



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेत्री जसिता गुरुङले रिलगा मरणपनि अनजोलको प्रेमिका बन्न पाउँदा खुसी लागेको बताएकी छन् । जत वर्ष 'ज्याकी': आई एन २१'मा देखिइकी गुरुङको आगाजी जेठ १० गतेबाट फिल्म 'फर्की फर्की' शिनिज हुनेछ । फिल्ममा उनी अनजोलको जोडीको रुपमा देखिन लागेकी छन् । अनजोलसँग उनको यो पहिलो फिल्म हो । फिल्मको उद्योगमा पारल चाल्नु अघि नै अनजोललाई उनी जत पराडीथिन् र सवमान पाथिन् । अहिले उनी अनजोलको प्रेमिका भएर फिल्ममा देखिँदै छिन् ।

आजको विचार...



मिति... (दुई पेजमा) पदम व्योपाने

अभिलेखको हिसाबले 'जाउँ आएको बाटो' दयाहाङ राईको ५८ औं फिल्म हुनेछ । उनले काम गरेका फिल्मको सूचीमा यो जोसल-झामाको खास अर्थ छ । जाउँमा मोल्चबाटो पुगेपछि त्यसले ल्याउने सामाजिक र आर्थिक जटिलताको कथा पेश गर्ने जो फिल्म जेठ २५ गतेबाट प्रदर्शन तयारीमा छ । जो फिल्ममा उनले बाबुको भूमिका निर्वाह गरेका छन्, उसले छोराको चाहना पूरा गर्न संघर्ष गर्नुपर्छ । दयाहाङले पछिल्लो करिअरमा 'कबड्डी ४' र 'जाँरी' जस्ता ब्लकबस्टर फिल्म पनि दिए ।



□ वर्ष २८ □ अंक २८७ □ शेर १ जेठ ८ गते शुक्रबार 17 May 2024, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आज विश्व उच्च रक्तचाप दिवस



पाल्पा, जेठ ३/ आज विश्व उच्च रक्तचाप दिवस विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । हरेक वर्ष मे १७ तारिखका दिन यो दिवस मनाइन्छ । यो दिवस सन् २००५ बाट मनाउन थालिएको हो । बदलिँदो र व्यस्त जीवनशैली, प्याकेटका खानेकुरा, प्रशोधित पदार्थ, नचाहिँदो सम्पत्ति र प्रगतिको प्रतिस्पर्धाले मानिसलाई हाइपरटेन्सभ अर्थात् उच्च रक्तचापका खिाामीको संख्या बृद्धि भइरहेको चिकित्सकको भनाइ छ । सन्तुलित खानपान, शारीरिक अभ्यास र तनाव घटाउने गरेमा उच्च रक्तचापको समस्या कम हुने चिकित्सक बताउँछन् । सन् २०१६ मा नेपाल डेमोग्राफिक एण्ड हेल्थ सर्वेले उच्च रक्तचाप नेपालीका लागि चिन्ता लिनुपर्ने अवस्थामा पुगेको देखाएको छ । सर्वैमा २५ प्रतिशत वयस्क पुरुषमा उच्च रक्तचाप भेटिएको छ । सहरी क्षेत्रमा यसको प्रभाव अझ बढ्दो छ ।

छानबिन समिति गठनमा अझै जुटेन सहमति

संसद अवरोध कायमै

हावा संवापता

पाल्पा, जेठ ३/ सहकारी प्रकरणमा गृहमन्त्री रवि लामिछानेमाथि छानबिन गर्न संसदीय समिति गठनका लागि दलहरूबीच अझै सहमति जुट्न सकेको छैन । कांग्रेसले समितिको क्षेत्रमा रवि लामिछानेले ले अपचलन गरे का सहकारीहरूको नाम राख्नुपर्ने अडान राखेकाले अन्य दलहरू सहमत हुन सकेनन् ।

बिहीबार पनि दलहरूका बिचमा सहमति नजुटेपछि प्रमुख प्रतिपक्ष दल नेपाली कांग्रेसले संसद बैठक अवरोधलाई निरन्तरता दिएको छ । बिहीबार बिहान ११ बजे बस्ने बैठक स्थगित गरेर सहमति जुटाउन भन्ने विउंठो ४ बजेका लागि प्रतिनिधि सभा बैठक बोलाइएको थियो । दलहरूका बीचमा सहमतिको प्रयास भएको भए पनि नेपाली कांग्रेसले भने अनुरूपको संसदीय छानबिन समिति बनाउन सत्ताहल दलहरू (सरकार) तयार नभएपछि कांग्रेसले अवरोध



कायमै राखेको हो । बिहीबार बिहानैदेखि सत्ताहल दल र प्रमुख प्रतिपक्ष कांग्रेस अनौपचारिक संवादमा रहे पनि दुवै पक्ष आफ्नो अडानबाट पछि नहटेपछि प्रतिनिधिसभाको बैठक नियमित कार्यसूचीमा अघि बढ्न सकेन । बैठकको कारवाही सुरु हुने बित्तिकै कांग्रेस सांसदहरू वेल घेर्न पुगेका थिए । सभामुख घिमिरेले राष्ट्रपति कार्यालयबाट विधेयक प्रमाणीकरण भएर आएको पत्र पढेर सुनाएका थिए । पहिलो पत्र पढेर

संसदीय मर्यादा कायम गर्न पनि माग गरेका छन् । सांसदहरूले केही बेर नाराबजी गरेपछि सभामुख घिमिरेले राष्ट्रपतिले पठाएको बैशाख ३१ मा मन्त्री र राज्यमन्त्री नियुक्तिको पत्र पढेर कार्यसूची अघि बढाए । त्यसपछि उनले गृहमन्त्री लामिछानेलाई बोल्नका लागि समय दिएका थिए । त्यसपछि कांग्रेस सांसदहरूले लामिछानेलाई रोस्टममा जानबाट रोके । एमालेले बाटो खुलाउन अघि सरेपछि सांसदहरूबीच धकेलाधकेलको अवस्था आएको थियो । त्यसपछि सभामुख घिमिरेले शुक्रबारसम्मका लागि प्रतिनिधि सभाको बैठक स्थगित गरेका छन् । यस्तै कांग्रेसले बिहीबार राष्ट्रिय सभामा सेत अवरोध जारी राखेको छ । प्रतिनिधि सभाको विषयलाई लिएर राष्ट्रिय सभा अवरोध भइरहेको कुरा उठिँदै पनि कांग्रेसले गृहमन्त्री रवि लामिछाने नै सहकारीको बचत अपचलनमा रहेको भन्दै कांग्रेसले बैठकमा उठेर अवरोध गरेको हो । कांग्रेसले अवरोध गरेपछि राष्ट्रिय सभा नियमित कार्यसूचीमा प्रवेश गर्न सकेन । राष्ट्रिय सभाको अर्को बैठक शुक्रबार १ :१५ मा बस्नेछ ।

बर्तुङ्ग-रिडी-तम्घास सडक २० दिन बन्द हुने



पाल्पा, जेठ ३/ बर्तुङ्ग-रिडी-तम्घास सडक खण्ड २० दिन बन्द हुने भएको छ । सो सडक अन्तर्गत मालमूल-रिडी खण्डमा सडक स्तरान्ती तथा मर्मत कार्य भइरहेकाले जेठ ७ गतेदेखि २६ गतेसम्म सडक बन्द हुने भएको हो । निर्माण व्यवसायीको माग अनुसार जिल्ला सडक सुरक्षा समितिको विहीबार तानसेनमा बसेको बैठकले दैनिक १२ घण्टा सडक बन्द गर्ने निर्णय गरेको छ । जेतौ क्षेत्रमा सडक अत्यन्तै साधुको हुँदा दुर्घटना हुने जोखिम अत्यधिक रहेकोले सवारी आवागमन बन्द गरी कार्य गर्न निर्माणा व्यवसायीबाट माग भई आएकोले विधान बनेपछि सोमा ७ बजेसम्म सडक

निस्दीमा जिप दुर्घटना : दुईको मृत्यु, १३ घाइते

संघीता बाघाथ

पाल्पा, जेठ ३/ जिल्लाको निस्दी गाउँपालिका-४, मतिथारडाँडास्थित भित्री सडकमा यात्रुवाहक जिप दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको छ । बुधवार साँफे नवलपरासी 'बर्दघाट सुस्ता पूर्व'को अरुणखोलाबाट निस्दी गाउँपालिका-३ खादरतर्फ जाँदै गरेको लु १ ज ३३२२ नम्बर डबल क्याभ पिकप जिप दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको हो । मृत्यु हुनेमा निस्दी-४ का २० वर्षीय तेजन सोमाई र सोही ठाउँका ६ वर्षीय राजीव सुनारी रहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । दुर्घटनामा परी गम्भीर घाइते भएका सोमाईको उपचारका क्रममा र सुनारीको घटनास्थलमै मृत्यु भएको थियो । जिपमा सवार १५ जना सधै १३ जना घाइते घाइते भएका छन् । घाइते हुनेहरूमा निस्दी गाउँपालिका -४ का २७ वर्षीया धामीसरा सुनारी, सोही ठाउँकै ७४ वर्षीया माया खड्गा, २८ वर्षीय गाडी चालक नुरेस खान्जा,

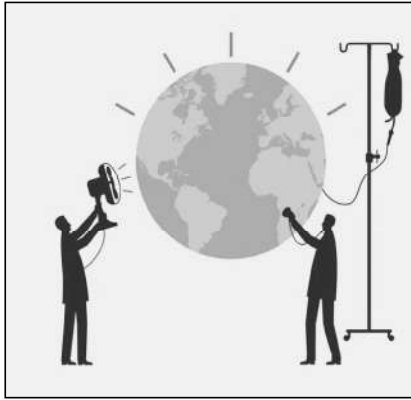


२४ वर्षीया ईसानी गाहा, उनको १ वर्षीया छोरी सहिरा गाहा रहेका छन् । यस्तै ४० वर्षीया दरीमा मथांगी, २० वर्षीय हिरा खड्गा, ४३ वर्षीया बनि सुनारी, ३१ वर्षीय सुवरहवदुर सोमाई, २८ वर्षीया कुसुम सारु थापा, उनको साढे २ वर्षीया छोरी मनिका सारु, १७ वर्षीया हेमसरी घर्ती, निस्दी -३ का ६६ वर्षीय खुमबहादुर सोती पनि घाइते रहेको प्रहरीले जनाएको छ । घाइते सबैको उपचारका लागि नवलपरासी पठाइएको सुनिँएको छ । घटनाको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

स्वास्थ्य चर्चा

जलवायु परिवर्तनका कारण जोखिममा मानव स्वास्थ्य

जलवायु परिवर्तनका कारण बढी वर्षा हुने, खडेरी लाग्ने, वायु प्रदूषण बढ्नेजस्ता समस्या देखा पर्न थालेका छन् । यसले मानव स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा असर पुऱ्याएको छ । जल तथा मौसम विज्ञान विभागले आगामी मनसुनमा देशका अधिकांश स्थानमा सरदरभन्दा बढी वर्षा हुने अनुमान गरेको छ । नेपालमा जलवायु परिवर्तनका कारण विभिन्न रोग बढेको छ । नेपाल जनस्वास्थ्य सैका अध्यक्ष डा. बसन्त अधिकारीका अनुसार हैजा, डेंगु लगायत विभिन्न रोग देखिन थालेका छन् । 'रोग बढेको छ, काठमाडौंमा एकडेढ वर्ष अगाडि हैजाको विरामी भेटिएका थिए,' उनले भने, 'बढे महिना डेंगुका विरामी भेटिन्छन् ।'



अब मनसुन सुरु भयो, केही दिनमा डेंगु रोगसँग लड्नुपर्ने हुन्छ । रात वर्ष ५० औं हजार मानिस प्रभावित भएका थिए ।' डा. अधिकारीका अनुसार जलवायु परिवर्तनले खाद्यान्न उत्पादनमा असर परेर आमा र बच्चाको पोषणमा समेत नकारात्मक असर परेको छ । विज्ञहरूका अनुसार भारी वर्षा हुँदा पानी प्रदूषित हुन्छ । दूषित पानीले बान्ता हुने, पेट दुख्ने, भाडापुखाला लाग्नेजस्ता समस्या देखिन्छन् ।

भाडापुखाला गराउने भाइस तथा ब्याक्टिरियाले हैजा, टाइफाइड हुन सक्ने चिकित्सकको भनाइ छ । भाडापुखाला, टाइफाइड, जन्डिस गराउने भाइस (हेपाटाइटिस) पनि पानीकै कारणले हुने सङ्क्रामक रोग विशेषज्ञ डा. शोखहादुर पुनले बताए । बैशाखको तेस्रो सातातिर काठमाडौं उपत्यकाको 'एयर क्वालिटी इन्डेक्स' (एक्सआई)को एक नम्बरमा रङ्गियो । यो समयमा एक्सआई १६२ सम्म पुग्यो । त्यतिबेला वायु प्रदूषणले

विभिन्न स्वास्थ्य समस्या पनि देखिएका थिए । देशभर मुटु तथा रक्तनली, फोक्सो, मस्तिष्क, आँखा, नाक, कान र घाँटीका विरामी बढेको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयका प्रवक्ता डा. प्रकाश बुढाथोकीले बताए । साथै दम, ब्यान्सर आदिको जोखिम पनि बढेको उनको भनाइ छ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले एक्सआई १५० भन्दा माथि पुग्दा वायुलाई 'अस्वस्थ' मानेको छ । यो अंक ३०० भन्दा माथि पुगे त्यसलाई 'खतरनाक' मानिन्छ । जनवायु परिवर्तनकै असरले गमी अत्यधिक बढ्दा 'लु' लाग्ने जोखिम हुन्छ । मानव शरीरको तापक्रम ३७ डिग्री सेन्टिग्रेड नै भइरहने फिजियोलियन डा. पुष्पमोण खरालले बताए ।

उनका अनुसार शरीरले यो तापक्रमलाई सन्तुलन गरिरहन खोजे पनि योभन्दा बढी तापक्रम भएमा स्वास्थ्यमा समस्या देखिन्छ, जसलाई 'लु' भनिन्छ । गमीका कारणले बान्ता हुने, ज्वरो आउने, अचेत हुनेजस्ता समस्या देखिन्छ ।

के हो जलवायु परिवर्तन ?
लामो अवधिमा मौसममा आउनु सक्ने परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो । बरिष्ठ जलवायु परिवर्तन विशेषज्ञ डा. अरुणभक्त श्रेष्ठका अनुसार कमसेकम ३० वर्षको अवधिमा मौसममा आएको परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो । 'छोटो समयमा फेरबदल हुने मौसम परिवर्तन हो,' उनले भने, 'लामो अवधिमा आउनु सक्ने परिवर्तन नै जलवायु परिवर्तन हो ।' ३० वर्षभन्दा कम समयवावधिमा आउने परिवर्तनलाई जलवायु परिवर्तन भन्न नभिले उनले बताए । जलवायु परिवर्तनमा मुख्य गरी वर्षा र तापक्रमलाई लिन सकिने उनको भनाइ छ । पृथ्वीको तापमान १ सय ५० वर्षमा मानव गतिविधिका कारण १ डिग्री सेल्सियसले बढेको पाइएको छ । सन् २०४० सम्ममा विश्वको औसत तापक्रम १ दशमलव ५ डिग्री सेल्सियस बढ्ने अनुमान छ । हाल पृथ्वीको औसत तापमान १ दशमलव २ डिग्रीले वृद्धि भइसकेको श्रेष्ठले बताए । -**रातोपाटी बटकम**

सहरमा बस्नेलाई किन जरुरी छ भिटामिन डी सप्लिमेन्ट ?

भिटामिन 'डी' चिल्लोमा घुल्ने स्टेरोइडल (कोलेस्टेरलबाट बनेको) भिटामिन हो । यो प्राकृतिक रूपमा दूध तथा दूधबाट बनेका परिकार, अन्डा, फिस आल्य, माछामासु लगायतका खानेकुरामा पाइन्छ । तर भिटामिन डी को प्रमुख स्रोत सूर्यको किरण हो । बढ्दो सहरिकरण र व्यस्त जीवनशैलीका कारण मानिसहरूलाई घाममा बले फुसंदै नै कम छ । सहरका घरहरू एकापसमा जो डेर बनाइएकाले कोठाकोठामा सूर्यको किरण छिर्ने पनि पाउँदैन ।



सहरी जीवनशैली र घरभित्रै बसेर काम गर्ने रहनसहनका कारण धेरै मानिसमा भिटामिन डीको कमी देखिन थालेको छ । सहरमा धेरैबसो मानिस बिहानै खाना खाएर अफिस जाने र दिनभरि कोठामा बसेर काम गर्ने अलि बेलुका मात्रै मात्र घर फर्किने गर्छन् । यस्तोमा उनीहरू सामको सप्लिमेन्ट कम आउने भएकाले भिटामिन डीको कमी हुन्छ । सनस्क्रिन मलम लगाउने मानिसमा पनि भिटामिन डी कम भएको पाइन्छ, किनभने सनस्क्रिनले अल्ट्राभाइलेट किरणलाई परावर्तन गर्छ । जसले बायोबाट पाइने भिटामिन डी छालाले भित्र सोस पाउँदैन र भिटामिन डीको कमी हुन्छ । पहिले घाममा बसेर तैल लगाउने चनन थियो त्यो अहिले छैन । अफ सहर शेरमा धेरै मानिस भाडामा बस्ने भएकाले घाममा बस्ने अनुकूलता पनि भिँदैन । बस्न पाउनेहरूको पनि बस्ने समय हुँदैन,

पढाइ र जागिरका कारण । त्यसैले सहरवासीहरूमा भिटामिन डीको कमी देखिन्छ । भिटामिन डी बेसोमा घुलनिल भएर रहने तत्त्व हो । जहाँ बोसोको मात्रा बढी हुन्छ, त्यहाँ गएर भिटामिन डी निष्क्रिय हुने भएकोले मोटो मानिसमा भिटामिन डीको मात्रा कम हुन्छ । **भिटामिन डी किन आवश्यक हुन्छ ?** भिटामिन डीले शरीरमा क्याल्सियम नियन्त्रित गर्ने काम गर्छ, जसले तन्त्रिकाको कार्य प्रणाली तथा हड्डीलाई मजबुत बनाउन सहायक गर्छ । यसले शरीरको रोगप्रतिरोधात्मक क्षमतामा वृद्धि गर्छ । शरीरमा भिटामिन डीको कमी भएमा शरीरमा क्याल्सियम सोले क्षमता कम हुने गर्छ । जसकारण शरीरमा हड्डी, मांसपेशी तथा जोनीमा विभिन्न समस्या उत्पन्न हुन्छ । हड्डी कमजोर हुने, भोचिने आदि समस्या हुने गर्छ । शरीरमा भिटामिन डीको कमी हुने महिलालाई मधुमेह हुने जोखिम समेत हुने बताइन्छ । त्यसैले शरीरमा भिटामिन डीको सन्तुलन मिलाउनुपर्छ । अनावश्यक रूपमा सप्लिमेन्ट खानु हुँदैन सामान्यतया कुनै पनि भिटामिन सप्लिमेन्ट

यतिकै खाने सल्लाह दिइदैन । खानपानबाट नै त्यसको आवश्यकता पूरा गर्ने सल्लाह दिइन्छ । तर कुनै पनि भिटामिन एक्कमै कमी छ, कुनै रोगको कारण खानपानबाट भिटामिन पाउन गाह्रो हुन्छ भने मात्र भिटामिनको सप्लिमेन्ट खानुपर्छ । भिटामिन डी पनि प्राकृतिक रूपमा प्राप्त भएन एक्कमै कमी भयो भने मात्र खानुपर्छ । अन्य भिटामिन शरीरमा बढी भयो भने पिसास मार्फत बाहिर निस्कन्छ । तर भिटामिन डीको कमी छैन र सप्लिमेन्ट खाएर शरीरमा भिटामिन डी बढी भयो भने विषाक्त भएर शरीरमा जम्मा भएर बस्छ । शरीरमा चाहिने भन्दा बढी भिटामिन डी भएपनि नसा र मांसपेशीले संगठित रूपमा कार्य गर्न नसक्ने, बेचैनी देखिन्छ । शरीरमा चाहिने भन्दा बढी भिटामिन रूपले बढ्ने जस्ता समस्या देखा पर्दछ । त्यसैले भिटामिन डी सप्लिमेन्ट लिनुअघि पढ्नु । यी दुई सँगै खाँदा पेटको समस्या कम हुन्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ । -**बनसाइन खबर बटकम**

हावाहुरी र गर्मीमा आँखा कसरी जोगाउने ?

लामो समय पानी नपरी हावाहुरी मात्र चलिरह्यो भने धुबधुबोले वायुमण्डलमा प्रदूषण बढाई ब्याक्टिरियालाई सक्रिय पार्ने भएकाले यो समयमा आँखासम्बन्धी संक्रमण पनि बढ्ने गरेको आँखा रोग विशेषज्ञले बताउने गरेका छन् । आँखासम्बन्धी समस्या गर्मीयाममा युवायुवती, नुबनुबासरी बालबालिकामा पनि उत्तिकै देखा पर्ने गर्छ । पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामा आँखा पार्ने, आँखा रातो हुनेजस्ता समस्या बढी नै देखापर्ने देखिन्छ ।



आँखामा समस्या पारिदिन्छ । गर्मीका कारण आँखामा मेलाभानो वा यालामोफोमाजस्ता रोग निम्बिने खतरा रहन्छ । गर्मी तथा घाममा आँखा जोगाउन मुख्यतया तीन सत्र अनिवार्य जस्तै मानिन्छ । **सनस्क्रिन:** सनस्क्रिनले घामबाट आउने खतरनाक अल्ट्राभाइलेट 'बी' किरण रोक्छ । छुट्ट्यामा बस्दासमेत सनस्क्रिन प्रयोग गर्नुपर्छ । छुट्ट्यामा पनि अल्ट्राभाइलेट हुन्छ, सीधा घाममा भन्दा केही डिग्री कम मात्रै हो । आँखामा धुबो-धुबो सीधा पर्ने पनि सनस्क्रिनले दिँदैन । **ह्याट:** गर्मीमा ह्याट सकेसम्म नछुटाएको राम्रो देखिन्छ । अल्ट्राभाइलेट किरणको सीधा असर घाममा पर्नबाट ह्याटले रोकिदिन्छ । **हाइड्रेसन:** आँखा स्वास्थ्य राख्न शुद्ध पानी निकै जरुरी हुन्छ । हरेक दिन

कम्तीमा दुई लिटर पानी अनिवार्य पिउनुपर्छ, ताकि आँखामा डिहाइड्रेसन 'पानीको कमी' नहोस् । डिहाइड्रेसनले आँखामा चिल्लोपाना कम आउन सक्छ र आँखा सुक्छा भएर लाग्ने रोग निम्बिन सक्छ । पर्याप्त पानी पिउँदा आँखाको गतिविधिले गर्मीको प्रभाव सन्तुलित बनाउँछ । आँखा भनेको मानिसको संवेदनशील अंग हो । यसमा औषधीको प्रयोग गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । एलर्जी हुँदा कडा खालको औषधी प्रयोग गर्न गरेको पाइन्छ । जुन औषधी प्रयोग सजिलै किन्न पाइन्छ । त्यसले आँखाको एलर्जीलाई तत्कालको लागि निको पार्छ । तर पछि गएर दुःखलाई नै असर पार्छ । यस्ता औषधी लामो समयसम्म प्रयोग गर्दा भने पछि गएर अक्षि नदेको समस्या हुनसक्छ । -**श्रीमाला टाइम्स बटकम**

गर्मीमा दही प्याजको राइता खाँदा फाइदा



गर्मीमा चिसो राइताले जो कोहीलाई सन्तुष्ट पार्ने सक्छ । खासगरी आजभोलि मानिसहरूले मिश्रित राइतालाई धेरै मन पराउँछन् । दहीमा प्याज र काँको मिसाएर बनाएको राइता खानको लागि स्वास्थ्यिक रूपमा होइन गर्मीमा तपाजि पनि महसुस गराउँछ । प्याज र दही दुवैले हाफ्रो आहारमा ठूलो भूमिका खेल्छन् र एक्सप्रा खडा धेरै फाइदा पनि हुने गर्दछ । यहाँ हामी प्याज र दही मिसाएर खानुका केही फाइदाका बारेमा बताउँदैछौं । **गर्मीमा प्याज राइता खानुका फाइदाहरू :** **रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता :** प्याज र दही दुवै स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छन् । प्याजमा भिटामिन सी, क्याल्सियम, आइरन र फाइबर राम्रो मात्रामा पाइन्छ भने दहीमा प्रोटीन, क्याल्सियम र प्रोबायोटिक्स पाइन्छ । यी दुई सँगै खाँदा पेटको समस्या कम हुन्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ ।

शरीरलाई शीतल बनाउँछ : गर्मीमा प्याज राइता खानुको सबैभन्दा ठूलो फाइदा यो हो कि यसले शरीरलाई शीतल राख्न मद्दत गर्छ । यसले गर्मीमा शरीरलाई शीतल राख्न मद्दत गर्छ भने प्याजको सेवनले शरीरको गमी हटाउन पनि मद्दत गर्छ । राइतामा यी दुवै चीजले प्रभावकारी रूपमा काम गर्छ र शरीरलाई शीतल राख्छ । **पाचन सुधार गर्दछ :** गर्मीको समयमा, मानिसहरूलाई अक्सर पाचन सम्बन्धी समस्याहरू हुन्छन् र यस्तो अवस्थामा खानुका केही फाइदाका बारेमा सक्छ । दहीमा प्रोबायोटिक्स हुन्छ, जसले पाचन सुधार गर्न मद्दत गर्छ । फाइबर हुनुका साथै प्याजमा पनि धेरै गुण हुन्छ जसले तपाईंको पाचन सुधार गर्छ । **हड्डी बलियो बनाउँछ :** कतिपयलाई दही खान मन नपर्ने भएकाले प्याज राइता उनीहरूका लागि राम्रो विकल्प हुन सक्छ । दहीमा धेरै क्याल्सियम पाइन्छ, जसले हड्डीलाई मजबुत बनाउन मद्दत गर्छ । गर्मीमा प्याजको राइता पनि धेरै खानुपर्छ ।

कमजोरी हटाउँछ : गर्मीमा प्रायः मानिसलाई कम भोक लाग्ने र यसका कारण शरीरमा पोषणको कमी हुने गरेको देखिन्छ । एकै समयमा, अत्यधिक गर्मीको कारण, व्यक्तिकमजोर र थकान महसुस गर्न थाल्छ । यस्तो अवस्थामा प्याज राइता जस्ता केही स्वस्थ रेसिपीहरू आफ्नो आहारमा समावेश गर्नु राम्रो विकल्प हुन सक्छ, जसले शरीरलाई धेरै पोषण दिन्छ र कमजोरीलाई शरीरबाट टाढा राख्छ । **प्याज राइता क्वरी बनाउने :** प्याज राइता बनाउन धेरै सजिलो छ । सबैभन्दा पहिले एक कनोरा ताजा फ्याट फ्रि दही लिनुहोस्, यसमा अलिकति पानी हाल्नुहोस् । यदि दही पहिले नै पातलो छ भने, तपाईंले पानी थप्न पनि आवश्यक छैन । अब प्याज लिनुहोस् र यसलाई सानो टुकामा काट्नुहोस् । यसलाई दहीसँग मिलाउनुहोस् र जीराले फ्रन्नुहोस् । प्याज राइता सधैं बिहान वा दिउँसो खाना संग वा यतिकै पनि खान सक्नुहुन्छ । -**हिरी नेपाल बटकम**

आज विश्व दूरसञ्चार दिवस मनाइँदै

पाल्पा, जेठ ३/नेपालसहित विश्वभर आज विभिन्न चेतनामुलक कार्यक्रम गरेर विश्व दूरसञ्चार तथा सूचना दिवस मनाइँदै छ । दूरसञ्चारमा भएका उपलब्धि र आवश्यकतालाई परिपुर्ति गर्ने बारेमा जानकारीमुलक कार्यक्रम आयोजना गरी दिवस मनाउन लागिएको हो ।

हरेक वर्षको मे १७ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ । विश्वमा दूरसञ्चार सेवा विकास, विस्तार, सञ्चालन र नियमनको प्रभावकारी व्यवस्था होस् भन्ने उद्देश्यले सन् १९८५ मे १७ मा अन्तर्राष्ट्रिय टेलिग्राफ युनियन जन्म भएको थियो ।

यो दिवस मनाउनुको मुख्य उद्देश्य विश्वमा दूरसञ्चार सेवा (ब्याडस, डाटा, दृश्य प्रसारण) को विकास र विस्तारमा समाजमा देखापर्नेका समस्या सुल्झाउने तथा देशको आर्थिक विकास र सामाजिक रूपान्तरणमा सधैंको सहयोग पुऱ्याउने हो । यो क्षेत्रक नीति निर्माता नियामक संस्था सेवाप्रादायक र उपभोक्ताबीचको जनचेतना जागृत गराउनु र सोहीनुसार सेवा विस्तार गर्नु हो । सन् १९९३ मा पहिलो पटक



काठमाडौंमा टेलिफोन लाइन जोडिएकोमा एक वर्षपछि सन् १९९४ मा काठमाडौंखि भारतको रबसोलसम्म टेलिफोनको प्रयोजनका लागि तार लाइन जडान गरिएको थियो । सन् १९९६ मा काठमाडौंबाट धनकुटासम्मको टाँक लाइन स्थापना गरियो । सन् १९५० मा उपत्यकामा राजदरवार र तत्कालीन राणा परिवारले प्रयोग गर्ने गरी १०० लाइन टेलिफोन क्षमताको एक्सचेन्ज जडान भयो । यी फोहरू शासक वर्गका लागि मात्र उपलब्ध थियो । सन् १९६२

मा आएर मात्रै सर्वसाधारणको प्रयोजनका लागि ३०० लाइन क्षमताको एक्सचेन्ज काठमाडौंमा जडान भएको थियो । त्यसलाई सन् १९६५ मा एकहजार लाइन क्षमताको बनाइयो । सन् १९७४ मा माइक्रोवेभ लिंकलाई विस्तार गरियो । सन् १९८३ मा डिजिटल टेलिफोन एक्सचेन्ज जडान गरिएको थियो । सन् १९९९ मा नेपालमै पहिलो पटक मोबाइल फोनको शुक्वात भयो । सन् २००० मा आएर इन्टरनेटको व्यवसायिक शुक्वात भएको हो ।

सुनको मूल्य हालसम्मकै उच्च प्रतितोला एक लाख ४० हजार

पाल्पा, जेठ ३/ विहीबार नेपाली बजारमा सुनको मूल्यले हालसम्मकै उच्च रेकर्ड कायम गरेको छ । नेपाल सुन - चाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार प्रतितोलामा एक हजार छ सय रूपैयाँले बढेर उच्च रेकर्ड कायम गरेको हो ।

मूल्य बढेर प्रतितोला सुनको मूल्य १ लाख ४० हजार कायम भएको छ । तेजावी सुनको मूल्य पनि प्रतितोला एक हजार पाँच सय ५० रूपैयाँले बढेर प्रतितोला एक लाख ३९ हजार तीन सय रूपैयाँ पुगेको छ । साथै चाँदीको भाउ प्रतितोला ६० ले बढेर एक हजार आठ सय पाँच रूपैयाँ पुगेको छ । सुनको भाउले यतिबेला विश्व बजार नै तातेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एकपछि अर्को उचाइ लिएको सुनले नेपालमा पनि नयाँ कीर्तिमान बनाइरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय कम्पिडिटी बजारमा हुने माग र आपूर्ति सुनको मूल्य निर्धारण हुन्छ । जब अन्तर्राष्ट्रिय कम्पिडिटी बजारमा सुनको माग र आपूर्ति बढी प्रभावित हुन्छ, मूल्य पनि उच्च दरमा घटबढ हुन्छ । यतिबेला अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सीमित



आपूर्तिबीच सुनको माग उच्च दरले बढ्दा मूल्यमा असर पारिरहेको छ । नेपालमा हाल दैनिक २० किन्टो सुन आयात गर्न सक्ने व्यवस्था छ । वैदेशिक रोजगारमा रहेकाले ५० ग्रामसम्म सुनका

गहना ल्याउन पाउने व्यवस्था छ । सुनको मूल्य बढ्दा नेपालबाट बाहिरने विदेशी मुद्रा बढ्न जान्छ । विदेशी मुद्रा सञ्चिति घटका बेला यसले नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

खेलकुद समाचार

फुटबल कप्तान सुनिलको सन्ध्यास घोषणा



काठमाडौं, जेठ ३/भारतको राष्ट्रिय फुटबल टोलीका कप्तान सुनिल क्षेत्रीले सक्रिय खेल जीवनबाट सन्ध्यास लिने घोषणा गरेका छन् । विश्वकप छुटोपट्ट फुटबलजगतमि निकट भविष्यमा खेलिने कुवेतविश्वको खेलसँग आफूले सक्रिय खेल जीवनबाट सन्ध्यास लिने उनले बताएका छन् । भारत र केवेटविचको विश्वकप छुटोपट्ट खेल जुन ६ तारिखमा खेलिने छ । सोही खेल नै सुनिल क्षेत्रीको अन्तिम अन्तर्राष्ट्रिय खेल हुनेछ । सुनिल क्षेत्री भारतीय टोलीको थुप्रै सफलताका नायक हुन् । ३९ वर्षीय सुनिल क्षेत्रीले भारतका लागि कुल एक सय ४५ खेल खेलिसकेका छन् । आफ्नो २० वर्ष लामो अन्तर्राष्ट्रिय खेल जीवनमा उनले भारतका लागि कुल ९३ गोल गरेका छन् । उनले सामाजिक सञ्जालमाफत एक भिडियो सन्देश जारी गर्दै सक्रिय खेलजीवनबाट सन्ध्यास लिने बताएका छन् । सुनिल क्षेत्रीले सामाजिक सञ्जालमा करिब नौ मिनेट लामो भिडियो पोस्ट गरेका छन् र त्यसको शीर्षक राखेका छन्, 'म तपाईंलाई केही भन्न चाहन्छु ।' उक्त भिडियोमा सुनिल क्षेत्री निकै भावुक देखिएका छन् । उनले आफ्नो 'डेब्यू' खेलको पनि स्मरण गरेका छन् । यसका अतिरिक्त सुनिल क्षेत्रीले आफ्ना पहिलो प्रशिक्षकको स्मरण पनि गरेका छन् । 'आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय डेब्यू खेललाई म भुल्न सकिदैन । पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय खेलमै गोल गरेको क्षण अहिले पनि मलाई राम्ररी याद छ,' उनले भनेका छन् ।

विमालेख हराएको सूचना

यदि मिति २०८१/०१/०१ गतेका दिन LIC नेपाल लिमिटेड बाह्रफरकस्थित कार्यालयको सकिमा कुँवरको नाममा जारी विमा (पोलिसी) नम्बर २५०४१०८७५ को विमालेख तम्घासदेखि पातपातर्फ आउँदै गर्दा हराएको हुँदा पाउनु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा सम्बन्धित शाखामा जानकारी दिनुहुन अनुरोध छ ।
नाम : सकिमा कुँवर
डेपाना : मदाने गा.पा.-०६, गुल्मी
सम्पर्क नं : ९८६९३१५९८१

कर्पोरेट/अर्थ समाचार

नेप्सेमा भिनो अड्डको वृद्धि



पाल्पा, जेठ ३/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक भिनो अड्डले वृद्धि भएको छ । विहीबार नेपाल स्टक एक्सचेन्जका अनुसार, नेप्से परिसूचक शुन्य दशमलव ७९ अड्डले उकालो लागेर दुई हजार १८ दशमलव ७६ मा पुगेको हो ।
अधिल्लो दिन नेप्से ९.५४ अंकले घटेको थियो । सो दिन ३ अर्ब ७० करोड मूल्य बराबरको शेयर कारोबार भएको थियो । यसदिन ३ सय १५ फिक्कसको ८२ लाख ८२ हजार ५६ सय ५६ किता शेयर ४ अर्ब २३ करोड ३८ लाख १६ हजार ४ सय ३ रूपैयाँमा खरिदबिकी भए । सामान्य अंकले बढेको शेयर बजारमा तीन कम्पनीको शेयर सकारात्मक सर्किट लभलमा कारोबार भएको थियो । हिमालयन लघुवित्त वित्तीय, जल्पा सामुदायिक लघुवित्त वित्तीय र सुजनशील लघुवित्त वित्तीयको शेयर १० प्रतिशतले बढेको हो ।
दूला कम्पनीको कारोबार

मापन गर्ने सेन्सिटीभ परिसूचक शुन्यदशमलव २७ अड्डले उकालो लागेर तीन सय ५८ दशमलव ३७ मा पुगेको छ । कुल ८२ लाख ८२ हजार पाँच सय ५६ किता शेयर चार अर्ब २३ करोड ३८ लाख १६ हजार चार सय तीन मूल्य बराबर कारोबार भएको छ ।
हिमालयन लघुवित्त, जाल्पा सामुदायिक लघुवित्त, सिर्जनशील लघुवित्तको शेयर मूल्यमा १० प्रतिशतले वृद्धि भई सकारात्मक सर्किट लागेको छ । स्वाभिमान लघुवित्त नौ दशमलव ९४, सिङ्गिङ्की हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले नौ दशमलव ६१ प्रतिशतले कमाएका छन् । यसै मण्डु हाइड्रोपावर पाँच दशमलव ७६, पिपस पावर पाँच दशमलव २६, नेपाल फाइनांस चार दशमलव १२, एभरेष्ट बैंक तीन दशमलव ९४ र लक्ष्मी उन्नति कोषका लगानीकर्ताले तीन दशमलव ९२ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

हावाहुरीबाट जोगिने उपायहरू

- घरको संरचना बलियो बनाऔं,
- हावाहुरी चलन थालेपछि झ्यालढोका थुनौं,
- छानालाई राम्ररी हुक तथा तारले कसेर बाधौं,
- जस्तापाता लगायतका वस्तुहरू खुला र जथाभावी नछोडौं,
- हावाहुरी चलेमा भागदौड नगरौं, बिस्तारै सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- सुरक्षित ओत नभेटे थुचुकुरक बसेर दुवै हातले टाउको छोपी घोटो परौं,
- हावाहुरी चलेको समयमा सवारी साधन रोकेर सुरक्षित स्थानमा बसौं ।
- हावाहुरीबाट हुने क्षति कम गर्न पूर्व तयारी एवं सतर्कता अपनाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

डहेलोबाट बचाउं र बचाऔं ।

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्ने पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्दछ,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरी, सचेत बनौं, डहेलोबाट आफू पनि बचाउं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तामसेन, पाल्पा

'विषादी बिष हो : औषधी होइन'

- विषादी प्रयोग गर्दा सुरक्षित पहिचानको प्रयोग गर्ने गरौं ।
- गुणस्तररहित तथा म्याद नाघेको विषादीहरूको प्रयोग नगरौं ।
- विषादी प्रयोग गरेको अवस्थामा खानेकुरा, पेय पदार्थ, सूति तथा चुरोटपान आदि सेवन नगरौं ।
- ज्यादै कडा तथा आवश्यकता भन्दा बढी विषादीहरूको प्रयोग नगरौं ।
- स्पष्ट जानकारी बिना विषादीहरू एक अर्कामा मिसाइ प्रयोग नगरौं र पानी परेको, हावा चलेको तथा शित परेको अवस्थामा विषादीहरूको प्रयोग नगरौं ।

अनुरोधक
नेपाल सरकार
कृषि तथा पशुपन्छ विकास मन्त्रालय
प्रधानमन्त्री कृषि आधुनिककरण परियोजना
परियोजना कार्यान्वयन इकाई (तरकारी जोन)
पाल्पा

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

जन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका