



# नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



उच्च अदालत पाठनले चलचित्र "लालीबजार"को प्रदर्शनमा लागेको रोक हटाउने रिलिजका लागि बाटो खुला गरिदिएको छ । बुधबार उच्च अदालत पाठनका न्यायाधीशद्वय सदानन्द तिवारी र नेत्रप्रसाद आचार्यको संयुक्त इजलासले यसअघि जारी गरिएको अल्पकालीन

आजको विचार...



परिचय... (दुई पेजमा)

सरोज बानियाँ

अभिनेता दयाहाज राईको यस वर्षका लागि पहिलो फिल्म "मितज्यू" जेट C गतेबाट प्रदर्शनमा आउँदछ । मितेरी साइजको कथामा बनेको यस फिल्ममा दयाहाजले ग्लोबल नेटवर्कको एक इन्डियनको भूमिका निभाएका छन् । अर्का अभिनेता सौगत मल्लसँग उनको घनसाधनरी परेको टिजरमा देख्न सकिन्छ । उनीहरूको जोडीका कारण पनि फिल्मप्रति दर्शकको चासो बढेको छ । दयाहाजले यो फिल्मको रिक्त उनै करिब C वर्षअघि नै पढिसकेका रहेछन् ।

वर्ष ३१ अंक २७८ शेरु २५ वैशाख २५ गते शुक्रबार 8 May 2026, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

## संक्षिप्त समाचार

### बस-ट्याङ्कर ठोक्कँदा १६ को मृत्यु

(राजस/सिन्धुवा)  
सुप्रीम, वैशाख २४/इन्डोनेसियाको सुमात्रा टापुस्थित टान्स-सुमात्रा राजमार्गमा बुधबार यात्रुवाहक बस र इन्चन बोकेको तेल ट्याङ्कर एकआपसमा ठोक्कँदा भीषण आगलागी भएको छ । दुर्घटनामा कम्तीमा १६ जनाको ज्यान गएको छ भने चार जना घाइते भएका छन् । अधिकांश पीडित सवारीचालक च्यापिएर जलेका कारण उद्धार कार्य निकै कठिन बनेको अधिकारीहरूले बताएका छन् । वंशिय सुमात्रा प्रान्तको उत्तरी मुसी रावास रिजन्सी क्षेत्रमा टिउँसो भएको उक्त दुर्घटनामा करिब २० जना यात्रु बोकेको अन्तरसहर बस पूर्ण रूपमा जलेर नष्ट भएको थियो । स्थानीय विपद् व्यवस्थापन एजेन्सीका अधिकारी मुगोनोका अनुसार बस वंशिय सुमात्राको लुक्विश श्वाउ सहरबाट जम्बूतर्फ गइरहेको थियो । प्रारम्भिक अनुसन्धानले बसमा ठक्करअघि प्राथमिक समस्या देखिएको सङ्केत गरेको छ । मुगोनोका अनुसार बसबाट अचानक स्पार्क निस्किएको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ । सम्भावित मूलो दुर्घटनाबाट बच्न चालकले बसलाई सडकको दायाँपट्टि मोड्ने प्रयास गरेका थिए । तर सोही समयमा विपरीत दिशाबाट तीव्र गतिमा आइरहेको तेल ट्याङ्कर टक्कर बस सीधै ठोक्किन पुगेको थियो ।

# 'तन सहरमा, मन गाउँको विकासमा'

'तन सहरमा, मन गाउँको विकासमा' भन्ने भावनालाई मूर्तरूप दिन समाजले 'प्रगतिको आधार: बुटवल-रामपुर कारोबार' अभियान पनि सञ्चालन गर्ने भएको छ । यस अभियानमार्फत गाउँका उत्पादन सहरमा र सहरको पुँजी गाउँमा प्रवाह गर्ने लक्ष्य लिइएको छ ।

राजस  
सुप्रीम, वैशाख २४/पूर्वी पाल्पा समाज रुपन्देहीले गाउँ र सहरबीचको सम्बन्धलाई सामाजिक उत्तरदायित्वअन्तर्गत आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक रूपमा सुदृढ गर्ने कार्यक्रम अघि बढाएको छ । 'तन सहरमा, मन गाउँको विकासमा' भन्ने सन्देशलाई व्यवहारमा उतार्दै समाजले सामाजिक उत्तरदायित्व, स्वास्थ्य सचेतना र गाउँ-सहर सहकार्यको नयाँ मार्ग चित्रसमेत अघि सारेको जनाएको छ ।

समाजले स्थापना गरेको छोरौ शिक्षा अध्यकोष, गरिब जेहेन्दार विद्यार्थी अध्यकोष र विपद् व्यवस्थापन अध्यकोषको पले यसको सामाजिक उत्तरदायित्व दृष्टिकोण प्रस्तुत गरेको समाजका संस्थापक अध्यक्ष सुजित श्रेष्ठले बताए । उनले समाजले स्थापना गरेको छोरौ शिक्षा अध्यकोषमा हालसम्म १० लाख सङ्कलन भइसकेको समेत जानकारी दिए । संस्थापक अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार सबै सदस्यको एक लाख बराबरको विभा गरिएको छ भने



आगामी दिनमा रोटरी क्लबसँगको सहकार्यमा एम्बुलेन्स सेवा सञ्चालन गर्ने योजना पनि अघि सारिएको छ । 'तन सहरमा, मन गाउँको विकासमा' भने भावनालाई मूर्तरूप दिन समाजले 'प्रगतिको आधार: बुटवल-रामपुर कारोबार' अभियान पनि सञ्चालन गर्ने भएको छ । यस अभियानमार्फत गाउँका उत्पादन सहरमा र सहरको पुँजी गाउँमा प्रवाह गर्ने लक्ष्य लिइएको संस्थापक अध्यक्ष श्रेष्ठले बताए । समाजको बुधवार बुटवलमा सम्पन्न चौथो साधारणसभा तथा दोस्रो अधिवेशनमा पाल्पा प्रतिनिधिसभा निर्वाचन क्षेत्र नं १ का सांसद सन्दीप राताले समाजले देखाएको सक्रियता र जन्मभूमिप्रतिको समर्पणको प्रशंसा गरे । उनले जहाँ रहे पनि आफ्नो ठाउँका लागि योगदान गर्नुपर्नेमा



जोड दिँदै समाजसँग सहकार्य गर्न आफू सधैं तयार रहेको बताए । त्यस्तै मणिमुकुन्द सेन उद्यान परिसरका अध्यक्ष माधव नेपालले सामाजिक काममा निरन्तर सक्रिय रहने संस्थालाई राज्यले पनि प्रोत्साहन गर्नुपर्ने आवश्यकता औँल्याए । अधिवेशनका महासचिव वरिष्ठ फिजिसियन डा.पुष्पराज जोशीले स्वास्थ्य सचेतनासम्बन्धी प्रशिक्षण दिए । लुम्बिनी वाणिज्य क्याम्पसका सहप्राध्यापक रोमनाथ शर्माले क्षमता अभिवृद्धि विषयमा सहजीकरण गरेका थिए । कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशसभा सदस्य तथा संसदीय समिति सभापति राजु श्रेष्ठ, रामपुर नगर प्रमुख रमणबहादुर थापा, रोटरी क्लब अफ रामपुरका कृतनाथ श्रेष्ठ तथा उद्योग वाणिज्य सै रामपुरका अध्यक्ष भोजेन्द्र ढकालगायतले रामपुरको विकासका लागि सबैको सहकार्य आवश्यक रहेकोमा जोड दिए । अधिवेशनले बुन्देदी बटुलाई आचार्यको नेतृत्वमा नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ । उपाध्यक्षमा हरिहर भण्डारी, महिला उपाध्यक्षमा मञ्जु बास्तोला, महासचिवमा गणेश से डाई, उपमहासचिवमा देवराज खनाल, सचिवमा युव कडेल, कोषाध्यक्षमा लक्ष्मीदेवी अर्याल र सहकोषाध्यक्षमा खुमबहादुर राना चयन भएका छन् । नवनिर्वाचित कार्यसमितिले संस्थापक अध्यक्ष श्रेष्ठ तथा सल्लाहकारहरूलाई सम्मान गर्दै संस्थाको योगदानको कदर गर्दै सम्मान गरेको थियो । विसं २०८० मङ्सिर ४ गते स्थापना भएको यस समाजमा हाल १२५ जना सदस्य

## पाल्पामा दुई फरार प्रतिवादी पक्राउ



पाल्पा, वैशाख २४/पाल्पा प्रहरीले फरार रहेका दुई प्रतिवादीलाई पक्राउ गरेको छ । प्रहरीको फैसला कार्यान्वयन अभियान अन्तर्गत अदालतबाट सजाय घोषित भइ फरार रहेका एक जना र कुटपिट कसुरका एक गरी दुई प्रतिवादी पक्राउ परेका हुन् ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी निरीक्षक भवानी प्रसाद धमलाका अनुसार पक्राउ पर्नेमा तानसेन नगरपालिका-१० की ४३ वर्षीया विना सार्की र रैनदेवी छहरा गाउँपालिका-१ का ६४ वर्षीय थानेश्वर कडेल रहेका छन् । उनीहरू मध्ये सार्कीलाई जारी कसुर मुद्दामा एक महिना कैद र एक हजार जरिवाना तोकिएको थियो । कुटपिट कसुर मुद्दामा कडेललाई पाँच महिना कैद हुने फैसला अदालतले गरेको थियो । जिल्ला प्रहरी कार्यालयबाट खटिएको विशेष प्रहरी

टोलीले उनीहरूलाई विभिन्न स्थानबाट बुधवार पक्राउ गरेको हो । जारी कसुर मुद्दाकी विनालाई काठमाडौंको चन्द्रगिरी नगरपालिका-८ बाट र सन्दीप राताले समाजले देखाएको सक्रियता र जन्मभूमिप्रतिको समर्पणको प्रशंसा गरे । उनले जहाँ रहे पनि आफ्नो ठाउँका लागि योगदान गर्नुपर्नेमा

## मगर र थारु भाषालाई सरकारी कामकाजको भाषा बनाउन माग

शाखा संघावसार्ता  
बाह्र, वैशाख २४/लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यलाई विभिन्न आदिवासी जनजाति संघसंस्थाले भाषा, संस्कृति र पहिचानसँग सम्बन्धित माग राख्दै ज्ञापन पत्र बुझाएका छन् । नेपाल मगर संघ लुम्बिनी प्रदेश समिति र थारु कल्याणकारिणी सभा दाङले मुख्यमन्त्री आचार्यलाई ज्ञापनपत्र बुझाउँदै आफूहरूको भाषालाई सरकारी कामकाजको भाषा बनाउन माग गरेका हुन् ।



नेपाल मगर संघले मगर भाषालाई प्रदेशस्तरीय सरकारी कामकाजको भाषाका रूपमा लागू गर्ने प्रदेश सरकारलाई भनेको छ । संघका अध्यक्ष खलुप्रसाद पुन मगरद्वारा हस्ताक्षरित ज्ञापनपत्रमा मगर भाषा प्रदेशमा व्यापक रूपमा बोलिने भएकाले सरकारी कार्यालय, सूचना तथा सेवा

गरेको छ । यहाँ थारु कल्याणकारिणी सभाले पनि थारु भाषालाई सरकारी कामकाजको भाषाका रूपमा मान्यता दिन माग गर्दै मुख्यमन्त्रीसमक्ष ज्ञापनपत्र पेश गरेको छ । सभाका अध्यक्ष अशोककुमार चौधरीले लुम्बिनी प्रदेशमा थारु समुदायको उल्लेखनीय जनसंख्या रहेको र भाषा आयोगको सिफारिससमेत भएकाले तत्काल कार्यान्वयन गर्नुपर्ने माग गरे । ज्ञापनपत्र बुझ्दै मुख्यमन्त्री आचार्यले आदिवासी जनजातिको भाषा, संस्कृति र सभ्यताको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनका लागि प्रदेश सरकारले आवश्यक नीति तथा कानून निर्माण गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । उनले आदिवासी जनजाति ऐन निर्माण गरी समुदायका अधिकार सुनिश्चित गर्ने दिशामा सरकार अघि बढिरहेको बताए ।



# स्वास्थ्य चर्चा

## गर्मीमा धेरै पानी पिएर मात्र पुग्दैन



नेपालको दक्षिणी भागमा गमी बढ्न थालेको छ । अचानक बढेको गर्मीका कारण शरीरमा पानीको कमी हुने र घाँटी सुक्नुका साथै चक्कर लाग्न सक्छ । आँखा रातो हुन सक्छ वा पिसाब पहेंलो हुन सक्छ । यदि तपाईं यस्ता समस्या भएपछि हलुक्छ भने यो तपाईंको स्वास्थ्यका लागि खतराको घण्टी हुन सक्छ । शरीरमा पानी र इलेक्ट्रोलाइटको कमीले स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्न सक्छ । यस्ता प्रभावलाई दिहाइड्रेसन अर्थात् शरीरमा पानीको कमी भनिन्छ । इन्डियन मेडिकल एसोसिएसन महाराष्ट्रका पूर्व अध्यक्ष डा. अविनाश भोन्डेका अनुसार दिहाइड्रेसनका कारण अवस्था गम्भीर बन्न सक्छ । गमीमा लगातार पिसाब आउने कारणले शरीरमा पानीको मात्रा कम हुँदैन, नुनको मात्रा पनि घट्छ । एसीमा बढ्दा पिसाब आउँदैन भने तपाईंलाई लाग्न सक्छ । तर हरसमय एसीमा बढ्दा तपाईंलाई तिखाँ कम लाग्छ । यसले शरीरमा प्रतिकूल र दीर्घकालीन प्रभाव पार्न सक्ने स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू बताउँछन् । बढ्दो तापक्रममा शरीरको राम्रोसँग हेरचाह गरिएन भने स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्न सक्छ । त्यसैले स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू आवश्यक हेरचाहमा जोड दिन्छन् ।

**दिहाइड्रेसन कसिले हुन्छ ?**  
लाभो समयसम्म कडा घाममा बढ्दा हिट स्ट्रोक भई दिहाइड्रेसन हुन सक्छ । यसका साथै समग्र तापक्रम बढी हुँदा पनि यो समस्या देखा पर्छ । पखाला लाग्दा वा अन्य कुनै रोग लाग्दा पनि शरीरमा पानीको कमी हुन सक्छ । धेरै मदिरा वा क्याफिनयुक्त पेय पदार्थ पिउँदा शरीरमा पानीको मात्रा घट्छ । धेरै पिसाब लाग्ने औषधि सेवन गरिरहेको अवस्थामा पनि यस्तो हुन सक्छ ।

**दिहाइड्रेसनका लक्षण बाह्रै कसरी फिन्ने ?**  
-धेरै तिखाँ लागेमा ।  
-पिसाब गाढा पहेंलो र कडा गन्धयुक्त भएमा ।  
-सामान्यभन्दा कम पिसाब आएमा ।  
-चक्कर लागेमा ।  
-थकान महसुस भएमा ।  
-भोक, भोट र जिब्रो सुक्छा भएमा ।  
-आँखा गढेको जस्तो देखिएमा ।  
यदि तपाईं यस्ता लक्षणहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई दिहाइड्रेसन भएको हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरमा पानी र नुनको कमी पूरा गर्न प्रयास गर्नुपर्छ र डाक्टरको सहयोग लिनुपर्छ ।

**शरीरमा पानीको कमी कसिले हुन्छ ?**  
शरीरमा पानी कम भएको कसरी थाहा पाउने भन्ने धेरैलाई लाग्न सक्छ । यसको पहिलो सङ्केत भएमा पिसाबमा रङ्ग परिवर्तन हुन्छ । यदि पिसाब पहेंलो वा रातो रङको भयो भने शरीरमा पानीको कमी भएको

बुझ्नुपर्छ । यस सम्बन्धमा डा. अविनाश भोन्डेवे भन्छन्, 'घाममा लगातार हिँड्दा वा तातो भन्नी नजिक काम गर्दा शरीरमा पानी मात्र कम हुँदैन, सोडियम, पोट्यासियम, क्लोराइड र बाइकार्बोनेट जस्ता अन्य इलेक्ट्रोलाइटको मात्रा पनि घट्छ । यदि यो अवस्था लाभो समयसम्म रह्यो भने शरीरमा म्याग्नेसियम र क्याल्सियमको मात्रा पनि कम हुन्छ ।' एक वयस्क व्यक्तिको शरीरमा ६० देखि ७० प्रतिशत पानी हुन्छ । डा. भोन्डेवेका अनुसार पानीको यो स्तरमा धेरै अन्तर आयो भने हाम्रो शरीरको मेटाबोलिज्म प्रभावित हुन्छ । अर्थात् खाएको कुरा पचन सक्दैन । साथै व्यक्तिलाई मुर्छा पर्ने समस्या हुन सक्छ र सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ । यो अवस्था लाभो समयसम्म रह्यो भने व्यक्तिको श्वसनप्रणाल र दिमागमा असर परेर मृत्युसमेत हुन सक्ने डर रहने भोन्डेवे बताउँछन् । पानीको कमीले छात्रा सुक्छा हुन थाल्ने पनि उनको भनाइ छ ।

**बोभारएस (बीबनचब) पनि प्रभावकारी हुन सक्छ**  
विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (डब्ल्यूएचओ) का अनुसार दिहाइड्रेसन कम पानी पिउनाले मात्र हुँदैन, पखाला लाग्दा पनि शरीरमा पानीको कमी हुन्छ । पखाला लाग्दा पानी र नुनको मात्रा घट्छ । यसका साथै बान्सा दाह, पिसाब आउँदा, पिसाब गाढा र सास फेर्दा पनि शरीरबाट नुन कम हुने विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको भनाइ छ । यस्तो अवस्थामा व्यक्तिलाई सुत्ती आउने, बेहोस लाग्ने, आँखा गढ्ने र पानी पिउन मन नगर्ने हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार यस्तो अवस्था दिहाइड्रेसनको गम्भीर रूप हुन सक्छ ।

डाक्टरहरू ओआरएस (जीबनजल) पिउने सल्लाह दिन्छन् । ओआरएस प्याकेटमा सोडियम क्लोराइड, पोट्यासियम क्लोराइड, सोडियम साइट्रेट र ग्लुकोज हुन्छ ।

**'पानी मात्र पिएर पुग्दैन'**  
मुम्बईस्थित केजे अस्पतालका चिकित्सा अधिकारी डा. रेवत कानिन्डे भन्छन्, 'यदि तपाईं गमीमा दिहाइड्रेसनबाट बच्न चाहनुहुन्छ भने पानी मात्र पिएर पुग्दैन । पानीको साथमा अन्य तरल पदार्थको पनि सेवन गर्नुपर्छ ।' डा. रेवत अगाडि भन्छन्, 'अहिलेको भीषण गर्मीमा प्रशस्त पानी पिउनु जरुरी छ । तर शरीरको तिखाँ मेटिँदैन । शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन हामीले सर्वत, फलफूलको जुर, मोही र कोकम सर्वत जस्ता तरल पदार्थ पिउनुपर्छ ।' उखुको रस र मोहीमा धेरै नुन मिसाएर पिउँदा पनि शरीरलाई फाइदा पुग्ने उनी बताउँछन् । डा. रेवत भन्छन्, 'गमीको समयमा शरीरमा पानीको उचित मात्रा कायम

राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । सामान्यतया हाम्रो शरीरको ७० प्रतिशत भाग पानी हुन्छ ।' शरीरलाई पानीको आवश्यकता पर्ने भए तापनि एकैपटक धेरै पानी पिउनु उचित नहुने विशेषज्ञहरू बताउँछन् । त्यसैले तिखाँ लाग्दा पानी पिउन नहुनु नै यसको एकमात्र समाधान भएको विशेषज्ञहरूको सल्लाह छ । तिखाँ लाग्दा एकैपटक दुई वा तीन गिलास पानी पिउनबाट बच्नुपर्ने स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू सुफाउँछन् । पानी विस्तारै पिउनु राम्रो हुन्छ । एकैपटक धेरै पानी पिएमा पेटमा पर्ने दबावका कारण भोक कम लाग्छ ।

**गमीमा बाहिरको फिन्लो बान्साबाट बच्नुपर्छ**  
खाना खाएर मात्र घरबाट निस्कनुहुँदा वा आफ्नो बाजा सँगै लैजाओस् । अमिलो फलफूल भिटाभिन 'सी' का लागि राम्रो मानिन्छ । खरकुला, सुन्तला, मौसम, अडुवा, आँप र अनारलाई खानामा समावेश गर्नुपर्छ । अमला, कोकम र काँचो आँपमा भिटाभिन 'सी', सोडियम, पोट्यासियम र म्याग्नेसियम जस्ता तत्त्वहरू पनि पाइन्छन् ।

**बालबालिकाको शरीरमा पानी कम पस्पाके के गर्ने ?**  
गमी ठूला मानिसहरूका लागि जति कष्टकर छ, बालबालिकाका लागि पनि त्यति नै समस्याग्रस्त छ । गमीमा विद्यालय विद्या हुने भएकाले बालबालिका घरमै बस्नुन् । त्यसपछि गमीयाममा उनीहरू खेल्ने गर्छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई गमीले सताउने जोखिम पनि बढ्छ । खेल गाएपछि बालबालिकालाई आफ्नो तिखाँ र भोकको बास्ता आउने, बेहोस लाग्ने, आँखा गढ्ने र पानी पिउन मन नगर्ने हुन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनका अनुसार यस्तो अवस्था दिहाइड्रेसनको गम्भीर रूप हुन सक्छ ।

डाक्टरहरू ओआरएस (जीबनजल) पिउने सल्लाह दिन्छन् । ओआरएस प्याकेटमा सोडियम क्लोराइड, पोट्यासियम क्लोराइड, सोडियम साइट्रेट र ग्लुकोज हुन्छ ।

**'पानी मात्र पिएर पुग्दैन'**  
मुम्बईस्थित केजे अस्पतालका चिकित्सा अधिकारी डा. रेवत कानिन्डे भन्छन्, 'यदि तपाईं गमीमा दिहाइड्रेसनबाट बच्न चाहनुहुन्छ भने पानी मात्र पिएर पुग्दैन । पानीको साथमा अन्य तरल पदार्थको पनि सेवन गर्नुपर्छ ।' डा. रेवत अगाडि भन्छन्, 'अहिलेको भीषण गर्मीमा प्रशस्त पानी पिउनु जरुरी छ । तर शरीरको तिखाँ मेटिँदैन । शरीरमा पानीको कमी हुन नदिन हामीले सर्वत, फलफूलको जुर, मोही र कोकम सर्वत जस्ता तरल पदार्थ पिउनुपर्छ ।' उखुको रस र मोहीमा धेरै नुन मिसाएर पिउँदा पनि शरीरलाई फाइदा पुग्ने उनी बताउँछन् । डा. रेवत भन्छन्, 'गमीको समयमा शरीरमा पानीको उचित मात्रा कायम

# यसरी चिन्नुस् रसायन राखेर पकाइएको केरा



बजारमा उपलब्ध हरेक पहेंलो केरा स्वस्थकर हुन्छ भन्ने छैन । चिन्किलो रङ्ग अनि बोकामा सबैतिर एकनास पहेंलो केरातिर हाम्रो आँखा गडहाउँछ । तर यसको पछाडिको सत्यता अनि डरलाग्दो हुन सक्छ । बढ्दो माग र द्रुत नाफाको खोजीमा व्यापारीहरूले प्राकृतिक विधिको सट्टा रसायन प्रयोग गरेर पनि फल पकाएको हुन सक्छ । यस्ता केरा बाहिरबाट राम्रो देखिए पनि भित्रबाट स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छन् । सबैभन्दा जर्बरी कुरा यस्ता केरा चिन्न सकिने भन्ने छैन । यद्यपि, यदि केही सागाना विकरणहरूमा ध्यान दिने हो भने तपाईंले १० सेकेन्डमै वास्तविक र नक्कली (काबाइड हालेर पकाइएका) केरा छुट्याउन सक्नुहुन्छ । बजारमा तीन प्रकारका पाके का केराहरू पकाइन्छ । बजारमा उपलब्ध केराहरू तीन फरक विधिहरू प्रयोग गरेर पाइन्छन् भन्ने कुरा थाहा पाउँदा तपाईंलाई छक्क पर्नुहुन्छ, प्रत्येकको फरक प्रभाव हुन्छ ।

**१. परम्परागत विधि (काठको तापबाट)**  
यो सबैभन्दा पुरानो र प्राकृतिक विधि हो । यस विधिमा, काँचो केरा बन्द कोठामा राखिन्छ र काठजलाएर तापक्रम बढाइन्छ । कलिकेही, बैसा र वा अन्य घरेलु उपचारहरू पनि प्रयोग गरिन्छ ।

कोठा केही समयको लागि बन्द राखिन्छ । केरा विस्तारै र समान रूपमा पकाइन्छ ।

**२. रासायनिक हालेर**  
यो विधि आजकल सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने विधि हो । यो सबैभन्दा हानिकारक पनि हो । एउटा कन्टेनरमा रासायनिक घोल तयार गरिन्छ, र काँचो केरा त्यसमा डुबाइन्छ । छोटो समयमै, केरा हरियोबाट पहेंलो हुन्छ ।

**३. पकाउने कोठा**  
यो वैज्ञानिक र आधुनिक विधि हो यसरी पकाउने विधि सबैभन्दा सुरक्षित विधि हो । यसमा केरालाई नियन्त्रित तापक्रममा राखिन्छ । तिनीहरूलाई इथिलीन ग्यास प्रयोग गरेर प्राकृतिक रूपमा पकाउन सकिन्छ ।

**रासायनिक रूपमा पाकेको केरा फिन्ने सु**

**१. डाँट हेर्नुहोस् :** केरा बाहिरबाट पूर्ण रूपमा पहेंलो छ तर डाँट हरियो रहन्छ भने शांका गर्ने ठाउँ छ । यो रासायनिक रूपमा पाकेको हुन सक्छ ।

**२. रंगमा ध्यान दिनुहोस् :** यदि रङ्ग धेरै चिन्किलो र एकरूप छ, र पहेंलो रङ्ग प्राकृतिक देखिँदैन भने, यो रासायनिक रूपमा पाकेको हुन सक्छ ।

**३. काठो बाहिरको बाँचुण्डोस**  
प्राकृतिक केरामा सागाना काठो दागहरू हुन्छन्, जबकि रासायनिक रूपमा

पाकेको केरामा त्यस्ता दागहरू कम वा कुनै हुँदैनन् ।

**४. गन्धबाट फिन्ने :** प्राकृतिक रूपमा पकाइएको केरामा हल्का, मीठो सुगन्ध हुन्छ, जबकि रासायनिक रूपमा पाकेको केरामा प्रायः कुनै वा अनौठो गन्ध हुँदैन ।

**५. स्वाद :** केराको स्वाद फिक्का वा अजिब लागेको छ भने बुझ्नुहोस् केही गलत छ ।

**६. छिटो फिन्नु :** रासायनिक रूपमा पाकेको केरा छिटै कालो हुन्छ वा छिटो सड्छ ।

**कुनै सबैभन्दा हानिकारक हो ?**  
रासायनिक हालेर पकाइएको केराले सबैभन्दा बढी हानि पुऱ्याउनु सक्छ । यी केरा बाहिरबाट हेर्दा आकर्षक देखिन सक्छन् तर भित्रबाट कम पाकेको र हानिकारक हुन सक्छन् । यस्ता फलहरू बारम्बार सेवन गर्नाले पेट, पाचन र स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

**सुरक्षित रहने सचिलो तरिका**  
बोका धेरै चिन्किलो र समान तरिकाले पाकेको केराहरू किन्नबाट बच्नुहोस् । हल्का दागहरू भएका केराहरू बढी प्राकृतिक हुन्छन् । स्थानीय रूपमा वा विश्वसनीय विक्रेताबाट किन्नुहोस् । मौसम अनुसार फलफूल किन्नुहोस् ।

**-नवनाइन बबर उटकम**

# खाली पेटमा सौंफको पानी पिउनुहोस्, दिनभर चंगा रहनुहोस्

आजको समयमा, स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण भएको हो । यस्तो अवस्थामा आयुर्वेदको परम्परागत विधि जसअनुसार विहान खाली पेटमा सौंफको पानी पिउनाले तपाईंको पाचन प्रणाली र हर्मोन सन्तुलनमा सुधार गर्न मद्दत गर्न सक्छ । सौंफलाई आयुर्वेदमा एक प्रभावकारी औषधि मानिन्छ, जुन शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउन र डिटोक्सिफिकेशनमा प्रभावकारी हुन्छ ।

**पाचन प्रक्रियामा प्रभावकारी**  
पेटको ग्याँस, ब्लोटिंग, एसिडिटी र कब्जियतजस्ता समस्यालाई हटाउन सकिने फाइदा छ । विहान खाएपछि चपाएर वा यसको पानी पिउनाले पाचन प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । शरीरलाई डिटोक्सिफिकेशन बनाउँछ ।

**महिलाहरूको लागि लाभदायक**  
महिलाको स्वास्थ्यका लागि पनि सौंफ लाभदायक हुन्छ । यसले स्तनको दूध बढाउन, महिनावारीको दुखाइ कम गर्न र हर्मोन सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ । आयुर्वेदमा यसलाई त्रिदोषिक जडिबुटी मानिन्छ, जुन शरीर र मानसिक स्वास्थ्य दुवैको लागि राम्रो हुन्छ ।

**तौल घटाउनमा सहयोगी**  
राती एक वा दुई चम्चा सौंफ पानीमा भिजाएर विहान पिउनुहोस् ।

-सौंफलाई हल्का पिसुहोस् र दुई कप



कम गर्छ ।

**बायुनिक विनाशको दृष्टिकोण**  
वैज्ञानिक अध्ययनका अनुसार सौंफमा पाइने एन्टिऑक्सिडेन्टले शरीरको अक्सिडेन्ट तनावलाई कम गर्छ, जसले गर्दा कोशिकाहरूलाई हुने क्षतिलाई रोक्छ । यसले मधुमेह, मुटु रोग र क्यान्सरजस्ता रोगको जोखिम पनि कम गर्छ । यसको अतिरिक्त यो इर्रेगुलर बाउल सिन्ड्रोमबाट राहत प्रदान गर्न पनि उपयोगी हो ।

**सौंफको पानी बनाउने सचिलो तरिका:**  
-राती एक वा दुई चम्चा सौंफ पानीमा भिजाएर विहान पिउनुहोस् ।  
-सौंफलाई हल्का पिसुहोस् र दुई कप

पानीमा उमाल्नु होस् र जब आधा घट्टो, छानुनुहोस् र तातो पिउनुहोस् । विहान खाली पेटमा सौंफको पानी पिउनु सबैभन्दा लाभदायक मानिन्छ किनकि यसले हाडडुँशन बढाउँछ, पाचन आगोलाई तीव्र बनाउँछ र विषाक्त पदार्थहरूलाई बाहिर निकाल्छ ।

**सावधानी:** गर्भाशय, हर्मोनल असन्तुलन, एलिलेसी र रगत पातलो पार्ने औषधिको साथसाथै केही अवस्थाहरूमा सौंफको सेवन सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ । यस्तो अवस्थामा डाक्टरको सल्लाह आवश्यक छ । सौंफ र अजवाइन मिसाएर खाँदा पनि धेरै स्वास्थ्य लाभ हुन्छ ।

**-शिरी नेपाल उटकम**

# आज विश्व रेडक्रस दिवस मनाईदै



**पाप्पा,** वैशाख २४/आज विश्व रेडक्रस दिवस नेपालमा पनि विविध कार्यक्रम आयोजना गरेर मनाईदैछ । रेडक्रस र रेडक्रिसेन्ट आन्दोलनमा काम गर्ने लाखौं स्वयंसेवक र कर्मचारीहरूलाई उनीहरूको मानवीय प्रयासको लागि सम्मान गर्न हरेक वर्ष मे ८ मा विश्व रेडक्रस र रेडक्रिसेन्ट दिवस मनाउने प्रचलन प्रारम्भ भएको हो ।

नोबेल शान्ति पुरस्कारबाट सम्मानित रेडक्रसको अन्तरराष्ट्रिय समितिका संस्थापक हेनरी ड्युनाको जन्म पनि आजै भएको हो । रेडक्रसका संस्थापक हेनरी ड्युनाको जन्मजयन्तीका साथै प्राकृतिक प्रकोप, युद्ध, चिकित्सा सङ्कट एवं अन्य विपत्तिहरूको सामना गर्दै समाजसेवामा कर्षणा, निःस्वार्थता र एकताबद्ध भएर अरूको सहयोगमा

आफ्नो जीवन समर्पण गर्ने विश्वव्यापी रेडक्रस र रेडक्रिसेन्ट संस्थाहरूको सिद्धान्त र कामका बरिमा चेतना फैलाउनेहरूलाई सम्मान गरेर यो दिवस मनाउने प्रचलन छ । बढ्दो असमानता, स्वास्थ्य समस्या र द्वन्द्वको वर्तमान विश्वमा मानवीय आदर्शलाई कायम राख्न कठिन छ । यस्तो अवस्थामा मानवतालाई जीवित राख्न तथा दया, शान्ति र आशाको सञ्चार विश्वसमुदायमाफ प्रवाह गर्न यो दिवस उपयोगी हुने विश्वास रेडक्रसका स्वयंसेवीहरूले व्यक्त गरेका छन् । रेडक्रस अभियानको एक अभिन्न अंका रूपमा विसं २०२० भदौ १९ गते स्थापना भएको हो । हाल नेपाल रेडक्रसका सातै प्रदेशमा प्रदेश कार्यालय, ७७ जिल्लामा जिल्ला शाखा

कार्यालय, सबै स्थानीय तहमा गरी एक हजार छ सय १५ उपशाखा कार्यालय र छ हजार नौ सय ३४ जुनियर तथा युवा सर्कल छन् । समुदायस्तरसम्म फैलिएका यी सांगठनिक निकायमा नौ लाख ३० हजार सदस्य तथा स्वयंसेवक आबद्ध छन् । सङ्गठन र स्वयंसेवकको देशव्यापी सञ्जाल भएको नेपाल रेडक्रसले आइएफआरसीको आर्थिक एवं प्राविधिक सहयोगमा प्रकोप व्यवस्थापन, स्वास्थ्य सेवा, सामुदायिक विकास, खानेपानी तथा स्वच्छता प्रबर्द्धन, रेडक्रस सिद्धान्त र मूल्य मान्यताको प्रबर्द्धनजस्ता कार्य क्षेत्रहरूमाफर्त बर्सेनि करिब २५ लाखभन्दा बढीलाई सेवा पुऱ्याउन सफल भएको छ ।

## खेलकुद समाचार

### पञ्जाबलाई हराउँदै हैदरावाद शीर्षस्थानमा



**काठमाडौं,** वैशाख २४/ इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) क्रिकेटमा सनराईजर्स हैदरावादले शीर्षस्थानको पञ्जाब किङ्सलाई ३३ रनले हराएको छ । यससँगै हैदरावाद शीर्षस्थानमा पुगेको छ भने पञ्जाब दोस्रो स्थानमा फरेको छ । पञ्जाबले पछिल्लो ३ खेलमा लय गुमाउँदै लगातार ३ हार बेहोरेको छ । हैदरावादमा टस हारेर पहिला ब्याटिङ गरेको हैदरावादले ४ विकेट गुमाएर २३५ रन बनाएको थियो । हैदरावादले दिएको २३६ रनको लक्ष्य पछ्याएको पञ्जाबले ७ विकेट गुमाएर २०२ रनमात्र बनाउन सकेको छ । हैदरावादको जीतमा अभिषेक शर्मा, ट्रिभिस हेड र नितिश कुमारले २०० भन्दा बढीको स्टाइक्रेटमा ब्याटिङ गरे । अभिषेकले १३ बलमा ३५, हेडले १९ बलमा ३८ र नितिशले १३ बलमा २९ रन बनाएका थिए । आईपीएलमा हैदरावाद ११ खेलमा १४ अङ्कका साथ तालिकाको शीर्षस्थानमा छ भने पञ्जाब १० खेलमा १३ अङ्कका साथ तालिकाको दोस्रो स्थानमा छ ।

## अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

### नेप्से सामान्य अङ्कले बढ्यो



**पाप्पा,** वैशाख २४/नेप्से परिसूचक सामान्य अङ्कले बृद्धि भएको छ । विहीबार नेप्से परिसूचक ६ दशमलव ९४ अङ्कले बढेर दुई हजार ७८ दशमलव १६ को विन्दुमा कायम भएको हो । कारोबारमा आएकामध्ये १५५ कम्पनीको मूल्य बढ्यो, १०२ कम्पनीको मूल्य घट्यो भने १२ कम्पनीको मूल्य स्थिर रह्यो । कुल ४५ हजार ६५ पटकको कारोबारमा २ अर्ब ९३ करोड १९ लाख ६८ हजार रुपैयाँको सेयर कारोबार भएको छ । ती कारोबारमा ६६ दाब ८४ हजार ७ किता सेयर किनबेच भए । बैंकिङ, विकास बैंक, होटल तथा पर्यटन, जलविद्युत, जीवन विमा, लघुवित्त, अन्य र व्यापार उपसमूहको मूल्य बढ्यो भने बाँकी उपसमूहको मूल्य घट्यो । स्वावलम्बन लघुवित्तको १२.१९, डिजिटल लघुवित्तको ४.२९, प्योर इनजी लिमिटेडको ४.२४, विश्वी जल

विद्युत् कम्पनीको ३.८५, हिमालयया ८०-२० को ३.३७ प्रतिशतले सेयर मूल्य बढ्यो । फर्वाड माइक्रोफाइनेन्सको १३.२४, अप्पर लाहोर खोला हाइड्रोपावर कम्पनीको ९.१२, आरबीबीएल डिजिटल २०८८ को ५.८३, सेन्ट्रियाम हाइड्रोपावरको ४.४९, शिखर पावर विकास लिमिटेडको ३.८२ प्रतिशतले मूल्य घट्यो । कारोबारमा सबैभन्दा धेरै एनआरएएन इन्फ्रास्ट्रक्चर एन्ड डेभलपमेन्ट लिमिटेडको रू १७ करोड ६८ लाख ३३ हजार ३६९ बराबरको कारोबार भएको छ । कारोबार भएको शेयर सङ्ख्याका आधारमा सबैभन्दा धेरै नेसनल हाइड्रोपावर कम्पनी लिमिटेडको पाँच लाख २६ हजार ६८२ किता शेयर किनबेच भएको नेप्सेले जनाएको छ ।

## शान्ति र सद्भाव कायम गरौं।

- शान्ति, अहिंसा र करुणालाई जीवनमा अपनाऔं,
- द्वेष, हिंसा र घृणालाई त्यागी मेलमिलाप र सहिष्णुता बढाऔं
- सत्य, सदाचार र नैतिक मार्गमा हिँडौं,
- सबै प्राणीप्रति दया, प्रेम र सहानुभूति राखौं,
- मद्यपान, लागूपदार्थ तथा नकारात्मक बानीबाट टाढा रहौं,
- समाजमा शान्ति, सद्भाव र एकताको वातावरण निर्माण गरौं,
- ध्यान, साधना र आत्मचिन्तनमार्फत सकारात्मक जीवनशैली अपनाऔं,
- बुद्धका सन्देशहरूलाई नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याऔं,
- सरल, संयमित र अनुशासित जीवन जिउन प्रेरित होऔं ।



### नेपाल सरकार विज्ञापन बोर्ड

## वर्गिकृत डिस्प्ले

**१X५ साइजमा मात्र  
वर्गिकृत डिस्प्लेमा  
विज्ञापन दिनुहोस्  
व्यवसाय  
बढाउनुहोस् ।**  
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

## निक्षेप उपरको हकदावी सम्बन्धी ३५ दिने सूचना

**(प्रकाशित मिति : २०८३/०१/२५)**  
श्री बालकृष्ण भट्टराईको नाति, श्री धनपती भट्टराईको छोरा, स्याङ्जा जिल्ला, सेखाम गा.वि.स. वडा नं. ३ को परिवर्तित गण्डकी प्रदेश, स्याङ्जा जिल्ला, चापाकोट न.पा. वडा नं. ७ बस्ने ना.प्र.नं. ४४००, (स्याङ्जा) भएको श्री दुर्गा प्रसाद भट्टराईको नाममा यस विकास बैंकको रामपुर, पाल्पा शाखा कार्यालयमा बचत खाता नं. ००३०१९००६४४०६४००००१ रहेकोमा निजको मिति २०८२/०४/२० मा मृत्यु भएको र निज मृतक दुर्गा प्रसाद भट्टराईको नाममा यस विकास बैंकमा रहेको माथि उल्लिखित खाताको रकम भुक्तानीको माग गर्दै स्याङ्जा जिल्ला, सेखाम गा.वि.स. वडा नं. ३ को परिवर्तित गण्डकी प्रदेश, स्याङ्जा जिल्ला, चापाकोट न.पा. वडा नं. ७ बस्ने मृतक दुर्गा प्रसाद भट्टराईको छोरा नाता पर्ने श्री धनश्याम भट्टराईले मृतकको मृत्युदत्त प्रमाण-पत्र (दती नं. २००४०६१२०३१७७-२) र अन्य आवश्यक कागजात सहित यस विकास बैंकमा निवेदन पेश गर्नु भएकोले उक्त रकममा अन्य कसैको हकदावी लाग्ने भए सूचना प्रकाशन भएको मितिले ३५ दिनभित्र विकास बैंकमा आवश्यक सन्तुत प्रमाणका कागजात सहित निवेदन दिनुहुन अनुरोध छ । अन्यथा तोकिएको समयभित्र निवेदन पेश नभएमा प्रचलित बैंक तथा वित्तीय संस्था सम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १११ बमोजिम निज निवेदक श्री धनश्याम भट्टराईलाई उल्लिखित व्यक्तिको खाताको रकम भुक्तानी नैजाने व्यहोराको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।



## शिक्षक आचर्यकता

**मिति : २०८३/०१/२५**  
प्रस्तुत विषयमा तानसेन नगर कार्यपालिकाको कार्यालय तानसेन पाल्पाको च.नं. २२३६ मिति २०८३/०१/०३ को प्राप्त अनुमती पत्र र मिति २०८३/०१/०३ को यस विद्यालयको विद्यालय व्यवस्थापन समितिको बैठकको निर्णय बमोजिम नेपाल सरकारको आ.स.०८२/८३ को शर्त अनुदानबाट तलब भत्ता खुवाउने गरी यस विद्यालयमा माध्यमिक तहको शिक्षण सिक्क सहयोग अनुदानको कोटामा गाभत विषयको शिक्षक पदपूर्तिका लागि पुनः विज्ञापन गरिएको छ । इच्छुक तथा योग्यता पुगेका नेपाली नागरिकहरूबाट देहायको विवरण अनुसारको दरखास्त अह्वान गरिन्छ ।  
**उपविषय :**  
**विज्ञापन नं. :** ०३/०८२/०८३  
**पत्र :** शिक्षक  
**तह :** माध्यमिक तह तृतीय श्रेणी (संघीय अनुदान)  
**विषय :** गाभत (१)  
**बाबतसक योग्यता :** वि.एड.का सो सरद (मूल विषय गाभत)  
**दरखास्त खुलाउने गाभत मिति :** २०८३/०१/३०  
**सम्पर्क मिति :** २०८३/०१/३० गते साँझ ४:०० बजेपछि  
**परीक्षाको विषय :** लिखित/मौखिक वा दुवै  
**उमेर :** १८ वर्ष पुग्दा अर्ह ४० वर्ष ननाथेको, **दरखास्त बन्धु :** १०००/-  
**तलब स्थैर्य :** नेपाल सरकारको प्रचलित नियम अनुसार  
**परीक्षा हुने मिति :** सम्पर्क मितिमा जानकारी प्राप्तहुनेछ ।  
**बाबतसक कागजात :** शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपी, अत्यापन अनुमती पत्रको प्रतिलिपी, नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, बामोडाटा र निवेदन सहित निवेदक स्वयं उपस्थित हुनुपर्नेछ ।  
**सम्पर्क नं. :** ०७५२९१७८५ (विद्यालय), ९८५३०६५९४२ (अध्यक्ष), ९८५३०८२४८८ (प्र.अ.), ९८५३०६०९२५ (प्र.अ.), ९८६९४७५६०७ (सेखापाल)

श्री भुसलडाँडा माध्यमिक विद्यालय  
तानसेन-१, भुसलडाँडा, पाल्पा

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

जंघेतेना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

# शितलपाटी .कम

[www.shitalpati.com](http://www.shitalpati.com) डिजिटल पत्रिका