



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



गत वर्षको फागुन २९ गते रिलिज भएको फिल्म 'अजिजा' प्रदर्शनको एकसय दिन नजिक पुगेको छ। बिहिबारबाट प्रदर्शनको ९२औँ दिनमा प्रवेश गरेको फिल्म वयुष्मध्वस चैनको सामासुसीस्थित सिटी स्क्वायर मलमा नियमित प्रदर्शन हुँदै आएको छ। फिल्मले एकसय दिन मनाउँदै गर्दा

आजको विचार...



सबास शर्मा

सहकारी ठग्री प्रकरणको कथामा आधारित फिल्म 'मताभोज'को अग्रिम टिकट बुकिङ सुरु भएको छ। देशभरका प्रायः हलले शो तालिका सार्वजनिक गर्दै टिकट बिक्री थालेका हुन्। फिल्मको चर्चा र स्टारकास्टको हिसाबमा फिल्मले अपेक्षित शो मले पाउन सकेको छैन। बुधबार दिउँसो ४ बजेसम्म फिल्मले देशव्यापी ६० माथि शो पाएको 'सल्टी प्र'मा देखिन्छ।

देशको सबैभन्दा ठूलो मल्टीप्लेक्स चैनल क्याण्ट्रिफेक्सले ९ वटा सहरका हलमा कुल ३४ शो उपलब्ध गराएको छ

निर्माता प्रेमकुमार श्रेष्ठले दर्शकलाई सहलियतमा देखाउने तयारी गरेका छन्।

❑ वर्ष ३० ❑ अंक ३१८ ❑ २०८२ जेठ ३० गते शुक्रबार 13 June 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

२४२ यात्रा सवार विमान

भारतमा दर्घटना

(रासस/एएफपी) _____

अध्यापनायक (भारत), जेठ २९
भारतको परिचयमा सहित अध्ययनवाद्यमा
निर्दिष्टमा लब्धन जाने नाग विमानमा
भएको छ । विमानमा दुई सय ४२ यात्रु
सवार रहेको उड्डयन अधिकारीहरूको
बताएको छ । एयरलाइन्सले यमाना
पुर्ण दुर्घटना भएको छ ।
म्याट्रिक्सका लागि उड्डयन एयर इन्डियाको
उड्डान १११, जेठ २७-८ दिल्लीबाट
उड्डानको केही समयपछि उड्डयनमा
भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् ।
भारतका उड्डयन नियन्त्रक
अध्ययनवाद्यमा भएको दुर्घटनाबाट
‘तत्त्व’ र ‘विधि’मा भएको बताए
उड्डयनको पछिल्लो विमानलयनाका
प्रवक्ता बालाको भनाइले छ । भारतको
नागरिक उड्डयन प्राधिकरणले भन्यो
“जसमा दुई पाइलट र १० यात्रु
दलक मारसयसहित १४४ व्यक्ति
सवार थिए ।” विमानमा एक सय ४२
भारतीय, १३ बेलायती, एक पोर्चुगेली
र एक ब्रह्मनाडिमा सवार रहेको
एयर इन्डियाले जनाएको छ । एयर
इन्डियाको विमानले भेडे कल गरी गरेको
र उड्डानपछि दुर्घटना घट्टाउनुमा भएको
नागरिक उड्डयन महानिरीक्षणालयको
बताएको छ । विमानले भएको परिधि
बाहिर विमान दुर्घटना भएको नागरिक
उड्डयन प्राधिकरणले जनाएको छ ।
भारतको गृहकार राज्यको मुख सहित
अध्ययनवाद्यमा करिब ८० लाख मिनट
बन्धनु र उड्डयन विमानलयना सा संचालन
प्रकार आसारी सकेको थिएँको छ ।
उड्डयनमन्त्री राम नेहरू नाडुव किनको
थिएँ उड्डयन र आयाकाली प्रतीतिथि
एजेन्सीहरूबाट ठुल र समन्वित करारहरू
गरी निशाना लिए ।

गोरखाका जनप्रतिनिधि र पत्रकार तानसेनमा

दुई जिल्लाका जनप्रतिनिधि र पत्रकारबिच असल अभ्यास आदान-प्रदान

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, जेठ २९/गोर्खा नगरपालिका, नेपाल पत्रकार महासंघ गोरखा र तानसेन नगरपालिका, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाविच असल अभ्यास आदान-प्रदान गरिएको छ । गोरखाबाट आएको जनप्रतिनिधि र पत्रकारहरुको टोलीसँग विहीबार तानसेनमा असल अभ्यास आदान-प्रदान गरिएको हो ।

कार्यक्रममा गोरखा

नगरपालिकाका नगर प्रमुख कृष्णहरहर
राना मगरले गोरखा भ्रमण वर्ष २०२४
लाई सफल पार्न आफूहरू विभिन्न
पर्यटकीय स्थलहरूको अवलोकन भ्रमण
गई सम्वन्धित स्थानीय तहसँग अलग
अभ्यास आदान-प्रदान गर्दै हिडेको
बताए । उनले गोरखाबाट पाल्पा हुँदै
डोलेधुरासम्मको यात्रा तय गरिएको
बताउँदै पाल्पामा तातेसे नगरपालिका
र यहाँका पत्रकारहरूसँग असल
अभ्यासका बारेमा जानकारी लिएर दिने
गरिएको उल्लेख गर्नु । नगर प्रमुख
रानाले भने 'गोरखा आर्म्स मेनिसन
सम्मको यात्रा तय गरिएको छ ।



जिल्ला हो, हामीले यसलाई पर्यटकीय क्षेत्रको रूपमा विकास गर्न खोजी रहेका छौं, त्यसका लागि पनि पर्यटकीय नगर तानसेनले पर्यटनका क्षेत्रमा गरेका असल अभ्यास ज्ञान चहान्छौं, यहाँ भएका असल कुराहरुलाई हामीले हाम्रो नगरपालिकामा प्रयोग गर्न खोजेका

हैं ।" उनले 'गोरखा जाने इतिहास जिवित छ' भन्ने नारा तय गरी विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरू छुनोट गरी कार्यक्रम गर्दै आएको बताए । नगर प्रमुख रानाले अहिलेसम्म ३१ वटा पर्यटनका कार्यक्रमहरू गरिसकेको भन्दै विभिन्न स्थानीय तहहरूसँग समन्वय गरी पर्यटन

सञ्जाल समेत गठन गरि काम गरिदै आएको जानकारी गराए । गोरखाबाट भ्रमणमा निस्कनेहरुको पहिलो रोजाई जहिल्यै पाल्पा पर्ने गरेको तर पाल्पाबाट आउनेहरुको रोजाई गोरखा पर्ने नसकेको गुनासो गर्दै उनले एक पटक गोरखा भ्रमणमा आउनु यहाँका

जनप्रतिनिधि र पत्रकारहरूलाई आग्रह गरे । नगर प्रमुख रानाले पर्यटनको माध्यमबाट गोरखाको समृद्धि हासिल गर्न सकिने भएकाले आफूहरू सोही अनुसार आन्तरिक पर्यटन प्रवर्द्धनमा लागेको बताए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

डिएसपी हूँ भनि ठगी गर्ने द्रुई जना पक्राउ



पान्था, जेठ २८/नेपाल प्रहरीको डिएसपी हुँ भनि ठगि गरी दुई जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । केन्द्रीययात्रा प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार काभ्रेपलाञ्चोक चौरीदेउराली गाउँपालिकाका बस्ने ४५ वर्षीय ज्ञान बहादुर लामा भन्ने ज्ञान तामाङ र काठमाडौँ कलंकी बस्ने सुनसरी इटहरी उपमहानगरपालिकाका ४५ पाँचवर्षे घर भएका ४२ वर्षीय रेवती ओझालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । उनीहरूले

नेपाल प्रहरीको डिएसपी हुँ भनि प्रहरी हिरासतमा रहेका व्यक्तिको मुद्दा मिलाइदिने भन्दै ६ लाख रूपैयाँ ठगी गरेका थिए । उक्त ठगी गरेको भन्ने उजुरीको आधारमा जिल्ला प्रहरी परिसर काठमाडौँबाट खटिएको प्रहरीले उनीहरूलाई पक्राउ गरेको हो । उनीहरू उपर जिल्ला अदालत काठमाडौँबाट ५ दिन म्याद थप अनुमति लिई यस सम्बन्धमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको छ ।

विदेशबाट फर्केर ३० रोपनीमा व्यावसायिक अकबरेखेती

बालिङ (स्याङ्खा), जेठ २९/यहाँका एक युवाले व्यावसायिकरूपमा अकबरे खुर्सा निखेती थालेका छन् । स्याङ्खाको गल्याङ नगरपालिका-१ चौका अस्मि तिवारीले स्वदेश फर्केसँगै विदेशमा सिकेको सीपको सदुपयोग गर्दै व्यावसायिकरूपमा अकबरे खुर्सा निखेती सुरु गरेका हुन् ।

दुई वर्ष रिसयामा कृषि क्षेत्रमै काम गरेको अनुभव संगालेका तिवारी आफ्नै ठाउँमा फर्केर व्यवसाय थाल्ने हटहटसहित स्वदेश फर्किएका हुन् । व्यवस्था फर्कको २-३ महिनापछि नै उनी स्वदेशस्थिरूपमा बस्ने योजनामा लाग्ने योजना बनाएर अगाडि बढेका हुन् । “स्थानीय बजारसहित देशभर र अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा समेत अकरोर खुसीको माग उच्च रहेको पाइ” अनुभव भए, “आफूलाई कृषि क्षेत्रमा भएको अनुभव साथै खुसीको बजारको रचना तथा खपत



राम्रो हुने देखेर व्यावसायिक रुपमा अगाडि बढेको हुँ ।" मातृभूमि कृषि तथा पशुपक्षी फार्म दर्ता गरेर व्यवसाय थालेका तिवारीले

३० रोपनी जमिन भाडामा लिएका छन् । उनले भाडामा लिएको जमिनको व्यवस्थापन, मलखाद, खनजोत तथा

खुर्सानाको नर्सरी आफैँ राखेर जेठको पहिलो साता खुर्साना रोपेका हुन् ।
-बाँकी वन्तिम पेजमा...

-बाँकी बन्तिम पेजमा...

स्वास्थ्य चर्चा

मिर्गौलालाई कसरी स्वस्थ राख्ने ? यस्ता छन् उपाय

अहिले खानपान र जीवनशैलीका कारण मिर्गौला रोगका बिरामी बढ्दै गएका छन् । यस्तो अवस्थामा तपाईं हामीले मिर्गौलाको अति बढी हेरचाह गर्नु महत्त्वपूर्ण छ । मिर्गौलाले रातबाट विपाक पदार्थहरू फिल्टर गर्ने र शरीरमा तरल पदार्थको सन्तुलन कायम राख्ने काम गर्छ । मिर्गौला स्वस्थ भएन भने यसले सम्पूर्ण शरीरमा नराम्रो प्रभाव पार्छ । त्यसैले मिर्गौलालाई स्वस्थ राख्न स्वस्थ आहार लिनु जरुरी छ । आउनुहोस्, मिर्गौला स्वास्थ्य बनाउन केही घरेलु उपायका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

बहिर्गुटी: ओरेगानो, अजमोद र सिलेन्टो जस्ता जडिबुटीहरूले खानाको स्वाद मात्र बढाउँछन्, यिनीहरू मिर्गौलाका लागि पनि धेरै लाभदायक हुन्छन् । यसमा एन्टिअक्सिडेन्ट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरबाट फ्री रेडिकल निकाल्छ र मिर्गौलालाई क्षति हुनबाट जोगाउँछ । त्यसैले आफ्नो आहारमा यी जडिबुटीहरू समावेश गर्नुहोस् ।

ब्लेवेरी: ब्लेवेरी मिर्गौलाका लागि धेरै फाइदाजनक हुन्छ किनभने यसमा पोटासियमको मात्रा कम र एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा बढी हुन्छ । मिर्गौला रोगबाट पीडित व्यक्तिहरूलाई प्रायः पोटासियमको सेवन कम गर्न सल्लाह दिइन्छ र ब्लेवेरी यसको लागि उत्कृष्ट विकल्प हो । साथै, यसमा भिटामिन सी र फाइबर हुन्छ, जसले



पाचन प्रणालीलाई स्वस्थ राख्छ । यसबाहेक यसमा पाइने एन्जोसायनलिनले मिर्गौलालाई सुजन हुनबाट बचाउँछ ।

चुकन्डर: चुकन्डरलाई मिर्गौलाका लागि सुपरफूड मानिन्छ । यसमा राम्रो मात्रामा नाइट्रेट हुन्छ, जसले मिर्गौलामा रक्तचाप कम गर्न मद्दत गर्छ । उच्च रक्तचाप मिर्गौला रोगहरूको एक महत्त्वपूर्ण कारण हो, त्यसैले चुकन्डर खानाले मिर्गौला स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । चुकन्डरमा फाइबर, फोलेट र भिटामिन सी पनि हुन्छ, जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । यसमा पाइने बेटालेन एन्टिअक्सिडेन्टले मिर्गौलालाई अक्सिडेन्ट तनावबाट पनि बचाउँछ ।

तसर्थ, पक्कै पनि आफ्नो आहारमा चुकन्डर समावेश गर्नुहोस् ।

म्याकाडामिया नट्स

म्याकाडामिया नटमा फस्फोरसको मात्रा कम हुन्छ र स्वस्थ बोसोको मात्रा धेरै हुन्छ, जुन मिर्गौलाको कार्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ । थप रूपमा, यसमा मोनोअनस्यचुरेटेड फ्याट हुन्छ, जुन मुटुको स्वास्थ्यको लागि पनि राम्रो हुन्छ । यी नटहरूमा प्रोस्टेन र फाइबर प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ । त्यसैले, दैनिक एक मुट्री म्याकाडामिया नट खाँदा तपाईंको मिर्गौला स्वस्थ रहन्छ ।

-**शिवामय टाहम डटकम**

रातमा खाने नहुने यी हुन् तीन खानेकुरा



खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । हामीले दिनभर के खाने र पिउने कुराले हाम्रो शरीरमा असर गर्छ । यो कुरा धेरैजसोलाई थाहा छ तर के तपाईंलाई थाहा छ कि स्वस्थकर खानपानका साथसाथै हामीले खाने समयमा पनि ध्यान दिनु उत्तिकै जरुरी हुने गर्छ । सरल भाषामा नमूना पर्दा कहिलेकाहीँ नगत्त समयमा स्वस्थकर खानेकुरा खाँदा पनि शरीरलाई फाइदा हुँदैन । यसको विपरीत, नगत्त समयमा खाएको स्वस्थ चीजहरू पनि कहिलेकाहीँ हानिकारक हुन सक्छ । यस्तै सबभन्दा पोषणविद्हरूले यस्ता ३ कुराको बारेमा बताएका छन्, जसलाई तपाईंलाई राम्रोमा यो ऊर्जा चाहिएन । यसका साथै फलफूलमा पाइने प्राकृतिक चिनी रातको समयमा पनि हानिकारक

सलाह: पोषणविद्हरू भन्छन्, 'आज धेरैजसो पश्चिमी संस्कृतिबाट प्रभावित भएका बेलुकाको खानामा सलाद खान रुचाउँछन् । सलाद स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ तर रातको समयमा यसलाई खानु हुँदैन । पोषणविद्हरूका अनुसार काँचो तरकारी पचाउन धेरै समय लाग्छ, त्यसैले राती खाँदा ग्यास र अपचजस्ता समस्या हुन सक्छ ।

फलफूल : फलफूल खानु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । तर, पोषणविद्हरूले राति कुनै पनि फलफूल नखान सल्लाह दिन्छन् । फलफूलमा सफिय इन्जाइमहरू हुन्छन्, जसले शरीरमा ऊर्जाको स्तर बढाउँछ । यद्यपि, तपाईंलाई राम्रोमा यो ऊर्जा चाहिएन । यसका साथै फलफूलमा पाइने प्राकृतिक चिनी रातको समयमा पनि हानिकारक

हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा सोफ ५ बजेपछि फलफूल नखान पोषणविद्हरूले सल्लाह दिन्छन् ।

स्टार्चयुक्त खानाहरू : यी सबै बाहेक पोषणविद्हरूले रातमा स्टार्चयुक्त खानेकुरा नखान सल्लाह दिन्छन् । फलफूल र सलाद बाहेक स्टार्चले भरिएर खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि अस्वास्थ्यकर मानिन्छ । त्यसैगरी, यी चीजहरू राति खाँदा तपाईंलाई थप हाँसि पचाउन सक्छ ।

त्यसो भए बेनुकाको खाना के कसरी खाने त ?

यी चीजहरू बाहेक पोषण विशेषज्ञहरूले रातको खाना धेरै हल्का खानपिनको सल्लाह दिन्छन् । यसका लागि छिन्नमा विभिन्न दानाबाट बनेको खिचडी खान सकिन्छ ।

-**डिली नेपाल डटकम**

खाली पेट चिया र बिस्कुट किन खानुहुँदैन ?



नेपालमा चियाका सौखिनहरूको कमी छैन । धेरै मानिसहरूको दिनको सुरुवात नै चियाबाट हुन्छ । उनीहरू आफूलाई ताजा महसुस गराउन चिया पिउनु आवश्यक ठान्छन् । प्रायः चियासँग बिस्कुट वा अन्य हल्का नास्ता खानु सामान्य चलन हो । तर यो दैनिक बानी स्वास्थ्यका लागि हानिकारक साबित हुन सक्छ । चियासँग चिनीयुक्त वा कार्बोहाइड्रेटयुक्त ल्याक्सको संयोजनले रक्तमा चिनीको मात्रा (ब्लड सुगर लेभल) तीव्र रूपमा बढाउन सक्छ । साथै, यसले पाचन प्रणालीमा पनि नराम्रो असर पार्न सक्छ । यदि तपाईं पहिले नै मधुमेह (डायाबिटीज) वा ब्लड सुगरको समस्याबाट ग्रस्त हुनुहुन्छ भने, यो बानी अझ जोखिमपूर्ण हुन सक्छ ।

चियासँग कुन-कुन खानेकुरा खानु हुँदैन ? धेरैजसो मानिस बिहानको चियासँग ब्रेड, बिस्कुट वा टी-केकजस्ता हल्का नास्ता खान मन पराउँछन् । यी खानेकुरा सामान्य लागे पनि, खाली पेटमा चिनी भएको चियासँग खाँदा स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । यस्ता खानेकुराहरूको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (जीआई) र ग्लाइसेमिक लोड (जीएल) उच्च हुन्छ । यसको परिणामस्वरूप, दिनभरि यकान, कमजोरी वा ब्लड सुगर अस्थिरित हुन सक्छ ।

चियासँग चिनी र कार्बोहाइड्रेटयुक्त ल्याक्स खाँदा पाचन प्रणालीमा

कस्तो असर पर्छ ?

बिस्कुटजस्ता खाद्य वस्तुहरूमा रिफाइन्ड कार्बोहाइड्रेट र चिनी हुन्छन्, जसलाई पचाउन समय लाग्छ । जब यी खानेकुरा खाली पेटमा चियासँग खाइन्छ, तब यिनीहरू छिटो पचेर रगतमा चिनीको मात्रा एकसाँस बढाउँछन्, जसले पाचन प्रणालीमा नराम्रो असर पार्न सक्छ । यी खानेकुरामा हुने ट्रान्स फ्याटले चिनी पाचन प्रक्रियालाई धीमा बनाउँछन् । यसको परिणामस्वरूप पेट भारी महसुस हुनु, ग्यास र एसिडिटी जस्ता समस्याहरू उत्पन्न हुन सक्छन् । साथै, चिनी र रिफाइन्ड फुडले पेटमा जलन पनि निम्त्याउन सक्छ । यदि लामो समयसम्म यस्ता चीजहरूको नियमित सेवन गरियो भने ग्यास्ट्रोइन्टिवा बा अन्तरजस्ता गम्भीर पेटसम्बन्धी रोगहरूको जोखिम बढ्न सक्छ ।

बिहान चियासँग कुन-कुन खानेकुरा खानु राम्रो हुन्छ ? बिहानको चियासँग पचाउन सजिलो र पाचन प्रक्रियालाई सहयोग पुर्‍याउने खानेकुरा खानुपर्छ । यसले तपाईंको दिन राम्रोसँग सुरु हुनेछ र स्वास्थ्य पनि सन्तुलित रहनेछ । जस्तै मुटोको चना, बदाम वा ड्राइफ्रूट्स, ओट्स र घरमा बनेको हल्का नास्ता । यस्ता खानेकुराबाट तपाईंलाई ऊर्जा पनि मिल्छ र ब्लड सुगर पनि सन्तुलनमा रहन्छ ।

यदि तपाईं बेड टी खानुहुन्छ भने के-के कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ? यदि तपाईं बेड टी खाने बानीमा हुनुहुन्छ भने स्वास्थ्यमा नराम्रो असर नपरोस् भनेर यी कुरामा ध्यान दिनुहोस्

खाली पेट चिया नपिउनुहोस् :

चिया खाली पेटमा पिउँदा एसिडिटी, ग्यास जस्ता समस्या आउन सक्छन् । चियामा हुने क्याफिन पेटमा एसिड बढाउँछ, जसले पाचन प्रणालीलाई असर गर्छ । त्यसैले चिया पिउनुभन्दा पहिले केही हल्का खाजा खानुहोस् ।

चियामा चिनी कम राख्नुहोस् : बढी चिनीले ब्लड सुगर एकसाँस बढाउँछ, जसले दिनभर थकान र कमजोरी महसुस गराउँछ । सकेसम्म चिनीको मात्रा घटाउनुहोस्, वा महजस्ता प्राकृतिक मिठास दिने विकल्प प्रयोग गर्नुहोस् ।

हर्बल चिया रोज्नुहोस् : यदि तपाईं चिया मन पराउनुहुन्छ भने ग्रीन टी, पुदिना चिया, अदुवा-तुलसी चिया जस्ता हर्बल चिया पिउनुहोस् । यिनीहरू पाचन प्रणालीका लागि लाभदायक हुन्छन् ।

चियासँग भारी ल्याक्स नखानुहोस् : चियासँग बिस्कुट, ब्रेड, तेलयुक्त खाना नखानुहोस् । यसको सट्टा फलफूल वा ओट्स जस्ता स्वस्थ विकल्प रोज्नुहोस् ।

चियाको मात्रा घटाउनुहोस् : दिनभर धेरै पटक चिया पिउनु स्वास्थ्यका लागि ठिक होइन । अधिक चियाले निद्रा, पाचन र समय स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ । त्यसैले दिनमा २-३ कपभन्दा बढी चिया नपिउनुहोस् । यी सल्लाहहरू पालन गरेमा तपाईंको चिया पिउने बानी स्वस्थ बनन सक्छ र यसले पाचन, ऊर्जा र सुगर नियन्त्रणमा सहयोग पुर्‍याउँछ ।

-**रातोपाटी डटकम**

आँप खाने सिजन भइसक्यो त ?

मौसमी फलफूल स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ किनभने यिनीहरूमा भिटामिन, खनिज, फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्टहरू प्रशस्त पाइन्छ । तिनले रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउँछ, पाचन प्रणाली सुधार गर्छ । साथै मुटु, छाला र समय स्वास्थ्यलाई फाइदा पुर्‍याउँछ । अहिले आँपको मौसम छ । बजारमा विभिन्न प्रजातिका आँप खरिद-विक्री भइरहेका छन् । काठमाडौँमा पनि दैनिक ठूलो मात्रामा आँप भित्रिरेको छ । खास गरी प्राकृतिक रूपमा आँप पार्के समय असर महिनाको अन्त्यदेखि बजारमा भने वैशाख सुखेखि नै आँपले बजार कब्जा गरेको देखिन्छ । यस्तोमा अहिले विक्रीका लागि राखिएका यस्ता आँप खानका लागि स्वास्थ्यकर छन् त ?

आँप पकाउन कस्तो केमिकल प्रयोग हुन्छ ? जेठमा आँपहरू पूर्णरूपमा पोकेका नहुन सक्छन्, किनभने यो सिजनको सुरुवात हो । तर बजारमा त पूर्णरूपमा पोकेका आँपहरू उपलब्ध छन् । यस्तोमा आँप कृत्रिम रूपमा पोकेको हुन सक्ने खाद्य अनुसन्धान अधिकृत उज्ज्वल रायमाझी बताउँछन् । भारतका केही ठाउँहरू, जहाँ धेरै गर्मी हुन्छ त्यस्ता ठाउँमा आँप पार्के बेला भइसक्यो । नेपालमा भने आँप पार्के समय केही सातापछि मात्रै हुने रायमाझीको भनाइ छ । 'सामान्यतया:



हामीले खाने फलफूलहरू दुई प्रकारका हुन्छन्' रायमाझी भन्छन्, 'एउटा बोटेड' पाकेपछि टिप्ने र अर्को काँचैमा टिप्ने पकाउने खालको । बजारका लागि टाढा लैजाउनुपर्ने भएकोले केही फलफूल काँचैमा टिप्ने पकाउने गरिन्छ । त्यसमा आँप पनि पर्छ ।' उनका अनुसार फलफूल पकाउनका लागि इथिलिन नामक हर्मोनको प्रयोग गर्ने गरिन्छ । इथिलिन तोकिएको डोजमा प्रयोग गरियो भने यो मानव स्वास्थ्यका लागि खतरनाक हुँदैन । यो एक केमिकल हो । यसलाई विश्वका जेठका पनि प्रयोगशालाले विषादी मानेको छैन । तर यसको प्रयोग पनि निश्चित डोजभन्दा धेरै गरियो वा छिटो पकाउने होडमा धेरै मात्रा राखियो भने फेरी यो आफैँमा घातक हुन सक्ने रायमाझी बताउँछन् । साथै बजारमा केही मात्रामा क्याल्सियम कार्बोडेट राखेर पकाइएको आँप उपलब्ध हुनसक्छ । त्यसमा भने विशेष ध्यान दिनुपर्छ यसरी पकाइएको आँप स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन सक्छ ।

त्यसैले बजारबाट आँप किन्दा सावधानी अपनाउन रायमाझीको सुझाव छ । उनका अनुसार क्याल्सियम कार्बोडेट हालै पकाइएका फलफूल सजिलै निम्न सकिन्छ । यदि बोक्राको सबै भाग एकनासले पहुँचो हुने गरी पार्केको भने त्यसमा कार्बोडेट हालेको हुनसक्छ । किनकि प्राकृतिक रूपमा फलफूल प्रायः सबैतिर एकनासले पाइँदैन । प्राकृतिक रूपमा पोकेको आँपको मिठो बाला आउने अधिकारी बताउँछन् । सामान्यतया धेरै आँपको आकारक रङ्ग धेरै त्यसको आधारमा आँप किन्ने गर्छन् । तर रङ्गक आधारमा त्यसमा सावधान प्रयोग गर्को छ कि छैन भनेर कुरा पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ । आँप प्राकृतिक रूपमा पोकेको छ भने यसको रङ हल्का पहुँचो र हरीयो हुन्छ । रसायनले पकाएको आँप भने धेरै गाढा पहुँचो रङ्गको हुने अधिकारीले जानकारी दिए ।

-**नवनाथन खबर डटकम**

सरेको सन्धै प्रतिनिधिसभा बैठक

पाल्पा, जेठ २९/भिजिट भिसा प्रकरणले प्रतिनिधिसभा बैठक निरन्तर सरेको सन्धै छ । बिहीबार दिउँसो बोलाइएको बैठक सरेर पुनः साँझ साँझ ६ बजेपछि सुरु भएको थियो । त्यो बैठकमा पनि प्रमुख प्रतिपक्षी माओवादी केन्द्र, प्रतिपक्षी रास्वपा, एकीकृत समाजवादी लगायत दलका सांसदहरूले उठेर विरोध जनाएका थिए ।

बैठक सञ्चालनका लागि सभामुख देवराज घिमिरेले बस्न सांसदहरूलाई आग्रह गरेका थिए । सभामुखको आग्रह विपक्षी दलका सांसदले नमानेपछि बैठक शुक्रबार दिउँसो १ बजेसम्मका लागि स्थगित गरिएको हो ।

भिजिट भिसा प्रकरणमा विपक्षी दलहरूले गृहमन्त्री रमेश लेखकले राजीनामा दिएर छानबिनमा सघाउनुपर्ने लगायत माग राख्ने संसद् अवरोध पार्दै आएका छन् । लामो समयको छलफलपछि बिहीबार भने भिजिट भिसा प्रकरणको छानबिन तथा अध्ययन समिति बनाउन सत्तारूढ दलहरू एमाले र कांग्रेस तयार भएका छन् । संघीय संसद् नयाँ बानेश्वरमा सत्तारूढ र विपक्षी दलहरूको विभिन्न चरणको छलफलपछि भिजिट भिसा प्रकरणको छानबिन तथा अध्ययन समिति बनाउने सम्बन्धमा सहमति जुटेको दुवै पक्षका नेताहरूले जानकारी दिएका छन् । भिजिट भिसा छानबिनको माग गर्दै विपक्षी दलहरूले जेठ १३ यताका प्रतिनिधिसभाका बैठक अवरोध गर्दै



आएका थिए । सत्तारूढ दलहरूले भने अख्तियारले अनुसन्धान गरिरहेकाले विपक्षीका माग पूरा नहुने अडान राख्दै आएका थिए । बजेटमाथिको छलफल नै प्रभावित भएपछि सत्तारूढ दलहरू भिजिट भिसा प्रकरणको छानबिन तथा अनुसन्धान समिति गठनका लागि प्रतिबद्धता जनाउन तयार भएका हुन् । यसअघि छानबिनको लिखित सुनिश्चितता गर्न विपक्षी दलले सत्तारूढ जुटेका थिए । बिहीबार ३ बजेका लागि बोलाइएको प्रतिनिधिसभा बैठकमा दलहरूबीच सहमति नजुटेपछि विपक्षी दलहरू माओवादी, रास्वपा, एकीकृत समाजवादी लगायतका नेता बस्नेर सत्तापक्षसँग छानबिनको लिखित सुनिश्चितता माग गरेका थिए ।

विपक्षीको उक्त प्रस्तावपछि सत्तारूढ कांग्रेस र एमालेका नेताबीच छलफल भएर छानबिन तथा अध्ययनका लागि प्रतिबद्धता जनाउने सहमति जुटेको नेताहरूले बताएका छन् । संसद् भवनमा प्रमुख प्रतिपक्षी दलका नेता पुष्पकमल दाहाल, कांग्रेसका उपसभामुख पूर्णबहादुर खड्का, एमाले सचिव योगेश भट्टराई, रास्वपाका विराजभक्त श्रेष्ठ, डीपी अर्थेल र सन्तोष परियारलगायत छलफलमा जुटेका थिए । बिहीबार ३ बजेका लागि बोलाइएको प्रतिनिधिसभा बैठकमा दलहरूबीच सहमति नजुटेपछि विपक्षी दलहरू माओवादी, रास्वपा, एकीकृत समाजवादी लगायतका नेता बस्नेर सत्तापक्षसँग छानबिनको लिखित सुनिश्चितता माग गरेका थिए ।

विदेशबाट फर्केर...

...जग्गा व्यवस्थापन, जग्गा सम्पत्ती, आवश्यक यन्त्र उपकरण खरिद, कामदार लगायतको कामका लागि हलसम्म फण्डे २५ लाख लगानी भएको छ", उनले भने, "करिब ३० रोपनी क्षेत्रफलमा फण्डे २५ हजार अकबरे खुसांनी लगाएको छ ।" खुसांनी उत्पादनका लागि यहाँको हावापानी उपयुक्त रहेको उनले बताए । जेठको पहिलो साता लगाइएको खुसांनीले भदौ, असोजमा उत्पादन दिन्छ । एउटा राम्रो बोटबाट

एकदेखि तीन किनेसम्म खुसांनी उत्पादन हुने उनले बताए । तिबारीसँगै अहिले व्यवसायिक अकबरेखेतीमा अन्य दुई जनाले पनि साथ दिएका छन् । खुसांनीखेतीका लागि सुरेन्द्र नै नगरपालिकाका कृषि प्राविधिकले प्राविधिक सल्लाह तथा परामर्श दिने र अलोकनार्थ गर्न कार्य भइरहेको उनले बताए । "विदेशमा सिकेको सीपलाई आफ्नै ठाउँमा सुपयोग्य गर्दै यहीँ स्थापित हुने लक्ष्य र उद्देश्यसहित गाउँ फर्किएको

हुँ", उनले भने, "यस वरू ठूलो मात्रामा अकबरेखेती थालेको र आगामी वर्षदेखि व्यवसायिक अकबरेखेतीमा अन्य दुई जनाले पनि साथ दिएका छन् । खुसांनीखेतीका लागि सुरेन्द्र नै नगरपालिकाका कृषि प्राविधिकले प्राविधिक सल्लाह तथा परामर्श दिने र अलोकनार्थ गर्न कार्य भइरहेको उनले बताए । "विदेशमा सिकेको सीपलाई आफ्नै ठाउँमा सुपयोग्य गर्दै यहीँ स्थापित हुने लक्ष्य र उद्देश्यसहित गाउँ फर्किएको

दुई जिल्लाका...

...तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठले आफूहरूले नगरमा गरेका केही असल अभ्यासका बारेमा जानकारी गराएका थिए । उनले नगरको पर्यटन विकासमा यहाँका राजनीतिक दल र पत्रकारहरूसँग मित्रवत सम्बन्ध रहेको बताए । गोरखाका जनप्रतिनिधि र पत्रकार तानसेनमा नगर प्रमुख श्रेष्ठले तानसेनलाई पर्यटन र कृषि क्षेत्रको माध्यमबाट समृद्धि ल्याउने गरी नगरपालिकाले योजना तथा कार्यक्रम अगाडि बढाएको बताए । उनले भने "गोरखा र पाल्पाबिच बर्षौदेखिको सम्बन्ध छ । हामीले गोरखाले पर्यटनका क्षेत्रमा गरेका कामहरू अनुसरण गर्न चाहन्छौ ।" सोही अवसरमा दुई जिल्लाका पत्रकारहरूले समेत असल अभ्यास आदान-प्रदान गरे । उनीहरूले आ-आफ्ना जिल्लामा महासंघले गरेका

राम्रा काम र स्थानीय सरकारले मिडियाहरूको क्षेत्रमा गरेका असल कामहरू एक आपसमा आदान-प्रदान गरेका थिए । कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ गोरखाका अध्यक्ष तरेन्द्र ढकालले पछिल्लो समय खल्क्यो विज्ञापन बजारका कारण गोरखाका मिडियाहरू संकटमा रहेको बताए । उनले गोरखाले नगरपालिकाले मिडियाहरूको संस्थागत विकासका लागि लोककल्याणकारी विज्ञापन उपलब्ध गराउँदै आएकोले अन्य पालिकाले पनि यसै गर्नुपर्नेमा जोड दिए । स्वतन्त्र पत्रकारिताको विकासले मात्र समाज र राष्ट्रको विकास हुने भएकाले आर्थिक संकटमा परेका सञ्चारमाध्यमहरूलाई स्थानीय सरकारले सहयोग गर्न जरुरी रहेको उनको भनाई छ । पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सिनाले जिल्लाको पत्रकारिता, सञ्चारगृह र स्थानीय

सरकारको सञ्चारमाध्यमप्रतिको सहयोगका विषयमा जानकारी गराएका थिए । उनले तानसेन नगरपालिकाले स्थानीय मिडिया सवलिकरण कार्यक्रममाफत थोरै भए पनि यहाँका मिडियाहरूलाई सहयोग गर्दै आएको बताए । उनले पनि मिडियाहरू बन्द हुने अवस्थामा पुगेकाले तिनीहरूको संस्थागत विकासमा ध्यान दिन स्थानीय सरकारलाई आग्रह गरे । कार्यक्रममा गोरखा नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत विजय उपाध्याय, तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत पित्तम्बर पाण्डे लगायत जनप्रतिनिधि, कर्मचारी, पत्रकारहरूको सहभागिता रहेको थियो । तानसेन नगरपालिकाका नगरप्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठको अध्यक्षता, सामाजिक विकास शाखाका प्रमुख भरत आचार्यको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

वरियतामा नेपाल एक स्थान खस्कियो



काठमाडौं, जेठ २९/फिफा महिला वरियतामा नेपाल एक स्थान खस्किएको छ । विश्व फुटबलको सर्वोच्च निकाय फिफाले सार्वजनिक गरेको नयाँ वरियतामा नेपाल १ स्थान तल फरेर १००औं स्थानमा पुगेको छ ।

यसअघि ९९औं वरियतामा रहेको नेपाल यसअघिको अंकबाट ०.१२ अंक घटेर नयाँ वरियतामा १००औं स्थानमा फरेको हो । एसियाली राष्ट्रहरूमध्ये नेपाल २०औं स्थानमा छ । नेपालले गत फेब्रुअरीमा घरेलु मैदानमा चारदेशीय फुटबल प्रतियोगिता खेलेको थियो जहाँ लेबनान र कीर्गिस्तानलाई हराउँदा म्यानमारसँग एक खेल बराबरी गरेको थियो भने फाइनलमा म्यानमारसँग पराजित भएको थियो । त्यसपछि चार स्थान सुधार गरेर ९९औं स्थानमा पुगेको नेपाल फेरि एक स्थान खस्किएको हो । त्यसपछि नेपालले थाइल्याण्डसँग २ मैत्रीपूर्ण खेल खेल्दा पराजित भएको थियो । फिफा वरियताको शीर्ष स्थानमा अमेरिकी टोली यथावत रहँदा स्पेन दोस्रो, जर्मनी तेस्रोमा यथावत छ । बाजिल चौथोमा उक्लँदा इंग्ल्याण्ड पाँचौमा फरेको छ । एसियाली राष्ट्र जापान २ स्थान खस्कििएर सातौमा पुगेको छ । पुरुषतर्फको वरियतामा भने नेपाल १७औं स्थानमा छ ।

वर्गिकृत डिस्पले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत
डिस्पलेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कॉर्पोरेट समाचार

नेप्से घट्यो, कारोबार बढ्यो



पाल्पा, जेठ २९/सेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बिहीबार ७ दशमलव १५ अंकले घटेर बन्द भएको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा ० दशमलव २६ प्रतिशतले घट्दा समय नेप्से २ हजार ६ सय ५७ दशमलव ३२ बिन्दुमा ओर्लेर बन्द भएको छ ।

सोमबार र मंगलबार लगातार दोहोरो अंकले बढेको नेप्से बुधबार दोहोरो अंकले घटेको थियो । नेप्सेले बिहीबार पनि सोही प्रवृत्ति पछ्याएको हो । सो दिन कारोबारमा आएकाध्ये ९९ कम्पनीको सेयर मूल्य बढ्यो भने १ सय ४९ वटाको घट्यो । यसदिन ३ सय ११ क्रिस्को २ करोड ८६ लाख ७ हजार ६ सय ८५ किता सेयर १२ अर्ब ५१ करोड ५३ लाख ८ हजार ९ सय ६१ रूपैयाँमा खरिदबिकी भए । बुधबार ९ अर्ब ९० करोड बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । योरोर इनजीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । चन्द्रगिरी हिल्सको सेयर ६

दशमलव ७८ प्रतिशतले बढ्दा रसुवागढी हाइड्रोपावर र तेह्रथुम पावरको ५ दशमलव ९९ प्रतिशतले बढ्यो । गुराँस लघुवित्त वित्तीय संस्थाका लगानीकर्ताले भने गुमाए । सो कम्पनीको सेयर ९ दशमलव ९० प्रतिशतले घट्यो । १ अर्ब ८ करोड १४ लाख ८८ हजार ९ सय १९ मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गरी नगदी गुप्त शीर्षस्थानमा रह्यो । सानिमा माइ हाइड्रोपावरको ७५ करोड बराबरको सेयर कारोबार हुँदा राठी विद्युतको ५४ करोड, मुनिर्भल पावरको ४८ करोड र बृटवल पावरको ४६ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । चार समूहको उपसूचक बढ्दा अन्यको उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् । फाइनान्स, होटल र एन्ड टुरिजम, हाइड्रोपावर र म्युचुअल फण्ड समूहको उपसूचक बढ्दा अन्य समूहको घटेको हो । कारोबारमा आएकाध्ये ९९ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १ सय ४९ वटाको घट्यो ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक्, कम्म पनि यूनिक्'

यूनिक् एफ.एम. ५४.५ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक् शोसियल कम्प्युनिकेशन
प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२९८६८, ५२९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



जपजनेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

