

रेक्टरको दौडमा डा.पण्डित अब्बल

दुडे समाचारदाता

जनकपुरधाम | मध्येश्वर स्वास्थ्यान्वयनपत्रिभानको खेत्र नियुक्तिका लागि भइहेलो दौडाईदौडा डा.रामनेशा पण्डित अब्बल देखिएका छन्।

अध्यापनको लागे अनुभवी रहेका डा.पण्डित प्रोफेसर भइसकेका छन्। प्रादेशिक अस्पतालको डाइरेक्टर रहिएकेका डा.पण्डित गाइनोमा विशेषज्ञ।

प्रतिष्ठानको रेक्टर डा.अंकुर साह उपकुलपति नियुक्त भएरेखि नै सो पद रिक्त रहेको छ। प्रतिष्ठानले चालु शैक्षिक सत्रका लागि एम्बीबीएसका लागि ५० सिट पाएको छ।

प्रतिष्ठानले मेडिकल कलेज सञ्चालनमा ल्याएसी रेक्टर र डीनको नियुक्ति गर्न लागेको छ। रेक्टरको दौडमा रहेकाहुरु मध्ये डा.पण्डित स्वच्छ धीवका पेशाप्रति निष्ठावान मानिन्छ।

रेक्टर लागि चाहिने आवश्यक सम्पूर्ण मापदण्ड पूरा गरेका डा.पण्डितलाई अब्बल मानिएको छ। प्रतिष्ठानको उपकुलपति डा.अंकुर साह र रिष्ट्रामा प्राध्यापक

छिठो र सर्वाधिक बित्री हुने



सधैशको पहिलो 'क' वर्गको राष्ट्रिय ईलिक

जनकपुर दुडे

Janakpur Today Daily



• २०८१ साल कार्तिक १ गते विहीनार (17 October, Thursday, 2024)

• पृष्ठ ८

• मूल्य रु. ५।-

पशुपति गौशाला धर्मशाला विवादमा

काठमाण्डु महानगर स्वामित्व लिन आक्रामक, मारवाडी बचाउमा



उपलब्ध हुने गौशाला धर्मशालामा तराई मधेशका वासिन्दाहु बस्ने गरेका छन्। त्यहाँबाट काठमाण्डुको प्रयोगका स्थानमा जाने सवारी साधन सहजै उपलब्ध गरेको छ।

नेपाल प्रहरीले महानगरको प्रहरीलाई धर्मशालाभित्र पास नदिएपछि उनीहरू महानगरको साइन बोर्ड लगाएर फर्किएका हुन्।

काठमाण्डु महानगरपालिका र मारवाडी सेवा समिति आपासमाने भपूँछि गौशाला धर्मशालाको सुरक्षार्थ भारी संधार्या नेपाल प्रहरी तैनाथ गरिएको छ। तनाव उपन्न भएरेखि नै गौशाला धर्मशालाको सेवा ट्राय भएको छ। बाहिरका सटरबाट बन्द छन्। भित्र कोठामा बस्ने आगन्तुकहरूलाई खाली गराइएको छ।

पशुपति गौशाला धर्मशालामा बासको सुविधा लिनेमा अधिकांश तराई मधेशका वासिन्दाहु रहेका छन्। लामो समय स्तोमा बास र भोजनको सुविधा

निर्मल कुमार चौधरीको नेतृत्वमा समितिका पदाधिकारी लगायत विभिन्न संघसंस्थाका पदाधिकारीहरूको सहभागिता रहेको थिए। समितिले बुझाएको जापनक्रमा ८४ वर्ष पूर्व तत्कालीन प्रधानमन्त्री श्री ३ जुद्गुरामेले मारवाडीलाई उक्त ज्ञान सेवा सञ्चालनका लागि उपलब्ध गराइएको थिए।

२०८१ साल जेठ १२ गते मारवाडी सेवा समितिले पशुपति विकास कोषसित पनि गौशाला धर्मशाला सञ्चालन सम्बन्धमा सम्झौता गरेको छ। तर कोषले एकतरी रूपमा समितिले जिल्ला अदालत काठमाण्डुमा दोषाकालीनको दोषी होते र अदेश भएको हो। घटस्थानको अधिल्लो दिन अदालतको आदेश आएपछि कोजाग्रत पुरीमासम्म अदालत बढ एपछि उल्लेख गर्दै मारवाडी सेवा समिति जनकपुरद्युमिका अध्यक्ष चौधरीले बताए।

सेवा, सुविधामा गुराएरो भए त्यसलाई सुधार गर्न कोष लापायले सुकाव दिने हो। उनले भने, मुनाफा रहिन संस्थालाई पशुपति विकास कोषलेपनि सहयोग गर्नुपर्छ।

कोषले महानगरपालिकासित करार गरी गौशाला धर्मशाला सञ्चालनको जिम्मा दिनु बदनियतपूर्ण रहेको छ।

गौशाला धर्मशालाबाट कार्यालयी मानवीय सेवा निःशुल्क रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको र गौशाला धर्मशालाको आय कुनै मारवाडी व्यक्तित अथवा संस्थागत रूपमा नलिएको चौधरीले दाबी गरेको छ। सम्भाति अनुसार मोहीले तिर्नुम सम्पूर्ण कुतबानी समितिले तिरेकाले कोषले सम्झौता बद गर्ने एकलको निर्णय पूर्वाग्रही रहेको चौधरीले आरोप लगाएको छ।

सो जापनक्रमा विभिन्न ४३ वटा समाजिक, धार्मिक, जातिय संघसंस्थाका अध्यक्ष र प्रतिनिधिहरूले हस्ताक्षर राखेका छन्। उनीहरूले मारवाडी सेवा समिति काठमाण्डुमा महानगरपालिकाले गरिएको बाट तत्काल रोकनु पर्ने माग गरेको छ।

जिल्ला अदालतको फैसलाको पूर्ण पाठ आएपछि उच्च अदालतमा मुद्दा गर्ने म्याद बाटकायमै रहेको अवस्थामा पशुपति विकास कोष र काठमाण्डु महानगरपालिकाले गरेको हस्ताक्षेपलाई सरकारले तत्काल रोकनु पर्ने माग जापन पत्रमा गरिएको छ।

देशभरि रहेका मारवाडी समुदाय सम्बद्ध संघसंस्थाहरूले गौशाला धर्मशालाको सञ्चालन मारवाडी सेवा समितीलाई गरेको छ। उनीहरूले काठमाण्डु महानगरपालिकाको भेयर बालेन साहलाई अगाडि द्वारा द्वन्द्व नियत्याउने दुष्प्रयास चौधरीले बताए।

सेवा, सुविधामा गुराएरो भए त्यसलाई सुधार गर्न कोष लापायले सुकाव दिने हो। उनले भने, मुनाफा रहिन संस्थालाई पशुपति विकास कोषलेपनि सहयोग गर्नुपर्छ।

मध्येश प्रदेशको राजधानी सांस्कृतिक नगरी
जनकपुरधाम स्थित होटल

ANJANI SUITE



विशेषताहरू

- लक्जरीयस रुमहरू
- ठुलो पार्किङ
- जनकपुरधामको रमणीय दृश्य देखिने रुफटप रेष्टरेन्ट
- EV चार्जिङ स्टेशनको व्यवस्था
- मल्टीक्यूजन रेष्टरेन्ट, पार्टी हल, कन्फेस हल
- विमानस्थलबाट पिकअप एण्ड ड्रपको व्यवस्था

सम्पर्क

८८५४०३०५०२, ८८५४०२७५४९

हनुमान मार्ग, कपालमोचनी सर, जनकपुरधाम-८, धनुषा



हार्दिक शुभकामना

हिन्दूहरूको महान पर्व शुभ दिपावली तथा छठ पर्वको सुखद अवसरमा सम्पूर्ण प्रदेशवासी तथा देशवासीहरूमा सुख समृद्धि एवं उत्तरोत्तर प्रगति काम्ति गर्दछौ। यस पर्वले समाजिक सद्भाव तथा भाईचारालाई थप सुखदूर तुल्याउन प्रेरणा प्रदान गरेस भनिएको हार्दिक शुभकामना भएको छ।

प्रगतिको काम्ति गर्दै हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौ। यस पर्वले समाजिक सद्भाव तथा भाईचारालाई थप सुखदूर तुल्याउन प्रेरणा प्रदान गरेस भनिएको हार्दिक शुभकामना भएको छ।

सौहार्दपूर्ण वातावरणमा मनाउनु हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछौ।

नोट : प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशालाबाट सहलियत शुल्कमा विश्वसनीय सेवा सहित विभिन्न ल्याब टेस्टहरू भइरहेकोले सो को लाभ उठाउनु हुन सम्पूर्ण प्रदेशवासीमा हार्दिक अनुरोध गर्दछौ।

कुमार मृत्युञ्जय प्रसाद निर्देशक

प्रदेश जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, मध्येश प्रदेश, जनकपुरधाम

एकै परिवारका सात जना विरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी

दुडे समाचारदाता

राजविवारज। सप्तरीमा एकै परिवारको विरुद्धमा अदालतले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको छ।

जिल्लाको खडक नगरपालिका-७ स्थित कल्याणपुर्का मिटरब्याजी रामदेव साहु तेलीसहित एकै परिवारका सात जनाविरुद्ध सप्तरी जिल्ला अदालतले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको छ।

सम्पति शुद्धीकरण सम्बन्धी मुद्दामा उभीहरूको नाममा जिल्ला अदालतले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको छ।

अदालतका भ्रेस्टेदार कृष्णप्रसाद अधिकारीले जानकारी दिए अनुसार रामदेवसहित उनकी श्रीमती शिवकुमारी देवी, छोराहरू धरान बजारबाट र उनकी दिदी अनुराधालाई अम्लुकुमा भ्रेस्टेदार

पुर्पा, नाति चन्दनकुमार र कैलाश विरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी भएको छ।

उमीहरूविरुद्ध १३ करोड ५५ लाख ७८ हजार २२६ रुपैयाँ बिगो तथा बिगोको दोब्बर जिल्लामा र कम्तुको मात्राअनुसार कैद साजाय मागदाबी गर्न गत २३ साउनमा अदालतमा आरोपत्र दायर भएको छ। आरोप पत्रमा परिवर्त्तनमा परेको विपनलाई रण लाग्नाई मिटरब्याजमा रकम अम्लुकुमा साथे ज्ञापायोगको कब्जा गरेको छ।

निमुखामाथि अत्याचार गरेको भद्रै साहुकारको पूरी परिवार संलग्न रहेको अधियोग छ। प्रहरीले उनकाछोरानन्दकिशोरलाई धरान बजारबाट र उनकी दिदी अनुराधालाई अम्लुकुमा भ्रेस्टेदार

पक्राउ गरेको थिए। सप्तरी जिल्ला अदालतका न्यायाधीश सूर्योनाथप्रकाश अधिकारीको इजलासले २२ असार ०७९ मा दुवैलाई पुर्षक्षा लाग्न आगाम चलान गरेको थियो पछि (२७ साउन ०८१) सर्वोच्च अदालतको आदेशानुसार उनीहरू जनही ५० लाख रुपैयाँ धरोरीमा थानामुक्त भएका छन्। रामदेवसहित अन्य ७ जना अफै फरार छन्।

ठारी तथा आपाराधिक विश्वस्थापन गरेको भद्रै साहुकार रामदेवसंगै उनकी श्रीमती शिवकुमारी, छोरा नदरकिशोर, छोरीहरू, रेणुकुमारी र अनुराधा, पुर्पा, नाति चन्दनकुमार र धनुषा खरिहानी टोलका कैलाश साहाविरुद्ध सप्तरीका १७ जनाले उजुरी दिएका थिए।

दुई जनाको मृत्यु



कार्यालय कंचनपुरका प्रहरी नायब उमीक्षक महेन्द्र नेपालले जानाएका छ।

तप्तै राजविवारज नगरपालिका-१ स्थित पडरियामा नवर्निमित भवनमा बुधबार विहान पानी लगाउँदै गरेको सोही बडाका अबुल मियाङ्को करेन्ट लाग्न अनुभव भएको छ।

५५ वर्षीय मियांग राजविवारज नगरपालिका नायबका कार्यालयका वारेका देवरका सम्मुख छन्। पानी ताने विद्युतीय मोटरमा पाइँ जोडेर भारी व्याप्ति भएको नवर्निमित पर्खालहरूमा पानी लगाउँदै गर्दा

अचानक उनलाई करेन्ट लागेको वडाअध्यक्ष चन्द्रशेखर चौधरीले जानाएको छ।

करेन्ट लागेर अचेत भएको उनलाई तकालै उद्धार गरि उपचारका लागि अस्पतालतर्फ लैजादै गर्दा बाटोमै मृत्यु भएको परिवारजनले जानाएको छ।

मृतकको शवको स्थानीय गजेड नारायण सिंह अस्पतालमा बुधबासे पोम्पार्टम गरी आनुभूति प्रहरी सज्जनसाँझे रहेका छन्, उहाँले भनुभयो।

५५ वर्षीय मियांग राजविवारज नायब प्रमुख इस्तम परिवारका देवरका सम्मुख छन्। पानी ताने विद्युतीय मोटरमा पाइँ जोडेर भारी व्याप्ति भएको नवर्निमित पर्खालहरूमा पानी लगाउँदै गर्दा

जानाएको छ।

मृतकको शवको स्थानीय

गजेड नारायण सिंह अस्पतालमा

बुधबासे पोम्पार्टम गरी

आनुभूति प्रहरी सज्जनसाँझे रहेका छन्,

उहाँले भनुभयो।



अन्यत्र गरेको पापबाट जनकपुरधाममा मुक्ति पाउन सकिन्छ।
जनकपुरधाममा गरेको पापबाट मुक्ति पाउने स्थान अन्यत्र छैन।

सम्पादकीय

दर्शन सम्पन्न

नेपालीहरुको बडा दर्शन सम्पन्न भएको छ। समग्र रुपमा बडा दर्शन विषयको भद्रा शान्तिपूर्ण रुपमा सम्पन्न भएको छ। दर्शन अगावैको विषयको कारण कयाँ नेपाली दर्शन मनाउन घरसम्म पुन सकेन्न। कठियन परिवरामा दर्शन मनाइन्न। क्षतिग्रस्त राजमार्गहरुलाई सुचारू गर्न सरकारले गरेको प्रयास सार्थक भएको छ। राजधानी जोड्ने प्रायः सबै राजमार्गहरु सञ्चालनमा आएका छन्। राजमार्गहरु सञ्चालनमा आएसँगै काठमाडू फर्किनेहरुलाई धैर्य सहज भएको छ। काठमाडूबाट बाहिरिन जस्तो समस्या अहिले छैन। विमानमा पनि सहज रुपमा टिकट पाइरहेको छ। विपत्तेले देशको मानवीय र संरचनामा सर्वाधिक क्षति पुन्याएको थियो। नेपालीहरु हरेक विपत्तपछि निर्माणमा जुरेत चाँडो नै दिनचर्यालाई सहज बनाउने गर्नेछ। यसपटकपनि त्यसीली लागेका छन्। बडा दर्शनपछि अब तिहारको तयारी सुरु भएको छ। भूतिको भौतिक संरचना तिहारसम्म धैर्य हस्तसम्म सञ्चालनमा आइस्केने छ। बडा दर्शनामा विगत वर्षहरुको तुलनामा सवारी दुर्घटनामा निकै कमी आएको छ। यो अत्यन्त सकारात्मक पक्ष हो। सवारी दुर्घटनालाई न्यून गर्न ट्राफिक प्रहरीको भूमिका सकारात्मक देखियो। समग्रमा शान्ति सुरक्षाको अवस्था पनि सामान्य नै रहेयो। दर्शनामा हुने अनेक प्रकारको घटनाहरुमा कमी आउनु सकारात्मक हो। अहिले देखिएको सुरक्षा व्यवस्थालाई अभ्युदायको छ। यस वर्ष भने बडा दर्शनको चहलपहल र खर्चमा समेत कमी आएको छ। यसको प्रमुख कारण विपत्तु नै हो। राजनीतिक दलहरूले आयोजना गर्ने शुभकामना आदानप्रदान कार्यक्रमहरु स्थग्न गरिसकेका छन्। नेपालमा सर्वाधिक खर्च हुने चाडमा बडा दर्शन नै हो। देशको तराइदेखि पहडा, हिमालसम्म बडा दर्शन मनाइन्छ। बडा दर्शनहरुको महान चाड भनिए पनि यसबाट अन्य धर्मावलम्बीहरु समेत लाभान्वित हुन्छन्। बडा दर्शनामा पहाडी समुदायमा रामो लाउने, मिठो खाने र मधेशी समुदायमा पूजापाठ गर्ने चलन रहेको छ। बडा दर्शनामा विभिन्न शक्तिपीठहरुमा बली प्रदान, विशेष पूजाको आयोजन गरिन्छ। त्यो यस वर्ष पनि भव्य रुपमा नै रहेयो। देशमै एकै राति सर्वाधिक बली प्रदान हुने जनकपुरधामको राजदेवी मन्दिरमा यस वर्ष बली प्रदानको संख्यामा केही कमी आएको हो। त्यसको प्रमुख कारण विपत्तलाई नै मानिएको छ। बडा दर्शन सम्पन्न भएर सरकारी कामकाज र निजी कामकाज सुरु भइसकेको छ। आगामी दिनमा सरकारले विपत्तबाट हुने क्षतिलाई कम गर्ने दीर्घकालिन योजनाहरु बनाउनु पर्छ।



डॉकेदार कार्मि

अफ्रिकी अस्ट्रिच (स्ट्रिचियो क्यामलस) उडानावीहीन चराहरुमध्ये सबैभन्दा ढुलो हो, अस्ट्रिचहरुको ऋग्मित्रो एकमात्र प्रतिनिधि एक वयस्क अस्ट्रिच २७०० सेन्टिमिटरको उचाइ ८१७५ किलोग्रामको वजनमा पुन सबै

धेरै तातो सिजन वा ससको प्रयोगले हानि गर्न सक्छ। अस्ट्रिचको मासुमा रातो रेङ्गो विभिन्न रंगहरु हुन्छन् यो खानासँग सम्बन्धित छ र धेरै रेस्टरेटहरुमा सेवा गरिन्छ।

अस्ट्रिचको मासुको नरम र नाजुक अनौठो स्वाद ढुल, भेल जारी। तर यदि वसालाई राम्री पकाइएन भने, यो सुख्खा र कडा हुन्छ।

जाधा र ड्रमास्ट्रिकलाई उच्चतम भेडको कच्चा माल मानिन्छ र अस्ट्रिचको खुडाको मासंपेशीहरु सबैभन्दा विकसित भएकाले प्राप्त कुल मासुको २/३ ओपोटेको हुन्छ। धेरैजसो परिकार यही भागबाट बनाइन्छ यस्तो मासु स्टेक, स्टेक (तिमीहरु मुन्तला र तोरीको चटानी संग खायाइछ), चम्प, रेस्ट बीफ, एन्ट्रोकोट्स, बीफ स्ट्रेनफक्टो लागि आदर्श हो। भौंडालाई सकेसम्म कामल र रस्तार बाउन, तीनीहरुलाई उच्च तापमानमा पकाउन आवश्यक छ।

अस्ट्रिच चारको शरीर बालियो रुपमा जोडिएको छ, एक सानो चपटा टाउको लामो घाँटीमा अवस्थित छ। यस खेताहरुलाई विवरले हुन्छ, स्पसरहरुमा समाप्त हुन्छन्। अस्ट्रिचको खुडाको खुडाको हुन्छ।

घाँटी, टाउको र तिप्रा, साथै छाँतीमा कुनै प्वाँखहरु हुन्दैन ("पेक्टोरल कर्नस")। पुरुषको शरीर, परेटा र पुच्छमा कालो प्वाँखहरु हुन्छ; पोथी फोहोर खेरो रडको हुन्छ।

"अस्ट्रिच चारको जस्तै बालुवामा टाउको लुकाउन" भने अधिवाकी शायद यस तयाबाट आएको हो कि शिकरीबाट भान्ने अस्ट्रिचले आफ्लो घाँटी र टाउकोलाई भुझ्ना थिएर वरपरको सवानाको पुष्टभूमिमा थिच्ने प्रयास गर्नी गायब "विरुद्ध" यदि तपाईं यस्तो लुको चारको निकै पुसुनुहुन्छ भने, त्यो तुरन्ते उक्छ्वालाई र भाग्न।

अस्ट्रिच टेडनहरुलाई दाताहरुको रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। अच्युतनहरुले यस उद्देश्यका लागि आवश्यक छ।

एउटा शुतुर्मुर्गको क्यालोरी सामग्री १५५ के क्याल हुन्छ।

अस्ट्रिचको पोषण मूल्य:

प्रोटीन - २८.८१ ग्राम,
बोरो - ३.९७ ग्राम,
कार्बोहाइड्रेट - ० ग्राम

अस्ट्रिच मासु एक आहार उत्पादन हो, जसको मुख्य फाइदा यो हो हो कि, कम-क्यालोरी भएकोले, यसले ढुलो मात्रामा बहुमूल्य प्रोटीन (दहू% सम्म) सामावेत गर्दछ, जुन नान शरीर द्वारा पूर्ण रुपमा अवशोषित हुन्छ। यसमा भिटामिन बी, पीपी र ई, साथै खिनिजहरु - सोडियम, सेलेनियम, जिंक, म्यासेनियम, फस्फोरस, क्याल्सियम र अन्य प्रशस्त मात्रामा पाइङ्ग।

तीनीहरुको लागि एक आदर्श उत्पादन जसले आपानो वजन र व्यासान्तर निर्धारित गर्दछ, र तिरीहरुको आहारमा विविधता मनपर्छ। अस्ट्रिचमासुको गढारा रातो रंग हुन्छ, मासु जस्तै, त्यहाँ खावाहरीक रुपमा कुनै बोसो तोह हैन - फिलेट्या यो केवल ज. ८०% छ। तर यसको स्वाद अलिकाट वेल जारी छ, तर यसको पाउँडालाई उक्त वार्षिक विपत्तिको लागि आयोजन गर्ने अपानी असामान्य स्वाद छ, अरु कैहि विपरीता बिक्रीमा तपाईंले प्रायः जाघ फिलेट पाउन सक्नुहुन्छ र

यसलाई एक अद्वितीय सुगन्ध दिन्छ यो कुनै पनि उत्पादन संग रामो जान्छ। एक उत्कृष्ट स्वाद तरकारी, समुद्री खाना, च्याा, शतावरी, नट र फलहरु संग संयोजन मा आस्ट्रिचमा मासुको भौंडाको रुपमा ग्रयोग गरिन्छ।

उपालेको आलु, तरकारीको स्ट्रु, विभिन्न अनाज र पास्तालाई आस्ट्रिचको मासुको भौंडाको रुपमा ग्रयोग गरिन्छ।

नामिविया, केन्या, मेविसको, चीन र इटालीका बासिनहरुलाई विशेष गरी आस्ट्रिचको मासु मन पाउँछन्।

सामग्री:

- आस्ट्रिचको मासु - ६०० ग्राम
- सोया सस - ३-४ चम्मचा चम्चा

● समुद्री तुन - २ चिमटी

- धोनेयाको दाना - १ चम्चा
- पिचे कालो मिर्च - २ चिमटी
- तरकारी तेल - २ चम्मचा चम्चा

तापाईं

१. मासु धोएर लगभगर सेन्टिमिटर बाल्को दुक्राहरुमा काट्नु पाँची सोया ससमा तुन, कालो मिर्च र धोनेया मिसाएर मारीनेट

२. तपाईं एक रोलिङ पिन संग धनियाको बीती पीस गर्न सक्नुहुन्छ, वा तपाईं शाब्दिक रुपमा ज्वचलामध्यम मा दबाकिक्क्ष रसिको लागि आदर्श हो। भौंडालाई स्टेकेसम्म कामल र रस्तार बाउन, तीनीहरुलाई उच्च तापमानमा पकाउन आधार भन्दै भन्ने तर्क गर्दछ।

३. मासुलाई १५ मिनेटको लागि छोड्नुहोस।

४. पिन ध्यानलाई तेलले राम्रो पकाउन आधार भन्दै गर्दछ भने तपाईं ताजा र राम्रोसँग पकाएको आस्ट्रिचको मासु खाँदा कुनै हानिकारक प्रभावहरु नहुन सबै एकै राम्रोसँग।

आस्ट्रिच तापाईं एकाप्रति १५० - २०० ग्राम आस्ट्रिचको पोषण सन्तुलनको आधा भन्दै महत्त गर्दछ भने तपाईं ताजा र राम्रोसँग पकाएको आस्ट्रिचको मासु खाँदा कुनै हानिकारक प्रभावहरु नहुन सबै एकै राम्रोसँग।

आस्ट्रिच तापाईं ताजा र राम्रोसँग पकाएको आस्ट्रिचको मासु खाँदा कुनै हानिकारक प्रभावहरु नहुन सबै एकै राम्रोसँग।

गर्दछा राम्रोसँग पकाएको मासुले च्यापचयलाई गर्त दिन दमह गर्नेछ, उपयोगी भिटामिन पौ योषक तरवाहरु अवशोषित गर्दछ।

गर्दछा राम्रोसँग पकाएको मासुले च्यापचयलाई गर्त दिन दमह गर्नेछ, उपयोगी भिटामिन पौ योषक तरवाहरु अवशोषित गर्दछ।

गर्दछा राम्रोसँग पकाएको मासुले च्यापचयलाई गर्त दिन दमह गर्नेछ, उपयोगी भिटामिन पौ योषक तरवाहरु अवशोषित गर्दछ।

गर्दछा राम्रोसँग पकाएको मासुले च्यापचयलाई गर्त दिन दमह गर्नेछ, उपयोगी भिटामिन पौ योषक तरवाहरु अवशोषित गर्दछ।

गर्दछा राम्रोसँग पकाएको मासुले च्यापचयलाई गर्त दिन दमह गर्नेछ, उपयोगी भिटामिन पौ योषक तरवाहरु अवशोषित गर्दछ।

