एकता र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

९८ औं एकेडेमी अवार्ड (अस्कर)को अन्तर्राष्ट्रिय फिचर विधामा नेपालबाट 'अञ्जिला' सिफारिस भएको छ। द एकेडेमी अफ मोसन पिक्चर आर्ट्स एन्ड साइन्सेसको अन्तर्राष्ट्रिय फिचर चलचित्र छनोट समिति नेपालले विहिबार प्रेस विज्ञप्तिमार्फत यस्तो जानकारी दिएको हो। उक्त विधाको लागि नेपालबाट छनोट हुन 'अञ्जिला' र 'गुन्युचोलो'ले आवेदन दिएका थिए।

आजको विचार...

भ्रमणका...
(दुई पेजमा)

विष्णु थापा

असोज १३ गते फूलपातीदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'हरिबहादुरको जुत्ता' अमेरिकाका ८० हलहरूमा एकसाथ रिलिज हुने भएको छ। उनको वितरण कम्पनी चलचित्र इन्टरटेनमेन्ट एलएलसीले अमेरिकाका ८० हलहरूमा फिल्म रिलिज गर्न लाग्ने हो। न्यूयोर्क, ओहायो, पेन्सिलभेनिया, कनेक्टिकट, न्यू हृयाम्साचर, मासाचुसेट्स, नेब्रास्का, जर्जिया, मिजौरी, विसकन्सिन, नर्थ डेकोटा, मिनेसोटा, आयोवा, मेरिल्याण्ड, वासिङ्टन डीसी, भर्जिनिया, उटाह लगायतका सहर र राज्यमा फिल्म लाग्नेछ।

❑ वर्ष ३१ ❑ अंक ६४ ❑ २०८२ असोज ३ गते शुक्रबार 19 September 2025, Friday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

कालीगण्डकी करिडोर: २३४ किमी कालोपत्र, ३६ वटा पुल निर्माण

रासस

गलकोट (बागलुङ), असोज २/राष्ट्रिय गौरवको आयोजनाका रूपमा रहेको कालीगण्डकी करिडोरको गैंडाकोट-राम्दी-मालढुङ्गा खण्डमा ८० प्रतिशत भौतिक काम भएको छ । आयोजना सुरु भएको १६ वर्षमा करिडोरअन्तर्गत उक्त खण्डमा पर्ने २९३ किमीमध्ये २३४ किमी सडक कालोपत्र, ३६ वटा पुल निर्माणसम्पन्न भएका छन्, भने छवटा पुल निर्माण कार्य अन्तिम चरणमा पुगेका छन् ।

गैंडाकोट-राम्दी-मालढुङ्गा सडक योजना पाल्पाको तथ्याङ्कअनुसार बागलुङ, गुल्मी, पाल्पा, नवलपुर र कालीगण्डकी लोकमार्ग मिर्मि-सेतीवेनी-फलेवास-अर्मादी-कुश्मा खण्डको स्याङ्जा र पर्वत जिल्लामा फैलिएको उक्त खण्डमा ८० प्रतिशत भौतिक प्रगति र ७० प्रतिशत वित्तीय प्रगति भएको छ । आयोजना सुरु भएको १६ वर्षमा बाटो खोल्न, स्तरोन्नति, चौडा पार्न, कालोपत्र गर्न र पुलहरु निर्माणका लागि रु १४ अर्ब सात करोड खर्च भएको करिडोर आयोजनाका इन्जिनियर उत्सव बस्यालले जानकारी दिए । आर्थिक वर्ष

२०६६/६७ मा सुरु गरिएको आयोजना र २०८३/८४ मा सम्पन्न गर्ने लक्ष्य रहेको छ । रु २० अर्ब लागत अनुमान गरिएको उक्त २९३ किमी खण्डमा हालसम्म ७० प्रतिशत रकम खर्च भइसकेको छ । इन्जिनियर बस्यालले हालसम्म १४५ किमी सडक सम्पन्न भएर सडक डिभिजन कार्यालयलाई हस्तान्तरण गरिसकिएको जानकारी दिए । उक्त खण्डमा पहिराको ठेक्का व्यवस्थापन, शून्य दशमलव ४२ किमी सडकको ठेक्का व्यवस्थापन र १७ वटा पुल बन्न बाँकी रहेको उनले जानकारी दिए । करिडोर गैंडाकोट-राम्दी-मालढुङ्गा खण्ड चार जिल्ला र कालीगण्डकी लोकमार्ग मिर्मि-सेतीवेनी-फलेवास-अर्मादी-कुश्मा खण्ड दुई जिल्लामा फैलिएको रहेको छ । करिडोरको नवलपुरमा ७७ दशमलव ९७ किमी, पाल्पामा ८६ दशमलव २७ किमी, गुल्मीमा ४१ दशमलव ०६ किमी, बागलुङमा ३४ दशमलव ७० किमी, स्याङ्जामा १० किमी र पर्वतमा ४३ किमी पर्दछ ।

-रासस

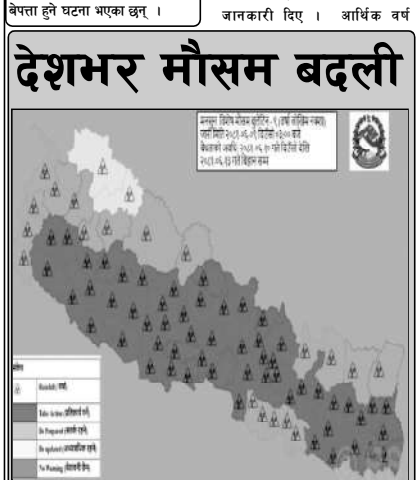
संक्षिप्त समाचार

विश्वभर १४६ भूमि तथा वातावरण रक्षकको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

बेनेभा, असोज २/सन् २०२४ मा विश्वभर १४६ जना भूमि र वातावरण संरक्षणमा लाग्ने व्यक्तिहरू हत्या भएका छन् । मानव अधिकार संरक्षण संस्था 'ग्लोबल विटनेस' ले हालै सार्वजनिक गरेको प्रतिवेदनअनुसार, तीमध्ये करिब एक तिहाइ घटना कोलम्बियामा भएका छन् । यो सङ्ख्या सन् २०२३ को १९६ भन्दा कम भए पनि, यसले रक्षकहरूको अवस्था सुधारिएको भन्ने सङ्केत नदिने गरी धेरै देशमा यस्ता घटनाहरू पूर्ण रूपमा रिपोर्ट नहुने समस्या रहेको संस्थाले जनाएको छ । प्रतिवेदनमा ल्याटिन अमेरिका क्षेत्रमा सबैभन्दा बढी यस्ता घटना भएका उल्लेख भएको र कोलम्बिया वातावरणीय रक्षकहरूको लागि विश्वकै सबैभन्दा संवेदनशील क्षेत्र बनेको छ । यी रक्षकहरूमा साना किसान, आदिवासी समुदायका सदस्य, पत्रकार, कानुन व्यवसायी, वन रक्षक लगायत भूमिको संरक्षणमा काम गर्ने विभिन्न व्यक्ति पर्छन् । कोलम्बियामा सन् २०२४ मा ४८ जना रक्षकको मृत्यु भएको थियो, जुन अघिल्लो वर्षको ७९ भन्दा कम हो । रिपोर्टले ड्रगस कारोबारदेखि अवैध खानीसम्मका क्रियाकलापहरूले जैविक विविधता सम्पन्न क्षेत्रहरूमा असर पुऱ्याएको उल्लेख गरेको छ । ग्वाटेमालामा २०, मेक्सिकोमा १९, ब्राजिलमा १२ र फिलिपिन्समा ८ जना रक्षकको मृत्यु वा बेपत्ता हुने घटना भएका छन् ।

देशभर मौसम बदली



काठमाडौं, असोज २/देशभर साधारणतया मौसममा बदली रहेको छ । लुम्बिनी प्रदेश, कोशी प्रदेश, बागमती प्रदेश, गण्डकी प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशलगायत देशको पहाडी भू-भागका केही स्थानमा तथा बाँकी भू-भागका थोरै स्थानमा मध्यम वर्षाको सम्भावना रहेको जल तथा मौसम विज्ञान, मौसम पूर्वानुमान महाशाखाले जनाएको छ । कोशी प्रदेश, मधेश प्रदेश, बागमती प्रदेश, लुम्बिनी प्रदेश र सुदूरपश्चिम प्रदेशका पहाडी र तराई भू-भागका एक-दुई स्थानमा भारी वर्षाको सम्भावना छ । मनसुनको न्यून चापीय रेखा सरदर स्थान आसपास अवस्थित रहेको छ । अरब सागर तथा बङ्गालको खाडीबाट जलवाष्पयुक्त हावाको समेत प्रभाव रहेको महाशाखाले जनाएको छ ।

अस्पतालका विशेषज्ञ चिकित्सकलाई प्रोत्साहन भत्ता

गुल्मी, असोज २/रेसुङ्गा नगरपालिकाले विशेषज्ञ चिकित्सकहरुलाई प्रोत्साहन भत्ता उपलब्ध गराउँदै आएको छ । नगरपालिकाले गुल्मी अस्पताल तम्घासमा गत दुई वर्षदेखि विशेषज्ञ चिकित्सकलाई मासिक रुपमा तलब बराबरको रकम प्रोत्साहन भत्ताबापत उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

दुर्गम तथा साना जिल्लामा चिकित्सकआउन रुचि नदेखाउने र सरुवा भई आइहाले पनि लामो समय नबस्ने भएकोले उक्त समस्या समाधानका लागि नगरपालिकाले उक्त प्रोत्साहनभत्ता उपलब्ध गराउन थालेको हो । यसअघि गुल्मी अस्पतालमा कार्यरत एक जना विशेषज्ञ चिकित्सकलाई मात्र प्रदान गरिएको प्रोत्साहन भत्ता कार्यक्रममा थप गरी यस वर्षदेखि थप ६ जना विशेषज्ञ चिकित्सकलाई उपलब्ध गराउन थालेको रेसुङ्गा नगरपालिका प्रमुख खिलध्वज पन्थीले जानकारी दिए । उनले विशेषज्ञ

चिकित्सकबाट गुणस्तरीय सेवा प्रदान गर्न र लामो समय जिल्लामा चिकित्सक टिकाइ राख्नका लागि सरकारले प्रदान गर्ने तलब सुविधा बराबरको रकम प्रोत्साहन भत्ता उपलब्ध गराउँदै आएको जानकारी दिए । रेसुङ्गा नगरपालिका र गुल्मी अस्पतालसँग उक्त प्रोत्साहन भत्ता उपलब्ध गराउन आवश्यक कार्य सम्पादनका विषमा दुवै पक्षबीच सम्झौतासमेत भएको छ । नगरपालिकाले गुल्मी अस्पतालका आन्तरिक चिकित्सा विशेषज्ञ डा. विभव बस्याल, आन्तारिक चिकित्सा विशेषज्ञ डा सुरेन्द्र क्षेत्री, बालरोग विशेषज्ञ डा. प्रज्ञा शाक्य, स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. सोफिया थापा, हाडजोर्नी तथा नशारोग विशेषज्ञ डा. प्रदीप शिवाकोटी र सामान्य तथा आकस्मिक चिकित्सा विशेषज्ञ डा. अर्जुन केसीलाई उक्त प्रोत्साहन भत्ता उपलब्ध गराउने भएको हो । प्रोत्साहन भत्ताबापत नगरपालिकाले चिकित्सकका लागि वार्षिक रुपमा रु ४० लाख खर्चिने भएको छ । यस कार्यक्रमबाट गुल्मी अस्पतालको स्वास्थ्य सेवा थप गुणस्तरीय हुने र नागरिकहरुले सहज र सुलभरुपमा विशेषज्ञ सेवा लिनसक्ने बताइएको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

संविधान दिवस र हाम्रो साझा जिम्मेवारी

आज संविधान दिवस,नेपालको संविधान २०७२ निर्माणको क्रममा सात दशक लामो संघर्ष र बलिदानको महत्वपुर्ण दस्तावेजयुक्त प्रतिफल हो । यसको रक्षाका लागि सबै पक्षएकजुट भएर लाग्नुपर्ने हुन्छ । किन कि अहिले आएर नेपालको संविधान २०७२ लाईपुर्ण रुपमा कार्यान्वयन हुन नदिने तत्वहरु कता कता सलवलाई रहेको आभाष हुँदै गएको छ । संविधानको संशोधन समयानुकुल आवश्यक छ तर यसका उपलब्धीहरुलाई राम्रो संग उपयोग गर्न नपाउँदै संविधान माथि नै धावा वोल्ने शक्ति को हुन भन्ने बिषयमा नेपालका सबै लोकतन्त्रवादीहरु एक भएर लाग्नुपर्ने देखिन्छ ।

दशक लामोजनयुध्द, जनआन्दोलन, शान्ति प्रक्रियादेखि संविधानसभासम्मको यात्रामा नेपाली जनताले लोकतन्त्र, गणतन्त्र र समावेशी राज्यव्यवस्थाका लागि ठूलो योगदानबाट यो संविधान प्राप्त भएको हो । यही योगदानलाई मूर्तरूप दिन २०७२ असोज ३ गते संविधान जारी भयो, जसले जनतालाई सार्वभौमसत्ता र समान र समावेशीअधिकारको प्रत्याभूति दिएको छ । संविधानले संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्दै विभिन्न वर्ग, क्षेत्र, भाषा, जाति र समुदायलाई समान प्रतिनिधित्वको अवसर दिएको छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारी, सामाजिक न्याय र समानताको अधिकारलाई सुनिश्चित गर्ने आधार संविधानले निर्माण गरेको छ । तर, संविधान कार्यान्वयनको यात्रामा अझै चुनौतीहरू छन् । राजनीतिक स्थायित्व, सुशासन, भ्रष्टाचार नियन्त्रण र आर्थिक समृद्धि संविधानले अपेक्षा गरेको तर जनताले अनुभव गर्न बाँकी प्रमुख पक्ष हुन् । संविधान दिवसको अवसरमा हामीले विगतका उपलब्धिलाई आत्मसात् गर्दै कार्यान्वयनमा देखिएका कमजोरी सच्याउने दृढता लिनुपर्छ । संविधान केवल कानुनी दस्तावेज मात्र होइन, यो हाम्रो साझा प्रतिबद्धता हो–समावेशी, समृद्ध र न्यायपूर्ण नेपाल निर्माण गर्ने मुल कानून हो । यस दिवसमा हामी सबैले संविधानको सम्मान, कार्यान्वयन र संरक्षणलाई आफ्नो सर्वोच्च जिम्मेवारीका रूपमा लिनु अपरिहार्य छ । यो संविधानको निर्माणका साझेदार पक्षहरु सबै एक जुट हुनुपर्ने र मुलुकमा सुशासनको प्रत्याभूतका लागि संविधान रक्षा गर्ने कार्यमा लाग्नको कुनै पनि विकल्प छैन । यही नै हाम्रो जिम्मेवारी हो ।

Opinion @ Social Network

हिराको खोजी छैन मलाई
बस मेरो भागको
फलाम नै भएपनि कसैसंग बाडनु नपरोस ।

(आरति वि.कको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/niruta AArati.BK)

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

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

भ्रमणका लागि नेपाल सुरक्षित छ

विष्णु थापा

हरेक वर्ष, लाखौं ट्रेकर, आरोही, तीर्थयात्री र पर्यटक हाम्रा मार्ग र सडकहरूमा यात्रा गर्छन्, जसले आर्थिक मात्र होइन, सांस्कृतिक र सामाजिक कथाहरू पनि विश्वभर फैलाउँछन् । पर्यटन केवल पैसाको कुरा होइनह यो विश्वमा नेपालको छवि को विषय हो। जब आगन्तुकहरूले माया, सहनशीलता र अद्भुत प्रकृतिको स्मरणसहित घर फर्कन्छन्, उनीहरू हाम्रो राजदूत बन्छन् । त्यसैले, जेन-जी आन्दोलनपछि, यद्यपि अस्थायी भए पनि उद्योग भित्र गहिरो चिन्ता पैदा भएको छ। केही क्षेत्रमा बुकिङ घटेको छ र सम्भावित पर्यटकहरूले एजेन्सीहरूलाई सोधिरहेका छन् 'के नेपाल सुरक्षित छ ?' सत्य उत्तर सरल छः हो ।

पछिल्लो साता विश्व मिडियामा नेपालबारे व्यापक चर्चामा भयो। त्यो चर्चा अघिपछि जस्तो नेपालका स्निग्ध हिमाल, प्राकृतिक सुन्दरता, सांस्कृतिक वैभवमाथि थिएन, थियो त दुई दिनमै सत्ता ढाल्न सफल जेन-जी आन्दोलनबारे । जेन-जी आन्दोलनले काठमाडौं मात्र होइन् देशैभर हलचल मच्चाएको थियो, जसले शासन, सामाजिक न्याय र देशको भविष्यको दिशाबारे प्रश्नहरू उठायो । केही समयका लागि, अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यममा नेपालको छवि प्रदर्शन र अनिश्चितताका कारण छायाँमा परेको थियो । तर वास्तविकता बुझ्नु आवश्यक छ । हो, आन्दोलनले अस्थायी अवरोध सिर्जना गऱ्यो । केही पूर्वाधार र व्यवसाय प्रभावित भए । केही अपराधी अस्थायी रूपमा जेलबाट भाग्न सफल भए । तर ठूलो तस्वीर गलत रूपमा देखाइएको छ । केही दिन भित्र प्रायः सबै फरारलाई नियन्त्रणमा लिइयो, सुरक्षा निकायहरू सक्रिय भए, र प्रमुख शहरहरूमा जीवन सामान्य भयो । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराः पर्यटक र पर्यटन गन्तव्यहरू पूर्ण रूपमा सुरक्षित रहे ।

पर्यटनः नेपालको धड्कन

नेपालका लागि पर्यटन केवल विलासिता होइन- यो जीवनरेखा हो । हिमालका हिउँले ढाकिएका चुचुरोबाट चितवनका जङ्गल, पोखराका शान्त तालहरूदेखि लुम्बिनीको आध्यात्मिक केन्द्रसम्म, पर्यटनले हरेक समुदायलाई छोएको छ । यसले रोजगारी सिर्जना गर्छ, स्थानीय जीवनयापनलाई समर्थन गर्छ, सांस्कृतिक परम्पराहरू संरक्षण गर्छ र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा महत्वपूर्ण योगदान दिन्छ । हरेक वर्ष, लाखौं ट्रेकर, आरोही, तीर्थयात्री र पर्यटक हाम्रा मार्ग र सडकहरूमा यात्रा गर्छन्, जसले आर्थिक मात्र होइन, सांस्कृतिक र सामाजिक कथाहरू पनि विश्वभर फैलाउँछन् । पर्यटन केवल पैसाको कुरा होइनह यो विश्वमा नेपालको छवि को विषय हो। जब आगन्तुकहरूले माया, सहनशीलता र अद्भुत प्रकृतिको स्मरणसहित घर फर्कन्छन्, उनीहरू हाम्रो राजदूत बन्छन् । त्यसैले, जेन-जी आन्दोलनपछि, यद्यपि अस्थायी भए पनि उद्योग भित्र गहिरो चिन्ता पैदा भएको छ। केही क्षेत्रमा बुकिङ घटेको छ र सम्भावित पर्यटकहरूले एजेन्सीहरूलाई सोधिरहेका छन् 'के नेपाल सुरक्षित छ ?' सत्य उत्तर सरल छः हो, नेपाल विश्वकै सुरक्षित यात्रा गन्तव्यमध्ये एक हो । **पर्यटकहरूका लागि कुनै खतरा छैन**

आन्दोलनको समयमा, पर्यटकहरू विरुद्ध कुनै पनि हिंसा वा हानि भएको घटनाको रिपोर्ट आएको छैन । अझ, २३ भदौका दिन हजारौं प्रदर्शनकारीको भीड हुँदै अघि बढेको पर्यटक बसलाई प्रदर्शनकारीहरुले बाटो खोल्दै हात हल्लाउँदै र यो प्रदर्शन उनीहरूलाई बाधा पुऱ्याउन नभई सरकारविरुद्ध भएको संकेत गर्दै सुरक्षित बिदाइ गरेको भिडियो भाइरल भएको थियो । यसले पनि यहाँका नागरिक पर्यटकको सुरक्षामा कति सचेत छन् भन्न् स्पष्ट हुन्छ । नेपालीको यही भावना बुझेकैले होला प्रदर्शनकै दौरान पनि ट्रेकिङ समूहहरूले सगरमाथा र अन्नपूर्ण क्षेत्रहरूमा यात्रा जारी राखे । पोखरा र चितवनका होटलहरूले आगन्तुकलाई निरन्तर सेवा दिए । घरेलु उडानहरू केही समय ढिला भए पनि विश्वसनीय रूपमा सञ्चालन भए । सत्य कुरा के हो भने, नेपालले यसअघि पनि राजनीतिक अस्थिरता, सत्ता संक्रमण, बन्द र आन्दोलन देखेको छ– यद्यपि पर्यटनले अचम्मको लचिलोपन देखाएको छ । हाम्रो अतिथिहरू प्रायः भन्छन् कि राष्ट्रिय अनिश्चितता भए पनि नेपाली जनताको माया र हिमालको शान्ति अपरिवर्तित रह्यो । यही नेपालको जादू हो । साथै, सुरक्षा निकायहरू समाचारमा देखिएकोभन्दा धेरै बलियो छन्। आन्दोलनको एक साताभित्रै कानूनी व्यवस्था पूर्ण रूपमा पुनःस्थापित भयो। जुन समय पर्यटकहरू नेपालमा थिए, उनीहरूले कुनै कठिनाइ भोगेनन् र धेरैले विदेशमा पढेका समाचारविपरीत कत्तिको सुरक्षित महसुस गरे भनेर आश्चर्य व्यक्त गरे । हाम्रो साझा सन्देश स्पष्ट हुनुपर्छः नेपाल खुला छ, नेपाल सुरक्षित छ, र नेपाल विश्वलाई स्वागत गर्न तयार छ ।

पर्यटन मन्त्रालयको नेतृत्वः उद्योग अनुभव बनाम युवा शक्ति : हालका आन्दोलनले देखाएको जस्तो, नेपालमा धेरै युवाहरू (जेन-जी) अत्यन्त सक्रिय र प्रतिभाशाली छन् । उनीहरूले नयाँ दृष्टिकोण, उत्साह र नवीन सोच ल्याउन सक्छन् । तर पर्यटन मन्त्रालय जस्तो संवेदनशील, जोखिमपूर्ण र अन्तर्राष्ट्रिय छवि सम्बन्धित जिम्मेवारीमा, अनुभव र व्यावसायिक ज्ञान अत्यावश्यक हुन्छ । यस अर्थमा, युवाहरूलाई अवसर दिनु भनेको भविष्यको नेतृत्व निर्माण गर्नु हो । तर मन्त्रालयको वर्तमान नेतृत्व अनुभवी पर्यटन उद्यमी वा उद्योग विशेषज्ञबाट आउनुपर्छ, जसले तत्काल निर्णय लिन सक्ने क्षमता राख्छ र संकटको बेला सही निर्देशन दिन सक्छ । नेपालको पर्यटन सुरक्षित राख्ने, स्थायी विकास सुनिश्चित गर्ने र अन्तर्राष्ट्रिय विश्वास कायम राख्ने काम ज्योति अधिकारी, सागर पाण्डे, नवराज पाण्डे वा नवराज दाहाल जस्ता अनुभवी नेताहरूबाट मात्र प्रभावकारी रूपमा गर्न सकिन्छ । यी चार प्रमुख व्यक्तित्वले सबैको ध्यान खिचेका छन् र विश्वास जगाउने नामहरू हुन् । ३० वर्षभन्दा बढी अनुभव भएका दूरदर्शी नेता ज्योति अधिकारी होली हिमालय इको ट्रेकका संस्थापक, स्थायी पर्यटन अभ्यास, इको-फ्रेन्डली ट्रेकिङ मार्गको प्रवर्द्धक र स्थानीय समुदाय संलग्नताका प्रणेता हुन् । सागर पाण्डे वर्तमान टान अध्यक्ष हुन् । जो सफल पर्यटन उद्यमी हुन् । उनको ऊर्जा र दृष्टिले असोसिएसनमा महत्वपूर्ण प्रगतिसँगै उद्योगको चुनौती बुझ्ने क्षमता प्रदान गर्छ । नवराज पाण्डे नविनतम पर्यटन उद्यमी, जसले नवीन पर्यटन समाधान र अन्तर्राष्ट्रिय नेटवर्क स्थापना गरेका छन् । यी व्यक्तिहरूले देखाउँछन् कि अहिले नेपालले चाहेको कुरा केवल राजनीतिक नियुक्ति होइन, अनुभव, कार्यक्षमता र अन्तर्राष्ट्रिय विश्वासयोग्य नेतृत्व हो। उनीहरू मध्ये कुनै एकलाई पर्यटन मन्त्री बनाउँदा, नेपालभित्र पर्यटन उद्योगमा मात्र होइन, विश्वभर पनि सन्देश जान्छ कि नेपाल पर्यटन संरक्षण र प्रवर्द्धनमा गंभीर छ ।

अक्ष रास्रो पुनर्निर्माण

पर्यटन उद्योगभित्रको नेतृत्व नियुक्त गर्नु केवल प्रतीकात्मक कदम होइन । यसले तत्काल कदम चाल्ने अवसर दिन्छ ।

छिटो पुनःउत्थान उपायः आन्दोलनबाट प्रभावित व्यवसायका लागि राहत प्याकेज, सजिलो ऋण र पूर्वाधार मर्मत ।

संचार रणनीति : विदेशका यात्रुहरूलाई नेपाल सुरक्षित र खुला रहेको विश्वास दिलाउने अभियान। सामाजिक संजाल, डायस्पोरा समुदायसँग संलग्नता, र ट्राभल इन्फ्लुएन्सरलाई नेपाल आमन्त्रण ।

स्थायी वृद्धि : इको-टुरिज्म, सम्पदा संरक्षण, र सामुदायिक पर्यटनमा ध्यान ।

विविधिकरणः अन्नपूर्ण र सगरमाथा बाहेकका गन्तव्यहरूको प्रवर्द्धन, आर्थिक लाभको समान वितरण र भीड घटाउने उपाय ।

संकट तयारी : भविष्यमा कुनै अस्थिरता भएमा छिटो प्रतिक्रिया र धारणा व्यवस्थापन ।

यी केवल सपना होइनन् । ठोस नेतृत्व भएमा केही महिनाभित्रै हासिल गर्न सकिने व्यावहारिक कदमहरू हुन् ।

अन्तरिम सरकारले लागि आशीर्वाद

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीको अन्तरिम सरकारले नेपालाई संक्रमणकालको नेतृत्व गर्न जिम्मेवारी पाएको छ। अनुभवी पर्यटनमन्त्रीको नियुक्ति केवल अर्को क्याबिनेट निर्णय मात्र होइन, यो सरकारकै लागि आशीर्वाद साबित हुनेछ ।

उद्योगमा प्रमाणित नेतृत्वको चयनले केवल उद्यमी र कामदारको विश्वास मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय समुदायको सकारात्मक सन्देश पनि प्रदान गर्छ । यसले देखाउँछ कि सरकार सुनिरहेको, व्यावहारिक र भविष्यमुखी छ ।

नेपाल तपाईंको प्रतीक्षा गर्दैछ

टानको कार्यकारी सदस्यको रूपमा र पर्यटन क्षेत्रमा जीवन समर्पित व्यक्तिको रूपमा म सबै पर्यटकहरूलाई स्पष्ट सन्देश दिन चाहन्छु, नेपाल तपाईको प्रतीक्षा गरिरहेको छ । हाम्रो ट्रेलहरू खुला छन् । हाम्रो हिमालहरू अझै पनि अनुपम छन् । हाम्रो जनता मुस्कान र आतिथ्यसहित स्वागत गर्न तयार छन्। जेन-जी आन्दोलनले हाम्रो राजनीति हलचलमा पारेको हुन सक्छ, तर हाम्रो आतिथ्यको आधारलाई हल्लाउन सकेको छैन । सरकारलाई मेरो विनम्र अपील छ । पर्यटनको नेतृत्व उद्योगभित्रका जानकार व्यक्तिको हातमा राख्नुहोस् । यसले केवल उद्योग सुरक्षित मात्र बनाउँदैन, राष्ट्रको आत्मा पनि बलियो बनाउँछ । नेपाल सुरक्षित छ, नेपाल सशक्त छ र सहि नेतृत्वसँग पर्यटन क्षेत्र पहिलेभन्दा उच्च स्तरमा पुग्नेछ ।

-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 ०७६-५६०१९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इग्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र पराशी 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

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,
बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेट्रिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पाः०७५-५२०३३७, ५२११७९
रामपुर अस्पतालः ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्सहरु
रेडरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लिग्रो क्लब अप बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२६६७३,९८४७२२४६४
परासी ०७८-५२०१५५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ्ग होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७७२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१७५८
बगराई क्लब बगराई ०७६-६९०१७२
रेडक्रस देवह्रद ०७१-५४७७९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९४
न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०७७६५
रामपुर टेड्नस्टी :९८५७७६२४७,९८५७७६८४०४

दैनिक राशिफल

मेष : राजनैतिक सम्पर्कले लाभ मिल्नेछ। व्यावसायिक यात्रा सफल हुनेछ।

वृष : मेहनतको अनुरूप फल मिल्ला। विवादित समस्याहरू सुल्झिनेछन्।

मिथुन : सम्पत्तिलाई लिएर विवाद बढ्नेछ। आकस्मिक यात्राका योग छन्।

कर्कट : अध्ययन अध्यापनमा सफलता मिल्नेछ। चिताएका काम पूरा हुनेछन्।

सिंह :स्वास्थ्यलाई लिएर सावधान रहनुहोला। बोलीमा नियन्त्रण आवश्यक रहेको छ।

कन्या : आतिएर निर्णय नलिनुहोला। प्रियजनहरूबाट सहायता मिल्नेछ।

तुला : पेशामा प्रभाव बढ्नेछ। आयआर्जनका नयाँ स्रोतहरू फेलापर्नेछन्।

वृश्चिक :सामाजिक वर्चस्व बढ्नेछ। उच्च शिक्षालाई लिएर नयाँ अवसर मिल्ला।

धनु : घुम्न जाने योजना बन्नसक्छ । ठूला व्यक्तिले मेहनतको प्रसंग गर्नेछन् ।

मकर : विवादित समस्याबाट टाढा र हनुहोस्। व्यवसायमा लाभ रहनेछ।

कुम्भ : कुनै पनि निर्णय नलिनुहोला। ऋण दिएको पैसा लिन गाह्रो होला।

मीन :नगनशीलतले कार्यक्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ।सुमधुरता स्थापित हुनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

हिँड्दा यी ४ गल्ती त गरिरहनुभएको छ ?

दैनिक १० हजार पाइला हिँड्नु स्वास्थ्यको लागि निकै फाइदाजनक छ भन्ने कुरा त हामी सबैलाई थाहा छ । यसले तौल घटाउँछ, मुटु स्वस्थ राख्छ, तनाव कम गर्छ र ऊर्जा बढाउँछ । तर हिँड्दा तपाईँबाट हुने केही स-साना गल्तीहरूले तपाईँका सारा कडा परिश्रम खेर जान सक्छ । के यो कुरा तपाईँलाई थाहा छ ? हिँडेको समयमा पाइला गन्नु मात्रै पर्याप्त हुन्न । सही तरिकाले हिँड्नु जरुरी छ । हिँडिरहँदा धेरैजसो मानिसहरू गल्तीहरू गर्छन् र यसमा धेरै ध्यान दिँदैनन् । आजको यस लेखमा हामी हिँड्दा हुने चार ठुला गल्तीबारे कुराकानी गर्नेछौँ । यी गल्तीका कारण तपाईँले हिँडेका सारा पाइला बेर्थ हुन्छन् ।

शरीरमा पानीको कमी

धेरै मानिसहरूलाई सोच्छन् कि जिममा कसरत गर्दा मात्र पानी पिउनु आवश्यक छ । तर यस्तो होइन । लामो पैदल यात्रा गर्दा पनि शरीरबाट पसिनाको माध्यमबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइट्स निस्कन्छ । यस्तो अवस्थामा सही मात्रामा पानी पिउनुभएन भने तपाईंलाई डिहाइड्रेट हुन सक्छ । यसले थकान, चक्कर लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने र ऊर्जाको स्तर घट्ने जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ । परिणामस्वरूप शरीरले क्यालोरीहरू राम्ररी बर्न गर्न सक्दैन र तपाईँले पैदल यात्राको पूर्ण लाभ पाउन सक्नुहुन्न । त्यसैले वाकमा जानुभन्दा लगभग ३० मिनेट अगाडि एक वा दुई गिलास पानी पिउनुहोस् । यदि तपाईँ ४५ मिनेटभन्दा बढी हिँड्दै हुनु हुन्छ भने पानीको बोतल आफूसँगै बोक्न नबिर्सनुहोस् । नियमित अन्तरालमा स-सानो घुट्कीमा पानी पिइरहनुहोस् ।

गलत जुत्ता लगाउनु

चप्पल, स्यान्डल वा फेसनेबल तर असहज जुत्ता लगाएर हिँड्नु वाकको समयमा गरिने सबैभन्दा ठुलो गल्ती हो । यस्ता जुत्ताले तपाईँको खुट्टालाई उचित टेवा दिँदैनन् । जसका कारण खुट्टा दुख्ने, छाला निस्कने, कुर्कुच्चामा चोट लाग्ने र घुँडा र ढाड दुख्ने समस्या निम्त्याउन सक्छ । गलत जुत्ता लगाएर हिँड्दा शरीरको मुद्रा पनि बिग्रिन्छ जसले गर्दा हिँडेर प्राप्त हुने फाइदा बेअसर हुन्छ वा कम फाइदा मिल्छ । त्यसैले वाकका लागि घरबाहिर निस्कँदा सधैँ राम्रो गुणस्तरको स्पोर्ट्स् जुत्ता वा हिँड्ने जुत्ता लगाउनुहोस् । जुत्ता आरामदायी हुनुपर्छ, औँलाहरूको लागि पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्छ र कुर्कुच्चालाई राम्रोसँग टेवा दिने खालको हुनुपर्छ ।

वार्म अप र कूल डाउन नगर्नु

सिधैँ छिटो छिटो गतिमा हिँड्न सुरु गर्नु र त्यसपछि अचानक रोकिनु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ। वार्म अप नगरी हिँड्दा मांसपेशीमा तनाव र चोटपटक लाग्ने जोखिम बढ्छ । त्यस्तै गरी, अचानक रोकिँदा मुटुको धड्कन र रक्तचापमा अचानक गिरावट आउन सक्छ, जसले गर्दा चक्कर आउन सक्छ । त्यसैले, हिँड्न सुरु गर्नुअघि, हल्का स्ट्रेचिङ गरेर र ५ मिनेट बिस्तारै हिँडेर आफूलाई न्यानो पार्नुहोस् । हिँडाइ सकिएपछि पनि ५ मिनेट बिस्तारै हिँड्नुहोस् र त्यसपछि हल्का स्ट्रेचिङ गर्नुहोस् ताकि शरीरलाई शीतल हुन समय मिलोस् ।

लामो लामो पाइला चाल्ने

धेरैजसो मानिसहरू सोच्छन कि लामो लामो पाइला चाल्दा छिटो हिँड्न सकिन्छ र हिँड्नुको फाइदा छिटो मिल्छ । तर यो गलत सोचाइ हो। धेरै लामो पाइला चाल्दा तपाईँको शरीरको सन्तुलन बिग्रन्छ । यसले खुट्टाको मांसपेशी विशेष गरी पिडौँला र जोर्नीहरूमा अतिरिक्त दबाब दिन्छ, जसले गर्दा दुखाइ हुने र चोटपटक लाग्न सक्छ । त्यसैले वाकको समयमा सामान्य र आरामदायी पाइला चालेर हिँड्ने प्रयास गर्नुहोस्। पाइलाहरूको लम्बाइ प्राकृतिक हुनुपर्छ । छिटो हिँड्दा पाइलाहरू स्वत: अलि लामो हुन्छन्, तर जबरजस्ती धेरै लामो पाइला चाल्नु आवश्यक छैन ।

-रातोपाटी डटकम

हरियो चिया कि कालो चिया ?

चिया हाम्रो दिन सुरु गर्ने र थकान हटाउने सबैभन्दा सजिलो तरिका हो, तर प्रश्न यो हो कि हरियो चिया स्वस्थकर हो कि कालो चिया ? दुवै चियाको पातबाट बनाइन्छ, फरक केवल तिनीहरूको प्रशोधनमा छ । हरियो चिया अक्सिडाइज नगरी तयार गरिन्छ, जबकि कालो चिया बढी प्रशोधन पछि बनाइन्छ ।

हरियो चियाका फाइदाहरू

हरियो चिया एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण हुन्छ, विशेष गरी क्याटेचिन जसले मेटाबोलिज्म बढाउँछ र तौल घटाउन मद्दत गर्छ । यसबाहेक, यो रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न, मस्तिष्कलाई सक्रिय राख्न र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउन पनि मद्दत गर्छ ।

कालो चियाका फाइदाहरू

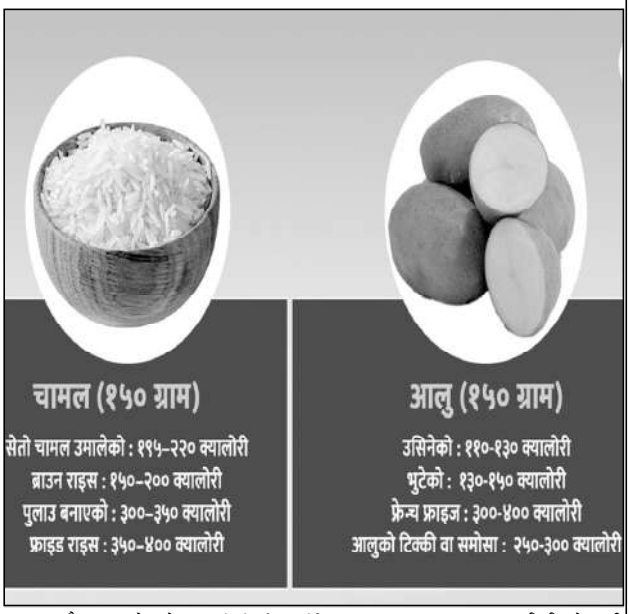
कालो चियामा थेफ्लाभिन र थेरुबिगिन जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरू पाइन्छन्, जसले मुटुको स्वास्थ्यलाई समर्थन गर्दछ र कोलेस्ट्रोलको स्तर सन्तुलनमा राख्न मद्दत गर्दछ । कालो चियाले ऊर्जा बूस्टरको रूपमा पनि काम गर्दछ र थकान हटाउँछ ।

कुन छनौट गर्ने

यदि तपाईं तौल घटाउन, मधुमेह नियन्त्रण र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको लागि चिया पिउन चाहनुहुन्छ भने, हरियो चिया सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो । अर्कोतर्फ, यदि तपाईलाई ऊर्जा चाहिन्छ, पाचन राम्रो राख्न चाहनुहुन्छ र मुटुको स्वास्थ्यको ख्याल राख्न चाहनुहुन्छ भने, कालो चिया तपाईको लागि राम्रो हो । वास्तवमा दुवै चिया स्वस्थकर छन्, तपाईंले आफ्नो शरीरको प्रकार र जीवनशैली अनुसार सही छनौट गर्न आवश्यक छ ।

-डिजी नेपाल डटकम

आलु र चामल : कुन खाँदा तौल छिटो बढ्छ ?



तौल घटाउने उद्देश्य राख्नेहरूले प्राय: आफ्नो खानपानबाट ती खानेकुराहरू हटाउने निर्णय गर्छन्, जसले तौल बढाउन सक्छ । विशेष गरी, आलु र चामल यस्ता खानेकुराहरूको सूचीमा पहिलो नम्बरमा पर्छन् । यी दुवै हाम्रो दैनिक खानपानको अभिन्न अङ्ग हुन् । धेरैजसो नेपालीको घरमा हरेक दिन आलुको तरकारी वा चामलको भात खाइन्छ । तर, यी दुवै कार्बोहाइड्रेटका प्रमुख स्रोत भएकाले मानिसहरूको मनमा प्रश्न उठ्छ- आलु र चामलमध्ये कुन खाँदा तौल छिटो बढ्छ ? कतिपयलाई आलुमा कार्बोहाइड्रेटको मात्रा धेरै हुने भएकाले तौल बढ्छ भन्ने लाग्छ भने कतिपयलाई चामलमा स्टार्च बढी हुने भएकाले यसबाट जोगिनुपर्छ भन्ने भ्रम छ । तर, यो प्रश्नको जवाफ त्यति सजिलो छैन । वरिष्ठ पोषणविद् भुपाल बानियाका अनुसार, तौल बढ्ने कुरा मेटाबोलिज्म, शारीरिक गतिविधि र खानाको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (जीआई) जस्ता तत्त्वहरूमा निर्भर गर्छ ।

आलु कि चामल, कुन खाँदा तौल छिटो बढ्छ ?

आलु र चामल दुवै स्टार्चयुक्त कार्बोहाइड्रेटका स्रोत हुन् । तौल बढ्ने कुरा खानाको मात्रा, तयारी विधि र समग्र आहारको सन्तुलनमा निर्भर गर्छ । आलु र चामल कुन खाँदा तौल बढ्छ भन्ने बुझ्नुअघि यिनको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स र क्यालोरीबारे जान्न आवश्यक रहेको पोषणविद् बनिया बताउँछन् ।

ग्लाइसेमिक इन्डेक्स के हो ?

ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (जीआई) एक स्केल हो (० देखि १०० सम्म), जसले कुनै खानाले हाम्रो रगतमा चिनीको स्तरलाई कति छिटो बढाउँछ भनेर बताउने बानियाले जानकारी दिए ।

५५ वा कम जीआई : राम्रो मानिन्छ ।

५६ देखि ६९ जीआई : मध्यम मानिन्छ ।

७० वा माथिको जीआई : यस्ता खानाले चिनीको स्तर छिटो बढाउँछ ।

आलुमा हुने क्यालोरी

मध्यम आकारको आलु (१५० ग्राम)

उसिनेको : ११०-१३० क्यालोरी

भुटेको : १३०-१५० क्यालोरी

फ्रेन्च फ्राइज : ३००-४०० क्यालोरी

आलुको टिक्की वा समोसा : २५०-३०० क्यालोरी

आलुको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स

उमालेको आलुको जीआई : ७८ देखि ९० तारेको आलु (जस्तै फ्रेन्च फ्राइज) को जीआई : ७० देखि ७५

चामलमा हुने क्यालोरी

चामल (१५० ग्राम)

सेतो चामल उमालेको : १९५-२२० क्यालोरी

ब्राउन राइस : १५०-२०० क्यालोरी

घिउ वा तेलमा बनेको पुलाउ : ३००-३५० क्यालोरी

फ्राइड राइस : ३५०-४०० क्यालोरी

चामलको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स

सेतो चामलको जीआई : ७० देखि ८९

ब्राउन राइसको जीआई : ५० देखि ६६

बासमती चामलको जीआई : ५० देखि ५८

विश्लेषण : माथि दिइएको विवरण अनुसार यदि समान मात्रा (१५० ग्राम) आलु र चामल खाने हो भने, चामल ले बढी क्यालोरी प्रदान गर्छ, त्यसैले तौल छिटो बढाउने सम्भावना हुन्छ । तर, आलु तारेको वा तेलमा पकाएर खाँदा क्यालोरी धेरै हुन्छ, जसले चामललाई उछिन्ने बानियाले बताए । चामलको तुलनामा उमालेको आलुमा क्यालोरी कम हुन्छ, तर आलुको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स अलि बढी हुन्छ । उच्च जीआई भएका खानाले इन्सुलिनको स्तरलाई छिटो बढाउँछ, जसले गर्दा छिट्टै भोक लाग्छ र धेरै खाने सम्भावना बढ्छ । यसै कारण बारम्बार खाने आवश्यकता महसुस हुन्छ, जसले तौल बढाउन सक्ने पोषणविद् अर्णा प्रधान कोइराला बताउँछिन् । 'आलु र चामल दुवैमा कुन खाँदा छिटो तौल बढ्छ भनेर ठ्याक्कै भन्न सकिँदैन किनभने दुवैको अत्यधिक सेवनले तौल बढ्छ' पोषणविद् कोइराला भन्छिन्, 'यदि आलु र चामललाई सही तरिकाले खाइयो भने, यिनलाई खानामा समावेश गरेर पनि तौल घटाउन सकिन्छ ।'

अध्ययनले के भन्छ ?

हार्वर्ड स्कूल अफ पब्लिक हेल्थले गरेको सन् २०२१ मा प्रकाशित एक अध्ययनअनुसार, प्रशोधित वा तारेको रूपमा खाँदा आलु र चामलको अत्यधिक सेवनले तौल बढ्ने सम्भावना रहेको उल्लेख गरेको छ । खानाको मात्रा नियन्त्रण र पकाउने तरिकाले यसमा ठूलो प्रभाव पार्ने कुरा यस अध्ययनले उजागर गरेको छ । अमेरिकन कलेज अफ न्यूट्रिशनको जर्नलले २०१६ मा प्रकाशित गरेको एक अध्ययन अनुसार खानाको तयारी विधि र अधिक बोसोले क्यालोरी घनत्वमा धेरै प्रभाव पार्छ । तसर्थ, तौल वृद्धिको सम्भावना आलु वा चामलमा भन्दा पनि तिनको तयारी विधिमा रहन्छ ।

तौल बढ्नबाट जोगिन आलु र चामल कसरी खाने ?

तौल बढ्नबाट जोगिन तारेको आलुको सट्टा उमालेको आलु खानुपर्ने कोइरालाको सुझाव छ । साथै आलुलाई बोक्रासहित पकाउँदा फाइबर कायम रहन्छ । सेतो चामलको सट्टा ब्राउन चामल खान सकिन्छ । यसले फाइबर धेरै दिने र जीआई पनि कम हुने कोइरालाले बताइन् । आलु र चामललाई धेरै घिउ वा तेलमा नपकाउने । यिनमा हरियो सागसब्जी समावेश गर्ने । आलु वा चामल खाने बेला थालको ५० प्रतिशत हिस्सा सागसब्जीले भरिएको हुनुपर्ने कोइरालाले बताइन् ।

खानाको मात्रा नियन्त्रण गर्ने

१ कप पकाएको चामल वा मध्यम आकारको एउटा आलु छाकका लागि पर्याप्त हुन्छ । खानामा प्रोटिन जस्तै दाल, पनिर र फाइबरयुक्त खानेकुरा जस्तै:- सागसब्जी, सलाद समावेश गर्नुपर्ने पोषणविद् आयुष अधिकारी बताउँछन् । जर्नल अफ न्यूट्रिशन रिसर्च २०२१ अनुसार, खानाको मात्रा नियन्त्रण र सन्तुलित आहार तौल व्यवस्थापनमा प्रभावकारी हुन्छ ।

आलु वा चामल खाँदा यी गल्तीहरूबाट बच्ने : पोषणविद् अधिकारीका अनुसार चामल, आलु र रोटी एकसाथ नखाने । यो संयोजनले धेरै कार्बोहाइड्रेटको मात्रा बढाउँछ । रातिको खाना सकेसम्म चामल र आलु नखान उनको सुझाव छ । रातमा मेटाबोलिक दर कम हुने भएकाले क्यालोरी जल्न नसक्ने अधिकारीले बताए ।

आलु वा चामल : कुन छान्ने ?

दुवैका फाइदा र बेफाइदा छन् । यदि तौल नियन्त्रण गर्न चाहने हो भने आलुलाई उमालेर र सीमित मात्रामा खानुपर्ने अधिकारीको भनाइ छ । 'चामलको सट्टा ब्राउन राइस वा क्विनोआको विकल्प छान्नुपर्छ । सन्तुलित आहार, शारीरिक गतिविधि र खानाको मात्रा नियन्त्रणमा ध्यान दिनुपर्ने पोषणविद् अधिकारीले बताए । उनका अनुसार, आलु वा चामलमध्ये कुन खाँदा छिटो तौल बढ्छ भनेर ठ्याक्कै भन्न गाह्रो छ । तर दुवैको अत्यधिक र गलत तरिकाले सेवन गर्दा तौल छिटो बढ्छ । त्यसैले सही मात्रा, सही पकाउने तरिका, र सन्तुलित आहारको शुत्र अपनाउनु पर्छ ।

-बनलाइन खबर डटकम

कक्षा १२ को मौका परीक्षा असोज ७ र ८ गते हुने

तानसेन (पाल्पा), असोज २/स्थगित गरिएको कक्षा १२ को मौका (पूरक) परीक्षाको नयाँ तालिका सार्वजनिक भएको छ । यसअघि भदौ २८ र २९ गतेका लागि तय गरिएको परीक्षा जेनजी आन्दोलन हिंसात्मक बन्दा स्थगित गरिएको थियो ।

राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डको परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय कक्षा ११ र १२ ले संशोधित नयाँ तालिका सार्वजनिक गरेको छ । नयाँ तालिका अनुसार मौका परीक्षा यही असोज ७ गते र ८ गतेका लागि तोकिएको छ । ७ गते अनिवार्य अंग्रेजी (००४१), एक विषयमा मात्र परीक्षा दिने परीक्षार्थीका सबै विषय, दुई विषयमा परीक्षा दिने परीक्षार्थीका लागि आफूले परीक्षा दिने विषयहरुमध्येको सानो कोड भएको विषयको परीक्षा हुने छ । तर, अनिवार्य अंग्रेजी र नेपाली दुवै विषयको परीक्षा दिने परीक्षार्थीले पहिले दिन अंग्रेजी र दोस्रोदिन नेपालीको परीक्षा दिनु पर्नेछ । यस्तै ८ गते दुवै विषयमा परीक्षा दने परीक्षार्थीका लागि आफूले परीक्षा दिने विषयहरुमध्येको ठूलो कोड भएको विषयको परीक्षा हुनेछ । यो दिन अनिवार्य अंग्रेजीको परीक्षा भने हुनेछैन । अंग्रेजीको परीक्षा पहिलो दिन अर्थात ७ गते नै तोकिएको छ ।

अस्पतालका विशेषज्ञ...

...विगतमा जिल्लामा विशेषज्ञ सेवा उपलब्ध नहुँदा बिरामी उक्त सेवा लिनका लागि पाल्पा र बुटवलसम्म पुग्नुपर्ने बाध्यता रहेको थियो ।

अहिले सदरमुकाम तम्घासमै विशेषज्ञ सेवा सुरु भएपछि बिरामीलाई राहत मिलेको नागरिक समाज गुल्मीका अध्यक्ष पदमप्रसाद पाण्डेले बताए । नगरपालिकाले गुल्मी अस्पतालका लागि स्वास्थ्य सेवामा आम नागरिकको सहजरुपमा पहुँच वृद्धि गर्न 'गुल्मी अस्पताल, हाम्रो अस्पताल' भन्ने नाराका साथ अस्पतालको सेवा वृद्धिका लागि आवश्यक सहयोग गर्दै आएको अस्पताल व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष गोपालप्रसाद पाण्डेले बताए । रेसुङ्गा नगरपालिकाले गुल्मी अस्पतालमा विशेषज्ञ डाक्टर टिकाउन प्रोत्साहन भत्तासहित, मिर्गौला डायलाइसिस मेसिन हस्तान्तरण, हाडजोर्नी विशेषज्ञ सेवामा सहजता, नगरभित्रका दम तथा निमोनियाका बिरामीको घरघरमा अक्सिजन कन्सन्ट्रेटर मेसिन सहयोग, मोतियाविन्दुको निःशुल्क शल्यक्रिया र ग्रामीण अल्ट्रासाउण्ड लगायतका सेवाहरू सुचारु गरिरहेको छ । गुल्मी अस्पतालमा पछिल्लो समय बिरामीको चाँप बढ्दै गएको छ । अस्पतालमा दैनिक सरदर तीन सय बिरामीहरु उपचारका लागि आउने गर्दछन् ।

सच्याइएको

यस नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिक पत्रिकामा वर्ष ३०, अंक २३१, मिति २०८१/१२/०४ गते प्रकाशित पाल्पा सिमेन्ट इन्डष्ट्रिज लिमिटेड प्रस्तावक रहेको चुनढुंगा उत्खनन् कार्यको सार्वजनिक सूचनामा **'खास खनिज'** भन्ने भएकोमा खास खनिज नभएकोले भुल सुधार गरी सच्याइएको छ ।

सच्याइएको

नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकको वर्ष ३०, अंक २३१, मिति २०८१/१२/०४ गते चौथो पृष्ठमा पाल्पा सिमेन्ट इन्डष्ट्रिज लिमिटेड प्रस्तावक रही खास खनिज अन्तर्गत चुनढुङ्गा उत्खनन् कार्य गर्ने खानी सञ्चालनका लागि प्रारम्भिक वातावरणीय परिक्षण (IEE) अध्ययन प्रतिवेदन तयारी सम्बन्धी सार्वजनिक सूचना मा चुनढुङ्गा हुनुपर्नेमा खास खनिज भएकोले सच्याइएको छ । स.

१५ दिने दावी विरोध सम्बन्धी सूचना

मिति : २०८२/०६/०३

प्रस्तुत विषयमा तानसेन नगरपालिका वडा नं. २ बर्तुङ्ग ठेगाना भई तानसेन नगरपालिका वडा नं. ७, नमुना वस्ति स्थित दलबहादुर गाहाको बुहारी मदन बहादुर गाहाकी पत्नि रेखा गाहाको नाममा दर्ता कायम रहेको कित्ता नं. २७७१ क्षेत्रफल ०-३-२-० को जग्गामा घर बनाउन लागेको कि.नं. दक्षिण तर्फको १४८६ निमकला भण्डारी संधीयार, कि.नं. पश्चिम तर्फको कि.नं.२७७२ रिता सोमै संधीयार, पूर्व तर्फको कि.नं. १५९० विमला देवी कोइरता संधीयार सम्पर्कमा नआएकाले उक्त हाम्रो जग्गामा घर निर्माणको लागि नक्सा पास हुन नसकेकाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । जग्गाधनी रेखा गाहाले प्रकाशित गरेको सूचना मितिले १५ दिनभित्र सधीयारको कुनै दावी विरोध रहेमा स-प्रमाण सहित तानसेन नगरपालिका कार्यालयको नक्सा शाखामा दावी विरोध गर्न आउनुहुन सादर अनुरोध गरिन्छ । अन्यथा सोही बमोजिम नाप नक्सा तथा निर्माण कार्य सूचारु हुने यसै सूचनाबाट जानकारी गराइन्छ ।
इति सम्वत २०८२ साल असोज ३ गते रोज ६ शुभम्...।

मनको आवाज.....
'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'
यूनिक एफ.एम. ९४.१ मेगाहर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक सोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
तानसेन, पाल्पा
०७५-५२१९६४, ५२१९६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

खेलकुद समाचार

लिभरपुलको विजयी शुरूवात

काठमाडौं, भदौ २५/कप्तान भर्जिल भ्यान डाइकले इन्जुरी समयमा निर्णायक गोल गरेपछि लिभरपुलले युरोपियन च्याम्पियन्स लिगमा विजयी शुरूवात गरेको छ । लिभरपुलले एट्लेटिको म्याड्रिडलाई ३-२ ले पराजित गरेको हो । खेलको शुरूवाती चौथो मिनेटमै एन्डी रोबर्ट्सनले गोल गर्दै लिभरपुललाई अगता दिलाए । त्यसको दुई मिनेटपछि मोहम्मद सलाहले अर्को गोल थपेपछि पाहुना टोली २-० ले अघि बढ्यो । तर, पहिलो हाफको अन्त्यतिर मार्कस लोरटेले एट्लेटिकोका लागि गोल फर्काए । लोरटेले नै ८१औं मिनेटमा दोश्रो गोल गर्दै खेललाई २-२ को बराबरीमा ल्याए । कप्तान भ्यान डाइकले कर्नरमा हेडिङमार्फत गोल गर्दै लिभरपुललाई जित दिलाए । च्याम्पियन्स लिगमा सबैभन्दा सफल टोली रियल मड्रिडले अहिलेसम्म १५ पटक उपाधि जितेको छ । यस्तै एसी मिलानले ७, बार्यन म्युनिख र लिभरपुलले समान ६, बार्सिलोनाले ५ पटक उपाधि जितेको छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस्
सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

तेस्रो सर्किट ब्रेकसँगै बन्द भयो शेयर कारोबार

काठमाडौं, असोज २/जेनजी आन्दोलनपछि पहिलो दिन खुलेको शेयर बजारमा तीन पटक नेगेटिभ सर्किट ब्रेक लागेसँगै बिहीबारका लागि कारोबार स्थगित भएको हो । दिनभर बजार ६ प्रतिशत घट्यो ।

कारोबार खुलेको २ मिनेटमै नेप्से परिसूचक ४ प्रतिशत घट्यो । त्यसपछि २० मिनेट स्थगित भइ खुलेको कारोबारमा थप १ प्रतिशत अर्थात् कुल ५ प्रतिशत घटेपछि ११ बजेर २३ मिनेटमा नै दोस्रो सर्किट ब्रेक लाग्यो । दोस्रो सर्किट ब्रेकपछि ४० मिनेटका लागि कारोबार स्थगित भयो । १२ बजेर ४ मिनेटमा खुलेको बजार फेरि थप १ प्रतिशत अर्थात् कुल ६ प्रतिशत घटेपछि तेस्रो सर्किट ब्रेकसँगै बिहीबारका लागि कारोबार स्थगित भयो । ६ प्रतिशत घट्दा नेप्से परिसूचक १६० अंक घटेर २५११ विन्दुमा कायम भएको हो । कुल करिब ४ मिनेट मात्रै कारोबार भयो । ७२ करोड ८७ लाख रुपैयाँको कारोबार भएको हो । बिहीबार १६ कम्पनीको मूल्य १० प्रतिशत घट्यो । व्यापार समूह सबैभन्दा धेरै ९.३४ प्रतिशत घट्यो । त्यस्तै अन्य समूह ७.४८, होटल तथा पर्यटन ७.२४, लगानी ७.१८ प्रतिशत घटे । अन्य समूहमा दुई पुनर्बीमा कम्पनी हिमालयन रिइन्स्योरेन्स र नेपाल पुनर्बीमा पर्दछन् । यी कम्पनीको मूल्यमा बिहीबार भारी गिरावट आएसँगै समूहमा उच्च प्रभाव देखियो । बैंकिङ ५.५२, विकास बैंक ५.१३, फाइनान्स ४.५२, हाइड्रोपावर ५.४०, जीवन बीमा ६.६६, उत्पादन तथा प्रशोधन ५.०२, माइक्रोफाइनान्स ४.०८ र निर्जीवन बीमा ५.४२ प्रतिशत घटे ।

संविधान दिवस भव्य रुपमा मनाऔं ।

-संविधान जारी भएको दिन असोज ३ गते संविधान दिवस राष्ट्रिय उत्सवका रुपमा मनाऔं,
-संघ, प्रदेश र स्थानीय तहमा विविध कार्यक्रमको आयोजना गरौं,
-संविधानको महत्व बुझौं र बुझाऔं,
-प्रत्येक नागरिकले असोज २, ३ र ४ गते घर-घरमा राष्ट्रिय झण्डा फहराऔं र दीपावली गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी.कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

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 रारामागी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई