

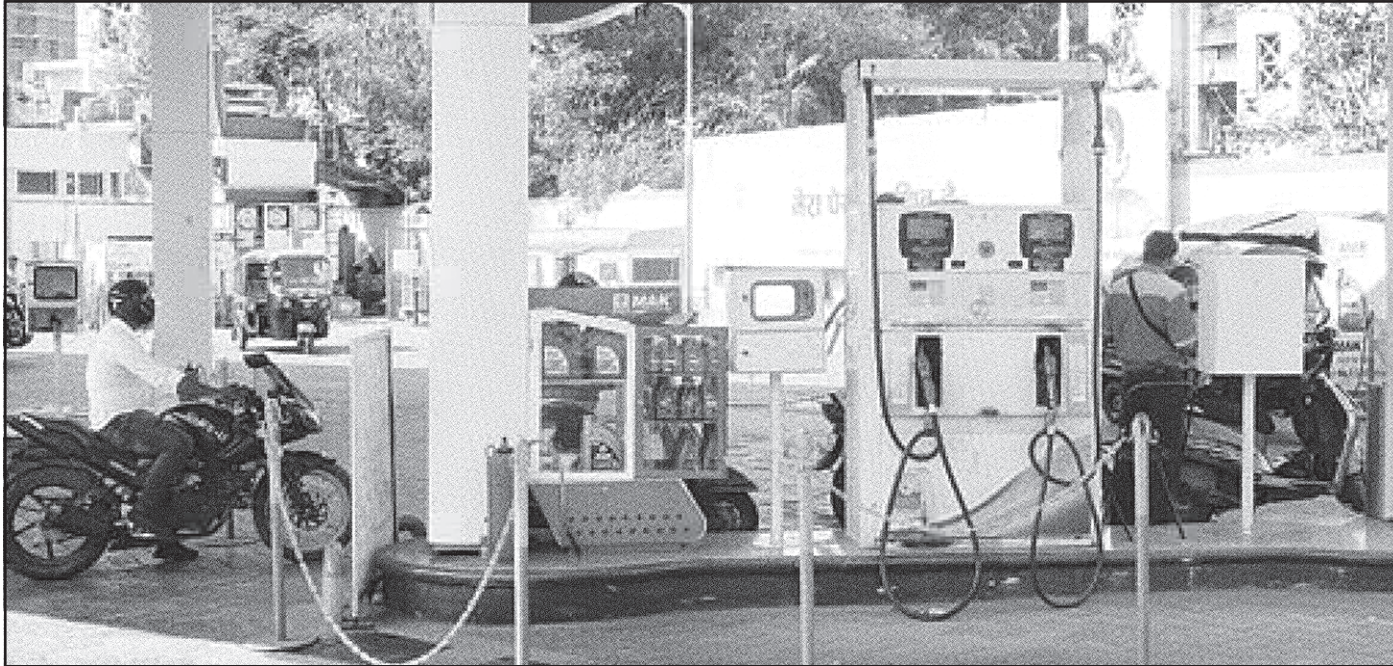
इन्धनमा परनिर्भरताले निम्त्याएको जर्जरता

पेट्रोलियम विस्थापित गर्न जति ढिलो गरिन्छ, नेपाल र नेपालीको प्रगति, समृद्धि र वैभव उति नै पछि धकेलिन्छ

जनजिब्रो संवाददाता

मानव शरीरमा रक्त-प्रवाहको जे-जति भूमिका र महत्त्व हुन्छ, कुनै पनि समाज र राष्ट्रको आर्थिक प्रणाली एवम् समग्र जीवनका निम्ति इन्धन र ऊर्जाको त्यतिकै भूमिका र महत्त्व रहन्छ। आजको दुनियामा सवारी साधन तथा कलकारखाना, उद्योग-व्यवसाय र मेसिन-औजार-उपकरणविनाको समाज एवम् आर्थिक प्रणालीको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन। र, यी साधन तथा उपकरणको जीवनशक्ति भनेकै इन्धन र ऊर्जा हुन्।

दुर्भाग्यपूर्ण र दुःखद् कुरा के छ भने समाज, राष्ट्र र आर्थिक-सामाजिक प्रणालीको आधारभूत आवश्यकताका रूपमा रहेका यिनै ऊर्जा र



इन्धनमा भने हाम्रो राष्ट्र र हामी मूलतः परनिर्भर छौं। विश्वमै 'जलस्रोतको दोस्रो धनी राष्ट्र'

भनिएको नेपालमा केही वर्षअघिसम्म दैनिक अठार घन्टासम्म 'लोडसेडिङ' हुन्थ्यो।

त्यतिबेला जस्तो 'लोडसेडिङ' को कहालीलाग्दो अत्याचार त नेपालमा अहिले छैन; कुशल

व्यवस्थापन एवम् 'ट्रिकी म्यानेजमेन्ट' र आयातीत बिजुलीकै भरमा 'लोडसेडिङको

अन्त्य' सम्भव भएको छ। यद्यपि राष्ट्र र जनताको आवश्यकता, उपयोगिता र

सम्भाव्यता अनुरूपको उपलब्धता भने अझै पनि 'परकै कुरा' भएको छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष त के छ भने हामीकहाँ 'ऊर्जा' र 'इन्धन' भन्नासाथ पेट्रोलियम पदार्थलाई सम्भन्धे बानी, परम्परा र संस्कार नै बसिसकेको छ। यथार्थता भने त्यस्तो हुँदै होइन। दाउरा, गुइँठा, विभिन्न औद्योगिक सहउत्पादन, गोबरग्यास, सौर्य ऊर्जा र बिजुलीजस्ता स्रोतको सदुपयोग गर्न जानिए/सकिए खाना पकाउने एलपी ग्यासको आयातलाई बन्दै नै गरिदिन सकिन्छ। भलै, अहिलेसम्म बिजुलीको पर्याप्त उत्पादन हुन नसकिरहेको अनि 'लोडसेडिङ' हटाउनकै लागि समेत विद्युत्कै पनि आयात भइरहेको यथार्थता अर्कै पक्ष

—| क्रमशः अदिति पृष्ठमा |—

राष्ट्रियता बचाउने संघर्षमा अघि बढौं : किरण



काठमाडौं। नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (क्रान्तिकारी माओवादी) का महासचिव मोहन वैद्य 'किरण' ले राष्ट्रघातको विरुद्ध संघर्षमा अगाडि बढ्न देशभक्त, सच्चा लोकतन्त्रवादी, वामपन्थी र क्रान्तिकारी पार्टी, समूह एवं

व्यक्तित्वहरूमा आह्वान गरेका छन्। आइतबार (१५ फागुन, २०७८) राति प्रतिनिधिसभाले राष्ट्रघाती एमसीसी सम्भौता अनुमोदन गरेको घटनाप्रति औल्याउँदै महासचिव किरणले पार्टीको धारणा खुलस्त पाउँ विज्ञप्तिमार्फत यस्तो आह्वान गरेका हुन्।

'देशभक्त नेपाली जनताको देशव्यापी विरोध तथा राष्ट्रिय स्वाधीनताका पक्षधर कतिपय सांसदहरूको पूर्ण असहमतिका बाबजुद विभिन्न प्रलोभन, तिकडम, जालझेल, षड्यन्त्र र दमन तथा धरपकडका बीचबाट अमेरिकी सैन्य रणनीति

अन्तर्गतको एमसीसी परियोजनालाई २०७८ फागुन १५ गते राति नेपालको प्रतिनिधिसभाको बहुमतले अनुमोदन गरेको छ', महासचिव वैद्यले विज्ञप्तिमा लेखेका छन्- 'यसले नेपाललाई आफ्नो सुरक्षा

—| क्रमशः अदिति पृष्ठमा |—

डाइट थेरापी : टेक्निक र फाइदा

खानापान भनेको बिहान-बेलुकाको 'छाक टार्ने' खाद्य पदार्थ मात्र बिल्कुल होइन। खानपान त जीवन चलाउने ऊर्जा अर्थात् शक्ति हो। त्यसैले खानपानको छनोट गर्दा निकै सावधानी अपनाउनुपर्छ; सचेत भएर तयार पार्नुपर्छ।

निकै सचेत भएर तथा सावधानी अपनाएर खानपान गर्नु त अत्यावश्यक छँदै छ तर यसका तरिकाबारे भने धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ। खानपान छनोट गर्ने विभिन्न टेक्निक हुन्छन्। यिनै टेक्निक तथा विधि अपनाएर खानपान छनोट गरी खाने प्रक्रियालाई 'डाइट थेरापी' भनिन्छ।

क्रमशः बढ्दै गएको जागरण तथा शिक्षाको व्यापकताका कारण खानपान छनोट गर्ने र खाने सवालमा नागरिकहरू पछिल्लो समय निकै सचेत हुँदै गएको पाइन्छ। त्यसैकारण डाइट थेरापीको आवश्यकता र यसको महत्त्वबारे बहस-छलफल र चर्चा-परिचर्चा हुन थालेको छ।

मोर्डन मेडिसिनमा डाइट थेरापीलाई उपचारात्मक विधिको एक विशेष अङ्गकै रूपमा समेत अपनाउन थालिएको पाइन्छ। थेरापिस्टहरूले रोगको प्रकृतिअनुसार डाइट थेरापी तथा न्युट्रिसनल थेरापीको प्लान गरिदिन्छन्। डाइट-तालिकाअनुसार खानपान गर्नाले रोगबाट छुटकारा पाउन सजिलो हुन्छ।



समय-सन्देश
डा. डीबी सुनुवार

प्राचीनकालदेखि नै डाइट थेरापी विधिको प्रयोग हुँदै आएको पाइन्छ। यसलाई पछिल्लो कालखण्डमा विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानका साथ र परिष्कृत गरेर वैज्ञानिकरूपले प्रयोग गरिन थालेको छ।

जीवनशैलीजन्य प्रायः रोगहरू खानाको तजबिजीकै कारणले उब्जने हुँदा यसको सही व्यवस्थापन र प्रयोग आवश्यक छ। नियमबद्ध

—| क्रमशः दोस्रो पृष्ठमा |—

