



● मकवानपुर, वर्ष-१३, ● अंक-३१ ● २०७७ काम्बुन ०३ जने सोमबार, ● 15 Feb.. 2021, ● नेपाल सम्वत्-१९८१, ● पृष्ठ-६, ● मूल्य रु. १०/-

कुन्छालमा गति लिई होमस्टे

विकास संचालिता

थाहा नगर

थाहानगरको प्रसिद्ध पर्यटकीय गाउँ 'कुन्छाल' संचालित होमस्टेलाई थप व्यवस्थित बनाउनको लागि तालिम दिइएको छ। कुन्छालका २० घरमा संचालित होमस्टेलाई अफ व्यवस्थित तगर्नको लागि सुनोलो सामुदायिक अध्ययन केन्द्रले तालिम दिइएको हो। तालिमका लागि थाहा नगरपालिका र अध्ययन केन्द्रले संयुक्त रूपमा आर्थिक व्यवस्थापन गरेका हुन्।

तालिम समापनको अवसरमा थाहा नगरपालिकाका प्रमुख तथा कार्यक्रमका प्रमुख अतिथी लोकां विष्ट्टले कुन्छालको संस्कृति र पर्यटन मेतिहान नदिने गरी काम गर्न आग्रह गरे। विष्ट्टले भने, 'नन २०७६ मा पर्यटकीय गाउँ थोण्टाना भएको कुन्छालको विकासका लागि स्थानीय नै अधिक बढ्नुपर्छ, साथ दिने हामी छौं।' ऐतिहासिक कुन्छालमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्नका लागि यहाँको घरका संरचना र जोगाइ राख अनुरोध गरे। प्रमुख विष्ट्टले होमस्टे व्यवस्थापन समितिले निर्णय गरेर त्याएका कुरा नाराले कानुनी रूपमा अधि बढाउने कुरालाई निर्णय गर्न र कार्यान्वयना आवश्यक समन्वय गर्ने प्रतिवद्ता व्यक्त गरे। महिलाहुलोको आर्थिक सम्बुद्धिमा लागि होमस्टे प्रभावकारी हुने बताउँदै दिइएको थाहा-१ का अध्यक्ष हेरामा गोपालीले कृषि र पर्यटन एक आवासमा सम्बन्धीत क्षेत्र रहेकोले यसको विकास र प्रवर्द्धनमा आहू, सैंधि प्रतिबद्ध भएको बताए। पुरानो गाउँ कुन्छालमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्न थाली भएको होमस्टेलाई दिगो रूपमा बढाए आर्थिक सम्बुद्धिमा टेबा मिले बताए।

कार्यक्रममा कुन्छाल सामुदायिक होमस्टे व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सानुकारी गोपाली बुङ्गालो होमस्टेलाई सबै ताडाहा परिचय दिनसक्तै गरी सचालनमा ल्याउने प्रतिवद्ता व्यक्त गरे। यहाँको 'ब्राण्ड खानाहाल' समेत पहिचान गरेर पर्यटकलाई आकर्षित गर्न उनको धारा रहेको थिए। थाहा-१



का वडा अध्यक्ष किरणमान बलले सिंगो नगर नै कृषि र पर्यटनको नारा लिएर अधि बढाए गरेको असरथामा कुन्छालले पनि इटा थापेको बताए। संस्कृति सिक्न र परिवेश दुक्किले होमस्टे आस्तारिक तथा बालिय पर्यटकहरूलाई प्रभावकारी हुने भनाइ राखे। उनले भने-म समेसम्म होमस्टेट्रे बसन रुचाउँछु, मलाई होमस्टे मन पर्छ, यसको प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ भने मेरो आशय हो।' थाहा-१ का वडा अध्यक्ष मेरो आशय हो।' थाहा-१ का वडा अध्यक्ष हेरामा गोपालीले कृषि र पर्यटन एक आवासमा सम्बन्धीत क्षेत्र रहेकोले यसको विकास र प्रवर्द्धनमा आहू, सैंधि प्रतिबद्ध भएको बताए। पुरानो गाउँ कुन्छालमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्न थाली भएको होमस्टेलाई दिगो रूपमा बढाए आर्थिक सम्बुद्धिमा टेबा मिले बताए।

कार्यक्रममा नेकाबागमती प्रदेश सञ्चिवलय सदस्य विष्ट्ट विष्ट 'आर्स्स', वडा नम्बर २ का वडा अध्यक्ष गुप्त बहादुर कार्की, वडा नम्बर १ का वडा सदस्य रुपचन्द्र गोपाली, थाहा नगरपालिका पर्यटन शाखाका सुरजकुमार भुजेल, कुन्छाल बाँसुरी समुदायका पदाधिकारीहरू, प्रशिक्षक प्रम गोपाली लगायतको आतिथ्यात रहेको थिए। सो अवसरमा सहभागीहरूलाई व्यवस्थित होमस्टे संचालन गर्ने व्याहोरा लेखिएको

बजेबाराहीमा क्रियाशील यासिफिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको आयोजना तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रिय रक्त संचार सेवाको प्राविधिक सहयोगमा कार्यात्रम भएको हो। कार्यक्रम थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष शशीष दुर्गुनीको प्रमुख आतिथ्यामा भएको थिए।

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो। जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरैं। जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले सुन्नना दिन सक्तैन्। जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विश्वेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो। बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ।

त्यक्तिगत घटना दर्ता सम्बन्धी जरूरी सूचना !

जन्म दर्ता बालबालिकाको नैसर्गिक अधिकार हो। जन्मेको ३५ दिन भित्रै आफ्नो स्थानीय तहमा गई दर्ता गरैं। जन्म र मृत्यु दर्ताको सूचना परिवारको मुख्य व्यक्तिले र निजको अनुपस्थितिमा परिवारको उमेर पुगेको व्यक्तिले सुन्नना दिन सक्तैन्। जन्म, मृत्यु, बसाई सराई, विवाह एवं सम्बन्ध विश्वेदका घटना दर्ता गर्नु नागरिकको कर्तव्य हो। बसाई सराई गर्दा व्यक्ति आफू मात्र बसाई सरी गए व्यक्तिले र परिवार नै बसाई सरी गए परिवारको मुख्य व्यक्तिले दर्ता गर्नु पर्छ।



थाहा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
झन्दायाणीघाउ, मकवानपुर

१ सय ४८ को निःशुल्क स्वास्थ्य उपचार

◆ विकास संचालिता

मकवानपुर थाहा नगरपालिकाको पालुड प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा संचालन भएको दुइदिने निःशुल्क महिला स्वास्थ्य शिविरमा १ सय ४८ जनाले से वा लिएका छन्। शिविरमा महिलाहरूले पाठेघर खस्ने समस्या पाइएको द्वारा भएको शिविरमा संलग्न चिकित्सकहरूले बताए। थाहा

खस्ने समस्या पता लागेको छ। त्यसै रिड पेसरी ८ जनामा राखिएको, ८० जना महिलामा प्रजनन अंगहरको संक्रमण देखिएको, १ जनामा निसन्ताना र महिलाहरूमा तनाबसंग सम्बन्धी र शिविरमा महिलाहरूले पाठेघर खस्ने समस्या पाइएको द्वारा भएको शिविरमा संलग्न चिकित्सकहरूले बताए।



नगरपालिका, बिड यूथ र पालुड जेसीजको सहकार्यमा माघ ३० र फालुन १ गतेसम्म संचालन भएको निःशुल्क महिला स्वास्थ्य शिविरमा महिलाहरूले पाठेघर खस्ने समस्याको विशेष उपचारलाई प्राथमिकता दिइएको पालुड जेसीज वर २०२१ का अध्यक्ष नवराज लामाले बताए।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथी सुरेदी, नेपाल रेक्स सोसाइटीका केन्द्रीय निर्देशक घर्मेतर विडारीलायतले मन्त्रव्य व्यक्त गरेका छन्।

बजेबाराहीमा क्रियाशील यासिफिक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको आयोजना तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटी केन्द्रिय रक्त संचार सेवाको प्राविधिक सहयोगमा कार्यात्रम भएको हो। कार्यक्रम थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष शशीष दुर्गुनीको प्रमुख आतिथ्यामा भएको थिए।

ने पाल रे डक्रेस सो साइटी बजेबाराही उपसाखा, रोटरी कब्ज अफ वेस्ट काउमाण्डौ, बजेबाराही पुर्व विद्यार्थी संगठन तथा बजेबाराही हार्डवरयरको सहकार्यमा भएको रेक्तदान कार्यात्रम भएको हो। कार्यक्रम थाहा नगरपालिका वडा नम्बर ६ का वडा अध्यक्ष शशीष दुर्गुनीको प्रमुख आतिथ्यामा भएको थिए।



● SHOT ON MI MI DUAL CAMERA

नेपाल सरकारको सूचना !

हाम्रो चाहना लागू औषध रहित, स्वस्थ र सुखी जीवनको कामना

नेपाल सरकार

सूचना तथा सज्जार प्रविधि मन्त्रालय

सूचना तथा प्रशासन विभाग



- सम्पादकीय •
कृषिमा अनुदान:
ग्रास्तविक कृषक नष्टित

कृषि क्षेत्रको विकास र किसानको जीवनस्तरमा सुधार त्याउँ अनुदान कार्यक्रमका लागि धारा नगरपालिकातै बजेट विभिन्न गरेको छ । यसअवृत्तासाथै कृषि कार्यक्रममा उत्पादनमा आधारित प्रतिफल अनुदान प्रदान गरिनेहो जसमात्रा कठि तथा पशु विवाह पढेको लाग्न गर्दा पाउन उदयम गर्दा पाउन सक्नेहो । कृषि तथा पशुपालन क्षेत्रमा काम गर्न इच्छक युवादा विवाह पालिन्दै बस्ती अनुदान कार्यक्रममा कामकालमा उत्पादन बनाउन महत भए बै गर्न तर यसभै अनुदान कार्यक्रममा वास्तविक विकासको पाँच सुनिश्चित गर्न व्यवस्था हुन पाइ जरूरी छ । कृषि क्षेत्रमा विभिन्न समस्याहरू छन् । कृषिप्रधान देश भनिए परिन वेपालामा कृषि क्षेत्रले अपेक्षित विकासको गति पकड्दै सकेको दैन । कृषि क्षेत्रको उत्पादन अन्त्यन्त व्यवस्था हुँदा जात्राकृत मान परिन हुन सकेको दैन । दूलो परिमाणामा कृषिजग्ग वस्तुतैरुपको अपेक्षित विकासको गति पकड्दै सकेको छ । विवाहमुख्य किसानको पेशालाई व्यवसायिकीकरण गर्न अन्नै सकिएको दैन ।

कृषि लोकांतरे अपेक्षित करि जित लिन नसवनुमा सातो परिमाणमा दुक्रे जमिनमास सबै किसिमका बारी लगाउने किसानको प्रस्तुरा र सरकारका कार्यक्रमहरूमध्ये प्रभावकारी हुन नसवदाको परिणाम तै हो । कृषिव्योग्य जमिनमा प्लाटिट गर्ने रोगले हात्रा कृषि उत्पादन गर्ने जमिन छास हुँदै गएका छ । जग्गा जमिनमा राज्यका लिन्लगाना होइब, भू-मानिकाको आभावमात्रा द्वारा रोगाले हात्रा छ । रोजगारीको आभावमात्रा द्वारा रोगाले हात्रा छ । एकतिरिक्त धूलो संख्यामा नाशकरक हुँदै दश बाहिर हुँता खेतीयोग्य जग्गामन बाँध्ने छ भने आर्कान्तरिक मूलकभित्र उत्पादन हुन सबै कृषि उपजामा समेत धूलो परिमाणमा आयात गरिरहनुपरेकाले व्यापार घाटा भयावहस्तमा बढावै गडाइहोको छ । जमिनमा खण्डीकरण हुन क्रम रोगिएका छैन । सरकारले पटक-पटक कृषियोग्य भूमिको अविवायित स्वरूपीकरण रोक्ने, बाँध्ने जमिन राख्न नदिने, सहकारी रा सामिकारी तथा खालीलाई प्रवरब्धक रूपमा भने पति ती काम खाल सकेका छैन । रव वर्षाङ्को दुई ख्वारूपीय रूपैयां प्रवरब्धक राख्न आवश्यक हुन्दै । यसमा ख्याल राख्नुपर्यंत कुरा सरकारले तथाकक्षका आवश्यक अविवायित कर्तव्यहरूमध्ये देखाउन चाहन्ना, माध्यमामात्रा तथा फलफूल आयात हुन्ने गरेको छ । हाम्रो जस्तै देशमा कृषि विवाह परेका जनवारिलाई कृषि पेशामात्रा आकर्षित गर्ने स्वरोजगार सिर्जना गर्ने, कृषि क्षेत्रमा दक्ष जलसंतुलितको सहभागिता बढाउन, शिक्षित युवाको विदेश पलायनलाई न्यूट्रीकरण गर्न, आधुनिक तथा व्यावसायिक कृषि प्रबन्धनमा देवा पुर्याउन सरकारले त्याएका बत्ता अनुबन्धका कार्यक्रम आवश्यक हुन्दै । यसमा ख्याल राख्नुपर्यंत कुरा सरकारले कृषकका आवश्यक अविवायित कर्तव्यहरूमध्ये देखाउन चाहन्ना, माध्यमामात्रा तथा फलफूल आयात हुन्ने गरेको छ ।

संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारको मात्र कुरा होइन, यसअधिय नै सरकारलाई ल्याएका अधिकांश अनुदान कार्यक्रम पूँच्चाताले हड्डी गरेका छन् । तीने तहको सरकारले वर्ष-वर्षमा अर्बै रकम अनुदान सहायतामा खर्च गरे पनि वास्तविक क्रिसालले पाउन सकेका देख्न । यसबाट पाठ रिक्तु जर्सी छ । त्यसै हामीकहाँ धृष्णु पेश अर्भै सम्पादित पेशाको रूपमा स्थापित छैन । कृषि पेशालाई सम्बन्धित बानाउन सकियो भन्ने मात्रै पनि धैरे जाने सकिन्दै । त्यसै यस्ता कार्यक्रममा बनाउन सकियो राष्ट्र, सापै सिकेर कफेको युवाहरालाई कृषिमा जाओइन भीती अविद्यार गर्नु पनि जर्सी छ । यसबाट अनुदानका कार्यक्रम संचालनका तारिख कार्यविधि नै बनाएर अधिक बढान थप आवश्यक छ ।

तडिंग्रादै पर्यटन व्यवसाय

कोभिड १९ का कारण अन्य क्षेत्रके तुलनामा पर्फटन व्यवसाय नरामोर्से थलपारेके जापानार्डे ने । कारोनालो विश्वव्यापीकृति पर्फटन व्यवसाय के भएको प्रविश्वासा नेपालले पनि एक खाली स्टेप्यौंबन्द्द बढी घाटा व्यवहोरिसकेको । नेपालको पर्फटन क्षेत्रमा माझै काहेँ १५ खर्ब लगानी भएको तथा १० लाखबन्द्द बढी प्रत्यक्ष र २० लाखबन्द्द बढी आप्रयोग रोजगारी पारेको पर्फटन बोर्डको तथा काल

विश्व पर्यटन संगठनका अनुसार सन २०२० मा विश्वमध्ये पर्यटन ७५ प्रतिशत र नेपालमा ८१ प्रतिशतले गिरावट आएको छ । अहिले कोरोना खोपकै विकासलाग्यत नागरिकमा स्वस्थका बानीबेहोराको कारणले संक्रमणमा गिरावट आएसँगै पर्यटन व्यवसायमा विस्तारी तयारी आएको छ । पर्यटन व्यवसायलाई पहिलैकै ल्यामा फर्कउत्तिए आन्तरिक पर्यटनलाई प्रोत्साहन नेपाललाई सुरक्षित गन्तव्यको सुनिश्चितताको प्रत्याभूतिको रूपमा प्रचारप्रसार, हवाइ यातायात तथा डोललहरूमा विशेष छुट्टी व्यवस्था आविस्तर सकारात्मक योगदान पुऱ्याउन्नेतृपक्ष सरकार र सरोकारकप्रकाको हेतुका रहनुपर्दछ ।

मानिसहरू पर्यटको रूपमा ज्ञान अध्ययन, अनुसंधान, मनोरञ्जन आदिको लागि स सारका विभिन्न ठाँडैम उपरिखेका हुँच्छन् । सचन र सज्जामा को प्रयोगको प्रभुरु विकास र विस्तार आजको युगमा ज्ञानको दायरा पनि फरकीलो हुँदै जानु सम्भविक हो । आज्ञामा देशमा लुकका भौगोलिक, प्राकृतिक सांस्कृतिक, धार्मिकलगायत्रा दुर्घटना तथ्यहरू उजागर गरी कीतिमान कायदा राखे होइ नै चलेको छ । विभिन्नालाई भर्हिए हाम्रा प्राकृतिक सांस्कृतिक र धार्मिक क्षेत्रमा पर्यटकीय गतिविधिका लागि लेखालादा छन् ।

प्रभृतिलाई नजिकाबाट नियालेले मस्जिदिलिनका लागि पदवायात्रा, जलयात्रा प्यासामालाइडिङ, तलाउ विहार, स्कार्प डाइमिड, एक कलाहिमिक, बन्जी जिम्पिड क्यानोनिङ, सहायिक खेल जिपवायरिंग जङ्गल सफारी, युकाफो का यात्रा, वास्तविकालीन यात्रा, जङ्गली जनावर, गाउंडेचर्च अनुपम मौलिकता पर्यटन विकासका प्राकृतिक आधारहरू हुन्। हामीकहाँ पनि उल्लेख्य मात्रामा पर्यटक भित्तिउन्नति रणनीतिक व्यावहारिक योजनाको खोचाउछ। खर्चको हिसाबले पनि विश्वको सर्वतो देश राष्ट्रलामा मरोजरान र अध्ययनका लिए आउन र रामाउन सहज ढेरको विज्ञापन सञ्चेस प्रवाहमा कन्जुस्ट्राईंग गरिनु हुन्।

नेपाल सांस्कृतिक, धार्मिक तथा प्राकृतिक विविधताको रोचक संगमस्थल हो। नेपालको सांस्कृतिक तथा धार्मिक विभासत शताब्दीओं पुरानो र विश्वमान अनुप्रय छाल अतिथि देवोमान संस्कृतामा अस्यस्त नेपालीहरूको जीवनस्तर काट्स्ट्रेट पर्यटन पर्वद्वारा बढान चाहिए सक्छ। नेपाली समाजको सुमधुर संरचना विभिन्न जातजाति, धर्म संस्कृत र संस्कृतिको अनुपम समझदारी सहकार्यमा जीवन्त रहेको छाल याहाको चार्डर्व, संस्करण र दिनवर्चय तथा सुमधुर धार्मिक सहिष्णुता अन्य देशहरूका लागि उदाहरणीय र अनुकूलीण दुन सक्षम प्रयोगिता विभिन्न जातजाति तथा समुदायको पहिचान र परिचय उनीहरूको इन्सानिक

संगीत र नृत्यमा प्रकट हुन्छ । कला र शीत्य, लोक गीत र वाचावादन, भाषा र साहित्य, दर्शन र धर्म, र उत्सव, खाना र पेयमा मुख्यरित हुन्छ । सांस्कृतिक पर्यटनलाई प्रवर्द्धन गर्न मौजुदा विशेष संस्कृतिको संरक्षण र विकासमा विशेष ध्यान दिनपर्ने हुन्छ ।

संस्कृति र सभ्यताको धनी सुन्दर
देश नेपालबाटे फितलो प्रचारप्रसारका
कारण पर्यटन विकासमा आसालागदो
जारीहो राखिए तर यसैको तैन !

उपलब्ध हासल हुन सक्का छन ।
नेपालमा पर्यटन विकासका आधार एवं
चर्चा र चुनौतीबाटे रौचिरा विश्लेषणका
आधारमा भविष्यदर्शी नीति तथा कार्यक्रम
त्याउन सरकार र सरोकारपक्ष चुकेको

महसुस हुन्छ । विसं २०६८ को जनगणनाभूमिका नेपालमा एक सय २१ जातजातिको बसोबास छ । त्यस्रे सय २३ जातजातिको बसोबास छ । अहिले तीन करोडको हाराहरिण्यन् जनसञ्चाय भएको सानो खुगोलभित्र प्राकृतिक विविधता असँख्य जातजाति र भाषा संस्कार संस्कृतिले भरपूरूष भएको देश विश्वमा नेपाल मात्रै हालाला याँहाङ्को विविधता हेर्न अवलोकन गर्न मात्रै नाहिए पूर्वीय दर्शन, संस्कार र संस्कृतिको अध्ययन अनुसाराङ्कानकर्ताहरूले लागि पनि चाटीको रोजाङ्को ब्लेट पर्न सम्भावना प्रचुर छ ।

हाम्रो धार्मिक सांस्कृतिक र प्राकृतिक वैभवको दिगो संरक्षण र विकास गर्दै पर्यटक भिर्याउन ठोस नीति र रणनीतिको खाँचो खट्टिकएको सर्वत्र महसुस गरिएको छ ।

हामा पुर्खाले आर्जको र प्रकृतिले दिएको बरदानको सदृश्योग गर्दै सम्पन्नतातिरि लक्षिन नेतृत्वमा दूरदर्शी सोच र दृढ इच्छाशक्ति आवश्यक छ । संसारमै तूलो उद्योगको स्पष्टमा स्थापित र विस्तारित हुँदै गएको पर्यटन उद्योग क्षेत्रमा प्राथमिकतामा नपर्नु विडब्बना

हो। सप्तनामातों प्रतुर औतसाधानयुक्त भूमिमा बसरे अल्लों को आस गृन्त भनेको सुनको कवीरामा भीतर मान्युजस्तै हो।

संघीय दृष्टि प्रस्तुत हो।

आर्थिक वर्ष २०७६/७७ बजे दृष्टा विनियोजित दुई वर्षे ६ करोड़लाख पर्याप्त नभएको रसोकारपक्षको गुनासो छ। उच्च आर्थिक वृद्धिदर तथा उत्पादन र आयको विवर

एगाई तत्काल ठेवा पुऱ्याउने प्रतिसर्पीय
क्षेत्रको रूपमा अथाह सम्भावना बोकेको
पर्यटनको विकास र विस्तारामा पर्याप्त
ध्यान नम्नेको देखिन्छ । सरकारले सन
२०२० लाई नेपाल भ्रष्टण वर्ष घोषणा
गरी २० २० पर्यटक भित्रार्थाने लक्ष्य
कोरिनाले तहसीलमा परिदिव्यो ।
बोल्नेको पीठो पनि विकेन्द्र नबोलनेका
चामल पनि विकेन्द्र भन्ने नेपाली भानाइ

पर्यटन विकासका सरोकार निकायले आत्मसत गरेको पाइदैन। नेपाल आउने पर्यटक संख्याअनुसार भाषा र शैलीमा राष्ट्रिय अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यमहरूमार्फत प्रचारप्रसार गर्ने तरीका खास ठैस योजना देखिँदैन। नेपाललाई कानूनीक, सुरक्षित, मनोरम र साहायीक पर्यटकीय गन्तव्यका रूपमा विश्व बजारमा स्थापित गराउने खालका आक्रमक प्रचारप्रसार कार्यकर्तृहरूको खाँचो खटिकएको देखिँन्छ।

पर्यटकीय स्थलहरूको प्रचारप्रसार, पहिचानमा भएका गन्तव्यहरूको पूर्वाधार निर्णयामा तीव्रता र शय नयौँ पर्यटकीय गन्तव्यहरूको विहान, विकासकी प्रवर्द्धनका लागि प्राथमिकता दिइनन् र प्रवर्द्धनका लागि प्राथमिकता दिइनन्।



बाबकाजी काकी

देखिन्छलू। ऐतिहासिक पर्यटकीयस्थल
गढी, किल्ला, दरबार आदिको महत्वको
प्रचार गर्दै संरक्षण र सहज पहुँचका
लाई अवधार उत्तम अनिवार्य।

लांगो आवश्यक व्यवस्था गर्नुपर्दछ। पर्वतीय पर्यटन, कृषि पर्यटन, राष्ट्रीय पर्यटन, जलजागतिका पर्यटन, प्राकृतिक पर्यटन, धार्मिक सांस्कृतिक पर्यटन, खेल पर्यटन, स्वास्थ्य पर्यटनजस्ता क्षेत्रलाई समेतप्रेरणा एकोकृत पर्यटन विकासमा जो डिविनुपर्दछ। बाह्यिको साथसाथी आन्तरिक पर्यटन प्रवृद्धिमध्ये गाँडी पर्यटन विकासको पूर्वाधारको रूपमा लिङ्गे बाटो, बाससंख्यानन्तर्गत होटल, होमस्टेद र सुरक्षित बाचावनाको सुनिश्चितताले मात्रै दिगो पर्यटन विकासमा ठेगा बुझेन्न बासप्रवासिको तरो। तेगाउँलाई प्राप्ति

वास्तविकता है। नपालके परम्परा, लोपन्मुख भाषा, कला र संस्कृति रीतिविवाजों को संरक्षण कराएगी। यह राष्ट्रिय तथा सबै प्रदेशमा प्रदेशस्तरीया सांस्कृतिक संग्रहालयको खापाना दिगो पर्यटक विकासका लागि सकारात्मक पहल तहरिनेछ।

कमज़ोर आर्थिक स्थिति भएको
नेपालले आधुनिक वैमवर्षीय संस्करणा मिर्णाङ
गरेर पर्यटक आकर्षण गर्ने आधार नभए
पनि प्राकृतिक नोरम दृश्य तथा धार्मिक
सास्कृतिक संरचना र संस्कारले पर्यटन-
व्यवस्था क्षमता प्रदान गर्ने असर नहुँ
जगजा हारेर छला। यीला प्राकृतिक
सास्कृतिक धार्मिक सम्पदा र सांस्कृतिक
धनी भएर, पनि सदुपयोग गर्न नसक्नु
भेनेको माल पाएर चाल नएपालो क्षमता नियम
अवस्था होला नेपाली पोसाक, जातजाति,
धर्म, पाहुना संस्कार, धार्मिक संस्कारमात्र
विविधता, सांस्कृतिक धार्मिक सम्पदामात्र
प्रचुराता आदि पर्यटकीय आकर्षणका बोत्री
इन्हुँ

युनेस्कोबाट विश्व सम्पदा सूचीमान
सूचीकृत धरोहर स्थुपा, मनिर, गुच्छ,
विहार, दरबारहरूको संरक्षण र
सम्बद्धनामा सेतै तदारकता नदेखिनु
दुखद हो । कुनै बेला मन्दिरै मन्दिरको
सहर भनेर विनिएको काठमाडौं उपत्यकामा
घरहरूको अत्तरव्यस्त कठिन जगलको
छाँयामा परेको छ । श्रूक्षम्बाट प्रभावित



जब खानेकुरा राम्री पट्टदैन

जब हाथो पाचन यन्त्र कमजोर हुन्छ, अनेको रोगले सताउन थाल्छ। खाएको कुरा राम्री पचन भने हाथो शरीरमा पोषण पनि अपवर्धन हुन्छ। यसले शरीरको प्रतिरक्षा क्षमता गुमाउँछ।

सुस्त पाचनको कारणले कठिसम्म दुख पाइन्छ भने कुरा तिनीहरूलाई बढि थाह हुँच जो ग्यारिस्क, कमजियत वा डाइरियाबाट पिसित छन्।

पाचनतत्राले खानेकुरालाई सानो सानो द्रुक्रामा, जस्तै ग्लूकोज, एमिनो एसिड, फ्याटी एसिडमा तोड्छ। त्यसप्रश्नात यी पोषिट तत्र तपाईंको र गतमा समाप्त हुन्छन् र शरीरका विभिन्न भागमा पुग्नन्।

पाचनको प्रक्रिया मुखबाट सुरु हुन्छ, जहाँ तपाईंको दाँतले भोजनलाई पिसेर न्यालमा रहेको ज्ञानाङ्कम्ले यसलाई द्रुक्राम सुरु गर्छ। त्यसपछि आया पचेको भोजन हाथो सानो आन्द्रामा पुग्छ। त्यसपछि भोजनलाई द्रुलो आन्द्रामा पठाइन्छ। र, यसका उत्तरीयी पदार्थहरू शरीरमा ग्रहण गर्छ। मात्र भोजन त्याका लागि द्रुलो आन्द्रामा बढाएको छैन। लागि द्रुलो आन्द्रामा बढाएको छैन। अत्र भोजन त्याका लागि निकालिए। यसि जटिल पाचनतत्रालाई स्वस्थ राख्नु हाथो जिम्मेवारी हो। तर कसरी ?

सही तरिकाले खाने

सही समयमा खाना खाने गर्ने। यसको समय याताजित हुनु हुँदैन। खाना विस्तारी खानुपर्नु। बढि बन्दा बढि चावाएर मात्र लिनुपर्नु। यदि तपाईं अस्कर पेटो गडबडी वा अपवाहा पिसित हो भने खाना खाने सम्भालाई अलि आगाडि सर्नुपर्न। सुन्धन्वन्दा ३ देखि ४ घन्टा आगाडि खाना खाइसक्नुपर्न।

फाइबरयुक्त भोजन

फाइबर तपाईंको पाचनतत्रका लागि एकदमै उपयोगी हुन्छ। बुलनशील फाइबरले पानीलाई अस्थीशित गर्छ र तपाईंको निस्कर्षण सही हुन्छ, जो आफ्नो आन्द्रामात सिर्जिले राख्नुपर्न। खाना पानीलाई फाइबर, कम हुन्ना कमियत, इरिंटे बल बाउल सिन्ड्रोम, डाइर्झटिकुलिटिस र कोलन क्यान्सर जस्ता पाचनतत्राङ्ग स्वच्छित कर्नी विकार उत्पन्न हुन सक्छन्।

केटी माऊहेहरू किन अविवाहित बरज नन पराउँछन् ?

धेरै मान्छे आफ्नो विवाहसँग सम्बन्धित धेरै सपनामा हराइरहेका हुन्छन्। उनीहरू विवाहसँग सम्बन्धित एउटा छुट्टै सोच र सपनामा केन्द्रीत पनि हुने गर्न्छ। तर पछिलो समय विवाह नगर्ने सोच बाबजाने महिलाहरूको सेव्या पनि बढाए गएको छ। अहिले केटीहरूको सोचमा पनि धेरै परिवर्तन हुन थालिसकेको छ। यसका पछाडि धेरै कारणहरू हुन्छन्।

क्यान्यिरयको लागि

केटीहरूले कति अध्ययन गरेका छन् भन्ने खुराके फक्क पार्नैन्। तर विवाहपछि उनीहरूको अध्ययनलाई छायामा राखिन्छ। उनीहरूले विवाहपछि काम नै गरे, पनि चर र कार्यालय दुर्वेलाई सैर्गे व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ। तर दुवै काम एकाधावाहक बिस्तने गरिन्छ। आमा गरे पनि शामान् र परिवार कहिल्यै खुहारी हुँदैनन्। जसले क्यान्यिरयमा सास्यामा सिर्जना हुने गर्न। त्यसेले बस अविवाहित जीवन नै उनीहरूको रोजाइमा पर्ने गर्छ।

हुरेक कुरामा अवरोध हुने भएकोले

आजको समय सबै केटाहरू आफ्नो स्वतन्त्र जीवन बिताउन मन पराउँछन्। तिनीहरू यो मन पराउँदैनेन् कि उनीहरू बारम्बार कुनै चीजको साथ कसैलाई अधिकार छ। अभ कहिलेकाही हुरेक कुरामा श्रीमानलाई जानकारी गराउपर्ने नियम धेरैलाई अफ्नाकिटो लान सक्छ। तर यो गोपनीयता कायम रहन नै रहन मन पराउँछ।

धेरै कुरा त्याग गर्नुपर्ने भएकोले

विवाहपछि केटीहरूले आफ्नो थरदेखि आफूलाई मनलागोको पोकासम्मका हरेक कुरालाई त्याग गर्नुपर्ने हुन्छ। यो कुरा धेरैलाई मन पर्वैन्। साथीको छानौट, पहिलो जस्तो खुसी तरिहाने विवाहपछि कम हुने भएकोले पनि उनीहरू विवाहबाट टाढा रहन रुचाउँछन्।

सावधान ! चुरूबन गर्दा यस्ता रोग सर्न सक्छन्

मानवीय क्रियाकालापमध्ये चुम्बन दाढ़

दाद रोग पनि चुम्बन गर्दा सर्न सक्छ।

दाद रोग लादा मुख रपरप खटिरा आँठ। यसले मानिसको रुपलाई समेत परिवर्तन गराइदैन सक्छ।

दाँतसँग सम्बन्धित रोग पनि चुम्बनका सर्न सक्छ। चुम्बन गर्दा निस्कने याँल, स्वस्थ व्यक्तिको सम्पर्कमा पुने भएकाले त्यसबाट गिरा कुहिने वा दाँतको सङ्केने हुन्छ।

अग्निलो फलको सेवन

आफ्नो पाचनमा सुधार त्याउने

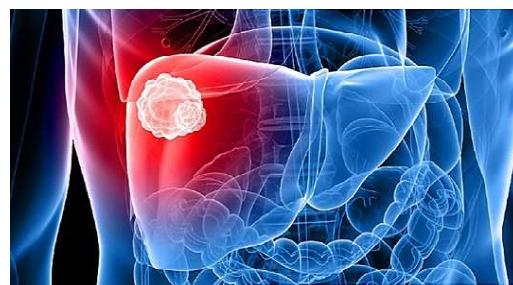
विषयमा सोच्या तापाईंको दिवानामा अग्निलो फल पक्के आँठैनैन। तर, निबुवाको रस पारम्परिक रुपमा पाचनका लागि प्रयोग गरिए आको छ। निबुवाको गच्छ र स्वाद दुवैले अस्थिक र उपादन गर्न मदत गर्नेत। निबुवाको गच्छ सुन्तला पनि विभिन्न रोगहरू सर्न सक्छन्।

रुधाखोकी सजिलाङ्ग संक्रमित व्यक्तिकाट स्वस्थ मानिसमा सर्दछ। यो विशेषगरी तिन तरिकाकाट सर्न सक्छ :

होक्क्यू गर्दा, खोक्सा र चुम्बन गर्दा। दृढै रोग पनि चुम्बनका कारण सर्न्हन्।

कलेजो क्यान्सर

हुनुको पाँच कारण



कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढ्दो छ। १, धेरै मदिरा सेवन गर्दा लिभर सिरिसिस नामक रोग लान्न सक्छ, जो क्यान्सरमा बदलिए। २, हेपटाइटिस वि र सिको कारण कलेजो बढाएको कमजोर हुन्छ र त्यसले क्यान्सर पनि नियाउँछ। ३, झाइललिसस गर्न व्यक्तिको इफ्केसनको कारण कलेजोको जोखिम बढ्दो हुन्छ।

कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढ्दो छ। १, यसको एउटा मुख कारण हो, खानापन। अर्थात खारब खानापनले आज कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढाएको छ। तर, खारब खानापनले मात्र यसको जोखिम बढाएको छैन। अत्र यसको जोखिम बढाएको जोखिम बढ्दो हुन्छ। ४, मधुमेडो कारण नन अल्कोहोलिक फ्याटी लिभर नामक रोग लान्न सक्छ, जो क्यान्सरको कारण बन्न सक्छ। ५, मोटोपनको कारण कलेजोको वोसो जस्त। यसले पनि क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ।

कलेजोको क्यान्सरको जोखिम बढ्दो छ। १, यसको एउटा मुख्य काम चाहि पाचन नलीबाट आउने रगतलाई शुद्धिकरण गरेको पुरै शरीरमा संचार गराउने हो। रगतलाई शारिमा बढिएर ताल लिभर नामक रोग लान्न सक्छ, जो शरीरमा बढाएको कारण बन्न सक्छ।

- भोक नलाग्नु, अचानक तौल घट्नु पनि कलेजोको जोखिम बढाएको लक्षण हो।

- भोक नलाग्नु, अचानक तौल घट्नु पनि कलेजोको जोखिम बढाएको लक्षण हुन्सक्छ।

- कलेजोको क्यान्सरको कारण पेटमा यानी जन थाल्छ।

- कलेजोको क्यान्सरको कारण राख्ने राख्नेनै।

कलेजोको क्यान्सरको कारण शरीरमा बढाएको लक्षण हुन्सक्छ।

कलेजोको क्यान्सरको कारण शरीरमा बढाएको लक्षण हुन

