



नव ज्ञानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



गायक रामकृष्ण ढकालले निर्माण गरेको फिल्म "मालती गंगले" अहिले दोस्रो सातामा प्रदर्शन भइरहेको छ। प्रकु पाण्डेय निर्देशित फिल्मले सन्तोषजनक कमाई गरिरहेको छ। फिल्मका सबैजसो जितले भने दर्शक-श्रोताको मन अक बढी जितिरहेका छन्। रामकृष्ण ढकाल र मेलिना राईले गाएका "अन्जान पारज" गीत अहिले सबैको मुस-मुसमा मुखमा चलेको छ। १०९ लाख ७५ हजार भन्दा बढी पटक हेरेरसकेको छ।

आजको विचार...



देवकोट्टेस... (पुई पेजमा)

सन्धिप वास्तोता

अभिनेत्री केकी अधिकारी पछिल्लो समय फिल्म "काजी" को कारण चर्चामा छिन्। प्रेमकथामा बनेको फिल्म प्रदर्शनमा आउँदै गर्दा उनी निकै उत्साहित छिन्। फिल्मले सामाजिक भावना, प्रेम र सतबन्धको जहिरो च्यक गर्ने उनले बताइन्। "काजी" प्रेमकथा नभई विरवास, त्याग र सतबन्धको जहिरो संसार हो, केकीले भनिन्- "प्रेमलाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक भइसकेको भए पनि "काजी" को संसारमा भने माया र विरवासले ले सतबन्ध टिकाइराखेको छ।" फिल्म एक परिवारको जहिरो कथा सनेत भएको उनले सुनाइन्।



१ वर्ष ३१ अंक २४३ २०८३ जेट र गते शुक्रबार 22 May 2026, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

प्रत्येक १४ मिनेटमा एको मृत्यु

(रासस/ब्युपनए)

न्युयोर्क, जेठ ७/सन् २०२५ मा विश्वभरका द्रष्टा क्षेत्रमा प्रत्येक १४ मिनेटमा एक जना सर्वसाधारणको मृत्यु भएको संयुक्त राष्ट्रसंघले जनाएको छ। जसमा बालबालिका, तथा आम नागरिकहरू, उनीहरूको घर, कार्यस्थल, विद्यालय, सडक लगायतका क्षेत्रमा सुरक्षाको खोजीमा भागेर प्रयास गर्दा मृत्यु बरण गरेको उल्लेख गरिएको छ। विभिन्न क्षेत्रमा राखिएका विस्फोटक हतियारहरूले मानवीय जीवन मात्र नभई पावर ग्रिड, पानी सञ्चालन, विद्यालय र अस्पतालहरू जस्ता अत्यावश्यक संरचना नष्ट गरेको ओसिएडचएका लागि क्राइसिस रेस्पान्स डिभिजनका निर्देशक एडम बोसोनुले सशस्त्र द्रष्टा नागरिकहरूको सुरक्षा विषय सुरक्षा परिषदलाई जानकारी दिँदै बताएका छन्। उनले नागरिकहरू द्रष्टा लक्षित नभए पनि द्रष्टाको प्रत्यक्ष सिकार हुने गरेको बताएका छन्। संयुक्त राष्ट्रसंघले गत वर्ष विश्वभरका १८ वटा क्षेत्रमा भएका द्रष्टाहरूमा चिकित्सा सेवामा एक हजार ३५० भन्दा बढी आक्रमणहरू रेकर्ड गरेको उल्लेख गरेको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघका अधिकारीहरूले सन् २०२५ मा द्रष्टाले निम्त्याएको बढ्दो भोकमरी सङ्कटलाई पनि औल्याउँदै, करिब १४ करोड ७० लाख मानिसहरूले तीव्र खाद्य अल्पताको सामना गरिरहेका बताएका छन्।

लुम्बिनी प्रदेश : उत्पादन, रोजगारी र पूर्वाधार केन्द्रित बजेट प्राथमिकतामा

हावा सवावसाता/रासस

लुम्बिनी, जेठ ७/लुम्बिनी प्रदेश सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/८४ को बजेट उत्पादन, रोजगारी, पूर्वाधार विकास, सुरासन र सामाजिक न्यायमा केन्द्रित हुने जनाएको छ। प्रदेश सरकार आर्थिक मामिलामन्त्री धनेन्द्र कार्कीले लुम्बिनी प्रदेश सभाको विहीवारको बैठकमा विनियोजन विधेयक, २०८३ का सिद्धान्त र प्राथमिकता प्रस्तुत गर्दै सीमित स्रोत र बढ्दो दायित्वका बीच यथार्थपरक, कार्यान्वयनयोग्य र परिणाममुखी बजेट ल्याइने स्पष्ट पारेका हुन्।

उनले चालु खर्च नियन्त्रण गर्दै पूँजीगत खर्चको प्रभावकारिता बढाइने, सार्वजनिक खर्चमा मितव्ययिता अपनाइने तथा वित्तीय अनुशासन कायम गरिने बताए। प्रदेश सरकारको दोस्रो आवधिक योजना, दिगो विकास लक्ष्य, संविधानको समाजवाद उन्मुख



अवधारणा तथा 'समृद्ध लुम्बिनी: खुसी नागरिक' को दीर्घकालीन सोचलाई बजेट निर्माणको मुख्य आधार बनाइएको उनले उल्लेख गरे। मन्त्री कार्कीले कृषि, उद्योग, पर्यटन, ऊर्जा र पूर्वाधार विकासमार्फत उत्पादन तथा उत्पादकत्व वृद्धि गरी अर्थतन्त्रलाई चलायमान बनाइने बताए। आयात प्रतिस्थापन र निर्यात प्रवर्द्धनमा योगदान गर्ने क्षेत्रलाई विशेष प्राथमिकता दिइने

उनको भनाइ छ। बजेटमा युवा लक्षित सीप विकास, स्टार्टअप, स्वरोजगार तथा नवप्रवर्तनमा आधारित कार्यक्रम सञ्चालन गरी प्रदेशभित्रै रोजगारी सिर्जना गरिने नीति सरकारले लिएको छ। उनले डिजिटल शासन प्रणाली विस्तार गर्दै सेवा प्रवाहलाई सरल, छिटो, पारदर्शी र नागरिकमैत्री बनाइने जानकारी दिए। राजस्व प्रशासन, सार्वजनिक खरिद, लेखा

व्यवस्थापन तथा सेवा प्रवाहमा डिजिटल प्रणालीको प्रयोग बढाइने उनले बताए। अयोजना छनोटमा रणनीतिक महत्व र उच्च प्रतिफललाई आधार बनाइने भन्ने मन्त्री कार्कीले बहुवर्षीय तथा अर्थुर आयोजनालाई प्राथमिकतामा राखिने बताए। न्यून प्रमाति भएका अयोजना र कम प्रभावकारी कार्यक्रमको पुनरावलोकन गरिने उल्लेख गर्दै अयोजना बैकमार्फत योजना छनोट तथा

कार्यान्वयनलाई व्यवस्थित बनाइने उनले जानकारी दिए। भौतिक पूर्वाधारतर्फ प्रदेश सडक गुरुयोजनाअन्तर्गत सडक विस्तार, स्तरोन्नति तथा जौषिमयुक्त पुलको प्रतिस्थापन गरिने भएको छ। आर्थिक, औद्योगिक र पर्यटकीय सम्भावनाका आधारमा पहुँच मार्ग निर्माणलाई उच्च प्राथमिकता दिइने नीति सरकारले लिएको छ।

-बाकी बन्तिप पेवमा...

सरकारी तथा सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गरौं

- सडक, पार्क, विद्यालय, अस्पताल जस्ता संरचनामा टोडफोड नगरौं,
- सार्वजनिक स्थलमा सरसफाइ गरौं र फोहोर नगरौं,
- विद्युत, पानी तथा अन्य स्रोतको बचत गरौं,
- सरकारी सामग्रीको दुहपयोग र हिनामिना हुन नदिऔं,
- ऐतिहासिक, सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गरौं,
- अनधिकृत अतिक्रमण र क्षतिबाट सार्वजनिक सम्पत्तिलाई जोगाऔं,
- सार्वजनिक सम्पत्तिको संरक्षण गर्नु सबैको दायित्व हो।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अन्तर्राष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस मनाइँदै

पाल्पा, जेठ ७/अन्तर्राष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस आज नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदैछ। जैविक विविधताका मुद्राप्रतिको बुझाई र सचेतना वृद्धि गर्ने उद्देश्यले संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा हरेक वर्ष मे २२ तारिखमा यो दिवस मनाउने गरिएको हो।

जमिन तथा पानीको सतहमा रहने प्राणी तथा वनस्पति एवं सूक्ष्म जीवको जीवनचक्रसहित वातावरणीय पक्षलाई समेत केन्द्रमा राखेर विश्वभर चेतनामूलक कार्यक्रम हुने गरेको छ। जैविक विविधता दिवसका उपलक्ष्यमा नेपालमा वन विभाग र वनस्पति विभागसहित विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सै/सङ्गठनका तर्फबाट हाइड्रोकैड, योर्कली, गोर्कली, अन्तर्क्रियालयगायतका चेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्ने कार्यक्रम



जैविक विविधता

छ। जैविक विविधता सम्बन्धी महासम्मेलनको सचिवालयले जैविक विविधता दिवस २०२३ को नारा 'सम्मोतिहरूको अनुमोदनदेखि कदमहरूसम्म' तय गरेको छ। देशहरूले जैविक विविधता प्रतिका अनेक सम्मोतिहरू र समीहहरू अनुमोदन

गरे पनि कदमहरूमा खासै परिवर्तन नदेखिएका कारण यस वर्षेखि राष्ट्र राष्ट्र प्रमुखहरूलाई जैविक विविधताप्रति थप ज्वाफा हुन आग्रह गरिएको हो। सन् १९९२ मे २२ मा ब्रजिलको रिओ दि जेनेरियोमा सम्पन्न पृथ्वी शिखर

सम्मेलनले जैविक विविधता महासन्धी अगाडि बढाउने निर्णय गरेको थियो। त्यसपछि सन् १९९४ देखि मे २२ का दिन जैविक विविधता दिवस मनाउने अभ्यास थालियो।

-बाकी बन्तिप पेवमा...

स्वास्थ्य चर्चा

खानाको मज्जा लिँदै कसरी फिट रहन सकिन्छ ?



मन र शरीरको सम्बन्धले हाम्रो भोकमा प्रभाव पार्छ । त्यसैले यो केवल के खाइयो भनेमा मात्र निर्भर गर्दैन, बरु त्यसबारे कसरी सोचिन्छ भन्नेमा पनि निर्भर गर्छ । हामीले खाने अपेक्षा गरेको कुराले भोक र पेट भरिने सम्बन्धी दिमागका धारणालाई प्रभावित गर्छ । यदि कसैको अगाडि एक स्वादिष्ट चकलेट बार र कम क्यालोरी भएको, प्राकृतिक रूपमा गुलियो बनाइएको विकल्प राखियो भने, कुन रोज्नछुनु होला ? हामीमध्ये धेरैलाई याहा छुने विकल्प रोज्नुपर्छ, तर स्वादिष्ट खानाबाट बच्न निकै गाह्रो हुन्छ । यही कारणले तौल घटाउने प्रयास गरिरहेका मानिसहरूका लागि डाइट कायम राख्न कठिन हुन्छ । हाम्रो बनेोट नै यस्तो छ कि हामी उच्च ऊर्जा दिने, मीठा खानेकुरातिर आकर्षित हुन्छौं । हाम्रो प्राचीन पुर्खाहरू यिनैमा निर्भर थिए । हाम्रो वरपरको वातावरण, जुन अत्यधिक क्यालोरीयुक्त र अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खानेकुराले भरिएको छ, यसले चुनौतीलाई अफ बढाउँछ । जब हामी तिनलाई खाँदौं, तब खानपानको बानीप्रति अपराधबोधको भावना बढ्न सक्छ । मिथिलान विश्वविद्यालयकी मनोविज्ञान प्रोफेसर ऐशानी गियरहाइर्ट भन्छिन्, -अल्ट्रा-प्रोसेस्ड उत्पादनहरू हेभी मेटल कन्स्ट्रट जस्तै हुन् । यिनलाई यसरी डिजाइन गरिएको हुन्छ कि अरु सबै कुरा दबिन्छन् । त्यसपछि फल वा तरकारीको सूक्ष्म शाखीय संगीत सुन्न मानिसहरूलाई निकै गाह्रो हुन्छ । स्वस्थ तौल कायम राख्नका लागि हामीले केवल के खाँदौं भन्नेमा मात्र ध्यान दिनु हुँदैन, खानेप्रतिको हाम्रो दृष्टिकोण पनि महत्वपूर्ण छ भन्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाउँछन् । यसको कुरा खानाको आनन्द लिनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक छ, किनकि हामीले के खाएका छौं भन्ने हाम्रो सोचले नै हामीलाई कति भोक लाग्छ भन्ने निर्धारण गर्छ ।

बसन्ती पाजक 'स्वास्थ्यकर' विकल्पहरू

खानेकुराबारे हाम्रो मनमा उभिएका विचारमा हाम्रो शरीरले प्रतिक्रिया देखाउँछ भन्ने कुरा केही वर्षअघि पकाभात एक प्रसिद्ध प्रयोगमा वैज्ञानिकहरूको समूहले पत्ता लगाएका थिए । यदि सहभागीहरूलाई एउटा उनीहरूले उच्च क्यालोरी भएको, आनन्ददायक मिन्कसेक पिइरहेका छन् भने, उनीहरूको शरीरको हर्मोनल प्रतिक्रिया फरक हुन्छ । यो कुरा स्ट्रामाफोर्ड विश्वविद्यालयकी मनोवैज्ञानिक अलिया क्रमको नेतृत्वमा एउटा टोलीले पत्ता लगाएको हो । यो वास्तवमा उनीहरूले के खाइरहेका छन् भन्नेमा निर्भर गर्दैन, बरु उनीहरू

त्यसबारे के सोचिरहेका छन् भन्नेमा निर्भर गर्छ । सहभागीहरूलाई एउटै मिन्कसेक दिइयो, तर केहीलाई भनियो कि यो 'स्वास्थ्यकर' हो र यसमा केवल १५० क्यालोरी छ, जबकि अरुलाई भनियो कि यो ६२० क्यालोरी भएको 'आनन्ददायक' सेक हो । वास्तवमा त्यो मिन्कसेक केवल ३०० क्यालोरीको थियो । जब सहभागीहरूलाई लाग्यो उनीहरू 'आनन्ददायक' सेक पिइरहेका छन्, तब उनीहरूमा भोक बढाउने हर्मोन ग्रेलिनमा धेरै ठूलो गिरावट देखियो । घ्रेलिनले भोक उत्तेजित गर्छ, सामान्यतया भोक लाग्दा बढ्छ र पेट भरिएपछि घट्छ । तर जब उनीहरूलाई भनियो कि यो स्वास्थ्यकर सेक हो, तब ग्रेलिनमा गिरावट कम भयो । यसबाट बाह्रा भयो कि खानेकुराप्रतिको उनीहरूको दृष्टिकोण र अपेक्षाले शरीरले कसरी प्रतिक्रिया दिन्छ भन्ने परिवर्तन गर्छ । क्रम भन्छिन्, 'तपाईंले पर्याप्त खाइसकेको छु भन्ने विश्वासले शरीरलाई यस्तो प्रतिक्रिया दिन बाध्य पार्छ जसो कि उसले सार्थक पर्याप्त खाएको छ ।' स्वास्थ्यकर तौल कायम राख्नका लागि यो कुरा महत्वपूर्ण छ, किनकि ग्रेलिनले हाम्रो मेटाबोलिजमलाई प्रभावित गर्छ । यदि हामीलाई पेट भरिएको महसुस हुँदैन मेटाबोलिजम सुस्तिन्छ भने, शरीरले त्यति ऊर्जा खर्च गर्न सक्दैन । त्यसैले अत्यधिक संयमको मानसिकता स्वस्थ तौल कायम राख्न उल्टो असर पार्न सक्छ । 'यदि तौल घटाउने प्रयासमा चिन्ती, चिन्तो र कुन क्यालोरी घटाइन्छु, तर निरन्तर आफूलाई रोक्ने मानसिकतामा रहिन्छु भने, तौल त्यति घट्दैन जति घट्दा सक्थ्यो ।' पेट भरिने हाम्रो आनुवंशिक प्रवृत्तिका बारेमा पनि यसै नतिजा पाइन्छ । जसलाई भनियो- उनीहरूमा यस्ता जीन छन् जसले उनीहरूलाई सजिलै पेट भरिएको महसुस गराउँछ, उनीहरूले तौल नियन्त्रण गर्ने हर्मोन जिणफेन-१ को बढी उत्पादन गरे, यद्यपि उनीहरूमा वास्तवमा त्यस्ता जीन थिएनन् ।

लेबलिङ किन महत्वपूर्ण छ ?

लेबलिङले पनि फरक पार्छ । अर्को अध्ययनमा सहभागीहरूलाई एउटा प्रोटिन बार खान भनियो जसमा 'स्वादिष्ट' वा 'स्वास्थ्यकर' लेबिएको थियो दुवैको पोषण स्तर उस्तै थियो । एउटा तेषो समूहलाई केवल बारको बनावट मूल्यांकन गर्न भनियो । 'स्वास्थ्यकर बार' खाएपछि सहभागीहरूले कम सन्तुष्ट महसुस गरेको बताए र उनीहरूलाई बढी भोक लाग्यो । त्यसपछि उनीहरूले अफ बढी खाना खाए त्यो बार नखाएकाहरूभन्दा पनि बढी । यसले देखाउँछ- स्वास्थ्यसँग जोडिएका लेबलहरूले आनन्दको

अपेक्षालाई घटाउँछन्, अर्थात् स्वास्थ्यकर भनेर बेचिने खानेकुराहरूले हामीलाई कम सन्तुष्ट महसुस गराउन सक्छन् । स्वास्थ्यकर खानेकुराहरूलाई स्वास्थ्य वा पोषणभन्दा स्वाद र आनन्दमा जोड दिएर लेबल गर्नुले मानिसहरूले त्यसको मजा लिने सम्भावना बढाउँछ । उनीहरूलाई बढी सन्तुष्टि मिल्छ । त्यसै, चकलेट केक जस्ता लोभलाग्दा खानेकुरा खाँदा अपराधबोध महसुस गर्ने मानिसहरू तौल घटाउने अभियानमा धेरै सफल हुँदैनन् । यी सबै अध्ययनहरूलाई हेर्दा, तौल घटाउन चाहनेहरूका लागि महत्वपूर्ण सन्देश दिन्छुन् । डेभिड रस्मनले आफ्नो विज्ञान र एक्सपेरिमेन्ट इन्फेक्टमा विस्तारमा बताएका छन्, आफूलाई कुनै ट्रीटबाट वञ्चित गर्नुले आफैमा कुल क्यालोरी कम खाइन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्दैन । वास्तवमा, अत्यधिक संयमले पछि क्षतिपूर्तिका रूपमा बढी खानतिर लगाउन सक्छ । क्रम भन्छिन् यसको साटो हामीले आफ्नो शरीरमा विश्वास गर्नुपर्छ र 'लाइट', 'लो' वा 'रिड्युस्ड' जस्ता शब्दहरूबाट बच्नुपर्छ जसले केही छुटेको महसुस गराउँछन् । उनी भन्छिन्, 'खाना पर्याप्त भित्रिरेको छैन भन्ने भावनाले डाइटिङको असरलाई उल्टो बनाउन सक्छ ।' गियरहाइर्ट पनि यसमा सहमत छन् र भन्छिन् हामीले खानेकुरालाई आनन्ददायक रूपमा सोच्नुपर्छ, केवल पोषक तत्व र क्यालोरीमा मात्र ध्यान केन्द्रित गर्नु हुँदैन । 'जब हामी आफूलाई रोक्छौं, यो बोफ बन्न सक्छ ।' उनी भन्छिन्, - यसको साटो हामीले प्रशोधन नभएको खानेकुरा प्रोटिन, प्रसात फलफूल र तरकारीसहितमा ध्यान दिनुपर्छ । 'यो नै त्यस्तो खानेकुरा हो जसका लागि मानव शरीरलाई पोषण प्राप्त गर्न बनाइएको छ र जसलाई शरीरले सन्तोषजनक र आकर्षक ठान्छ ।' अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खानेकुरा कम गर्नु पनि यसमा मद्दत गर्छ, किनकि तिनले हामीलाई आवश्यक पोषक तत्व दिँदैनन् र अफ बढी खाने इच्छा जगाउन सक्छन् । क्रमको तर्क छ हामी यो सब 'आनन्द प्राप्त गर्ने भाव' सहित गर्न सक्छौं । यसको मतलब शरीरलाई जे चाहिन्छ त्यही उपलब्ध गराउने हो, केवल संयममा मात्र ध्यान दिनु हुँदैन । क्रम भन्छिन्, 'आफूमाथि र आफ्नो शरीरमाथि विश्वास राख्नुपर्छ यसलाई सही समयमा सही चिजको भोक लाग्नेछ ।' सन्तुष्टिबाट आहारबाट बाँच्न कहिले काहीँ स्वादिष्ट खानेकुरा खाएर हानि कम गर्न सकिन्छ भन्ने तथ्य शील कायम राख्नमा स्पष्ट रूपमा भूमिका खेल्न सक्छ । -**शिवमालयन डटकम**

कुन हो प्रोटीन खाने सही समय ?



हिजोआज धेरै जसो मानिस फिटनेस र हेल्दी लाइफस्टाइलको कुरा गर्छन् । यी दुईको कुरा चल्दा प्रोटीनको कुरा नहोस् यो त हुनै सक्दैन । केही मानिस बिहान उठ्ने बित्तिकै प्रोटीन शेक पिउन रुचाउँछन् । कोही जिम गरेर आएलगत्तै अण्डा वा कटेज चीज खाउँछन् । कोही सुत्नुअघि प्रोटीन सेवन गर्नु राम्रो मान्छन् । यसले प्रायः प्रोटीन कहिले सेवन गर्ने भन्ने प्रश्न उठाउँछ । प्रोटीन बिहान खाए बढी फाइदाजनक छ ? कि कसरत पछि सेवन गर्नु ठिक हो ? रातमा सुत्नु अघि खानु पो राम्रो हो कि ? प्रोटीनको मात्रा मात्र होइन, यसको सेवनको समयले पनि शरीरमा प्रभाव पार्न सक्छ भनेर हामीले के अनुसन्धानले देखाएको छ । मानसिकी निर्माण, रिक्तभरी र तौल नियन्त्रणको लागि यो विशेष गरी महत्वपूर्ण छ । के हो प्रोटीन टाइमिङ ? प्रोटीन टाइमिङ भनेको दिनको विभिन्न समयमा सही मात्रामा प्रोटीन सेवन गर्नु हो तकि शरीरले यसलाई इष्टतम रूपमा प्रयोग गर्न सकेको । विज्ञहरूका अनुसार, जब हामी व्यायाम गर्छौं, हाम्रा

मांसपेशीहरू तनावमा पर्छन्, जसले गर्दा शरीरलाई मर्मत र बलियो बनाउन प्रेरित गर्छ । यस प्रक्रियामा प्रोटीनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । केही कसरत पछि तुरुन्तै प्रोटीन सेवन गर्नु आवश्यक छ भन्ने विश्वास गरिन्थ्यो । यद्यपि, नयाँ अनुसन्धानले अब शरीरलाई कसरत गरेको धेरै घण्टासम्म प्रोटीनबाट फाइदा लिन सक्ने सुझाव दिन्छ । **दिनभरि प्रोटीन बाँध्न किन छ बस्छ ?** धेरै मानिसहरूले दिनभरि कम र बेल्सुको खानामा बढी प्रोटीन उपभोग गर्छन् । यद्यपि, बिहानको खाना, दिउँसोको खाना र बेल्सुको खानामा समान मात्रामा प्रोटीन सेवन गर्नाले धेरै फाइदा हुन्छ भनेर विज्ञहरू मान्दछन् । उच्च प्रोटीन युक्त बेकफास्टले पेटलाई लामो समयसम्म डम्म भरिएको राख्न मद्दत गर्छ र भोक पनि कम गर्न सक्छ । **कसरत गरेपछि कति प्रोटीन सेवन गर्नुपर्छ ?** स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार, जस्त्या

गरेको २ देखि ३ घण्टा भित्र लगभग २० देखि ४० ग्राम प्रोटीन सेवन गर्नु फाइदाजनक मानिन्छ । यसले मांसपेशी पुनः प्राणितमा सुधार गर्न सक्छ । यस उद्देश्यका लागि दही, चीज, अण्डा, दान, कुसुरा र दूधलाई राम्रो विकल्प मानिन्छ । **राति प्रोटीन खानु सही हो ?** राति हल्का प्रोटीनयुक्त खाना खानु पनि फाइदाजनक मानिन्छ । अनुसन्धानले यसले शरीरलाई रातभर मांसपेशी मर्मत गर्न मद्दत गर्ने सुझाव दिन्छ । यो अभ्यास विशेष गरी वृद्ध वयस्कहरूका लागि लाभदायक छ । सुत्नुअघि दूध, चीज, बढाम वा बाक्लो दही खान सकिन्छ । दिनको कुन समयमा प्रोटीन खपत गरिन्छ भने कुराले फरक पार्ने आहारविद्हरू विश्वास गर्छन् । तर सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा यो हो कि शरीरले दिनभरि पर्याप्त प्रोटीन पाउँछ । यदि तपाईंले सन्तुष्टि आहार खानुभयो र नियमित व्यायाम गर्नुभयो भने, समयको बारेमा धेरै चिन्ता लिनु पर्दैन । -**रातोपाटी डटकम**

खोलिसकेपछि नरिवल पानी कति समयसम्म राख्न मिल्छ ?

हरियो नरिवलको पानी स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक मानिन्छ । नरिवल पानीमा भिटामिन 'बी' का साथै भिटामिन सीको मात्रा प्रशस्त पाइन्छ । जसले शरीरमा एन्टीअक्सिडेन्टको रूपमा काम गर्छ । त्यसै, यसमा पाइने साइटोकिनिन्सले एन्टिइन्फ्लेमेटरी, एन्टिऑक्सिडेन्टिक तथा एन्टिप्रोन्मोटाइकिक रूपमा काम गर्ने विभिन्न अनुसन्धानहरूले जनाएको छ । विशेष गरी धेरै गर्मी हुने क्षेत्रमा नरिवल पानी धेरै रुचाइन्छ । नेपालको तराई क्षेत्र लगायत काठमाडौं र अन्य शहरहरूमा समेत यसको खपत राम्रो हुन्छ । कतिपय अवस्थामा हामीले अस्पतालमा भिटामिन 'बी' भेट्न जाँदा नरिवल पानी प्याक गरेर लैजाने गरेका छौं । के यसरी नरिवलबाट पानी निकालेर टाढा लैजानु राम्रो हुन्छ ? नरिवल फोर्सिस्केपिङ त्यो पानी कति समयसम्म बाहिर राख्न मिल्छ ? खोलिसकेपछि नरिवल पानी धेरै लामो समयसम्म भण्डारण गरेमा बिग्रन्छ । यसका पोषक तत्वहरू पनि कम हुन थाल्छन् । नरिवल खोलेबित्तिकै तुरुन्तै पिएमा सबैभन्दा फाइदाजनक मानिन्छ । यदि २२-२४ डिग्रीमा तापक्रम रहेको कोठामा राखिन्छ भने २ देखि ४ घण्टासम्ममा यो बिग्रिन्छ । बिग्रिएपछि पिउँदा यसको स्वाद नमिठो हुनका साथै स्वास्थ्यका फाइदाको सद्दा हानि गर्न जोखिम पनि रहन्छ । **सामो समयसम्म ताजा राख्न के गर्ने ?**



फ्रिजरेटरमा राख्ने हो भने यो लगभग २४ घण्टासम्म राख्न सकिन्छ । त्यसपछि, यो अवस्थ नै त नहुनु सक्छ तर यसको स्वाद, पोषण र ताजापन कम हुन थाल्छ । त्यसैले, यसलाई निकालेर टाढा लैजानु राम्रो हुन्छ । नरिवल फोर्सिस्केपिङ त्यो पानी कति समयसम्म बाहिर राख्न मिल्छ ? खोलिसकेपछि नरिवल पानी धेरै लामो समयसम्म भण्डारण गरेमा बिग्रन्छ । यसका पोषक तत्वहरू पनि कम हुन थाल्छन् । नरिवल खोलेबित्तिकै तुरुन्तै पिएमा सबैभन्दा फाइदाजनक मानिन्छ । यदि २२-२४ डिग्रीमा तापक्रम रहेको कोठामा राखिन्छ भने २ देखि ४ घण्टासम्ममा यो बिग्रिन्छ । बिग्रिएपछि पिउँदा यसको स्वाद नमिठो हुनका साथै स्वास्थ्यका फाइदाको सद्दा हानि गर्न जोखिम पनि रहन्छ । **सामो समयसम्म ताजा राख्न के गर्ने ?**

कस्तो संकेत देखिए नरिवल पानी खराब छ भनेर बुझ्ने ? स्वाद अमिलो भएको छ भने यो विधियो भनेर बुझ्नुपर्छ । रङ परिवर्तन हुने र नराम्रो गन्ध आएको छ भने पनि त्यो निकालेर टाढा लैजानु राम्रो हुन्छ । कलिनकोही कुनै खराब कुरा मिसिएर पनि यो बिग्रिन सक्छ । त्यसलाई पनि राखी ध्यान दिनुपर्छ । **बिरानी भेट्न बाँदा नरिवल पानी नखाने त ?** यसमा आफू जान लागेको दूरी र आफ्नो ठाउँको तापक्रमलाई विचार गर्नु आवश्यक हुन्छ । यदि जान लागेको गन्तव्य नजिकै छ भने नरिवल पानी लैजान मिल्छ । यदि एको बोलत राखे र फ्रिजमा राख्नुपर्छ । धेरै मात्रामा भण्डारण गरिएको हो भने निकालेर पिउँदै फेरि त्यसैगरी राख्ने गर्न सकिन्छ । तर बिको खोलेर धेरै बेर नराखी तुरुन्तै फेरि पहिलेकै जसरी राख्नुपर्छ । -**बनवाइन बबर डटकम**

विपक्षीको अवरोधकाबिच दुई विधेयक स्वीकृत

पाल्पा, जेठ ७/बिहीवारको प्रतिनिधिसभाको बैठकमा विपक्षीको विरोध र नारावाजीबीच दुई वटा विधेयक स्वीकृत भएको छ । विपक्षी दलका सांसदहरूले वेल घेरेर नारावाजी गरिरहेको बेलासमा सभामुख डोलप्रसाद अर्याल (डीपी) ले बहुमतको आधारमा विधेयक स्वीकृत भएको घोषणा गरेका हुन् ।

बैठकमा निर्वाचन पहिलो संशोधन विधेयक २०८३ र मतदाता नामावली (पहिलो संशोधन) विधेयक, २०८३ माथि विचार गरियोस् भन्ने प्रस्ताव बहुमतले स्वीकृत भएको हो । विपक्षी दलका सांसदहरूले वेल घेरेर नारावाजी गरिरहेको बेलासमा सभामुखले बहुमतको आधारमा विधेयक स्वीकृत भएको घोषणा गरेका हुन् । विधेयकमाथि कुनै सांसद छलफलमा सहभागी भएनन् । यो विधेयक प्रधानमन्त्री बालेन शाहको तर्फबाट कानूनमन्त्री सोबिता गौतमलाई विधेयक प्रस्तुत गर्न दिएपछि एमाले, नेकपा, राष्ट्रपालायत दलका सांसदहरू वेल घेराउ गर्दै नारावाजीमा उत्रिएका थिए । कांग्रेस सांसदहरू भने आ-आनो स्थानबाट उठेर विरोध जनाए । विपक्षीको नारावाजीबीच बैठक कार्यसूचीमा पत्रे श गराइएको थियो । प्रधानमन्त्रीको उपस्थितिको माग गर्दै पहिलो बैठकमा पनि विपक्षी दलहरूले विरोध जनाएका थिए । पहिलो बैठकमा विपक्षीको अवरोध नहटेपछि



तथा नवप्रवर्तन मन्त्री बालेन्द्र शाहको तर्फबाट कानूनमन्त्री सोबिता गौतमलाई विधेयक प्रस्तुत गर्न दिएपछि एमाले, नेकपा, राष्ट्रपालायत दलका सांसदहरू वेल घेराउ गर्दै नारावाजीमा उत्रिएका थिए । कांग्रेस सांसदहरू भने आ-आनो स्थानबाट उठेर विरोध जनाए । विपक्षीको नारावाजीबीच बैठक कार्यसूचीमा पत्रे श गराइएको थियो । प्रधानमन्त्रीको उपस्थितिको माग गर्दै पहिलो बैठकमा पनि विपक्षी दलहरूले विरोध जनाएका थिए । पहिलो बैठकमा विपक्षीको अवरोध नहटेपछि

सभामुख अर्यालले १५ मिनेट बैठक स्थगित गरेका थिए । बैठकमा विधेयक पेश गर्ने समय आएपछि विपक्षी दलहरूले प्रधानमन्त्री शाहलाई संस्था उपस्थित गराउन सभामुखबाट रुडिड माग गरेका थिए । प्रतिनिधिसभाको नियमावलीको नियम ५६ बमोजिम प्रधानमन्त्रीलाई संसदमा बोलाउन विपक्षी संसदले प्रधानमन्त्रीलाई संसदमा बोलाएका हुन् । एमाले, नेकपा, श्रम संस्कृत र राष्ट्रपका सांसदले नियम ५६ अनुसार प्रधानमन्त्रीसँग प्रश्नोत्तर कार्यक्रम गराउन सभामुखबाट रुडिड माग गरेका थिए ।

खेलकुद समाचार

युरोपेली फुटबलको उपाधि एस्टनभिल्लाले जित्यो



काठमाडौं, जेठ ७/एस्टनभिल्लाले युरोपेली फुटबलको उपाधि जितेको छ । गएराति सम्पन्न फाइनल खेलमा जर्मन क्लबफ्राइबर्गलाई ३-० गोलले हराउँदै एस्टनभिल्लाले ३० वर्षपछि ठूलो सफलता हातपारेको हो । खेलमा युरी टिलेमान्सले ४१ मिनेटमा पहिलो गोल गरे । पहिलो हाफको इन्चुरी समयमा एमिलियानो बुरुफिन्डयाले दोस्रो गोल गरे भने मोर्गन रोजसले खेलको ५८ मिनेट अर्को गोल थपेका थिए । योसँगै एस्टन भिल्लाले सन् १९९६ पछि पहिलो पटक ठूलो उपाधि जितेको हो । भिल्लाले अन्तिम पटक सन् १९९६ मा लिगकप जितेको थियो । यस्तै भिल्लाले ४४ वर्षको अन्तसमा पहिलो पटक युरोपेली उपाधि हात पारेको हो । सन् १९८२ माभिल्लाले युरोपियन कप जितेको थियो । टोलीका प्रशिक्षक उनाई एमरिले युरोपेलीमा व्यक्तिगत रूपमा पाँचौं पटक उपाधि जिदै नयाँकीर्तिमान कायम गरेका छन् ।

अर्थ/कॉर्रेट समाचार

नेप्से १२ अङ्कले घट्यो



पाल्पा, जेठ ७/बिहीवार नेपाल स्टक एक्सचेन्ज नेप्से १२ दशमलव ३६ अङ्कले घटेर दुई हजार ७४२ दशमलव ११ को बिन्दुमा कायम भएको छ । बिहीबार बजार घट्टा कारोबार रकम बढेर ६ तीन अर्ब ८९ करोड ८४ लाख १८ हजार ३८५ दशमलव २७ को कारोबार भएको छ । बुधवार ३० दशमलव शून्य आठ अङ्कले उकालो लाग्दा ६ तीन अर्ब ८२ करोड आठ लाख ९६ हजार ९६६ मूल्य बारवारको शेयर खरिद बिक्री भएको थियो । बिहीबार ७२ कम्पनीको मूल्य बढ्दा १८८ कम्पनीको मूल्य घटेको छ भने नौ कम्पनी स्थिर छन् । बिहीबार ३४८ कम्पनीको ८९ लाख ५५ हजार ५४५ किता शेयर किनबेच हुँदा ६ तीन अर्ब ८९ करोड ८४ लाख १८ हजार ३८५ दशमलव २७ को कारोबार भएको हो । बिहीबार

सबै समूहका परिष्कृतको गिरावट दर एक प्रतिशतभन्दा कम रहेको छ । बैंकिंग शून्य दशमलव ५७, विकास बैंक शून्य दशमलव ३१, फाइनान्स शून्य दशमलव २१, होटल तथा पर्यटन शून्य दशमलव ८६, हाइड्रोपावर शून्य दशमलव ६८, लगानी शून्य दशमलव ३३, जीवन विमा शून्य दशमलव १०, उत्पादन तथा प्रशोधन शून्य दशमलव ३५, माइक्रोफाइनान्स शून्य दशमलव ४५, निर्जीवन विमा शून्य दशमलव ४२ र अन्य शून्य दशमलव ३१ प्रतिशत घटेको छ भने व्यापार समूह स्थिर रहेको छ । बिहीबार बुङ्गल हाइड्रोपावरको शेयर मूल्य सबैभन्दा बढी नौ दशमलव २६ प्रतिशतले किनबेच हुँदा ६ तीन अर्ब ८९ करोड ८४ लाख १८ हजार ३८५ दशमलव २७ को कारोबार भएको हो । बिहीबार

लुम्बिनी प्रदेश...

...कृषि क्षेत्रको आधुनिकीकरण, प्राङ्गारिक खेती, रैथाने बाली संरक्षण, सिंचाइ विस्तार तथा कृषि उत्पादनको बृष्णिकड र मूल्य शुद्धता विकासमा बजेट केन्द्रित गरिने मन्त्री कार्कीले बताए । स्वास्थ्य क्षेत्रमा अस्पताल स्तरोन्नति, विशेषज्ञ सेवा विस्तार तथा क्यान्सर, मृगीमा प्रत्यारोपण, मुटुको प्रथम फेर्नलगायत जटिल उपचारमा आर्थिक सहयोगलाई निरन्तरता दिइने भएको छ । कृषोपघन्यनीकरण र मानसिक स्वास्थ्य प्रबर्द्धनका कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राखिएको छ । पर्यटनतर्फ बृद्धजन्मस्थल लुम्बिनीलाई बुद्ध दर्शन तथा आरोग्य पर्यटन केन्द्रका रूपमा विकास गरिने नीति सरकारले अघि सारेको छ । धार्मिक, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक तथा

प्राकृतिक गन्तव्यको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा जोड दिइने भएको छ । शिक्षा र खेलकुद क्षेत्रमा प्राविधिक शिक्षा, सूचना प्रविधिसँगै शिक्षा, खेलकुद पूर्वाधार विकास तथा प्रतिभावन खेलाडी प्रोत्साहन कार्यक्रम सञ्चालन गरिने भएको छ । महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, थारू, मधेसी, मुस्लिम, अझाडता भएका व्यक्ति तथा सीमान्तकृत समुदायको सशक्तिकरणका कार्यक्रम सञ्चालन गरिने मन्त्री कार्कीले बताए । प्रदेशलाई सडक मानवमुक्त बनाउने अभियानलाई निरन्तरता दिइने भएको छ । खानेपानी, सरसफाई, भूमि व्यवस्थापन, युवा स्वरोजगार, सहकारी सुदृढीकरण, सिंचाइ, नवीकरणीय ऊर्जा, वन संरक्षण तथा विपद् व्यवस्थापनलाई बजेटको प्राथमिकतामा राखिएको छ ।

मन्त्री कार्कीले कर पघातीलाई प्रविधिसँगै, कर्दातामैत्री र प्रतिस्पर्धी बनाउँदै आन्तरिक राजस्व परिचालन सुदृढ गरिने बताए । सार्वजनिक खर्चलाई पारदर्शी, नतिजामुखी र प्रभावकारी बनाउन अनुगमन तथा मूल्याङ्कन प्रणालीलाई थप मजबुत बनाइने जनले उल्लेख गरे । उनले आगामी आर्थिक वर्षको बजेटले लुम्बिनी प्रदेशको आर्थिक स्थायित्व, विकास र सुशासनप्रतिको जनअपेक्षा पूरा गर्न महत्वपूर्ण योगदान पुग्ने विश्वास व्यक्त गर्नु भयो । बैठकमा मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले 'महालेखा परीक्षकको पाँचौं वार्षिक प्रतिवेदन, २०७९' सभामा पेश गरे भने प्रदेशसभा सदस्यहरूले समसामयिक विषयमा विशेष समयमा धारणा राखेका थिए ।

अन्तर्राष्ट्रिय जैविक...

...जेनेरेयो सम्मेलनको निर्णयलाई सन् २००० डिसेम्बर २२ मा बसेको संयुक्त राष्ट्र संघको महासभा बैठकको निर्णय नम्बर ५५ र २०१ ले यथ अङ्गीकार गरी र प्रत्येक वर्ष २२ मेलाई अन्तर्राष्ट्रिय जैविक विविधता दिवसका रूपमा मनाउने घोषणा भएको हो । कानुनतः नेपालमा जैविक विविधतालाई वातावरण संरक्षण ऐन २०५३ अनुसार व्याख्या गरिँदै जैविक विविधता भन्नाले पारिस्थितिक प्रणाली, प्राणीय प्रणाली र वंशाणुगत प्रणालीको विविधता भन्ने बुझिन्छ । छोटो दुरीमा धेरै भौगोलिक संरचना, भिन्न भिन्न मौसम

एवम् पहर, माइती, गन्द्धी र उपत्यकाहरू छन् । पहाड र हिमाली क्षेत्रमा उत्तर-दक्षिण दुवैतिर फर्केका भिन्ना पाखडहरूका कारण एकातिर घाम लाग्ने र अर्कोतिर ओसिलो हुन्छ । घण्टाभरि मात्र पनि यात्रा गर्ने हो भने नितान्त फरक प्राकृतिक माहौलमा पुगिन्छ, जैविक विविधता अनुभव गर्न सकिन्छ । परपर्यटनलाई नै नेपाली सनातन परम्पराले विभिन्न वनस्पति तथा प्राणीलाई विभिन्न भगवानका रूपमा आस्था राखी पूजा गर्दै आएको छ । विशेष गरिकन हिन्दु धर्मावलम्बीले वर,

बेन, रुद्राक्ष र अशोकलाई भगवान् शिव, पीपल र बाबिलोलाई भगवान् विष्णु, शमी र दुबोलाई गणेश, तुलसी र अमलालाई लक्ष्मी, कुश र पलासलाई ब्रह्मा अनि खयरलाई अग्निका रूपमा स्विकारेको देखिन्छ । त्यसै गरी किरात-मुन्धुलाई त पूर्ण रूपमै भूमि तथा जैविक विविधता पुजारीकै रूपमा लिएको पाइन्छ । जैविक परम्परा त भगवान् बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेको वृक्ष र बिरपरि घुमेको छ । कुरान तथा बाइबल समेत वन, वनस्पति तथा जैविक विविधताप्रति सामीप्य राख्नु ।

भर्ना सम्बन्धी अत्यन्त जरुरी सूचना

CTEVT बाट स्वीकृत प्राप्त यस पाल्पा टेकिनकल इन्स्टिच्युट तानसेन, पाल्पामा शैक्षिक वर्ष २०८३/०८४ को लागि ३ वर्ष डिप्लोमा कार्यक्रम/प्रमाण पत्र तह सामान्य शिक्षा(H.A.), शैक्षिक क्याम्पस/टोटी टेनेनोलोभि (CMLT) र फिबियोरोपी विषयमा भर्ना खुलेको जानकारी गराउँदै उक्त विषय अध्ययन गर्न ईच्छुक SLC वा SEE मा अनिवार्य अंग्रेजी, गणित र विज्ञान विषय लिई समग्रमा न्यूनतम स्तरिकृत अंक ५.० मा २.० जि.पि.ए. अथवा सो सरह वा परिष्कृतबाट सम्पन्नित प्राविधिक एस.एल.सी/डि-डिप्लोमा तहको कुल पूर्णाङ्कमा ६.८.३३ प्रतिशत अंक प्राप्त गरी उत्तीर्ण गरेको विद्यार्थीहरूले भर्नाको लागि समयमै सम्पर्क गर्न जानकारी गराईन्छ ।

- बाबेदन फारम साव पेश गर्नुपर्ने कागजातहरू :
१) स्पष्ट मुखावली देखिने हालसालै खिचिएको पासपोर्ट साइज (35mmx45mm) को दुई प्रति रंगीन फोटो ।
२) एस.एल.सी. वा प्राविधिक एस.एल.सी (डि-डिप्लोमा) वा एस.ई.ई. वा सो सरहको शैक्षिक योग्यताको लब्धाकृषपत्र र प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि ।
३) नागरिकता वा जन्मदर्ताको प्रमाणपत्र तथा चारित्रिक प्रमाण पत्रको प्रतिलिपि ।
४) नेपाल बाहेक अन्य मुलुकबाट एस.एल.सी. वा सो सरहको परीक्षा उत्तीर्ण गरेको हकमा नेपाल सरकारले तोकेको निकायद्वारा समकक्षता निर्धारण गरिएको पत्रको प्रतिलिपि ।
५) आफु पर्ने लक्षित वर्ग खुलेको कागजातको सबकल प्रतिलिपि ।
- बाबेदन फारम ईन्स्टिच्युटबाट वितरण कैरहेको छ ।
- फारम बुझाउने बलितम मिति-२०८३ जेठ १३ गते बुझाउने (कार्यालय समय भित्र)

सम्पर्क
पाल्पा टेकिनकल इन्स्टिच्युट
मेहलधारा -२, तानसेन, पाल्पा
(पाल्पा आयुर्वेद स्वास्थ्य केन्द्र भवनमा)
फोन नं. ०७५-५२००१४
मोबाईल नम्बर ९८५७०६०३४६, ९८५७०६०४९६, ९८५७०६०४९७, ९८५७३६३५१४८

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

जवजवचतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका