तो र कति बेर सम्प थियो? के तपाईंले मास्क लगाउने वा हातको सरसफाइ जस्ता सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनुभएको थियो? बलियो इम्युनिटी र सावधानीले सङ्क्रमणको खतरामाई घेरि हदसम्म कम गर्न सक्छ। धेरै पटक व्यक्तिको शरीरमा फ्लू भाइरस हुन्छ, तर कुनै स्पष्ट लक्षण देखिँदैन। यस्तो अवस्थामा ऊ आफू स्वस्थ महसूस गर्न सक्छ, तर पनि अरुलाई सङ्क्रमण सार्न सक्छ।
फ्लूबाट बच्न कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्छ?
फ्लूबाट बच्न दैनिक बानीहरूमा धेरै परिवर्तन मात्र ल्याउंदा पनि यो निकै प्रभावकारी साधित हुन सक्छ। सरसफाइ, पर्याप्त दूरी र बलियो इम्युनिटीले यसको जोखिमलाई घेरि हदसम्म कम गर्न सकिन्छ। फ्लूबाट बच्ने तरिकाहरू यस प्रकार छन्: सङ्क्रमित व्यक्तिलाई टाढा रहनुहोस्। खोक्ना वा हाच्छुर्यु गर्दा मुख छोएनुहोस्। दैनिक ७-८ घण्टा सुत्नुहोस्। दिनमा ३-४ पटक सावधानीले हात धुनुहोस्। बाहिर जाँदा मास्क लगाउनुहोस्। विरामीको सानाम नछुनुहोस्। पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। फलफूल र तरकारीहरू प्रशस्त खानुहोस्। फ्लूको खोपले फ्लू हुने खतरालाई कम गर्छ। यदि सङ्क्रमण भइहालेमा पनि रोगलाई यमिर्न हनाउनु रोक्नु।
यदि कसैलाई फ्लू भइहाल्यो भने के गर्ने?

फ्लू हुँदा शरीरलाई आराम दिनु अत्यन्तै जरुरी छ। सही हेरचाह र समयमै सावधानी अपनाउनाले छिटो निको हुन्छ। फ्लू भइहालेमा यी कुरामा ध्यान दिनुहोस्
मास्क लगाउनुहोस्।
अरूबाट टाढा (आइसोलेसनमा) बस्नुहोस्।
तारिएका वा भुटेका खानेकुरा नखानुहोस्।
दिनमा १-२ पटक बाफ लिनुहोस्।
पूर्ण रूपमा आराम गर्नुहोस्।
भोलिले खानेकुरा खानुहोस्।
आफ्ना सामानहरू अरूलाई प्रयोग गर्न नदिनुहोस्।
जडिबुटीको काढा र बेसार-दूध पिउनुहोस्।
आवश्यकता परेमा डाक्टरलाई भेटनुहोस्।
धेरैजसो अवस्थामा फ्लूका लक्षणहरू ५-७ दिनमा कम हुन सक्छन्। तर पनि थकान र कमजोरी धेरै दिनसम्म रहिरहन सक्छ। पूर्ण रूपमा निको हुन १० देखि १५ दिनसम्मको समय लाग्न सक्छ। उपचारमा हेरिहाइ हुँदा फ्लूले गम्भीर रूप लिन सक्छ। जस्तै: उच्च ज्वरो लामो समयसम्म रहिरहन सक्छ।
शरीरमा कमजोरी बढ्न सक्छ।
केही अवस्थामा सङ्क्रमण फोक्सोसम्म पुगेर निमोनिया, श्वास फेन गाढो हुने वा ब्रोन्काइटिस जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।
बृद्धवृद्धा, बालबालिका, गर्भवती महिला र पहिले नै कुनै रोग भएका (जस्तै मधुमेह वा दमका विरामी) व्यक्तिलेहाम्रा अवस्था थप गम्भीर हुन सक्छ।
केही विशेष परिस्थितिहरूमा डाक्टरको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ। जस्तै: यदि ज्वरो १०० डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी छ र दुई दिनभन्दा बढी समयसम्म रहिरह्यो भने।
श्वास फेन गाढो भएमा।
असाध्यै टाउको दुखेमा वा छाती दुखेको महसूस भएमा।
खान नलगायो।
लगातार बान्ता भएमा।
धेरै नै कमजोरी वा थमको अवस्था आएमा।
बालबालिका, बृद्धवृद्धा, दीर्घरोगी र गर्भवती महिलामा फ्लूका लक्षण देखिएमा तुरुन्तै डाक्टरलाई देखाउनु जरुरी हुन्छ।
-रातोपाटी डटकम

शाकाहारीले भिटामिन बी १२ प्राप्त चीज

विशेषगरी शरीरमा पोषक तत्वको कमी हुनु सामान्य भएको छ। यी पोषक तत्वहरू मध्ये एक भिटामिन बी १२ पनि हो। यो विशेष भिटामिन हाम्रो शरीरको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ। भिटामिन बी १२ ले डिनए बनाउन मात्र मद्दत गर्दैन, बरु यसले रागत बनाउन, लामो प्रणालीको स्वास्थ्य कायम राख्न र शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्ने जस्ता धेरै महत्वपूर्ण कार्यहरू पनि गर्दछ। यसको कमीले थकान, कमजोरी, चक्कर लाग्ने, स्मरणशक्ति कमजोर हुने, हात खुट्टामा फमफमाउने र डिप्रेसन जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ। भिटामिन बी १२ को मुख्य स्रोत मांसाहारी खाना हो। यस्तो अवस्थामा यो भिटामिनको कमी खासगरी शाकाहारी मानिसमा बढी देखिन्छ। यदि तपाईं पनि यो कमीसँग संघर्ष गर्दै हुनुहुन्छ भने यो लेख तपाईंको लागि उपयोगी हुन सक्छ।
चिकित्सकहरूले तीन थरी उपाय सल्लाह दिएका छन्।
दुध वा डेरी प्रोडक्ट
शाकाहारी मानिसका लागि भिटामिन बी १२ को सबैभन्दा राम्रो स्रोत दुध हो। एक गिलास फुल क्रिम दुधले दैनिक आवश्यकताको ५०-७० प्रतिशत पूरा गर्न सक्छ। यसका साथै, दही, पनीर, घिउ र बटर मिल पनि राम्रो विकल्प हुन्। शरीरमा भिटामिन बी १२ को कमी भएमा आहारमा दुध र दुधजन्य पदार्थ समावेश गर्नुहोस्।



बण्डा
केही डाक्टरहरूको तर्क छ कि अण्डा शाकाहारी भोजन हो। यदि अण्डा खानु हुन्छ भने यो राम्रो स्रोत पनि हो। एउटा अण्डामा लगभग ०.६ माइक्रोग्राम भिटामिन बी १२ हुन्छ। दिनमा २-३ अण्डा खाएमा तपाईंले आफ्नो आवश्यकताको ठूलो हिस्सा पूरा गर्न सक्नुहुन्छ। यद्यपि, ध्यान राख्नुहोस् कि भिटामिन बी १२ अण्डाको पहेँलो भागमा हुन्छ, त्यसैले पूरै अण्डा खानुहोस्।
हरियो सागपात
यी सबै बहेक पालक, चुक्रन्दर, च्याउ गज्जर जस्ता तरकारीहरूले पनि धेरै मात्रामा बी १२ प्रदान गर्न सक्ने चिकित्सकहरू बताउँछन्। यस्तो अवस्थामा डाक्टरहरूले यी तरकारीहरूलाई दैनिक आहारको हिस्सा बनाउन सल्लाह दिन्छन्। यदि तपाईं एक शुद्ध शाकाहारी हुनुहुन्छ र अक्सर थकान, चक्कर लाग्ने, भुल्ने वा हातखुट्टामा फमफमाउने जस्ता समस्याहरू महसूस गर्नुहुन्छ भने यो सम्भव छ कि तपाईंमा भिटामिन बी १२ को कमी राखेको छ। यस्तो अवस्थामा पहिले नै रातो परीक्षण गराउनु होस् र त्यसपछि यी प्राकृतिक उपायहरूद्वारा यो कमीलाई हटाउने प्रयास गर्नुहोस्।
-डिबी नेपाट डटकम

६ परिकार, जुन विश्वभर लोकप्रिय छन्

विश्वभरका स्वादका पारखीहरूबीच बारम्बार चर्चा हुने केही खाँकेकुरा छन्, जसले देश, भाषा र संस्कृतिको सिमाना पार गरेर सबैको मन जितेको छन्। विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय स्रोत जस्तै, टेस्टएटलन्ड, सीपनहरूले गरेको सर्वेक्षणमा बारम्बार शीर्ष स्थानमा देखिने यी परिकारहरू केवल नाम मात्र होइनन्, आफ्ना देशको इतिहास, परम्परा र जीवनशैली बोकेका सांस्कृतिक धरोहर हुन्। इटालीको पिज्जा, पास्तादेखि जापानको सुशी, अमेरिकाको ह्याम्बर्गर, मेक्सिकोको टाकोस र भियतनामको फो परिकार विश्वभर प्रायः सबैले चिनेका र कूनी न छनै रूपमा स्वाद लिएका छन्। यी खानेकुराहरू फरक-फरक रूप र स्वादमा सडक विनारका साना स्टलदेखि पर्निचर होटलसम्म पाइन्छन्।



१. पिज्जा (इटाली): संसारभरका मानिसको जिज्ञासाई लोभ्याउने परिकार हो, पिज्जा। विभिन्न-विभिन्न पिज्जाजाने पिज्जाजाने यसको सुगन्धले नै यसको पारखीहरूमा भोकले जागोड्छ। साथैभाइरस भेटघटा होस् वा परिवारसँगको समय पिज्जा धेरैको पहिलो रोजाई हुन्छ। साधारण मार्ग रिटादेखि विभिन्न टपिङयुक्त शहरबाट भएको मानिन्छ। सुरमा पिज्जा विभिन्न परिवारको साधारण खाना थियो, रोटोमाथि टमाटर र सानो चिचुरा राखेर बनाइन्थ्यो। सन् १९८६ मा एक पिज्जा बनाउने व्यक्तिले इटालीकी रानी मार्गेरिटाको सम्मान रातो टमाटर, सेतो चिचुरा र हरियो बेसिल राखेर विशेष पिज्जा बनायो। त्यसपछि यो भन्नु चर्चित भयो। दोस्रो विश्वयुद्धपछि यो अमेरिका पुग्यो र त्यहाँबाट विश्वभर फैलियो।
पिज्जाको स्वाद कस्तो?
पातलो र नरम बेसमाथि हल्का अमिलो टमाटर र सस लाग्दछ। माथि राखिएको मोजारको चिज फिलएर तानिन्छ, जसले खाना मजा दिन्छ। तुलसीको हल्का सुगन्ध र जैतूनको तेलले थप स्वाद दिन्छ। तातो-तातो पिज्जा खाना बाहिर हल्का क्रन्डी र भित्र नरम अनुभव हुन्छ। अहिले मासु, तरकारी, मशरूमदेखि अनेकौं टपिङ हालेर बनाइन्छ।
२. सुशी (जापान): जापानको चर्चित परिकार हो, सुशी। परिकार जापानी भए पनि अहिले विश्वभर लोकप्रिय छ। सुरमा माछा बचाइएरका चामलसँग राखेर चल्न थियो। पछि चामल र ताजा माछासँगै खाइने परिकार बनेको हो। समयसँगै सुशी सजिलो र छिटो खाने स्ट्रीट फुडको रूपमा विकास भयो। अहिले साना रेस्टुरेन्टदेखि ठूलो होटलसम्म सुशी पाइन्छ।
सुशीको स्वाद कस्तो?
सुशीको स्वाद ताजापनमा आधारित हुन्छ। भिनेगर मिसाइएको चामल हल्का अमिलो र मिठो हुन्छ। माथि राखिएको काँचो माछा नरम र रसिलो हुन्छ। सोया ससमा हल्का डुबाएर खाना गुनिलो स्वाद आउँछ। बसाल्योले नाकसम्म पुग्ने तिखोपनि दिन्छ भने अचार गरिएको अदुवाले मुख सफा गर्छ। केही रोलहरूमा एफोकोडो वा काँफा राखिन्छ, जसले फिमी र कुट्टेको स्वाद थप्छ। सुशी पेट हल्का तर सन्तुष्टि दिने खानेकुरा भएकोले धेरैको रोजाइमा पर्छ।
३. ह्याम्बर्गर (अमेरिका): ह्याम्बर्गर अमेरिकाको सबैभन्दा लोकप्रिय फास्ट फुड हो। यसको नाम जर्मनीको

देवघाटमा देखियो घडियाल गोही



चितवन, फागुन २१/गैडाकोटको देवघाट क्षेत्रमा घडियाल गोही देखा परेको छ । केही वर्षअघिसम्म देवघाट क्षेत्रमा गोहीको चर्चा हुने गरेको भए पनि पछिल्ला वर्षमा दुर्लभ रूपमा देखिने गरेको थियो ।

मलामी जाने क्रममा स्थानीय उपेन्द्र पण्डितले देवघाटको गैडाकोटटर्फको बगरमा घाम तापिरहेको घडियाल गोही देखेपछि पत्रकार र मेशकुमार पौडेललाई जानकारी दिए । मलामी गएका घेरैले गोही देखा उनको भनाइ छ । पत्रकार पौडेलले केहीदिन अघि स्थानीय बाटोले नदी बगरमा गोही देखेको बताए । "चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जका पूर्वसहायक संरक्षण अधिकृत स्वर्गीय वेदबहादुर खड्काले निकुञ्जमा कार्यरत रहँदा देवघाट नजिकको नारायणी र कालीगण्डकी किनार घडियाल गोहीका लागि उपयुक्त

बासस्थान रहेको बताएका थिए । प्रदुषण बढ्दै गएपछि यो क्षेत्रमा घडियाल गोही देख्न छाडिएको उनले बताए", उनले भने । निकुञ्जका सहायक संरक्षण अधिकृत एवं सूचना अधिकारी अविनास थापा मगरले घडियाल गोही बगेको सफा पानीमा बस्ने, माछा खाने प्राणीका रूपमा रहेको बताए । नदी र खोलामा भएको प्रदुषण, मानवीय अतिक्रमण र माछाको कमीले घडियाल हरारुई गएका उनको बुझाइ छ । स्थानीय बाटो समुदायका अनुसार देवघाट र बरपरको क्षेत्रमा करिब ३५ वर्षयतादेखि घडियाल गोही देखिन छोडेको थियो । निकुञ्जका सूचना अधिकारी मगरले भने, "यहाँका ज्येष्ठ नागरिकका भनाइअनुसार करिब ३५ वर्षयतादेखि देवघाट क्षेत्रमा घडियाल देखिएको थिएन । अहिले देखिएको गोही यहाँको रैथाने हो वा अन्यत्रबाट आएको हो अध्ययन गर्नुपर्ने छ ।" घडियाल संरक्षणका लागि

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जको कसरामा प्रजनन केन्द्र रहेको छ । जहाँ राप्ती र नारायणी नदी किनारमा जोखिममा रहेका गुंडबाट अण्डा सङ्कलन गरी यहाँ ल्याएर बच्चा हुर्काउने गरिन्छ । हुर्काएका बच्चाहरूमा पुनः नदीहरूमा छाड्ने गरिएको छ । विगतमा कालीगण्डकीमा समेत हुर्काएका घडियाल गोही छाडिँदै आउने भए पनि संरक्षण हुन नसकेपछि निकुञ्ज आसपासका राप्ती र नारायणी नदीमा मात्रै छोड्ने गरिएको थापा मगरले बताए । पछिल्लो पटक गत पुसमा सार्वजनिक भएको गणना अनुसार राप्तीमा २३१ र नारायणीमा १३५ घडियाल गोही फेला परेका छन् । देवघाट क्षेत्रमा गोही नदेखिने भएकोले पछिल्ला वर्षहरूमा गणना हुन छाडेको मगरले बताए । देवघाटमा गोही देखिनुलाई महत्त्वका साथ हेरिएको भन्दै उनले यसबारे थप अध्ययन गरिने जानकारी दिए । -**राजब**

खेलकुद समाचार

न्युजिल्यान्ड टी-२० विश्वकप क्रिकेटको फाइनलमा



काठमाडौं, फागुन २१/न्युजिल्यान्ड आईसीसी टी-२० विश्वकपको फाइनलमा प्रवेश गरेको छ । बिहीबार भएको पहिलो सेमिफाइनल खेलमा दक्षिण अफ्रिकालाई ९ विकेटले हराउँदै न्युजिल्यान्ड फाइनलमा पुगेको हो । दक्षिण अफ्रिकाले दिएको १ सय ७० रनको लक्ष्य पछ्याएको न्युजिल्यान्डले १२ ओभर ५ बलमा १ विकेट गुमाएर भेटायो । न्युजिल्यान्डका ओपनर फिन एलेनले ३३ बलमै शतक बनाउँदै कीर्तिमान बनाए । यो टी-२० विश्वकप इतिहासकै छिटो बनाएको शतक हो । त्यसअघि भारतको कोलकातामा टस हारेर ब्याटिङ गरेको दक्षिण अफ्रिकाले ८ विकेट गुमाएर १ सय ६९ रन बनाएको थियो । दक्षिण अफ्रिकामा मार्को यानसेनले अविजित ५५ रन बनाए । न्युजिल्यान्डका लागि म्याट हेनरी, कोल मेकोन्की र रचिन रविन्द्रले २-२ विकेट लिए । १०औं संस्करणको प्रतियोगिताको फाइनल खेल आइतबार फागुन २४ गते भारतको गुजरातमा रहेको अहमदाबादमा हुनेछ ।

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको भाउमा उच्च वृद्धि



काठमाडौं, फागुन २१/इजरायल र अमेरिकाले इरानमा आक्रमण गरेपछि युद्ध मध्यपूर्वमा फैलिँदै गदा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कच्चा तेलको भाउमा उच्च वृद्धि भएको छ । बिहीबार एकै दिन ब्रेन्ट क्रुडको मूल्य ३ दशमलव २६ प्रतिशतले वृद्धि भई प्रति ब्यारेल ८३ दशमलव ९९ डलर पुगेको छ । युद्ध शुरू भएको ६ दिनमा भने कच्चा तेलको भाउ फ्रन्डै १४ प्रतिशतले बढिसकेको छ । तेल र ग्यास आपूर्तिमा लामो समय अवरोध हुने डरका कारण कच्चा तेलको भाउ बढेको हो । इरान-इजरायल युद्धका कारण स्ट्रेट अफ हर्मुज जलमार्ग ठप्प जस्तै बनेको छ । भाउ बढ्नुमा यही मार्गको अवरोध मुख्य हो । हर्मुज मार्ग इरान र ओमानबीचको जलमार्ग हो । यसले खाडीलाई अरब सागरसँग जोड्छ । विश्वको कूल तेल खपतको २० प्रतिशत बराबरको तेल दुबानी

यही मार्गबाट हुने गरेको छ । नेपालमा आउने तेलको ठूलो हिस्सा यही मार्ग हुँदै आउने गरेको छ । नेपालले कच्चा तेल आयात गर्दैन । नेपाल आयात हुने पेट्रोलियम पदार्थको सबै हिस्सा भारतमा निर्भर छ । भारतले यही मार्ग हुँदै दैनिक २५ लाख ब्यारेल तेल आयात गर्ने भएकोले यो मार्गको अवरोधको समस्या नेपालमा पनि पर्ने भएको हो । भारतले अहिलेसम्म नेपाल पठाउने तेलको भाउ बढाइसकेको छैन । भारतले हरेक महिनाको अन्तिम दिन र १४ तारिख गरी १५-१५ दिनमा मूल्यसूची पठाउँछ । मार्च महिनाको १ देखि १४ तारिखसम्मको लागि मूल्यसूचि आइसकेकोले त्यस बेलासम्म भाउ नबढ्ने अपेक्षा छ । तर विशेष परिस्थिति रहेकोले अवस्था फरक पनि हुन सक्छ ।

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि., तानसेन, पाल्पा

विज्ञापन दररेट परिवर्तन भएको सूचना

बढ्दो महङ्गी, कागज मसी तथा छाप्राई सामग्रीको मूल्यवृद्धिका कारण **कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.** द्वारा प्रकाशित **नवजन्मचेतना दैनिक**ले २०८२ आश्विन १ गतेदेखि लागू हुने गरी यस अघि कसम गरेको दररेटमा निम्नानुसार परिवर्तन गर्ने निर्णय भएकोले सम्बन्धित सबैको जानकारीका लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

विज्ञापन दररेट		
विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४००/-
मिडि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ३००/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५००/-

सदरकारी तर्फ		
विवरण	साईज	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रथम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ५५०/-
मिडि पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ४५०/-
अन्तिम पृष्ठ	प्रति सि.सि.	रु. ७००/-

डिस्ट्रिब्युटो		अन्य	
डिस्ट्रिब्युटो	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट	ठूलो डिस्ट्रिब्युटो	स्यामश्वेत पत्रिका दररेट
प्रति बक्स	रु. २००/- (१५५ सि.सि.)	प्रति बक्स	रु. १५००/- (२११० सि.सि.)
राहदानी	रु. ६००/-	व्याइन्टर	रु. १०००/-

नव **जन्मचेतना**
 NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY-राष्ट्रिय दैनिक
कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
 ता.न.पा.-५, कैलाशनगर पाल्पा, सम्पर्क नं. ०७५-५२०६०१

वर्गिकृत डिस्ट्रिब्युटो

१X५ सहजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्ट्रिब्युटोमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् । सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिफ, काम पनि यूनिफ'

यूनिफ एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिफ शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
 तानसेन, पाल्पा
०७५-५२९८६८, ५२९८६६
 E-mail
 news.uniquefm@gmail.com
 www.uniquefm942.com

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

जन्मचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, काठमाडौं कैलाशनगर-५ तानसेन पाल्पा फोन ०७५-५२०६०१ E-mail:njnews@gmail.com पत्रि.दु.नं. ५/२०८२/०७६. पत्रि.प्र.का.द.नं. ९८/०५५/०५२ प्रबन्धक: इन्द्रा नर्दुई सम्पादक: राजकदर रायमान्नी प्रमुख सम्पादक: जनदीपप्रसाद नर्दुई