स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

निर्वाचनमा पराजित भएपछि नेपाली कांग्रेसका सभापति गगन थापाले पार्टीको पदबाट राजीनामा दिएका छन्।सोही क्रममा कलाकार दीपकराज गिरीले यस विषयलाई लिएर राजनीतिका पुराना नेताहरू प्रति व्यङ्ग्य गरेका छन्। पुराना पुस्ताका नेताहरू सत्ता र शक्तिमा टिकिरहने प्रवृत्तिको विरोध गर्दै आएका गिरीले गगन थापाको यो कदमलाई 'अग्रजहरुले नगरेको नयाँ काम' भन्दै व्यङ्ग्यात्मक टिप्पणी गरेका छन्।

आजको विचार...

नेपाली...
(दुई पेजमा)

कालीबहादुर घर्ती मगर

अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्काले सामाजिक विषयवस्तुमा आधारित रहेर तयार गरिएको चलचित्र 'लालीबजार' मा आफूले चाहेजस्तो काम गर्न पाएको र हालसम्म गरिरहेका भूमिकाभन्दा फरक रहेको बताएकी छन्। अभिनेत्री खड्काले भनिन्, 'लालीबजार चलचित्रमा मैले अभिनेत्रीका रूपमा सोच्ने सबै काम गर्न पाएकी छु। यो विषयवस्तु मेरो लागि पनि नयाँ र फरक थियो। एउटा कलाकारका लागि यस्तो भूमिका निर्वाह गर्न पाउनु अवसर र चुनौती दुवै हो।

❒ वर्ष ३१ ❒ अंक २३१ ❒ २०८२ चैत ६ गते शुक्रबार 20 March 2026, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

लालीगुराँसको अस्तित्व बचाउन रेसुङ्गा नगर सरकारको चासो

लालीगुराँस नटिप्न सबैमा अपिल

हाम्रा संवाददाता

गुल्मी, चैत ५/यतिबेला जिल्लाको धार्मिक तथा पर्यटकीय महत्व बोकेको रेसुङ्गा क्षेत्रका वनपाखा राताम्मे भएका छन् । बालकदेखि युवा अनि वृद्धवृद्धासम्मको ध्यान गुराँसमै छ । फूलको थुँगा टपक्क टिपेर शिरमा सिउरिनेदेखि बोटैमा चढेर फोटो खिचाउनेको ताँती लागेको छ । गुराँसको फेदैमा पुगेर रमाउने प्रशस्तै भेटिन्छन् । गुराँसको फूलले पाहुनालाई स्वागत गरिन्छ । तर गुराँस फूल टिपेर लैजाँदा लालीगुराँस नै संकटमा पर्न थालेको छ । राष्ट्रिय फुल लालीगुराँसको अस्तित्व बचाउन रेसुङ्गा नगर सरकारले भने चासो देखाएको छ ।

यहाँ आउने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरुले लालीगुराँस टिप्ने र हागाँहरु भाच्ने गरेको गुनासो आएपछि नगर सरकारले एक सूचना नै जारी गरी त्यसो नगर्न आम नागरिकमा अपिल गरेको छ । नगरपालिकाले लालीगुराँससहित सबै बोटविरुवाको सुरक्षा गर्न आग्रह गरेको छ । "रेसुङ्गा क्षेत्र धार्मिक, ऐतिहासिक, पर्यटकीय महिमा रहेको तपोभूभि, देवभूमि, पुण्यभूमि, अमृतभूमिमा विभिन्न ठाउँबाट धार्मिक तथा पर्यटकीय भ्रमण गर्नुहुने महानुभावहरुले रेसुङ्गा क्षेत्रको रमणीय प्राकृतिक सुन्दरतामा खलल पुग्ने गरी लालीगुराँस लगायत अन्य विभिन्न प्रजातिका बोटविरुवाका हाँगा भाँची नोक्सान पुऱ्याएको गुनासो आएको छ," नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बाबुराम पल्लीले सूचना जारी गर्दै भनेका छन्, "यसले यहाँको प्राकृतिक सुन्दरतामा ह्रास आएको छ । तसर्थ, रेसुङ्गाको महिमा र प्राकृतिक सौन्दर्यमा ह्रास तथा गिरावट आउने गरी कोही कसैबाट अपवित्र कार्य नगर्नु हुन नगरपालिका हार्दिक अनुरोध गर्दछ । यस सम्बन्धमा सबै सरोकारवालाहरूबाट सहयोगको अपेक्षा पनि गरिएको छ ।" रेसुंगा क्षेत्रमा जाने पर्यटकले गुराँस टिप्ने, हाँगा भाँच्ने र बोटमै समेत क्षति पुऱ्याएपछि नगरपालिकाले सार्वजनिक रुपमा सबैमा अपिल गरेको हो । अहिले रेसुङ्गा क्षेत्रमा लालीगुराँस फुलेर रमणीय बनेको छ । जसले गर्दा विभिन्न ठाउँबाट मानिसहरू रेसुङ्रुगा पुग्ने गरेका छन् । त्यहाँ पुग्नेहरु फुल हेर्न जान्छन् । चुडेर लैजान्छन् । बर्षेनी फुल चुडेर ल्याउँदा लालीगुराँस नै संकटमा छ । राष्ट्रिय फुल लालीगुराँसको अस्तित्व बचाउन पनि यस्तो कदम चालिएको प्रमुख प्रशासकिय अधिकृत पल्लीले बताए । फूल टिपेर सौन्दर्य बिगार्न थाले । लालीगुराँसले राताम्य हुने समयमै फुल टिपेर उजाड बनाइदिन थालेपछि बाध्य भएर सबैमा अपिल गरिएको उनको भनाई छ । उनका अनुसार राष्ट्रिय फुल लालीगुराँसले बनको शोभा बढाइरहेको र फुल हेर्न जानेले फुल नै चुडेर ल्याउन थालेपछि लालीगुराँसको अस्तित्व नै सकिने हो कि भन्ने चिन्ता बढेको पल्लीले बताए । यहाँका बनक्षेत्रमा लालीगुराँस हेर्न जानेको निकै ठूलो भिड लाग्छ । फूलको थुँगा टपक्क टिपेर शिरमा सिउरिनेदेखि बोटैमा चढेर फोटो खिचाउने गर्छन् ।

संक्षिप्त समाचार

पाकिस्तानमा वर्षाका कारण १७ को मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

इस्लामावाद, चैत ५/पाकिस्तानको दक्षिणी बन्दरगाह सहर कराचीमा वर्षाका कारण कम्तीमा १७ जनाको मृत्यु हुनुका साथै ३० जना घाइते भएको अधिकारीहरूले बताएका छन् । स्थानीय अधिकारी र उद्धार कर्मचारीहरूका अनुसार भारी वर्षाले सहरका पूर्वाधारमा प्रहार गरे पछि सहरका धेरै क्षेत्रहरूबाट हताहत भएको रिपोर्ट गरिएको छ । देशको दक्षिणी सिन्ध प्रान्तको राजधानी कराचीको बलदिया टाउन क्षेत्रमा वर्षका कारण पर्खाल ढलेपछि ११ जनाको मृत्यु भएको उद्धारकर्मीले बताएका छन् । कायद आबाद क्षेत्रमा घरको छत खसेपछि एक दम्पती र सहरका विभिन्न क्षेत्रमा अन्य छ जनाको मृत्यु भएको जनाइएको छ । कराचीका मेयर मुर्तजा वहाबले सहरमा हाल तीव्र हावासहित भारी वर्षा भइरहेको जानकारी दिंदै बासिन्दाहरूलाई अनावश्यक आवागमनबाट टाढा रहन आग्रह गरेका छन् । मेयरले सहरका धेरै क्षेत्रहरूमा वर्षाको पानी जम्मा भएको जनाउदै, यातायात र दैनिक जीवनमा बाधा पुर्याउने घटनाहरूको व्यवस्थापन गर्न शहरमा टोलीहरू पठाइएको बताएका छन् । सिन्धका मन्त्री नासिर हुसेन शाहले आँधीबेहरीपछि कराचीसहित प्रान्त भरी उच्च सतर्कता घोषणा गरेका छन् । पाकिस्तानको मौसम विभागले पश्चिमी मौसम प्रणालीको प्रभावमा बिहीबारसम्म कराची र सिन्धका अन्य भागहरूमा भारी हावा र असिनाका साथ वर्षा र आँधीबेहरीको पूर्वानुमान गरेको छ ।

ट्याक्टर चोरी गर्ने पक्राउ

पाल्पा, चैत ५/जिल्लाको तानसेन नगरपालिका-७ काजीपौवास्थित बर्तुङ सडक खण्डको छेउमा पार्किङ गरिराखेको ट्याक्टर चोरी गर्ने एक जनालाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । स्याङ्जाको कालीगण्डकी गाउँपालिका-२ का ३४ वर्षीय सन्तोष परियारलाई चोरी आरोपमा प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको हो ।

बर्तुङस्थित सडक छेउमा पार्किङ गरिराखेको लु ५ त ११६७ नं. को ट्याक्टर गत पौष २ गते हराएको थियो । तानसेन नगरपालिका- ७ काजिपौवास्थित ट्याक्टर मालिक सन्ते थिङले आफ्नो ट्याक्टर हराएको निवेदन दिएपछि प्रहरीले खोजी गर्दा चारमहिनापछि तानसेन नगरपालिका-१४ स्थित पाल्पा-गुल्मी सिमानाबाट चोरी गर्ने परियारलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको हो । चोरी गर्ने परियारलाई पक्राउ गरी थप अनुसन्धान अगाडि बढाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायव उपरीक्षक होमप्रकाश चौधरीले जानकारी दिए ।

लुम्बिनी प्रदेश सरकारद्वारा आयोजना बैंक सञ्चालनमा ल्याउने तयारी

लुम्बिनी, चैत ५/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले प्रदेश आयोजना बैंक सञ्चालनमा ल्याउने तयारी थालेको छ । प्रदेश सरकारको बुधबार बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले प्रदेश आयोजना बैंक (सञ्चालन तथा व्यवस्थापन) निर्देशिका, २०८२ पनि स्वीकृत गरी आयोजना बैंक सञ्चालनको प्रक्रिया थालेको हो ।

उक्त निर्देशिकामार्फत प्रदेशका प्राथमिकता प्राप्त आयोजना छनोट, व्यवस्थापन र कार्यान्वयनलाई व्यवस्थित बनाउने उद्देश्य राखिएको प्रदेश सरकारका स्वास्थ्यमन्त्री खेमबहादुर सारुले जानकारी दिए । बैठकले हालै विभिन्न तहमा बढुवा भएका कर्मचारीहरुको पदस्थापन तथा प्रदेश सचिवहरुको जिम्मेवारी हेरफेर गर्ने निर्णयसमेत गरेको मन्त्री सारुले जानकारी दिए । उनका अनुसार बैठकबाट आन्तरिक मामिला तथा कानुन मन्त्रालयको सचिवको थप जिम्मेवारी विनोद लामिछाने, कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारी मन्त्रालयको सचिवको थप जिम्मेवारी नारद गौतम र सामाजिक विकास मन्त्रालयको सचिवको जिम्मेवारी दिवाकर भण्डारीलाई दिने निर्णय गरिएको छ । त्यस्तै प्रदेश स्वास्थ्य सेवातर्फ रोशनलाल चौधरीलाई प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालयको प्रमुख जनस्वास्थ्य प्रशासकका रूपमा पदस्थापन गरिएको छ । डा. राजेन्द्रकुमार गिरीलाई प्रदेश आपूर्ति व्यवस्थापन केन्द्र रुपन्देहीमा प्रमुख जनस्वास्थ्य प्रशासकका रूपमा पदस्थापन गरिएको छ । त्यस्तै डा. मोहम्मद नुरुल होदालाई राप्ती प्रादेशिक अस्पताल तुलसीपुर, डा. पदमराज अधिकारीलाई गुल्मी जिल्ला अस्पतालमा पदस्थापन गरिएको छ । डा. शकुन्तला कुमारीलाई रामपुर अस्पतालमा प्रमुख कन्सल्टेन्ट मेडिकल जनरलिस्टका रूपमा जिम्मेवारी दिइएको मन्त्री सारुले जानकारी दिए । बैठकले डा.अनुप थापालाई लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा प्रमुख कन्सल्टेन्ट अब्स्टेट्रिक्स एण्ड गायनोकोलोजिस्ट, डा. भुवन पौडेललाई सोही अस्पतालको प्रमुख कन्सल्टेन्ट सर्जन तथा डा. सुरेन्द्र कुँवरलाई प्रमुख कन्सल्टेन्ट एनेस्थेसियोलोजिस्ट, डा. पुष्पराज जोशीलाई प्रमुख कन्सल्टेन्ट जनरल फिजिसियन, डा. कृष्णहरि सुवेदीलाई प्रमुख कन्सल्टेन्ट पेडियाट्रिसियन तथा डा. प्रभात पोखेल प्रमुख कन्सल्टेन्ट डर्माटोलिष्टिका रूपमा पदस्थापन गरिएको छ । त्यस्तै डा. गोपालप्रसाद ज्ञवालीलाई प्रमुख कन्सल्टेन्ट अर्थोपेडिक सर्जनका रूपमा लुम्बिनी प्रादेशिक अस्पतालमा जिम्मेवारी दिइएको छ । प्रदेश इञ्जिनियरिङ सेवातर्फ अनिल मरासिनीलाई यातायात पूर्वाधार निर्देशनालयमा सुपरिटेन्डेन्ट इञ्जिनियरका रूपमा पदस्थापन गरिएको छ । प्रदेश वन सेवातर्फ ईश्वरीप्रसाद पौडेललाई वन महानिर्देशकको जिम्मेवारी दिइएको छ । ---रासस

पा.जि.हु.द.नं. ०५१/०५२ पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

सधैं खुसी हुन सिकौं

मानवको लक्ष्य खुसी प्राप्ति नै हो । मानिस सधैं खुसी र सुखमा रमाउन चाहन्छ । कहीं गुमाउँदा प्राप्त गरेको खुसी पाउँदाको भन्दा बढी हुन पनि सक्छ । मानिस खुसीमा जिउने चाहना हुनु अस्वाभाविक पनि होइन । सुख र दुःखसँग जोडिने खुसीले चेतनशील जीवमा महत्वपूर्ण स्थान बनाएको हुन्छ । खुसीको भावले मानव मन र मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाउँछ । मानिस खुसी हुनु भनेको स्वस्थ हुनु पनि हो । तर मानिस खुलेर खुसी हुन सक्दैन । धेरैजसो समय मानिस चिन्ताग्रस्त, तनावग्रस्तरुमा हुन्छ । उसको दैनिकी धपेडीमा बित्छ । अहिले तनाव विश्वकै प्रमुख समस्याको रुपमा देखापरेको छ । तनावको उचित व्यवस्थापन गर्न नसक्दा व्यक्तिहरू मानसिक रोग (डिप्रेसन) को सिकार बनी आफ्नो उत्पादनशील समय पीडा र छटपटीमा बिताउन विवश छन् । चिन्ता गर्दा–गर्दा चिन्ताले नै चिताको बाटोमा लैजान्छ । तसर्थ चिन्ताको भुमरीबाट मुक्ति पाई खुसी, उमङ्ग र उल्लासमय जीवन जिउन जरुरी छ ।

खुसी रहने तरिका सबैका लागि एउटै नहुन सक्छन् । कोही शान्त वातावरणमा रमाउँदा खुसी हुन्छन् त कोही आफ्नो मिल्ने साथीहरुसँग समय बिताउन पाउँदा खुसी हुन्छन् । कोही चाँही आफ्नो सपनालाई पछ्याउँदै स्वतन्त्र रुपमा अगाडि बढ्नुलाई खुसी मान्छन् । जे जस्तो भएपनि खुसी रहनु ठूलो कुरा हो । खुसीले मानिसलाई आत्मसन्तुष्टि दिन्छ । खासमा खुसी भन्ने कुरा भौतिक कुराबाट प्राप्त हुने होइन । यद्यपी त्यो खुसीको माध्यम भने बन्न सक्छ । जब मानसिक विकार हटाएर सकारात्मक सोंच, धारणाको विकास हुन्छ, खुसी आफै प्राप्त हुन्छ । खुसीका माध्यमबाट विश्व शान्तिमा सकारात्मक योगदान र भ्रातृत्व तथा मित्रताको विश्वव्यापी चेतना फैलाउनका लागि हरेक वर्ष विश्व खुसी दिवस मनाइने गरिन्छ ।

आज पनि विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाइँदै छ । सयुक्त राष्ट्रसंघले हरेक वर्षको मार्च २० तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाउँदै आएको हो । यो दिवस मानिसले खुसी हुन पाउनु अधिकार हो भनेर मनाउन सुरु गरिएको हो । आशा खुसीको उज्यालो चहक हो भने निराशा खुसीमा लागेको ग्रहण । निराशाको ग्रहणलाई छिचोल्दै छाएका किरणले खुसीका संकेत निर्माण गर्छ । आशा र निराशाको पौंठाजोरीमा प्राप्त नतिजाले मात्र मानव जीवनको खुसी निर्धारण गर्छ । तसर्थ मानिस हरेक क्षण खुसी हुन सिकौं ।

Opinion @ Social Network

बडो अचम्मा हुँदा रहेछन् शहरका बत्तीहरु,
जति उज्यालो भए पनि मान्छेको अनुहार चिन्न नसकिने !
(मोहन बस्नेतको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Mohan.Basnit)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

नेपाली राजनीतिलाई युवा पुस्ताले दिएको नयाँ मोड

कालीबहादुर घर्ती मगर

राजनीतिक दलहरू भित्रै मौलाएको गुटबन्दी, नातावाद, कृपावाद र पदको छिनाझपटीले आम जनतामा निराशाको पराकाष्ठा पुऱ्याएको बेला २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचन र त्यसपछिका संसदीय निर्वाचनहरूले नेपाली राजनीतिको दिशा नै बदलिदिए ।

नेपालको राजनीतिक इतिहास परिवर्तन, संघर्ष र जनआन्दोलनहरूको एउटा लामो र बलिदानीपूर्ण यात्राबाट निर्माण भएको छ, जहाँ हरेक कालखण्डका मोडहरूमा युवा शक्तिको भूमिका मेरुदण्डका रूपमा रहेको देखिन्छ । २००७ सालको राणाशासन विरुद्धको प्रजातान्त्रिक आन्दोलनदेखि, २०४६ सालको निर्दलीय पञ्चायत विरुद्धको जनआन्दोलन र २०६२/६३ को ऐतिहासिक जनआन्दोलनसम्म आइपुग्दा युवाहरूले सधैं अग्रपङ्क्तिमा उभिएर तानाशाहीतन्त्र विरुद्ध धावा बोलेका थिए । लोकतन्त्रको स्थापना, संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको घोषणा र समावेशी संविधान निर्माण जस्ता युगान्तकारी उपलब्धिहरूमा नेपाली युवाहरूको रगत र पसिनाको मूल्य अमूल्य छ, तर इतिहासको एउटा तितो यथार्थ के रह्यो भने आन्दोलनको राँको बाल्ने र सडक तताउने युवाहरू कहिल्यै सत्ता सञ्चालन र नीति निर्माणको निर्णायक कुर्सीमा पुग्न सकेनन्। उनीहरू प्रायः राजनीतिक दलका “आन्दोलनकारी दस्ता” वा सत्ता प्राप्तिका “सारथि” मात्र बने, तर मुलुकको भविष्य कोर्ने “निर्णायक चालक” बन्ने अवसरबाट सधैं वञ्चित गरिए । यही कारणले गर्दा नेपाली राजनीतिमा दशकौंसम्म एउटै अनुहार र पुरानो पुस्ताको एकाधिकार एवं प्रभुत्व कायम रह्यो, जसले गर्दा राजनीतिमा नयाँ विचार, प्रविधि र उत्साहको खडेरी देखिन थाल्यो। तर पछिल्ला केही वर्षमा नेपाली राजनीतिको क्षितिजमा एउटा फरक र आशालाग्दो तरंग देखा परेको छ । युवाहरू अब केवल झण्डा बोक्ने कार्यकर्ता वा नारा लगाउने भीड मात्र नभई, नीति निर्माणको थलो र नेतृत्व तहमा हस्तक्षेपकारी उपस्थितिका साथ प्रवेश गर्न थालेका छन् । यो परिवर्तनले नेपाली राजनीतिलाई केवल पात्र परिवर्तनको दिशामा मात्र होइन, बरु एउटा नयाँ वैचारिक र संस्कारगत मोडतर्फ डोऱ्याउन थालेको छ, जसले राजनीति भित्रैबाट शुद्धीकरण र रूपान्तरणको ठोस सम्भावनालाई बलियो बनाएको छ ।

विगत केही वर्षदेखि नेपाली राजनीतिमा देखिएको यो परिवर्तन सामान्य सहभागिता मात्र नभएर एउटा सशक्त र प्रभावकारी हस्तक्षेप हो, जसको जग देशभित्र व्याप्त राजनीतिक असन्तुष्टि, बढ्दो भ्रष्टाचार, विकासको कछुवा गति र पुराना नेताहरूको असान्दर्भिक भइसकेको कार्यशैलीमा अडिएको छ । लामो समयसम्म एउटै नेतृत्वले शासन सत्ता सम्हाल्दा र डेलिभरीमा चुक्दा विशेषगरी नयाँ पुस्तामा राजनीतिप्रति गहिरो वितृष्णा र उदासीनता फैलिएको थियो। धेरै युवाले राजनीतिलाई फोहोरी खेल र व्यक्तिगत स्वार्थसिद्ध गर्ने थलोका रूपमा बुझ्न थालेका थिए, जसले गर्दा ऊर्जाशील जनशक्ति विदेश पलायन हुन बाध्य भयो । तर यही चरम निराशा र आक्रोशको बीचबाट एउटा नयाँ राजनीतिक चेतनाको प्रस्फुटन भयो, जसले “परिवर्तनका लागि राजनीतिमा छिर्नै पर्छ” भन्ने मान्यतालाई स्थापित गऱ्यो । युवाहरूले अब पुरानो राजनीतिक सिन्डिकेट र पारिवारिक विरासतलाई चुनौती दिन थालेका र वैकल्पिक राजनीतिको खोजी तीव्र पारेका छन् । दशकौंदेखि नेपाली राजनीति केही सीमित शीर्ष नेताहरूको मुठ्ठीमा कैद जस्तो देखिन्थ्यो, जहाँ दलभित्र आन्तरिक लोकतन्त्रको अभाव र नेतृत्व हस्तान्तरणको प्रक्रिया अत्यन्तै सुस्त थियो। राजनीतिक दलहरू भित्रै मौलाएको गुटबन्दी, नातावाद, कृपावाद र पदको छिनाझपटीले आम जनतामा निराशाको पराकाष्ठा पुऱ्याएको बेला २०७९ सालको स्थानीय तहको निर्वाचन र त्यसपछिका संसदीय निर्वाचनहरूले नेपाली राजनीतिको दिशा नै बदलिदिए । मतदाताहरूले परम्परागत दलीय घेराभन्दा माथि उठेर नयाँ अनुहार, नयाँ सोच र भिजन भएका उम्मेदवारहरूलाई विश्वास गर्न थाले, जसले गर्दा नेपाली राजनीतिमा युवा पुस्ताको प्रवेश एउटा बाढीका रूपमा देखा पऱ्यो । स्थानीय तहको निर्वाचनले यो परिवर्तनको सबैभन्दा ठूलो र स्पष्ट संकेत दियो, जब काठमाडौं महानगरपालिकामा बालेन शाह र धरान उपमहानगरपालिकामा हर्क साम्पाङ जस्ता स्वतन्त्र उम्मेदवारहरूको उदय भयो। उनीहरूको विजय केवल एउटा चुनावी जित मात्र थिएन, यो त स्थापित दलहरूको कार्यशैली र अहंकार विरुद्धको मौन विद्रोह थियो। उनीहरूले कुनै ठूलो राजनीतिक संगठन र आर्थिक स्रोत विना नै केवल स्पष्ट भिजन, कार्ययोजना र जनतासँगको प्रत्यक्ष संवादका भरमा चुनाव जित्न सकिन्छ भन्ने प्रमाणित गरिदिए । यसले देशभरका युवाहरूमा “हामी पनि राजनीतिमा आएर प्रणाली परिवर्तन गर्न सक्छौं” भन्ने गहिरो आत्मविश्वास र ऊर्जा पैदा गऱ्यो । त्यसैगरी, पछिल्लो प्रतिनिधिसभा निर्वाचनले त यो लहरलाई राष्ट्रिय स्वरूप नै प्रदान गऱ्यो । राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी (रास्वपा) जस्ता नयाँ शक्तिहरूको आकस्मिक उदय र विभिन्न पार्टीका युवा उम्मेदवारहरूको जितले पुराना र स्थापित दलहरूलाई आफ्नो अस्तित्व रक्षाका लागि समेत आत्मसमीक्षा गर्न बाध्य तुल्याएको छ । २०८२ फागुन २१ गते सम्पन्न निर्वाचनको परिणामले त झन् नेपाली मतदाताको मनोविज्ञानमा आएको व्यापक फेरबदललाई छर्लङ्ग पारेको छ । अबको मतदाता केवल पार्टीको झण्डा वा पुर्खाको योगदानका आधारमा मतदान गर्ने पक्षमा छैनन्ह उनीहरू त उम्मेदवारको व्यक्तिगत योग्यता, इमानदारी, शैक्षिक पृष्ठभूमि र डेलिभरी गर्ने क्षमतालाई तौलन थालेका छन् । यो परिवर्तनले नेपाली राजनीतिमा एउटा नयाँ मानक स्थापित गरेको छ, जहाँ काम नगर्ने नेताहरूलाई जनताले जुनसुकै बेला तिरस्कार गर्न सक्छन् भन्ने सन्देश प्रवाह भएको छ । युवा पुस्ताको यो बढ्दो प्रवेशसँगै राजनीतिक एजेन्डाहरूमा पनि आधारभूत परिवर्तन महसुस गर्न सकिन्छ । पुराना पुस्ताका नेताहरूले प्रायः जेलनेलको इतिहास, सशस्त्र संघर्ष र त्यागका कथाहरू सुनाएर जनमत बटुल्ने प्रयास गर्थे, तर नयाँ पुस्ताका नेताहरू “परिणाममुखी राजनीति” (रिजल्ट ड्रिभन पोलिटिक्स) लाई आृनो मूलमन्त्र मान्छन्। उनीहरूका लागि केवल लोकतन्त्रको कुरा गर्नु पर्याप्त छैन, बरु त्यो लोकतन्त्रले आम नागरिकको जीवनमा कस्तो सुधार ल्यायो भन्ने कुरा मुख्य हो । सुशासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण, पारदर्शिता र उत्तरदायित्व नयाँ पुस्ताका प्रमुख एजेन्डा बनेका छन्। लामो समयदेखि नीतिगत भ्रष्टाचार र बिचौलियाहरूको चंगुलमा फसेको नेपाली राज्य संयन्त्रलाई ट्र्याकमा ल्याउन युवाहरूले संसद्देखि सडकसम्म बुलन्द आवाज उठाइरहेका छन् । उनीहरू सरकारी निर्णय प्रक्रियालाई प्रविधिमैत्री र पारदर्शी बनाउन जोड दिन्छन्, ताकि भ्रष्टाचारका छिद्रहरू बन्द हुन सकून् । आजको डिजिटल युगमा प्रविधिको प्रयोगलाई शासन व्यवस्थाको अभिन्न अंग बनाउन युवा नेतृत्वले गरेको पहल सराहनीय छ । ई-गभर्नेन्सको अवधारणा, सरकारी सेवाहरूको अनलाइन विस्तार र प्रशासनिक झन्झटको अन्त्य उनीहरूको प्राथमिकतामा छ, जसले गर्दा सर्वसाधारणले घरमै बसेर राज्यको सेवा पाउन सकून् र बिचौलियाको भर पर्नु नपरोस्। यसका साथै, शिक्षा र स्वास्थ्य जस्ता मौलिक हकहरूलाई व्यापारिक वस्तुबाट हटाएर गुणस्तरीय र पहुँचयोग्य बनाउन युवा नेतृत्वको चासो बढेको छ । देशको श्रमशक्ति विदेश पलायन भइरहेको अवस्थामा स्वदेशमै उद्यमशीलताको विकास र रोजगारी सिर्जना गर्ने आर्थिक एजेन्डामा युवाहरूले नयाँ दृष्टिकोण अघि सारेका छन् । यद्यपि, युवाहरूको यो उत्साहजनक प्रवेशका बीचमा चुनौतीका चाङहरू पनि उत्तिकै छन्। नेपालको राजनीतिक र प्रशासनिक संरचना अझै पनि परम्परागत र नोकरशाही सोचबाट ग्रसित छ, जहाँ नयाँ विचारलाई सहजै स्वीकार गर्ने वातावरण छैन। स्थापित दलहरूभित्रको पदसोपान (हाइऱ्यार्की) यति कडा छ कि सक्षम युवाहरूलाई पनि निर्णायक तहमा पुग्न वर्षौं कुर्नुपर्ने वा नेतृत्वको चाकडी गर्नुपर्ने बाध्यता अझै विद्यमान छ । कतिपय अवस्थामा युवाहरूलाई केवल सजावटका वस्तु वा भोटबैंकका रूपमा मात्र प्रयोग गर्ने खतरा पनि रहन्छ । अर्कोतर्फ, राजनीतिमा केवल जोश र ऊर्जा भएर मात्र पुग्दैन, यसका लागि गहिरो अध्ययन, कानूनी प्रक्रियाको ज्ञान, कूटनीतिक चातुर्य र धैर्य पनि आवश्यक हुन्छ । अनुभवको कमीले गर्दा कहिलेकाहीं आवेशमा गरिने निर्णयहरूले प्रत्युत्पादक नतिजा दिन सक्छन् । त्यस्तै, वर्तमान समयमा “पपुलिजम” अर्थात् सस्तो लोकप्रियताको मोह अर्को ठूलो चुनौतीका रूपमा देखा परेको छ। सामाजिक सञ्जालमा देखिने क्षणिक वाह्वाहीका लागि गरिने निर्णयहरूले दीर्घकालीन राष्ट्रिय हितलाई असर गर्न सक्छन्। त्यसैले, युवा नेतृत्वले लोकप्रियताको सस्तो बाटोभन्दा पनि संस्थागत सुधार र दिगो नीतितर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नु अनिवार्य छ । उनीहरूले आफूलाई केवल “फेसबुक र टिकटक” का नेताका रूपमा मात्र सीमित नराखी, ग्राउन्डमा काम गर्ने र प्रणाली बदल्ने नेताका रूपमा स्थापित गर्नुपर्ने ठूलो कार्यभार छ । निष्कर्षमा भन्नुपर्दा, नेपाली राजनीति अहिले एउटा ऐतिहासिक संक्रमणकालीन र रूपान्तरणकारी मोडमा उभिएको छ । युवा पुस्ताको सक्रियताले राजनीतिमा प्रश्न गर्ने संस्कृतिको विकास गरेको छ, जसले शक्तिमा बस्नेहरूलाई जवाफदेही बनाउन मद्दत पुऱ्याएको छ । यो मोड केवल केही थान पात्रहरूको परिवर्तन मात्र होइन, बरु यो त दशकौंदेखि जकडिएर रहेको सामन्ती र यथास्थितिवादी सोच विरुद्धको प्रहार पनि हो । यदि अहिलेको युवा नेतृत्वले आफ्नो जोशलाई होससँग मिलाएर, सुशासन र विकासलाई केन्द्रमा राखेर काम गर्न सक्यो भने नेपालको लोकतन्त्रले साँच्चै नै नयाँ जीवन पाउनेछ । युवाहरूको प्रवेशले मतदातामा जगाएको आशालाई निराशामा बदल्न नदिनु नै आजको मुख्य चुनौतीअन्ततः, युवा शक्तिको यो प्रवाह केवल एक लहर मात्र नभएर नेपाली राजनीतिको शुद्धीकरण गर्ने महाअभियान बन्नुपर्दछ । यदि युवाहरूले आफूलाई इमानदार, पारदर्शी र सक्षम प्रमाणित गर्न सके भने नेपालको समृद्धिको सपना टाढा छैन । यो “नयाँ मोड” नेपाली राजनीतिका लागि एउटा यस्तो प्रस्थानविन्दु बन्न सकोस्, जहाँबाट समृद्ध नेपाल र सुखी नेपालीको नारा केवल भाषणमा मात्र सीमित नभई नागरिकको आँगनसम्म पुगोस्।

-अनलाइन खबर डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१–५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१–५४१२३३
भैरहवा ०७१–५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७–५२११९९
गुल्मी ०७९–५२०१९९
परासी ०७८–५२०१९९
तौलिहवा ०७६–५६००९९
पाल्पा ०७५–५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५–६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१–५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१–५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१–५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५–५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५–५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५–५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५–४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८–५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१–५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७–५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९–५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६–५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१–५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१–५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१–५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१–५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५–५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५–४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१–५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१–५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१–५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१–५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८–५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५–५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६–५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७–४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९–५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१–५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१–५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६–६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१–५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५–५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५–५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : धैर्य राखेर कार्य गर्नुहोस् सफलता मिल्नेछ। परिवारसँग राम्रो समय व्यतीत हुनेछ।	**तुला** :आफन्तको सहयोग प्राप्त हुनेछ । आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ ।
वृष : आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ, महत्वपूर्ण अवसर गुम्न सक्नसक्छ।	**बृश्चिक** :आज पढाइमा बाधा आउनेछ, यात्रामा सावधानी अपनाउनु पर्नेछ ।
मिथुन :आज सामाजिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । बैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।	**धनु** : नयाँ उपलब्धिको लागि केही कुरा त्याग्नुपर्ला। लक्ष्यमा पुग्न निकै संघर्ष गर्नुपर्ला।
कर्कट :सुन्दर पहिरनले ब्यक्तित्वमा निखारता ल्याउनेछ, नयाँ कार्य बन्नेछ ।	**मकर**: संसाधनहरू जुटाउन सकिनेछ। मेहनतले प्रतिस्पर्धाको दौडमा विजयी भइनेछ।
सिंह: जग्गाजमीनको कारोबार र शेयर बजारबाट राम्रो प्रतिफल मिल्नेछ ।	**कुम्भ** :कष्टकर यात्रा गर्नुपर्ला वैदेशिक क्षेत्रको कार्य सहजै अघि बढ्नेछ ।
कन्या : अचल सम्पत्ती हात पर्ने योग छ । शुभ समाचार पनि सुन्न पाइएला ।	**मिन** : अग्रजहरूको मार्गदर्शन लाभदायक रहनेछ।कामको उचित प्रतिफल प्राप्त हुनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

बिहान खाली पेटमा ज्वानो पानी पिउँदा पाइन्छ यस्तो फाइदा

ज्वानो लगभग हरेक भान्सामा पाइने मसला हो । यसले खानाको स्वाद बढाउन काम गर्छ । तर के तपाईंलाई थाहा छ स्वाद बाहेक ज्वानो तपाईंको स्वास्थ्यको लागि पनि धेरै फाइदाजनक छ । विशेष गरी ज्वानोको पानी पिएर तपाईं एकैसाथ धेरै फाइदाहरू प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ । हरेक बिहान खाली पेटमा ज्वानोको पानी पिउनुका फाइदाहरू र यसलाई बनाउने सही तरिकाका बारेमा जानकारी दिनेछौं ।

खाली पेटमा ज्वानोको पानी पिउँदा के हुन्छ ?

पाचन राम्रो हुन्छ: ज्वानोमा थाइमोल नामक तत्व पाइन्छ, जसले हाम्रो पेटमा ग्यास्ट्रिक रसलाई उत्तेजित गर्छ । यसले खानालाई छिटो र राम्रोसँग पचाउन मद्दत गर्छ ।

ग्यास: एसिडिटीबाट राहत: यदि तपाईंलाई पेटमा ग्यास, एसिडिटी, पेट फुल्ने वा भारीपन बेलाबेलामा महसुस हुन्छ भने ज्वानोको पानीले तुरुन्तै राहत दिन सक्छ । यसले प्राकृतिक रूपमा यो समस्यालाई पनि हटाउन सक्छ । यो पानीले पेटलाई शीतल बनाउँछ र ग्यास बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।

मनसुन मौसममा आवश्यक: ज्वानो पानी प्राय: बाहिरी खाना खानेहरूका लागि अझ बढी फाइदाजनक छ । ज्वानोमा एन्टिमाइक्रोबियल गुणहरू हुन्छन्, जसले ई। कोलाई जस्ता हानिकारक ब्याक्टेरियासँग लड्छन् । यस प्रकारको ब्याक्टेरियाले पखाला र पेट खराब गर्छ। यस्तो अवस्थामा, दैनिक अजवाइनको पानी पिउनु फाइदाजनक हुन सक्छ, विशेष गरी मनसुन मौसममा ।

महिनावारीमा फाइदाजनक: ज्वानो पानी महिलाहरूको लागि पनि धेरै उपयोगी छ । यदि महिनावारीको समयमा पेट दुख्ने हुन्छ भने ज्वानोको पानीले मांसपेशीहरूलाई आराम दिएर दुखाइ कम गर्छ। यसको एन्टिस्पास्मोडिक गुणहरूले मांसपेशीको तनाव र पेट दुख्ने कम गर्छ, जसले दुखाइबाट राहत दिन्छ ।

ज्वानोको पानी कसरी बनाउने ?

ज्वानोको पानी दुई तरिकाले बनाउन सकिन्छ ।

नम्बर १: एक गिलास पानीमा एक चम्चा ज्वानो भिजाउनुहोस् र रातभर छोड्नुहोस् । बिहान खाली पेटमा यो पानी पिउनुहोस् ।

नम्बर २: यदि तपाईंसँग राती समय छैन वा तपाईंले राती ज्वानो भिजाउन बिर्सनुभएको छ भने, बिहान दुई कप पानीमा एक चम्चा ज्वानो हालेर ५ मिनेट उमाल्नुहोस्। चिसो भएपछि, यसलाई छानेर पिउनुहोस्। यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने, तपाईं यसमा अलिकति कागती र कालो नुन पनि थप्न सक्नुहुन्छ ।

यी कुराहरूको विशेष ख्याल राख्नुहोस

ज्वानो पानीको धेरै फाइदाहरू भए पनि, एक पटकमा १ गिलास ज्वानो पानी मात्र पिउनुहोस् । यसलाई धेरै मात्रामा सेवन गर्नाले मुख सुख्खा हुन सक्छ वा छातीमा जलन हुन सक्छ । ज्वानो पानी एक सस्तो, सरल र प्रभावकारी घरेलु उपचार हो जुन सबै उमेरका मानिसहरूका लागि सुरक्षित छ । यसलाई आफ्नो दैनिक दिनचर्यामा समावेश गर्नुहोस् । यसो गर्नाले, तपाईं प्राकृतिक रूपमा पेटको सानो समस्याबाट छुटकारा पाउन सक्नुहुन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

के इन्डक्सनमा पकाएको खाना स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ ?

नेपालमा अहिले एलपीजी ग्याँसको अभाव छ । डिलरहरूले आधा ग्याँस सहितको सिलिण्डर बाँडिरहेका छन् । यस्तोमा धेरैले इन्डक्सन चुल्हो प्रयोग गर्न थालेका छन् । यो विद्युतीय उपकरणले खाना छिटो पकाउँछ, तर यसलाई लिएर समाजमा विभिन्न अफवाहहरू फैलिएका छन् । कतिपयले भन्छन्, 'इन्डक्सनबाट निस्कने विकिरण (रेडिएसन)ले खानालाई हानिकारक बनाउँछ, पोषक तत्व नष्ट गर्छ वा क्यान्सर जस्ता रोग निम्त्याउँछ ।' यी कुराहरू सुन्दा डर लाग्न सक्छ, तर विज्ञानले यी अधिकांश अफवाहहरूलाई गलत साबित गरेको छ । वास्तवमा इन्डक्सन चुल्हो ग्याँसभन्दा बढी सुरक्षित, छिटो र स्वास्थ्यका लागि राम्रो विकल्प साबित भएको छ । विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनहरूल यसलाई पुष्टि गरेका छन् ।

इन्डक्सन चुल्होले कसरी काम गर्छ ?

इन्डक्सन चुल्हो सामान्य ग्यास वा परम्परागत इलेक्ट्रिक चुल्होले भन्दा फरक तरिकाले काम गर्छ । यसले विद्युतीय चुम्बकीय क्षेत्र उत्पन्न गर्छ, जसले भाँडोको तल्लो भागमा रहेको फलाम वा चुम्बकीय धातुलाई सिधै तताउँछ । चुल्होको सतह तात्दैन, केवल भाँडो तात्छ र त्यसबाट खाना पाक्छ । यो प्रक्रियामा ऊर्जाको ८५ देखि ९० प्रतिशतसम्म खाना पाक्नमै प्रयोग हुन्छ । ग्याँस चुल्होमा भने मात्र ३० देखि ४० प्रतिशत ऊर्जा खानामा पुग्छ, बाँकी ताप वरपरको हावामा फैलिन्छ । यसकारण इन्डक्सनमा खाना छिटो पाक्छ, पानी उमाल्न २० देखि ४० प्रतिशत कम समय लाग्छ र बिजुली पनि कम खर्च हुन्छ । यो ऊर्जा दक्षता ग्यासभन्दा तीन गुणा बढी हुन्छ भन्ने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । इन्डक्सनबाट निस्कने रेडिएसन वा इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड सुरक्षित छ ? सबैभन्दा ठूलो चिन्ता इन्डक्सनको 'इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड'ले स्वास्थ्यमा असर गर्छ कि गर्दैन भन्ने हो । इन्डक्सनबाट निस्कने तरंगहरू नन-आयनाइजिंग प्रकारका हुन्छन्, अर्थात्, यो मोबाइल फोन, वाइफाइ राउटर वा माइक्रोवेभ ओभनबाट निस्कने तरंग जस्तै हो । विश्व स्वास्थ्य संगठनले स्पष्ट रूपमा भनेको छ, 'कम स्तरका यस्ता 'इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड'हरूले मानव स्वास्थ्यमा कुनै हानि पुऱ्याउँदैनन् । विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनहरूले पनि यो कुरा पुष्टि गरेका छन् । यस्ता फिल्डहरूले डीएनए तोड्दैनन् वा क्यान्सर निम्त्याउँदैनन् । इन्डक्सनको 'इलेक्ट्रोम्याग्नेटिक फिल्ड' भाँडोको नजिक मात्र सक्रिय हुन्छ र भाँडो हटाएपछि तुरुन्तै बन्द हुन्छ । यदि तपाईं चुल्होबाट ३० सेन्टिमिटर वा बढी टाढा रहनुहुन्छ भने जोखिम लगभग शून्य हुन्छ । पेसमेकर वा अन्य फदय उपकरण भएकाहरूले भने चिकित्सकसँग सल्लाह लिएर प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ, तर सामान्य मानिसहरूका लागि यो पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ । अन्तर्राष्ट्रिय कमिसन अन नन-आयनाइजिङ रेडिएसन प्रोटेक्सन जस्ता संस्थाहरूले पनि यसलाई सुरक्षित मानेका छन् ।

खानाको पोषक तत्वमा इन्डक्सनको प्रभाव कस्तो हुन्छ ?

खानाको पोषक तत्व नष्ट हुनु र नहुनुमा चुलोको प्रकारको कुनै भूमिका हुँदैन । यो कुरा मात्र तापको समय, तापको तीव्रता र पानीको प्रयोगमा निर्भर गर्छ । इन्डक्सनमा खाना ग्याँसभन्दा छिटो पाक्छ र तापमानमा राम्रो नियन्त्रण हुन्छ । यसले गर्दा संवेदनशील पोषक तत्वहरू जस्तै भिटामिन सी, फोलेट, बीटा-क्यारोटिन र अन्य एन्टिअक्सिडेन्टहरू बढी सुरक्षित रहन्छन् । जनरल अफ द अमेरिकन डायटिक एसोसियशनमा प्रकाशित अध्ययनले इन्डक्सन, माइक्रोवेभ र अन्य विधिहरूमा विटामिन ए र सी जस्ता पोषक तत्वहरू समानसँग राख्ने दाबी गरेको छ । ग्याँसमा खुला आगोले अनियमित ताप दिन्छ र धेरै ताप वरपर फैलिन्छ, जसले लामो समयसम्म खाना तापमा रहन सक्छ । यसले पोषक तत्व बढी नोक्सान हुन सक्छ । तर, इन्डक्सनले छिटो र सटिक ताप दिने भएकाले खानाको स्वाद, रङ र गुणस्तर राम्रो रहन्छ । तरकारीहरू उमाल्दा पानीमा घुल्ने पोषक तत्वहरू नोक्सान हुन्छन्, तर यो सबै विधिमा लागू हुन्छ । फरक के छ भने तुलनात्मक रुपमा इन्डक्सनमा छिटो पकाउने भएकाले यो समस्या कम हुन्छ ।

अन्य फाइदाहरू

इन्डक्सनले सुरक्षाको हिसाबले पनि ग्याँसभन्दा धेरै राम्रो छ । यसमा खुला आगो हुँदैन, ग्याँस लिकेजको जोखिम हुँदैन र बच्चाहरूका लागि सुरक्षित हुन्छ । घरभित्रको वायु प्रदूषण जस्तै नाइट्रोजन डाइअक्साइड र कार्बन मोनोअक्साइड जस्ता हानिकारक ग्यासहरू निस्कँदैनन्, जसले बच्चाहरूमा दम वा श्वासप्रश्वास समस्या बढाउन सक्छ । ग्याँस चुल्होले यस्ता प्रदूषकहरू उत्पादन गर्छ, तर इन्डक्सनले गर्दैन । यसले सफाइ पनि सजिलो बनाउँछ, किनकि सतह चिसो रहन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

कपालको विकासका लागि उपयुक्त बदामको तेल

आजकल बजारमा विभिन्न प्रकारका तेल बिक्री भइरहेका छन्, जसले पनि कपाललाई घुँडा वा खुट्टासम्म लामो बनाउने दाबी गर्दछ । तर, यी तेलहरू कृत्रिम रंग, सुगन्ध र रसायनहरूले भरिएका छन् । यस्तो अवस्थामा यी महँगो र प्रभावहीन तेलको सट्टा सादा र प्राकृतिक तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो तेलले कपाल लामो र बाक्लो बनाउन मद्दत गर्छ र कपाल स्वस्थ राख्छ । यो तेल भनेको बदामको तेल हो । बदामको तेल टाउकोमा राम्ररी लगाउने हो भने कपालका लागि निकै फाइदाजनक साबित हुन्छ । कपालको विकासका लागि बदामको तेल बदामको तेल छाला र कपालको लागि अद्भुत साबित हुन्छ । यो तेलमा भिटामिन ई, म्याग्नेसियम, कपर, फस्फोरस र एन्टी-अक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले छालालाई फ्रि-रेडिकलबाट हुने क्षतिबाट जोगाउन प्रभावकारी हुन्छ । बदामको तेलमा एन्टी इन्फ्लेमेटरी गुण पनि हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यो तेल टाउकोमा लगाउनाले कपाललाई धेरै फाइदा हुन्छ । बदामको तेल लगाएपछि कपाल बढ्न थाल्छ । यो तेल कपालको वृद्धिमा उपयोगी हुन्छ । बदामको तेलले टाउकोमा हाइड्रेसन कायम राख्छ। यो तेलले कपाल सुख्खा हुन दिदैंन् । टाउकोमा चायाँ जमेको र चिलाउने समस्या भए पनि टाउकोमा बदामको तेल लगाउन सकिन्छ । यो तेलले टाउकोको समस्याबाट छुटकारा दिन्छ । बदामको तेलले समयभन्दा पहिले कपाल झर्नबाट रोक्छ । यो तेलले कपालको क्षति कम गर्छ । सुस्त कपालमा चमक ल्याउन टाउकोमा बदामको तेल पनि लगाउन सकिन्छ । आयुर्वेदिक गुणले भरिपूर्ण यो तेलले टाउकोको मसाज गर्नाले निद्रा पनि राम्रो हुन्छ । टाउकोमा बदामको तेल कसरी लगाउने बदामको तेललाई अलिकति तताएर टाउकोमा लगाउन सकिन्छ । यस तेलले आफ्नो टाउकोमा मालिस गर्नुहोस् र यसलाई एक देखि डेढ घण्टासम्म आफ्नो कपालमा राख्नुहोस् र त्यसपछि यसलाई धुनुहोस् । कपाल बढ्न मद्दत गर्छ। यी तेलहरूले कपाल लामो हुन्छ ।

-हाम्रा कुरा डटकम

गर्मीमा अमृत समान नरिवल पानी

गर्मी मौसम सुरु भएसँगै तापक्रम तीव्र रूपमा बढ्न थालेको छ । यस्तो अवस्थामा शरीरलाई चिसो र हाइड्रेटेड राख्नु एउटा ठुलो चुनौती बन्छ । चर्को गर्मीमा सही खानपान र विशेषगरी सही पेय पदार्थको छनोट निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । प्राकृतिक पेयहरूमध्ये नरिवल पानीलाई सबैभन्दा उत्तम मानिन्छ, किनकि यसले शरीरलाई तुरुन्तै ताजा बनाउनुका साथै धेरै आवश्यक पोषक तत्त्वहरू पनि प्रदान गर्दछ । गर्मीका दिनहरूमा पसिनाको माध्यमबाट शरीरबाट पानी र आवश्यक खनिजहरू निरन्तर बाहिर निस्कने गर्दछन्, जसले गर्दा डिहाइड्रेशन (पानीको कमी) को जोखिम बढ्छ । यस्तो बेला नरिवल पानीले प्राकृतिक ड्रिंकको रूपमा काम गर्छ र शरीरलाई भित्रैबाट चिसो राख्न मद्दत गर्छ । नरिवल पानीलाई गर्मीको सबैभन्दा प्रभावकारी 'हाइड्रेटिङ ड्रिंक' मानिन्छ। यसमा प्राकृतिक इलेक्ट्रोलाइट्स हुन्छन्, जसले शरीरमा पानीको कमीलाई छिटो पूरा गर्छन् । धेरै पसिना आउँदा हुने थकान, चक्कर लाग्ने वा कमजोरी जस्ता समस्याहरूबाट बच्न यो निकै उपयोगी साबित हुन्छ। यसले शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्न पनि मद्दत गर्छ, जसले गर्दा 'लु' लाग्ने जोखिम कम हुन्छ । त्यसैले गर्मीका दिनहरूमा यसको नियमित सेवनलाई एक राम्रो स्वास्थ्य बानीको रूपमा लिइन्छ । मुटुको स्वास्थ्य र रक्तचाप नियन्त्रणका लागि पनि नरिवल पानी उत्तिकै फाइदाजनक छ। यसमा पोटासियमको मात्रा प्रशस्त पाइन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न र शरीरमा खनिजहरूको सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्छ । गर्मीमा शरीर छिट्टै थाक्ने भए पनि नरिवल पानी पिउनाले तुरुन्तै ऊर्जा मिल्छ र शरीरमा ताजगी महसुस हुन्छ। विशेषगरी बाहिर काम गर्ने व्यक्तिहरू वा व्यायाम गर्नेहरूका लागि यसको सेवन अत्यन्तै लाभदायक मानिन्छ । यसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न र शरीरको मेटाबोलिज्म सुधार्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । पाचन प्रणाली र छालाको सुन्दरताका लागि पनि नरिवल पानीका धेरै फाइदा छन् । यसमा पाइने इन्जाइमहरूले खाना सजिलै पचाउन मद्दत गर्छन्, जसले गर्दा ग्यास्ट्रिक, अपच र कब्जियत जस्ता समस्याहरू कम हुन सक्छन् । यसका साथै यसको नियमित सेवनले छालालाई भित्रैबाट हाइड्रेटेड राख्छ, डन्डीफोरको समस्या कम गर्छ र गर्मीका कारण हुने छालाको संक्रमणबाट जोगाउँछ ।

-रातोपाटी डटकम

आज अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस

पाल्पा, चैत ५/आज नेपालसहित विश्वभर अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाइदै छ । संयुक्त राष्ट्रसैको आह्वानमा हरेक वर्षको मार्च २० तारिखमा अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाउने गरिएको हो ।

नेपालमा भने सन् २०१६ देखि यो दिवस मनाउन थालिएको हो । हामी एक सरल, दैनिक अभ्यास अपनाएर सँगै खुसी र दयालु संसार बनाउन सक्छौँ भन्ने विश्वासका साथ खुसी दिवस मनाइने गरिएको पाइन्छ । यस दिवसले हामीलाई खुसी हुन पाउनु पनि आधारभूत मानव अधिकार हो र खुसी हुनु जरुरी छ भनेर भनेर याद दिलाउने गर्दैछ । सन् २०११ मा संयुक्त राष्ट्र महासभाले एक प्रस्ताव पारित गर्दै खुसीलाई आधारभूत मानव लक्ष्य बनायो र खुसीलाई आर्थिक अवसर जत्तिकै प्राथमिकता दिने आह्वान पनि गऱ्यो । दुई वर्ष पछि सन् २०१३ मा संयुक्त राष्ट्रका सबै १ सय ९३ सदस्य राष्ट्रहरूले विश्वको पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय खुसी दिवस मनाए, र यो निरन्तर हरेक वर्षको मार्च २० मा आयोजना हुँदै आइरहेको छ । खुशी रहने तरिका सबैका लागि एउटै नहुन सक्छन् । कोही शान्त वातावरणमा रमाउँदा खुशी हुन्छन त कोही आफ्नो मिल्ने साथीहरुसँग समय बिताउन पाउँदा खुसी हुन्छन् । कोही चाँही आफ्नो सपनालाई पछ्याउँदै स्वतन्त्र रुपमा अगाडि बढ्नुलाई खुशी मान्छन । जे जस्तो भए पनि खुसी रहनु ठूलो कुरा हो । खुसीले मानिसलाई आत्मसन्तुष्टि दिन्छ । मुस्कुराउनु किन राम्रो हो भने यसले दिमागबाट डोपामिन नामक हार्मोन रिलिज गर्छ, जसले गर्दा हामी खुसी हुन्छौँ । हाँसोको मतलब बनावटी हाँसो होइन् । हरेक बिहान ऐना अगाडि हाँस्ने अभ्यास गर्नुस्, खुसी हुन सिकिन्छ ।

विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस मनाइँदै

पाल्पा, चैत ५/आज विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस विभिन्न सचेतनामूलक कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । दाँतको सफाइ तथा मुख स्वास्थ्यको विषयमा विभिन्न कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाउन लागिएको हो ।

हरेक वर्ष २० मार्चमा हामी विश्वलाई एकजुट भएर मुख सम्बन्धी रोगहरूको बोझ कम गर्न मद्दत गर्दै दिवस मनाइन्छ । यस दिनको उद्देश्य मुखको स्वास्थ्य सुरक्षित गर्न ज्ञान, उपकरण र आत्मविश्वासका साथ मानिसहरूलाई सशक्त बनाउनु हो । शरीरभित्र प्रवेश गर्ने खानेकुराको प्रवेशद्वार नै मुख हो । शरीरका सम्पूर्ण अंगहरुलाई स्वस्थ र सुचारु राख्नका लागि पनि खानेकुरा र पौष्टिक तत्वहरु मुखबाटै खाने गरिन्छ । पेटमा कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा वा अन्य रोग लागेमा औषधि सेवन गर्ने पनि मुखबाटै हो । तर मुख नै स्वस्थ राख्न सकिएन भने शरीर पनि स्वस्थ रहन सक्दैन । हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख मुलुकमा मुखको स्वास्थ्यबारे जानकारी नहुँदा विभिन्न रोगको संक्रमण देखिने गरेको पाइन्छ । सर्वसाधरणलाई मुख र दाँतको सरसफाइको महत्वबारे जानकारी गराउने उद्देश्यले दिवसमा विभिन्न कार्यक्रम हुने गर्दछन् । शिक्षा, स्वास्थ्य चेतना अभावका कारण नेपालीहरुमा मुखको सरसफाइ दाँतको सफाइ गर्ने बानीको विकास हुन नसक्दा दाँतको समस्या, मुखका घाउ खटिराको समस्या देखिने गरेको छ । यति मात्र होइन खैनी, सुर्ती सेवन गर्ने बानीका कारण मुख, जिब्रोको क्यान्सर समेत हुने गरेको परिप्रेक्ष्यमा गुणस्तरीय जीवनयापनका लागि आवश्यक ज्ञान र चेतना विस्तारका लागि पनि यो दिवस महत्वपूर्ण हुने गर्दछ । विभिन्न अध्ययनहरुले मुखको स्वस्थ राख्ने कुरामा हेल्चेक्र्याई गरिंदा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या जटिल रुपमा बढ्दै गइरहेको पाइएको छ । मुखको स्वास्थ्य हरेक मानिसको आवश्यकतावोध गराउने र मुख स्वस्थ राख्ने सुविधा र पहुँच ग्रामीण तहसम्मका नागरिकमा पुऱ्याउन सरकारलाई नीति निर्माणमा बाटो देखाउनका लागि पनि यस दिन कार्यक्रम हुने गर्दछन् ।

खेलकुद समाचार

न्यूक्यासललाई हराउँदै बार्सिलोना क्वाटरफाइनलमा

काठमाडौं, चैत ५/बार्सिलोना फराकिलो जितसहित च्याम्पियन्स लिगको क्वाटरफाइनलमा प्रवेश गरेको छ । गएराति भएको खेलमा न्यूक्यासललाई ७-२ गोलले हराउँदै र समग्रमा ८-२ को नतिजासहित बार्सिलोनाले अन्तिम आठमा स्थान बनाएको हो । पहिलो लेग १-१ को बराबरीमा सकिएको थियो । खेलको सुरुआतमा बार्सिलोनाले आक्रामक प्रदर्शन गर्यो । छैटौं मिनेटमा राफिन्हाले गोल गर्दै अग्रता दिलाए भने १८ औं मिनेटमा मार्क बर्नालले २-० बनाए । तर न्युक्यासलका एन्थोनी एलाङ्गाले १५ र २८ औं मिनेटमा दुई गोल गर्दै खेल बराबरीमा ल्याए । पहिलो हाफको इन्जुरी समयमा लामिन यामालले पेनाल्टीमार्फत गोल गर्दै बार्सिलोनालाई ३-२ को अग्रता दिलाए । दोस्रो हाफमा भने बार्सिलोना पूर्ण रूपमा खेलमा हाबी भयो । ५१ औं मिनेटमा फर्मिन लोपेजले गोल गरे । रोबर्ट लेवान्डोस्कीले ५६ र ६१ औं मिनेटमा लगातार दुई गोल गरे । ७२ औं मिनेटमा राफिन्हाले व्यत्तिगत दोस्रो गोल थप्दै बार्सिलोनाको जितलाई फराकिलो बनाए । यस जितसँगै बार्सिलोनाले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै क्वाटरफाइनलमा स्थान सुरक्षित गरेको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सुनको मूल्य एकैदिन ५ हजार ४ सयले घट्यो

पाल्पा, चैत ५/स्थानीय बजारमा सुनचाँदीको मूल्य घटेको छ । नेपाल सुन -चाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार विहीबार सुन तोलामा पाँच हजार ४ सय र चाँदी रु एक ४० ले घटेको हो । सुनको मूल्य घटेसँगै प्रतितोला ३ लाख २ हजार ३ सय पुगेको छ ।

बुधबार एक तोला सुन ३ लाख ७ हजार ७ सय रुपैयाँमा खरिदबिक्री भएको थियो । सेतो धातुको मूल्य रु पाँच हजार एक सय ५० कायम भएको थियो । गत मंगलबार एक तोला छापावाल सुन तीन लाख नौ हजार ९ सय र एक तोला चाँदी रु पाँच हजार ३ सय ३५ मा कारोबार भएको थियो । यस्तै, चाँदीको मूल्य एक सय ४० रुपैयाँले घटेको छ । महासंघका अनुसार १४० रुपैयाँले घटेर प्रतितोला चाँदीको मूल्य ५ हजार १० रुपैयाँमा कारोबार भइरहेको छ ।

बुधबार सोही परिमाणको चाँदी ५ हजार १ सय ५० रुपैयाँमा खरिदबिक्री भएको थियो । अन्तरराष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमहरूका अनुसार अन्तरराष्ट्रिय बजारमा एक औँस सुन चार हजार ९ सय र त्यति नै परिमाणको चाँदी ७७ अमेरिकी डलरमा कारोबार भइरहेको छ ।

मनको आवाज............
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन
प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१८६४, ५२१८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई