



नव
जानचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



परम्परा फिल्मले मनोरञ्जन तरिकाले नि

शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने फिल्म 'जन्ते बाख्रो' मनोरञ्जनमात्रक
रहेको कलाकर्मीले प्रतिक्रिया दिएका छन्। बुधवार साँझ
सुधारास्थित सिमल मलको वयुष्पक्षवस सिनेमा हलमा
आयोजित प्रमोडरमा कलाकर्मीले यसको प्रतिक्रिया दिएका हुन्।
अभिनेता संगीत कोइरालाले नयाँ पुस्ताका लागि 'जन्ते बाख्रो'
दिले बताए। सिनेमाले हामीले पूर्ण मनोरञ्जन दिएका संजोगले भने।

आजको विचार...



राजन कुमार भा

पश्चिमे समय अभिनेत्री प्रियङ्का कार्की फिल्म मन्दा बढी रूचिक मिडियोमा देखिन थालेकी छन्। उनै प्रियङ्का अभिनीत नयाँ मिडियो 'सबैलाई छोडेर' सार्वजनिक भएको छ। मिडियो अभिनयमा प्रियङ्कालाई अभिनो बिन्दे मर्हजनले साथ दिएका छन्।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

❑ वर्ष ३० ❑ अंक ३११ ❑ श० ८२ जेठ २३ गते शुक्रबार 6 June 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

रुसी ड्रोन आक्रमण पाँचको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

[illegible]

पूर्वप्रधानमन्त्री नेपालसहित ५३
जनाविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर
माधवको सांसद पद निलम्बन

हाम्रा सवाददाता-

पाल्पा, जेठ २२/अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पूर्वप्रधानमन्त्री एवं नेकपा एसका अध्यक्ष माधवकुमार नेपालविरुद्ध भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको छ । आयोगले नेपालविरुद्ध विशेष अदालत काठमाडौँमा मुद्दा दायर गरेको हो ।

पतञ्जली जग्गा हिनमिना
प्रकरणमा आयोपले नेपालविश्व
भ्रष्टाचार मुद्दा दायर गरेको अख्तियारले
जनाएको छ । पूर्वप्रधानमन्त्रीविश्व
विशेष आलमना भ्रष्टाचारसम्बन्धी मुद्दा
दायर भएको यो पहिलो पटक हो ।
नेपालसहितलाई प्रतिवार्ता बनाएर दायर
गरिएको भ्रष्टाचार मुद्दामा १० करोड
५२ लाख ४० हजार रुपैयाँ नियो कायम
गरिएको छ । पूर्वप्रधानमन्त्री नेपाल,
तत्कालीन भूमि सुधार मन्त्रालयका सचिव
छविार नन्त तथा पतञ्जली योगपीठ
तथा आयुर्वेद कम्पनी, नेपालका प्रमुख
शासिगण सिंसंहति ९३ जनालाई



प्रतिवादी बनाएर अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान अध्यालेन विहीनार जोशो अख्तियार मुद्दा दायर गरेकेछे। विशेष सञ्चालन गर्न मनी हदबन्दी हुने दुइवटा जग्गा उद्योग सञ्चालन नगरी दुई महिनाभित्रै कानुनविपरीत चिक्री गर्न नेपाइने नेतृत्वको निर्माणपत्रले त्यकीति तत्कालीन प्रधानमन्त्री नेपालले नै निर्देशन दिएका छैन। २०६५ साल भारतीय योगागार रामेछोक पतञ्जली

योगपति तथा अयुर्वेद कम्पनीले काफ़ेको बनेमाका ५ सय ९३ रोपनी जग्गा खरिद र ३ सय ५३ रोपनी हावाजिङ कम्पनीलाई बेचिनेका थियो । अक्षिज्याले नेपालविद्युत विशेष अदलतमा प्रचट्यावर मुद्दा दायर गरेसँगै उनी सांसद पदबाट स्वतः निवृत्त भएका छन् ।	उगले भनेका छन्, “कसले के लुपटोल राखे होलान्, मलाई त्यसबारे जानकारी भएन । पतन-जलजस्तो सधैंमा जान्ने होला भन्ने मैले कल्पना पनि गरेको थिएन ।” आफूले कुनै अनुचित काम नगरेको र त्यस्तो कागजलाई प्रोत्साहन पनि गरेको उगले विमर्श गरे ।
---	---

विपक्ष दलहरुको अवरुद्ध कायमै



पाल्पा, जेठ २२/प्रतिनिधिसभा बैठकमा राखेको दलहरूको अवहद कायमै रहनेछ। चिन्तन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको अध्यागमन विभागमा भएको भिडिओ पाल्पाफर्त मानव स्वतन्त्र भएको विषयमा गुन्गन्ती रमेरा लेखकले राजीनामा दिनुपर्ने विनयी दलहरूले अडान कायमै राखेका छन्।

स्थगित गरिएको घोषणा गरेका थिए। बुधबार पनि बैठक नै नबसी विमानस्थलमा लाग्न स्थगित गरिएको थियो।

भिडिओ भिषाको प्रकरणाई लिएर प्रतिनिधिसभाको चौथो बैठक अवहद भएकोको योसअजि जेठ १२ र १४ का लागि। बानाएका दुई दलहरूको विनयी दलले

विहीबार	पनि	अवरोध गरेका थिए । त्यस्तै भिजिट
प्रतिनिधिसभा बैठक स्थगित भएको		भिसा प्रकरणमा सत्तापक्ष र
छ । प्रतिनिधिसभा बैठक सुरु हुनासाथ		प्रतिपक्षीबीच सहमति नहुँदा
विपक्ष दलहरूले अवरोध गरेपछि		प्रतिनिधिसभाको बैठक मंगलबार पनि
सभामाख देवराज थिमिलेले सबै कार्यक्रम		अवरोध भएको थियो ।

स्थगित गरिएको घोषणा गरेका थिए ।
बुधबार पनि बैठक नै नबसी
बिहीबारसम्मका लागि स्थगित
गरिएको थियो ।

भिजिट भिसा प्रकरणलाई लिएर प्रतिनिधिसभाको चौथो बैठक अवरुद्ध भएको हो । यसअघि जेठ १३ र १४ का लागि बोलाइएका बैठकमा विपक्षी दलले अवरोध गरेका थिए । त्यस्तै भिजिट भिसा प्रकरणमा सत्तापक्ष र प्रतिपक्षीबीच सहमति नहुँदा प्रतिनिधिसभाको बैठक मंगलबार पनि अवरुद्ध भएको थियो ।

स्याङ्जाका किसानले बेचे ५० लाखको धानको बीउ

बालिङ (स्याङ्जा), जेठ २२/ स्याङ्जाका
किसान धानको बीउ बिक्रीबाट ९० लाख
बढी आम्दानी गर्न सफल भएका छन् ।
नेपाल सरकारबाट सिफारिस भएका
विभिन्न उन्नत जातका धानको बीउ
बिक्रीबाट यहाँका किसान राम्रो आम्दानी
गर्न सफल भएका हुन् ।

नेपाल सरकारले बनाएको विद्युतीय बीउ व्यवस्थापन पणाली (डेटासिमा)माथि स्वायत्ताका किसानले उत्पन्न गरेको बीउ स्वायत्ताका बाहिरी जिल्लामा विक्री गरिएको हो । वालिङ नगरपालिकामा ११ खादीमा रहेको कृषि विज्ञान सेन्टरका प्रमुख सुदीप रेग्मीका अनुसार डेटासिमा प्रणालीमाथि ११५ टन उन्नत बाताका धानको बीउ विक्री भएको हो । “गण्डकी प्रदेशका ११ वटा जिल्लाका कृषकले गरेको यस कार्यालयले पछिल्लो समय खान्छान तथा तरकारी बालीका उत्पादन मूल बीउको परीक्षण तथा उत्पादन दिने आएको छ”, उनले भने, “यस कार्यालयले उत्पादन गरेको मूल बीउ किसानलाई उपलब्ध गराउने र किसानले उत्पादन गरेका उन्नत बीउको



बिक्रीका लागि समन्वय गर्दै आइरहेको छ ।” स्याङ्जामा वीउ उत्पादनका लागि सूचिकृत भएका २२ समूह, सहकारी तथा फर्म रहेका छन् । सूचिकृत समूह तथा

सहकारीले धान, गहुँ, मकै, आलु लगायतका उन्नत बीउ उत्पादन गर्दै आएका छन् । यस वर्ष जिल्लामा सूचिकृत भएकामध्ये १५ समूह सहकारीले

रामधान, सावित्री, सावा मन्सुली, हर्दिनाथ
जस्ता उन्नत जातका ११५ टन बढी
धानको बीउ बिक्री गरेका उनले
बताए ।-बाँकी अन्तिम पेजमा...

पा.वि.हु.द.नं. ०११/०१२

पा.वि.प्र.का.द.नं. ११/०११/०१२

जनचेतना

सम्पादकीय

संसद्लाई बन्धक नबनाऊ

सार्वभौम जनताको आवाज मुखरित गर्ने सर्वोच्च थलो हो संसद् । देशको नीतिनिर्माण गर्ने थलोको रूपमा समेत संसद्लाई लिने गरिन्छ । कानुन निर्माण र त्यसको प्रभावकारी मूल्यांकन गरी समयक्रमानुसार कानुन संशोधन गर्नका लागि समेत विचार मन्थन गर्ने राज्यको सर्वोच्च निकाय भएकोले संसद्को उच्च गरिमा रहने गर्दछ । कार्यकारीलाई शक्तिको निरंकुश प्रयोग हुनबाट बचाउने तथा खबरदारी गर्ने जिम्मा संसद्को हो । खुल्ला छलफल, विचार मन्थन, स्वस्थ आलोचनाको माध्यमबाट लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यता बलियो हुने हो । तर, यस्तो गरिमा बोकेको संसद् कहिले कार्यकारीको लाचार छाया बन्ने त कहिले प्रतिपक्षको अनेक माग, वाञ्छित/अवाञ्छित अडानले गर्दा बन्धक पनि पर्ने गरेको छ । केही दिनदेखि त्यही संसद् अवरुद्ध छ । भिजिट भिसा प्रकरणले संसद् बन्धक बन्दै आएको छ । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको अध्यागमन विभागमा भएको भिजिट भिसामार्फत मानव तस्करी भएको विषयमा गृहमन्त्री रमेश लेखकले राजीनामा दिनुपर्ने विपक्षी दलहरूको अडानका कारण संसद् बन्धक बन्दै आएको पाइन्छ । यसले गर्दा संसद्बाट हुनुपर्ने काम कारवाही प्रभावित हुन पुगेको छ । यसले संसद् गरिमालाई घटाउने मात्र नभई जनप्रतिनिधिहरूले देश र जनताको हितका खातिर विचार राख्ने, ध्यानकर्षण गराउने, खबरदारी गर्ने जस्ता महत्त्वपूर्ण कार्यबाट विमुख बनाउने गरेको छ । यस किसिमको कार्य संसद्मा बारम्बार भइरहनु चिन्ताजनक विषय हो । यसले संसद्को वजन र महिमालाई घटाउने निश्चित छ ।

प्रतिनिधिसभा बैठकले आफ्ना मूल कामकाजहरू गर्न नसक्नु उचित होइन । त्यसैले, सम्बन्धित सबैले आफ्नो भूमिकामा पुनर्विचार गरी जनप्रतिनिधिमूलक थलोलाई प्रभावकारी बनाउने कदम चाल्नुपर्छ । खासगरी, सरकार स्वस्थले आफ्नो जिम्मेवारी महसुस गरी संसद्लाई गति दिनुपर्छ । संघीय संसद्बन्दा शक्तिशाली निकाय हाम्रो मुलुकमा अर्को छैन । तसर्थ पनि संसद्लाई बन्धक नबनाई प्रभावकारी बनाउने दिशामा ध्यान दिन जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

पानी पर्दा काम नलागेर छाता

आपत परेको बेला सहयोग नगर्ने नाता काम छैन ।

(कमला थापाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Kamala.Thapa)यो सत्यमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू रक्छौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुन्छ ।

नवजवनचेतना दैनिकको छाप्ला तपाईंलाई आईदेखेको छ । जो पछिका अठ्ठ सन्तरीय अलि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुमति सुन्नवहको हामीलाई अचलते जरुरी छ । पाठकजस्तै तपाईंको सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजवनचेतना दैनिक

भगवतीदेवी तामेल, पाल्पा

प्रसारीकृत्य	२४००९
बुद्धका ०११-२०८२	सिमान्तपाल भैरहवा ०११-२०८२
स.प्र.समाज बुद्धका ०११-२०८२	मिर्छिन्द्र अस्पताल ०११-२०८२
बुद्धका रामभावर ०११-२०८२	परिवार नियोजन सेवा ०११-२०८२
भैरहवा ०११-२०८२	पाम्पा किला अस्पताल ०११-२०८२
आध्यात्मिक ०११-२०८२	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभात ०११-२०८२
कुम्भी ०११-२०८२	परिवार नियोजन सेवा ०११-२०८२
पारसी ०११-२०८२	आध्यात्मिक अस्पताल ०११-२०८२
तैलिया ०११-२०८२	तमाला किला अस्पताल ०११-२०८२
पाम्पा ०११-२०८२	तमाला किला अस्पताल ०११-२०८२
आर्यभट्ट ०११-२०८२	सिमान्तपाल भैरहवा ०११-२०८२
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०११-२०८२	सिमान्तपाल भैरहवा ०११-२०८२
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०११-२०८२	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०११-२०८२

नियो बैक : नेपालको अर्थतन्त्रमा डिजिटल छल्लाः



राजन कुमार भा

बदलिंदो प्रविधिको लहरले विश्वभरिका हरेक क्षेत्रमा क्रान्ति ल्याएको छ, र वित्तीय सेवा पनि यसबाट अछुती छैन । परम्परागत बैकका भौतिक सीमा भत्काउँदै, पूर्णतया डिजिटल माध्यमबाट सञ्चालित 'नियो बैक' को अवधारणा विश्वव्यापी रूपमा चुलिएको छ । नेपाल सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को बजेट वक्तव्य मार्फत नियो बैक स्थापना गर्ने स्पष्ट घोषणा गरेर यस दिशामा एक दुरागामी र साहसिक कदम चालेको छ । यो केवल एउटा नीतिगत निर्णयमात्र नभएर नेपालको वित्तीय समावेशता, आर्थिक विकास र प्रविधिमैत्री समाज निर्माणको एक महत्त्वपूर्ण मोड हो जसले २१औँ शताब्दीको वित्तीय आवश्यकता सम्मोधन गर्ने सक्षम राखेको छ ।

नियो बैकको अवलम्ब : सरल भाषामा भन्दा नियो बैक भनेको भौतिक शाखाविहीन, पूर्णतया मोबाइल एप वा वेबसाइट मार्फत सञ्चालन हुने डिजिटल वित्तीय संस्था हो । यसले ग्राहकलाई परम्परागत बैकका ठूला भवन, कान्टर र लामो साइडको कन्स्ट्रक्टाइड मुक्ति दिई, आफ्नै इन्टेलामा चौबीसै घण्टा बैंकङ सुविधा उपलब्ध गराउँछ । नियो बैकहरूले परम्परागत बैंकङभन्दा फरक भएर भौतिक सीमाहीन सेवा, कम सञ्चालन खर्चले ग्राहकलाई कम शुल्क र आकर्षक ब्याजदरको सिधा फाइदा पुर्याउन सक्छन् । एआई र डेटा एनालिटिक्स जस्ता उन्नत प्रविधि प्रयोग गर्दै नियो बैकले ग्राहकलाई व्यक्तिगतकृत, छिटो र कागजविहीन डिजिटल सेवा दिन्छन् । यसले नयाँ उत्पादन विकासमा तीव्रता ल्याउनुका साथै वित्तीय समावेशतालाई बढावा दिई दुरगन्तक समुदायलाई समेत वित्तीय सेवामा जोड्छ ।

नेपालको डिजिटल उत्पादन : नेपालमा डिजिटल भुक्तानीको तीव्र वृद्धिले नियो बैकजस्ता पहलका लागि ठूलो योगदान दिएको छ । नेपाल राष्ट्र बैकको वित्तीय अनुसार २०८१ चैत मसान्तसम्म मोबाइल बैंकङ प्रयोगकर्ता २ करोड ५० लाख ५० हजार ५० को भन्दा माथि ४ खर्ब रूपैयाँभन्दा बढीको कारोबार डिजिटल माध्यमबाटै हुन्छ । यहीकारण आगामी आव २०८२/८३ को बजेटमा नियो बैक स्थापनाको घोषणा समयको माग र भविष्यको आवश्यकता दुवै हो, जसले वित्तीय प्रविधि, नवप्रवर्तन र समावेशता बढाउने सरकारी प्रतिबद्धता देखाउँछ । राष्ट्र बैकले डिजिटल फाइनान्स इन्डोमेन्ट हब स्थापना गरेर यस दिशामा आफ्नो दृष्टिकोण अझ प्रष्ट पारेको देखिन्छ । नेपालमा डिजिटल भुक्तानीको तीव्र वृद्धिले नियो बैकजस्ता पहलका लागि ठोका खोलेको छ । नेपाल राष्ट्र बैकको तथ्यांक अनुसार २०८१ चैत मसान्तसम्म मोबाइल बैंकङ प्रयोगकर्ता २ करोड ५० लाख नाघेको छ भने मासिक ४ खर्ब रूपैयाँभन्दा बढीको कारोबार डिजिटल माध्यमबाटै हुन्छ । विश्वव्यापी प्रचलन र दक्षिण एसियाली परिदृश्यमा नियो बैक नियो बैकको चलन अहिले विश्वभरि नियो बैकको छ । विकसित देशमा त यिनले परेको छैन । बैकलाई सिधै चुनौती दिएर राजको सफलता पार्नका छन् । युरोपमा 'मोन्जो' र 'रिभोलुट' ले लाखौं

ग्राहकलाई आफूतिर तानिसकेका छन् भने अमेरिकामा 'चासम' र 'भारो बैक' ले पनि राम्रै बजार हिस्सा ओगटेका छन् । दक्षिण एसियामा नियो बैकको यात्रा भर्खरै सुरु हुँदैछ, तर केही देशले यसमा अग्रसरता देखाइसकेका छन् । भारत त प्रविधिमा आधारित वित्तीय सेवा (फिनटेक) को केन्द्र नै मानिन्छ, जहाँ 'रेजरपेयस', 'ओपन', 'नियो', जस्ता नियो बैकहरूले स्टार्टअप, साना तथा मझौला व्यवसाय (एसएमईज) र युवालाई लक्षित गरेर डिजिटल बैंकङ समाधान दिइरहेका छन् । नेपालमा भने अहिलेसम्म पूर्ण नियो बैक आएका छैनन् । तर, सरकारले बजेटमा यो घोषणा गरेपछि अब यो सपना साकार हुने सम्भावना एकदमै बलियो भएको छ ।

नेपालमा नियो बैकको व्यापार बाजार र सम्भावित ग्राहक : नेपाल राष्ट्र बैकको प्रतिवेदन अनुसार लगभग १८ प्रतिशत मानिस अर्को पनि बैक वा कुनै वित्तीय संस्थामा जोडिएका छैनन् । यस्तो अवस्थामा नेपालको जनसंख्याको करिब ४० प्रतिशत हिस्सा ओगटेका प्रविधिमैत्री २० देखि ४० वर्षका युवा, जो ९० प्रतिशत इन्टरनेट प्रयोगकर्ता छन्, नियो बैकका लागि मुख्य ग्राहक हुन सक्छन् । यतिमाथि होइन, लगभग ९ लाखभन्दा बढी लघु, घरेलु तथा साना उद्योगलाई नियो बैकले खास खालका डिजिटल खाता, ऋण र भुक्तानी प्रणाली दिएर आफूतिर तान्न सक्ने सम्भावना उचितै प्रबल देखिन्छ । त्यस्तै विदेशबाट आउने रेमिट्यान्सलाई डिजिटल रूपमा सहजै भित्र्याउने र व्यवस्थापन गर्न काममा पनि नियो बैकले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ । नेपालमा ई-कमर्स पनि हुँदै गतिमा फैलिँरहेको छ र नियो बैकले ई-कमर्स कम्पनीहरू भित्रै भुक्तानी अर्को सरल बजार बनाउन सक्छन् । नियो बैकले परम्परागत बैकका आधारभूत सेवा अतिरिक्त ग्राहक आवश्यकता अनुसारका विशेष सेवा प्रदान गर्न सक्छ, जसमा बचत खाता, चली खाता, डिजिटल ऋण, भुक्तानी सेवा, रेमिट्यान्स सेवाजस्ता आधारभूत बैकङ सेवा पर्छन् । साथै, क्रेडिट र खर्च ट्र्याकिङ उपकरण, सञ्चालित बचत सुविधा जस्ता वित्तीय व्यवस्थापन उपकरणहरू पनि यसले प्रदान गर्न सक्छ । साना व्यवसायका लागि कर्जा, माइक्रोफाइनान्सियल सेवा, बीमा उत्पादनको डिजिटल वितरण जस्ता विशेष उत्पादन साथै अन्य फिनटेक कम्पनीमा व्यावसायीक सहकार्यका लागि ओपन एपीआई, एन्चोरेड प्रोग्रामिङ इन्टरफेस प्रदान गरी नयाँ नयाँ इकोसिस्टम निर्माण गर्न र भौतिक दश आर्टीको आवश्यकताविना नै अन्तर्द्वार प्रिओएसमा प्रयोग गर्न सकिने भन्जुल डेभिड/केडिड कोड प्रदान गर्न अझ

नियो बैकमा हुन्छ । नेपालमा डिजिटल बैंकङका वर्तमान अवस्थाहरू र उनीहरूको 'नियो' भूकान नेपालमा पूर्णतया नियो बैकको अवधारणा कार्यान्वयनमा नआए पनि धेरै बैक र भुक्तानी सेवाप्रदायकले डिजिटल सेवा व्यापक बनाएर नियो भोडेलतर्फको भूकान देखाएका छन् । बैकहरूमध्ये नबिल बैकको 'नबिलडीजी बैक', 'नबिलएन-बैक' (नबिल एन-बै) पूर्णतया डिजिटल प्रक्रिया मार्फत खाता खोल्ने र केही आधारभूत बैंकङ सेवा प्रदान गर्ने एउटाहरण हो । लोबल आईएमई बैक, एनआईसी एसिया बैक लगायत धेरै बैकले मोबाइल बैंकङ, इन्टरनेट बैंकङ, भर्चुअल खाता खोल्ने सुविधा र क्यूआर भुक्तानीलाई उच्च प्राथमिकतामा राखेका छन् । कतिपय बैकहरूले 'डिजिटलशाखा' को अवधारणा अघि सारेका छन् । भुक्तानी सेवा प्रदायकहरू जस्तै ई-सेवा, खल्ली, आईएमईपी, फोनपे, कनेक्टआईपीएसले भुक्तानीको इन्टरनेट आधारमा लामो बढाउने गर्छन् । हाम्रा धेरै ग्राहकलाई अर्को पनि भौतिक बैकका शाखा गएर कारोबार गर्ने बाजी छ । नियो बैकले असाध्यै पारदर्शी सेवा, उत्कृष्ट अनुभव र बलियो ग्राहक संरक्षण दिएरमात्र उनीहरूको विश्वास जित्न सक्छ । अन्त्यमा, वित्तीय अपराध रोक्न (एएमएफ) ग्राहक चिन्तन र हरेक कारोबारको निगरानी गर्न अनिवार्य हुन सक्छ, जसका लागि अत्याधुनिक ई-केवाईसी अनुगमन प्रणाली अझ बलियो बनाउन आवश्यक छ ।

नियोजन र पूर्वाधार आवश्यकता : नेपालमा नियो बैक स्थापनाका लागि पूर्वी र पूर्वाधार आवश्यकता : नेपालमा नियो बैक स्थापनाका लागि पूर्वी र पूर्वाधार आवश्यकता परम्परागत बैकको तुलनामा केही फरक रहेको हुने भए पनि यसका आफ्नै विशिष्ट खर्चहरूहुन्छन् । राष्ट्र बैकले नयाँ डिजिटल बैंकङ लाइसेन्सका लागि छुट्टै पूर्वी तोक्नुपर्ने हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय डिजिटल रूपमा सहजै भित्र्याउने र व्यवस्थापन गर्न काममा पनि नियो बैकले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ । नेपालमा ई-कमर्स पनि हुँदै गतिमा फैलिँरहेको छ र नियो बैकले ई-कमर्स कम्पनीहरू भित्रै भुक्तानी अर्को सरल बजार बनाउन सक्छन् । नियो बैकले परम्परागत बैकका आधारभूत सेवा अतिरिक्त ग्राहक आवश्यकता अनुसारका विशेष सेवा प्रदान गर्न सक्छ, जसमा बचत खाता, चली खाता, डिजिटल ऋण, भुक्तानी सेवा, रेमिट्यान्स सेवाजस्ता आधारभूत बैकङ सेवा पर्छन् । साथै, क्रेडिट र खर्च ट्र्याकिङ उपकरण, सञ्चालित बचत सुविधा जस्ता वित्तीय व्यवस्थापन उपकरणहरू पनि यसले प्रदान गर्न सक्छ । साना व्यवसायका लागि कर्जा, माइक्रोफाइनान्सियल सेवा, बीमा उत्पादनको डिजिटल वितरण जस्ता विशेष उत्पादन साथै अन्य फिनटेक कम्पनीमा व्यावसायीक सहकार्यका लागि ओपन एपीआई, एन्चोरेड प्रोग्रामिङ इन्टरफेस प्रदान गरी नयाँ नयाँ इकोसिस्टम निर्माण गर्न र भौतिक दश आर्टीको आवश्यकताविना नै अन्तर्द्वार प्रिओएसमा प्रयोग गर्न सकिने भन्जुल डेभिड/केडिड कोड प्रदान गर्न अझ

प्रारम्भिक चरणमा कम्तीमा ५० देखि १ सय उच्च दक्ष कर्मचारीको टिम आवश्यक हुन सक्छ । समग्रमा नियो बैक स्थापनाका लागि परम्परागत बैकको जस्तो ठूलो भौतिक पूर्वाधारमा लगानी नभए पनि, अत्याधुनिक र सुरक्षित डिजिटल पूर्वाधार तथा दक्ष मानवसंसाधनमा निकै ठूलो लगानीको आवश्यकता पर्छ । प्रारम्भिक चरणमा कुल अनुमानित पूर्वी आवश्यकता १ अर्ब ५० करोडदेखि ५ अर्बसम्म हुन सक्छ ।

चुनौती र सम्भावनाका विशा : नेपालमा नियो बैकको सफलता डिजिटल वित्तीय क्रान्ति ल्याउने सम्भावना बोकेको छ, तर यसलाई सफल बनाउन बाटोहरू बढ्दछन् । सबैभन्दा पहिले नियो बैक कसरी चल्ने भन्ने स्पष्ट नियमन हुनु नै ठूलो चुनौती हो । यसका लागि नेपाल राष्ट्र बैकले विशिष्टका राम्रा अभ्यास हेरेर हामी देश कसरी प्रगतिशील नियम जतिसक्ने चाँडो बनाउनुपर्छ । अनि, सबै कारोबार डिजिटल हुने भएपछि साइबर आक्रमण र डेटा चोरीको डर स्वाभाविक रूपमा बढ्छ । त्यसैले, व्यक्तिगत जानकारी जोगाउने अत्यावश्यक छ । यसका साथै, गाउँघरमा डिजिटल ज्ञानको कमी छ र भरपर्दो इन्टरनेट सेवा विहिन पनि अर्को राम्रो पुगेको छैन । यो समस्या समाधान गर्न सरकार र राष्ट्र बैकले व्यापक डिजिटल वित्तीय साक्षरता अभियान चलाउनुका साथै, देशभरि सस्तो र उच्च गुणवत्ताको इन्टरनेट सेवाप्रदायक लामो बढाउने गर्छन् । हाम्रा धेरै ग्राहकलाई अर्को पनि भौतिक बैकका शाखा गएर कारोबार गर्ने बाजी छ । नियो बैकले असाध्यै पारदर्शी सेवा, उत्कृष्ट अनुभव र बलियो ग्राहक संरक्षण दिएरमात्र उनीहरूको विश्वास जित्न सक्छ । अन्त्यमा, वित्तीय अपराध रोक्न (एएमएफ) ग्राहक चिन्तन र हरेक कारोबारको निगरानी गर्न अनिवार्य हुन सक्छ, जसका लागि अत्याधुनिक ई-केवाईसी अनुगमन प्रणाली अझ बलियो बनाउन आवश्यक छ ।

नियोजन र पूर्वाधार आवश्यकता : नेपालमा नियो बैक स्थापनाका लागि पूर्वी र पूर्वाधार आवश्यकता परम्परागत बैकको तुलनामा केही फरक रहेको हुने भए पनि यसका आफ्नै विशिष्ट खर्चहरूहुन्छन् । राष्ट्र बैकले नयाँ डिजिटल बैंकङ लाइसेन्सका लागि छुट्टै पूर्वी तोक्नुपर्ने हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय डिजिटल रूपमा सहजै भित्र्याउने र व्यवस्थापन गर्न काममा पनि नियो बैकले ठूलो भूमिका खेल्न सक्छ । नेपालमा ई-कमर्स पनि हुँदै गतिमा फैलिँरहेको छ र नियो बैकले ई-कमर्स कम्पनीहरू भित्रै भुक्तानी अर्को सरल बजार बनाउन सक्छन् । नियो बैकले परम्परागत बैकका आधारभूत सेवा अतिरिक्त ग्राहक आवश्यकता अनुसारका विशेष सेवा प्रदान गर्न सक्छ, जसमा बचत खाता, चली खाता, डिजिटल ऋण, भुक्तानी सेवा, रेमिट्यान्स सेवाजस्ता आधारभूत बैकङ सेवा पर्छन् । साथै, क्रेडिट र खर्च ट्र्याकिङ उपकरण, सञ्चालित बचत सुविधा जस्ता वित्तीय व्यवस्थापन उपकरणहरू पनि यसले प्रदान गर्न सक्छ । साना व्यवसायका लागि कर्जा, माइक्रोफाइनान्सियल सेवा, बीमा उत्पादनको डिजिटल वितरण जस्ता विशेष उत्पादन साथै अन्य फिनटेक कम्पनीमा व्यावसायीक सहकार्यका लागि ओपन एपीआई, एन्चोरेड प्रोग्रामिङ इन्टरफेस प्रदान गरी नयाँ नयाँ इकोसिस्टम निर्माण गर्न र भौतिक दश आर्टीको आवश्यकताविना नै अन्तर्द्वार प्रिओएसमा प्रयोग गर्न सकिने भन्जुल डेभिड/केडिड कोड प्रदान गर्न अझ

-नवजवनचेतना सञ्चार डटकम

गोष्ठ : आयोजित बनेछ । विवादोपसर्ग कार्य	गोष्ठ : आयोजित बनेछ । विवादोपसर्ग कार्य
समाज नवनीमा सफल बनेछ ।	समाज नवनीमा सफल बनेछ ।
आफ्नोहरूको मध्यस्थताको समर्थन दिनेछ ।	आफ्नोहरूको मध्यस्थताको समर्थन दिनेछ ।
निष्पक्ष : छविमैत्रीको सहयोग लिनेछ ।	निष्पक्ष : छविमैत्रीको सहयोग लिनेछ ।
व्यापार : व्यवसायमा लाभ लिनेछ ।	व्यापार : व्यवसायमा लाभ लिनेछ ।
कर्मचारी : मित्रहरूलाई समुचित गर्ने सकिनेछ ।	कर्मचारी : मित्रहरूलाई समुचित गर्ने सकिनेछ ।
परिवार : परिवारको योगदानलाई प्रोत्साहित गर्नेछ ।	परिवार : परिवारको योगदानलाई प्रोत्साहित गर्नेछ ।
सिंह : योगदानबाट तिरकारी कार्य गर्नेछ ।	सिंह : योगदानबाट तिरकारी कार्य गर्नेछ ।
कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।	कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।
कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।	कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।

गोष्ठ : आयोजित बनेछ । विवादोपसर्ग कार्य	गोष्ठ : आयोजित बनेछ । विवादोपसर्ग कार्य
समाज नवनीमा सफल बनेछ ।	समाज नवनीमा सफल बनेछ ।
आफ्नोहरूको मध्यस्थताको समर्थन दिनेछ ।	आफ्नोहरूको मध्यस्थताको समर्थन दिनेछ ।
निष्पक्ष : छविमैत्रीको सहयोग लिनेछ ।	निष्पक्ष : छविमैत्रीको सहयोग लिनेछ ।
व्यापार : व्यवसायमा लाभ लिनेछ ।	व्यापार : व्यवसायमा लाभ लिनेछ ।
कर्मचारी : मित्रहरूलाई समुचित गर्ने सकिनेछ ।	कर्मचारी : मित्रहरूलाई समुचित गर्ने सकिनेछ ।
परिवार : परिवारको योगदानलाई प्रोत्साहित गर्नेछ ।	परिवार : परिवारको योगदानलाई प्रोत्साहित गर्नेछ ।
सिंह : योगदानबाट तिरकारी कार्य गर्नेछ ।	सिंह : योगदानबाट तिरकारी कार्य गर्नेछ ।
कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।	कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।
कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।	कठोर : यात्राको लागि नयाँ अवसर लिनेछ ।



दुसा उम्रिएको आलु खान हुन्छ कि हुन्न ?

तपाईं भान्साकोठामा खाना पकाउँदै हुनुहुन्छ । तरकारीका लागि आलु ताल्छु खोज्दा आलुमा दुसा उम्रिएको देख्नुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा, एक पटक त पक्कै पनि तपाईंको मनमा यस्तो आलु खानु होला कि नहोला ? भन्ने प्रश्न उठ्छ होला । दुसा उम्रिएको प्याज, आलु वा लसुन खानुहुन्छ कि हुन्न भन्ने कुरामा मानिसहरू विभाजित छन् । आलुमा दुसा आउनु भनेको यसले बिस्वाको रूपमा बढ्न खोजिरहेको सङ्केत हो । यस प्रक्रियाको क्रममा, विषाक्त ग्लाइकोआल्कलॉइडहरू आलुमा बढ्न थाल्छन् । यसले बिस्वालाई फंगस र किराहरूबाट बचाउँछ । यी यौगिकहरू मध्ये एक सोलागिन हो, जुन आलुबाहेक गोलेभडा, बैंगन र क्यापिसकम जस्ता बिस्वाहरूमा पनि पाइन्छ । लामो समयसम्म काटेर भण्डारण गर्दा यसले आलुमा यौगिकको मात्रा बढाउन सक्छ । यही कारणले गर्दा अङ्कुरित वा लामो समयसम्म भण्डारण गरिएको आलु मानव र जनावरको स्वास्थ्यको लागि राम्रो हुँदैन ।

दुसा उम्रिएको आलु तरकारी खाउनुहुन्छ ?

‘पोटेटो पोस्टहार्भेस्ट’ का लेखक र लिंकन विश्वविद्यालयमा पोस्टहार्भेस्ट टेक्नोलोजीका पठक डा.विमिश विराज भन्छन् कि दुसा उम्रिएको आलुमा सबै भन्दा ठुलो खतरा ग्लाइकोआल्कलॉइड हो । यसका कारण आलु तितो हुन्छ र यसको सेवनले केमीलाई बान्ता हुनसक्छ । हरियो उखटो आलुमा यसको उपस्थिति पत्ता लगाउन सकिने पनि उनले बताए । हरियो पार्को आलु खानु हुन्न भनेको त तपाईंले सुन्नपक्कै होला । डा.फिस विराज भन्छन् कि यस्ता अङ्कुरितमा ग्लाइकोआल्कलॉइड रसायनको उच्च मात्रा हुने सम्भावना हुन्छ । यस्तो अवस्थामा, यसलाई पूर्ण रूपमा हटाउनुपर्ने उनी बताउँछन् । कुनै शङ्का छ भने, अङ्कुरित आलुको त्यो भाग हटाइनुपर्छ जहाँबाट दुसा आइरहेको छ । बेलायतको खाद्य मानक एजेन्सी (एफएसएल) पनि केही कुराहरूलाई ध्यानमा राखेर दुसा उम्रिएको आलु खान सकिन्छ भनेर भन्छ । ‘यदि



आलु अङ्कुरित भएपछि पनि कडा छ र कुहिएको कुनै सङ्केत छैन भने, यो खान सुरक्षित छ’ एफएसएल भनेको छ । तर आलु हरियो देखिन्छ भने यसलाई फ्याँबनु राम्रो हुने भनिएको छ । आलुमा भएको हरियो रङले यसमा विषाक्त पदार्थहरूको उपस्थितिलाई सङ्केत गर्दछ । ‘आलु कडा छ, सुकेको छैन वा यसको दुसा साना छन भने दुसा उम्रिएको आलु खान सकिन्छ’ एफएसएल भनेको छ । तर आलु धेरै नरम वा धेरै सुख्खा छ भने यसले आफ्नो पोषक तत्व गुमाएको हुन्छ र राम्रो स्वाद हुन्न ।

सोलागिनबारे के भन्छन् विज्ञ ?

केही विज्ञले यसमा धेरै सावधानी अपनाउने कुरा गर्छन् । हरियो र अङ्कुरित आलु खानु हुँदैन भनेर पूर्वी एशिया विश्वविद्यालयका वनस्पति विज्ञानी प्राध्यापक क्याथी मार्टिन भन्छन् । प्रकाशको प्रभावले आलुमा स्टेरोइड ग्लाइकोआल्कलॉइड सोलागिन बढ्ने उनले बताइन् । यो मानिस र जनावरहरू विशेष गरी विरालो र कुकुरहरूका लागि घातक हुनसक्ने उनको भनाइ थियो । हरियो नभएको आलुमा सोलागिनको मात्रा कम हुन्छ, तर कौनो आलु कहिल्यै खान नहुने पनि उनले बताइन् । सोलागिन विषाक्तताको जोखिम हुने भएकोले यस्तो भनिएको हो । तर, सोलागिन विषाक्तताको केही घटनाहरू निश्चित रूपमा प्रकाशमा आएका छन् । १९७० को दशकको अन्त्यतिर बेलायतमा ७८ स्कुले बालबालिकाहरू हरियो आलु खाएपछि अस्पतालमा भर्ना हुनुपरेको थियो । यस्तो आलु खाँदा देखिने हल्का लक्षणहरूमा पखाला, बान्ता र गम्भीर

पेट दुखाइ समावेश छ । गम्भीर अवस्थामा, अत्यधिक निद्रा लाग्ने, भ्रम, कमजोरी र दृष्टि समस्यारू हुन सक्छन् । कतिपय अवस्थामा यसले बेहोस र मृत्यु पनि भित्र्याएको छ । विषाक्त आलु खाएपछि केही मिनेट वा दिनभित्र लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् ।

दुसा उम्रिएको आलुबारे केही महत्त्वपूर्ण वस्तुहरू :

-आलुमा दुसा उम्रिएको छ भने खानु अघि यसलाई काटनुहोस् ।
-दुसा एक इन्चभन्दा लामो छ वा आलु नरम छ भने, यसलाई फ्याँबनुपर्छ ।
-आलुको हरियो भाग काटनुपर्छ किनभने यो बढी विषाक्त हुन्छ ।
-आलुमा सडेको वा हुत्ती जस्ता लक्षणहरू देखिएका छन् भने यसलाई फ्याँबनु राम्रो हुन्छ ।
-तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, प्रतिलक्ष प्रणाली कमजोर छ वा साना बच्चाहरूलाई खुवाउँदै हुनुहुन्छ भने सावधान रहनु राम्रो हुन्छ ।
आलुलाई कसरी राम्रोसँग भण्डारण गर्ने
-आलुलाई (३-१० डिग्री सेल्सियस) बिचको सुख्खा र अँध्यारो ठाउँमा राख्न सकिन्छ ।
-भण्डारण गर्नुअघि आलुलाई धुनु हुँदैन । यसो गर्दा आलु सड्न सक्छ ।
-आलुलाई प्याजबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
दुवैले ग्यास र आर्द्रता उत्सर्जन गर्छन्, जसले अङ्कुरलाई गति दिन्छ ।
दुसा उम्रिएको प्याज र लसुनको मामला फरक छ । प्याज र लसुनलाई सामान्यतया आलुभन्दा सुरक्षित मानिन्छ किनभने तिनीहरूमा त्यस्तो प्रोफेन्जर मार्टिन भन्छन् ।
-रातोपाटी डटकम

आँप गर्भवती महिला र रक्तअल्पताका विरामीलाई विशेष लाभदायक

आँप स्वादिष्टो मात्र होइन, अत्यन्तै पीप्टिक र स्वास्थ्यवर्द्धक फल पनि हो । यसमा पाइने भिटामिन ए, सी, ड, पोटासियम, फाइबर र विभिन्न एन्टिअक्सिडेन्टहरूले शरीरलाई बलियो बनाउँछ । आँपले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बृद्धि गर्न मद्दत गर्छ, जसले सामान्य रूचाकोदीक्षे लिएर गम्भीर सङ्क्रमणसम्भबाट बचाउँछ । यसमा पाइने भिटामिन ए ले द्रुत रोग बचाउँछ भने फाइबरले पाचन प्रणाली सुचारु गर्छ, कब्जियत हटाउँछ । भिटामिन सी ले छालालाई चमिको र स्वस्थ बनाउँछ । आँपमा रहेको पोटासियम र प्यान्थोथेनसमेत मुटुको स्वास्थ्यमा सहयोग पुऱ्याउँछ र रक्तचाप सन्तुलनमा राख्छ । यसमा रहेका प्राकृतिक चिनीहरूले ऊर्जा प्रदान गर्छ, जसले वकान कम गराउन मद्दत गर्छ । साथै, आँपमा पाइने फाइटोकेमिकल्स र एन्टिअक्सिडेन्टहरूले क्यान्सरजस्ता घातक रोगहरूसँग लड्न सहयोग गर्छ । गर्भवती महिला र रक्तअल्पता भएका व्यक्तिहरूका लागि पनि आँप लाभदायक मानिन्छ, किनभने यसमा आइरन र फोलेट पनि पाइन्छ । तर, मधुमेह भएका व्यक्ति भने सीमित मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । समग्रमा हेर्दा,



आँप स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक फल हो र नियमित रूपमा सन्तुलित मात्रामा सेवन गर्दा शरीरलाई विभिन्न प्रकारको फाइदा पुग्छ । फाइटोकेमिकल्स र एन्टिअक्सिडेन्टले शरीरलाई क्यान्सरजस्ता रोगबाट बचाउँछ । तर, मधुमेह भएका व्यक्ति भने मात्रामा ध्यान दिनु आवश्यक छ । सन्तुलित रूपमा सेवन गर्दा आँप अत्यन्त लाभदायक फल हो । तर बजारमा अखिले विषाक्तयुक्त आँपहरू पनि पाइन्छ । त्यस्ता आँपले हामीलाई फाइदा भन्दा पनि बेफाइदा बढी गर्दछ । विषाक्त आँप खानाका लागि पहिलो कुरा त हामीले त्यस्ता आँप चिन्नु पर्दछ । जुन तपाईंले आँप चिन्नु या खानु अघि ध्यान दिन सक्नुहुन्छ । स्वाभाविक मीठो बासना नभइ, गन्ध सुन्दा केही रासायनिक

वा तेज गन्ध लागेमा त्यो विषाक्त हुनसक्छ । अत्याधिक नरम र चिप्लो लागेमा त्यो कुँच रूपमा पकाइएको संकेत हो । असामान्य चमकः यदि आँप अत्यधिक चमिको छ भने, त्यो कुँच रूपमा सज्जन (यसै कार्बाइड या बैस्स) ले पोषित गरिएको हुन सक्छ । पिल्लिएको या डाम भएकोः छालामा अस्वाभाविक दाग, चिन्चलोपन या कालो धब्बा विषाक्तता संकेत हुन सक्छ । छिटो पाकेको आँपः मौसमभन्दा धेरै अघि पाकेको देखिन्छ भने क्याल्सियम कार्बाइड प्रयोग भएको हुन सक्छ । काट्टा पनि रासायनिक गन्ध आउनु खतरनाक हुन्छ । बाहिर राम्रो देखिए पनि भित्र कालो, सडेको, पानी आएको जस्तो देखिएमा खानु हुँदैन ।

-श्रीमालय टाइम्स डटकम

दिनमा कति पटक खाना खानु उचित ?



जन्मभित्तिकै मान्छेको पहिलो आवश्यकता नै हो खाना । खाद्यबिना मान्छेको माथै होइन कुनै पनि प्राणीको जीवन सम्भव छैन । खानपान र मान्छेको जीवनशैलीलाई जोडेर एउटा भनाइ निकै चर्चामा छ । भनिन्छ-संसारमा खान नपाएर भन्दा बढी खाएर रोगी र मृत्यु हुने मान्छेको संख्या धेरै छ । मान्छेको जीवनका लागि खानु जति जरुरी छ त्यति नै जरुरी हुन्छ, उचित खानेकुरा खानु र सही तरिकाले खानु । खानपानको आवृत्ति एक यस्तो विषय हो जसले मानिसको स्वास्थ्य, जीवनशैली, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, र व्यक्तिगत प्राथमिकतामा ठूलो प्रभाव पार्छ । दिनमा कति पटक खानु उपयुक्त छ भन्ने प्रश्नको जवाफ व्यक्तिको उमेर, स्वास्थ्य स्थिति, शारीरिक गतिविधि र कसो खानेकुरा खाइन्छ भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ । मानिसहरूले दिनमा कति पटक खान्छन् भन्ने कुरा उनीहरूको संस्कृतिक, आर्थिक र सामाजिक अवस्थाले निर्धारण गर्छ । मान्छेको वैयक्तिक विशेषता तथा वैज्ञानिक आधारमा मान्छेको कति पटक खानु उपयुक्त हुन्छ त ?

दिनमा कति पटक खाने ?

मान्छेले दिनमा कति पटक खाने भन्ने कुरा व्याक्कै तोकेर भन्न मिल्दैन । दिनमा कति पटक खानेको समय र प्राथमिकता कुरा व्यक्तिको शारीरिक अवस्था, जीवनशैली र उसको परिस्थितिमा पनि भर पर्छ । सामान्यतया वैज्ञानिक अध्ययनहरूले दिनमा ३ देखि ६ पटक खानु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन सक्छ भन्ने सुझाव दिन्छन् । यद्यपि यो व्यक्तिको उमेर, मेटाबोलिक दर र खानपानको उद्देश्यमा निर्भर हुन्छ ।

१.सामान्य स्वस्थ व्यक्तिका लागि
सामान्य स्वस्थ व्यक्तिको लागि दिनमा ३ पटक खाना खानु उपयुक्त मानिन्छ । यसका लागि बिहान, दिउँसो र साँफ बीचमा भोक लागेको खण्डमा हल्का खाजा-जस्तै फलफूल सलाद एक-दुईपटक पटक खाएर शरीरको उर्जा कामय राख्न सकिन्छ ।

२.बिजुल धेरै भएको व्यक्तिका लागि
बज्रन घटाउन वा नियन्त्रण गर्न चाहने व्यक्तिको लागि, दिनमा ५-६ पटक हल्का खाना खानु लाभदायक हुन सक्छ । धेरै भोक लागेपछि एकै पटक धेरै खानु भन्दा धेरै-धेरै हल्का खाना खाएर अत्यधिक खाने बानी रोक्न, र मेटाबोलिज्मलाई सक्रिय राख्न मद्दत गर्छ । तर, यो विधि सबैका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ । दिनमा २-३ पटक धेरै खाना खाएर बीचमा केही

नखानु र धेरै पटक धेरै-धेरै खाना खाइरहनुले तौल नियन्त्रणमा उल्टै प्रभाव देखाउन केही अध्ययनहरूले देखाएका छन् । हामीले क्यालोरी सेवन सही ढंगले गरेका छौं भन्ने खाने तरिका र समय बदल्दा मात्रै यसको प्रभाव नदेखिने अध्ययनहरूमा देखिएको छ ।
३.धेरै शारीरिक गतिविधि गर्ने तथा बेलायतीका लागि : दिनमा लामो समय शारीरिक श्रम गर्ने, खेलकुदमा सहभागी हुने वा मांसपेशी निर्माण गर्न चाहने व्यक्तिको लागि, दिनमा ४-६ पटक खाना खानु उपयुक्त हुन्छ । यस्ता व्यक्तिको स्वास्थ्य, जीवनशैली, सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, र व्यक्तिगत प्राथमिकतामा ठूलो प्रभाव पार्छ । दिनमा कति पटक खानु उपयुक्त छ भन्ने प्रश्नको जवाफ व्यक्तिको उमेर, स्वास्थ्य स्थिति, शारीरिक गतिविधि र कसो खानेकुरा खाइन्छ भन्ने कुरामा निर्भर रहन्छ । मानिसहरूले दिनमा कति पटक खान्छन् भन्ने कुरा उनीहरूको संस्कृतिक, आर्थिक र सामाजिक अवस्थाले निर्धारण गर्छ । मान्छेको वैयक्तिक विशेषता तथा वैज्ञानिक आधारमा मान्छेको कति पटक खानु उपयुक्त हुन्छ त ?

४.विशेष स्वास्थ्य जनस्वाका व्यक्तिका लागि : माथि पनि उल्लेख गरिसकिएको छ कि कति पटक खाने भन्ने कुरा व्यक्तिको शारीरिक अवस्था र परिस्थितिमा भर पर्छ । यदि व्यक्तिलाई कुनै प्रकारको स्वास्थ्य समस्या छ, महिला गर्भवती भएको अवस्था छ भने निक्किसक तथा पोषणवित्तिको सल्लाह लिएर समय र खानाबारे निर्णय लिनु उपयुक्त हुन्छ । जस्तो कसैलाई मधुमेह, उच्च रक्तचापको समस्या छ भने उसका लागि खानपानको समय र प्राथमिकता एक खालको हुन्छ । कसैलाई कुपोषण, शयरोग छ भने उसलाई फरक खालको खानपान र समय निर्धारण आवश्यक हुन्छ ।

वैज्ञानिक बाधार : वैज्ञानिक अध्ययनहरूमा खानपानको समयबारे एकरूपता छैन । हामीले खाने क्यालोरी समान छ भने दिनमा ३ पटक वा ६ पटक खानुले खालै प्रभाव नपार्ने २०१४ को एक अध्ययनले देखाएको थियो । यद्यपि, बारम्बार खानाले रक्त रक्तचापको स्तर र भोक नियन्त्रणमा सकारात्मक प्रभाव पार्न सक्ने अध्ययनले भनेको थियो ।

सांस्कृतिक र व्यक्तिगत प्राथमिकता
खानपानको आवृत्ति सांस्कृतिक र व्यक्तिगत प्राथमिकतामा पनि निर्भर हुन्छ । उदाहरणका लागि, नेपालमा सामान्यतया दिनमा २ पटक टन खाने दाल-भात-तरकारी खाने अनि बीचमा १-२ पटक हल्का खाजा खाने चलन छ । तर, व्यक्तिगत प्राथमिकताले पनि यो कुरालाई प्रभाव पार्छ । कसैलाई दिनमा धेरै पटक खाने खान मनपर्छ भने कसैलाई धेरै पटक तर धेरै खान मनपर्छ ।

खानपानबारे कुन देशमा कस्तो प्रचलन ?

१. पश्चिमी देशहरू (युरोप, उत्तरी अमेरिका, अस्ट्रेलिया) पश्चिमी देशहरूमा सामान्यतः दिनमा ३ पटक खाना खाने चलन छः बिहानको खाना, दिउँसोको खाना र रातको खाना । उनीहरूले यसलाई क्रमशः ब्रेकफास्ट, लन्च र डिनर भनी नामाकरण गरेका छन् । यी खाना बीचमा १-२ पटक नास्ता खाने प्रचलन पनि छ । जस्तो प्रायःमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा बिहानको खाना प्रायः हल्का हुन्छ, जस्तै- सिरियस, टोस्ट वा कफी । दिउँसोको खाना स्प्यान्डबीच वा सलाद जस्ता हल्का खाना हुन्छ र रातको खाना प्रायः भारी हुन्छ । युरोपमा, विशेष गरी फ्रान्स र इटालीमा, खाना खाने समयलाई सामाजिक र परिवारिक गतिविधिको रूपमा लिइन्छ र रातको खाना प्रायः लामो समय लगाएर खाने खालको हुन्छ ।

२. एशियाली देशहरू
एशियाली देशहरूमा खानपानको समय सांस्कृतिक विविधताले प्रभावित हुन्छ । नेपाल र भारतमा दिनमा २-३ पटक हेभी खाना दाल-भात-तरकारी र बीचमा खाजा खाने प्रचलन छ । कतिपयमा दिनमा २ पटक खाना र २ पटक खाजा पनि खाने प्रचलन छ । जापान र चीन जस्ता देशमा सामान्यतः दिनमा ३ पटक खाना खाइन्छ, तर नास्ता खाने चलन कम छ । जापानमा पनि ३ पटक खाना खाने प्रचलन छ, तर बेन्टो (लन्च बक्स) जस्ता हल्का खानाहरू लोकप्रिय छन् । दक्षिणपूर्वी एसियाली देशहरू थाइल्याण्ड र भियतनाम जस्ता देशहरूमा दिनमा ३-४ पटक खाना र बीचमा सामान्य नास्ता खाने चलन छ ।

३. अफ्रीकी देशहरू
अफ्रीकी देशहरूमा खानपानको समय कति पटक हुने भन्ने आर्थिक अवस्था र खाद्य उपलब्धतामा निर्भर हुन्छ । ग्रामीण क्षेत्रमा धेरैजसो मानिसहरूले दिनमा १-२ पटक ठूलो खाना खान्छन्, प्रायः स्थानीय उत्पादनहरू (जस्तै, मकै, कसया, वा चावल) मा आधारित । शहरी क्षेत्रमा भने ३ पटक खाना र नास्ता खाने प्रचलन बढ्दो छ ।

४. मध्यपूर्वी र ल्याटिन अमेरिकी देशहरू : मध्यपूर्वी देशहरूमा दिनमा २-३ पटक पेटभर खाना र बीचमा हल्का नास्ता जस्तै- हम्मस, पिठा, वा मिठाई खाने चलन छ । ल्याटिन अमेरिकी देशहरूमा पनि ३ पटक खाना बिहान, दिउँसो र रातमा खाने प्रचलन छ, तर दिउँसोको खाना प्रायः मुख्य खाना मानिन्छ ।

-नवजायन खबर डटकम

प्यारागनका विद्यार्थी र ग्रीन फर गुडद्वारा सरसफाई



पाल्पा, जेठ २२/पाल्पा प्यारागन बोर्डिङ्ग स्कूलमा अध्ययनरत विद्यार्थी र ग्रीन फर गुड नेपालले संयुक्त रूपमा ऐतिहासिक पर्यटकीयस्थल श्रीनगर डाँडामा सरसफाई गरेका छन् । विश्व वातावरण दिवसको अवसरमा विहीबार स्कूलमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूद्वारा गठित ग्रीन युथ क्लब, नेशनल स्टेटेनेबल टुरिज्म क्लबमा आवद्ध विद्यार्थी र ग्रीन फर गुड नेपालमा आवद्ध अभियन्ताहरूले श्रीनगर डाँडामा रहेको हनुमान परिषरमा सरसफाई गरेका हुन् ।

विद्यार्थीसँगै शिक्षक र पर्यटन व्यवसायीहरूले पनि त्यहाँ पुगेर विश्रवा गोडभैल, तथा हर्किन लागेका गिरुवाहरूलाई तारबारसहित सरसफाई गरेका थिए । वातावरण र संरक्षणसँग

सम्बन्धित प्लेकार्ड र ब्यानर बोकेका विद्यार्थी, शिक्षक र विभिन्न संस्थाहरूका व्यक्तिहरूले श्रीनगर डाँडा र सडक किनारमा फालिएका प्लास्टिकजन्य फोहोरहरू समेत संकलन गरे । मानववस्तीका कारण बोटविस्वाहरू नास हुँदै जाँदा वातावरणमा नराम्रो प्रभाव परेकोले सचेतना जगाउन सरसफाई र विश्रवा संरक्षण गर्ने काम गरिएको स्कूलका प्रिन्सिपल गंगाबहादुर खत्रीले बताए । “वातावरण सम्पूर्ण प्राणी जगतको घर हो । तर, स्व विस्वा नासका कारण वातावरणीय हास, प्रदूषण, प्राकृतिक प्रकोप, जलवायु परिवर्तनलगायत विभिन्न हानीकारक परिणामहरू निम्त्याउँदै गइरहेको छ,” उनले भने, “हामीले विद्यार्थीमाफत वातावरणीय प्रदूषण कम गर्न र

जनचेतना फैलाउन वृक्षारोपण र सचेतनाका गतिविधिहरू अगाडि बढाएका छौं ।” विद्यार्थीहरूलाई संरक्षण शिक्षा दिन सकेको छण्डमा समाज र देश परिवर्तन हुने भएकाले विश्व वातावरण दिवसको दिन समुदाय र अन्य संस्थाहरूसँगको सहकार्यमा विद्यार्थीहरूले सरसफाई गरेको प्रिन्सिपल खत्रीले बताए । उनले भने “विद्यार्थीहरूलाई पढाइको अतिरिक्त वातावरण संरक्षण गर्नु हामी सबैको दायित्व हो भन्ने शिक्षा दिनु पनि अहिलेको आवश्यकता हो, त्यसलाई हामीले महसुस गरेका छौं ।” यहाँका विद्यार्थीहरूले हरेक वर्ष ग्रीन फर गुड नेपालसँगको सहकार्यमा वातावरण सरसफाई र वृक्षारोपणसँगै संरक्षण गर्ने काम गर्दै आएका छन् ।

स्याङ्जाका किसानले...

...स्याङ्जाबाट स्याङ्जाका स्थानीय तहहरूसहित तनहुँ, कास्की र नवलपुरका स्थानीय तहमा डेसिस प्रणालीमाफत बिक्री गरिएको हो । स्याङ्जाबाट बिक्री भएको धानको बीउमध्ये ८० प्रतिशत रामधान, १५ प्रतिशत सावित्री र पाँच प्रतिशत सावा मन्सुली रहेको उनले बताए । “जिल्लाका विभिन्न स्थानमा रहेका समूह सहकारीले उन्नत धानको बीउ उत्पादन गर्नुहुन्छ”, उनले

भने, “विभिन्न प्रक्रिया पूरा भई प्रमाणीकरण भएका बीउ बिक्रीका लागि किसानले डेसिस प्रणालीमा अपलोड गर्नुहुन्छ, सोही आधारमा व्यवसायीको खोजी गरी बिक्री गर्छौं ।” किसानले डेसिस प्रणालीमाफत बीउ बिक्री गर्दा प्रति किलोको छुट्टाछुट्टै मूल्य निर्धारण गरिएको छ । सोही प्रणालीमाफत बिक्री गरेका आधारमा प्रोत्साहन रकम

उपलब्ध गराउँदै आएको उनले बताए । रामधान प्रति किलो ६८, सावित्री प्रति किलो ६२, बुमल प्रजाति तथा बासमतिको प्रति किलो ९८ निर्धारण गरिएको छ । धान बिक्रीपश्चात किसानलाई रामधानमा प्रति किलो २२, सावित्रीमा प्रति किलो १७ र बुमल तथा बासमतिको प्रति किलो २८ प्रोत्साहनस्वरूप उपलब्ध गराइने उनले बताए ।



तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
तानसेन, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

बक्यौता टंकी बहाल बुभाउने बारे अत्यन्त जरुरी सूचना

मिति : २०८२/०२/२३

तानसेन नगरपालिकाको स्वामित्वमा रहेको मखनटोल शितलपाटी क्षेत्रमा टंकी बहालमा लिई व्यवसायीहरूलाई बक्यौता टंकी बहाल रकम बुझाउनको लागि पटक पटक पत्राचार गर्दा समेत बुझाउन नआउनु भएकोले तानसेन नगरकार्यपालिकाको मिति २०८१/१२/०६ गते बसेको बैठकबाट बक्यौता राजश्व असुली समितिले दिएको प्रतिवेदन बमोजिम असुली प्रक्रिया अगाडि बढाउने निर्णय भएकोले १५ दिनको म्याद दिई बक्यौता टंकी बहाल रकम बुझाउन आउनु हुन सम्बन्धित टंकी धनी व्यासायीहरूमा जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । अन्यथा कानून बमोजिम असुली प्रक्रिया अगाडि बढाईने व्याहोरा सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि अनुरोध छ ।

पिताम्बर पाण्डे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

खेलकूद समाचार

नेपालले नेदरल्यान्ड्सलाई
५ विकेटले हरायो



काठमाडौँ, जेठ २२/आईसीसी क्रिकेट विश्वकप लिग-२ को खेलमा नेपालले नेदरल्यान्ड्सलाई पराजित गरेको छ । स्कटल्यान्डको डुन्डीमा भएको खेलमा नेपालले नेदरल्यान्ड्सलाई ५ विकेटले हराएको हो । नेदरल्यान्ड्सले दिएको २ सय २६ रनको लक्ष्य नेपालले ४७ ओभर १ बलमा ५ विकेट गुमाएर पूरा गर्‍यो । नेपालका आरिफ शेखले सर्वाधिक ७८ रन बनाए । त्यसअघि टस जितेर ब्याटिङ रोजेको नेदरल्यान्ड्सले २ सय २५ रन बनाएको थियो । स्कटल्यान्ड नोहा कोसले ४८ रन बनाए । नेपालका लागि सोमपाल कामीले ३ तथा करण केसी, ललित राजवंशी र सन्दीप लामिछानेले समान २ विकेट लिए । यसअघि अतिरिक्त खेलमा नेपालले स्कटल्यान्डलाई १ विकेटले हराएको थियो । नेपाल १४ खेलमा १० अड्डाका साथ लिगको सातौँ स्थानमा छ । नेदरल्यान्ड्स २१ खेलमा २६ अड्डासहित दोस्रो स्थानमा यथावत् छ । स्कटल्यान्ड १७ खेलमा २० अड्डाका साथ चौथो स्थानमा छ । नेपालले अब अर्को खेल यही जेठ २५ गते स्कटल्यान्ड र २७ गते फेरि नेदरल्यान्ड्ससँग खेल्नेछ । अठ्ठौँ खेलमा नेपालले विश्वकप लिग-२ ओडीआई विश्वकप २०२७ को छनोट सिर्जित हो । लिगको अन्तिममा शीर्ष ४ मा रहने टोलीले विश्वकपको ग्लोबल छनोटमा सीधै स्थान बनाउने छ । पुछुरामा रहने ४ टोलीले भने विश्वकप छनोट प्लेअफ खेल्नुपर्ने छ ।

वर्गिकृत डिस्पले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत
डिस्पलेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से सहित कारोबार रकम घट्यो



पाल्पा, जेठ २२/साताको अन्तिम दिन विहीबार नेपाल स्टक एक्सचेन्ज (नेप्से) परिसूचक घटेको छ भने कारोबार रकम पनि घटेको छ । नेप्से पाँच दशमलव ९९ अङ्कले घटेर दुई हजार ६ सय ४० दशमलव ९६ को विन्दुमा कायम भएको छ । तीन सय ११ कम्पनीको एक करोड ७१ लाख आठ हजार ८०९ किता शेयर ७७ हजार ६७० पटक खरिदबिक्री हुँदा सात अर्ब ९७ करोड आठ लाख ८६ हजार ६ सय ६३ दशमलव ४६ को कारोबार भएको नेप्सेले जनाएको छ ।

मंगलबार करिब ३६ अङ्कले घटेको नेप्सेमा बुधबार पनि दोहोरो अंकको गिरावट भएको हो । खासगरी गभर्नरको नियुक्ति र त्यसलगत्तै जारी मौद्रिक नीतिको तेश्रो त्रैमासिक समीक्षामा सेयर धितो कर्जाको जोखिम भार १ सय ५० प्रतिशतबाट घटाएर १ सय प्रतिशत कायमलगायत व्यवस्था गरिएको थियो । यो व्यवस्थाले लगानीकर्ताको आत्मविश्वास बढ्ने भएकाले सेयर बजारमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने अपेक्षा गरिएको थियो । तर, त्यसको सकारात्मक असर सेयर बजारमा देखिएको छैन । मौद्रिक नीतिको समीक्षा जारी भएपछिका अधिकांश

दिन नेप्से घटेको छ भने बढेको दिन पनि वृद्धिद्वर निकै कम छ । बजारलाई आवश्यक अपेक्षित उत्साह अर्कै प्राप्त हुन नसकेकाले लगानीकर्ताले अर्कै लगानी विस्तारका हिम्मत गर्न नसकेको, उनीहरू पछ र हेरको अवस्थामा रहेको जानकारीहरू बताउँछन् । बुधबार कारोबारमा आकामध्ये ६६ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने १ सय ८१ बटाको घट्यो र १ वटा कम्पनीको स्थिर रह्यो । ५९ हजार १ सय ३० पटकको सेयर कारोबारमा १ करोड ३७ लाख ८२ हजार ४६८ किता सेयर किनबेच भए । ती किनबेचमा ५ अर्ब १६ करोड ३३ लाख रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको छ । अधिल्लो दिनको तुलनामा कारोबार रकम पनि घटेको हो । मंगलबार सेयर बजारमा ६ अर्ब ६७ करोड ९५ लाख रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको थियो । नेप्सेसँगै कारोबार रकम पनि घट्नुले लगानीकर्तामा आत्मविश्वासमा कमी आएको पुष्टि हुने सेयर डोकर बताउँछन् । बुधबार कारोबारमा आएका १३ उपसमूहमध्ये सामूहिक लगानी कोष र व्यापारबाहेक सबैको परिसूचक घटे ।

नाम परिवर्तन भएको सम्बन्धी सूचना

पाल्पा जिल्ला तानसेन नगरपालिका वडा नं. ७ मा रेजिस्टर्ड कार्यालय रहेको जे एन सनराइज मिडिया प्रा. लि.को नाम परिवर्तन भई 'सनराइज लुम्बिनी' भएको व्यहोरा सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराइन्छ ।



सनराइज लुम्बिनी
तानसेन ७ पाल्पा
फोन : ०७५५२०६५५

मजको आवाज.....

'नाम पनि युनिक, कम पनि युनिक'

युनिक एफ.एम. ९८.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा. लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२९९६६८, ५२९९६६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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



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

