स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILYराष्ट्रिय दैनिक

बलिराम चौहानको निर्देशनमा तयार भएको फिल्म 'द ब्लू लाइट' धान्यपूर्णिमाको छेको पारेर आगामी मंसिर १२ गतेबाट प्रदर्शनमा आउने भएको छ। फिल्मकी मुख्य अभिनेत्री तथा कार्यकारी निर्माता बेनिशा हमालको जन्मदिनको अवसर पारेर शनिबार निर्माण पक्षले फर्स्टलुक टिजर सार्वजनिक गर्दै प्रदर्शन मितिबारे जानकारी गराएको हो। टिजरमा डर र त्रासको कथा छ।

आजको विचार...

युवा...

(दुई पेजमा)

राज कार्की

तिहारको अवसर पारेर आगामी असोज ३१ गते प्रदर्शनमा आउने तयारीमा रहेको फिल्म 'जेरी अन टप'को फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ। निर्माण कम्पनी अनन्या फिल्मस् प्रालिले फस्टलुकसँगै फिल्मको प्रचार थालनी भएको जानकारी दिएको हो। सार्वजनिक पोस्टरमा फिल्मका तीन प्रमुख कलाकार अभिनेता अनमोल केसीसँग अभिनेत्रीद्वय आँचल शर्मा र जसिता गुरुङ फिचर्ड छन्। पोस्टरमा समावेश पृष्ठभूमिले फिल्मको कथा खोलेको छ, जहाँ अनमोल र जसिता हिमाल आरोहीको भूमिकामा प्रस्तुत छन्।

❑ वर्ष ३१ ❑ अंक ११ ❑ २०८२ साउन ११ गते आइतबार 27 July 2025, Sunday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

आँधीका कारण ३० को मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

मनीला, साउन १०/फिलिपिन्समा गत साता यता लगातार भएको भीषण वर्षा, बाढी र पहिरोका कारण हालसम्म कम्तीमा ३० जनाको ज्यान गएको फिलिपिन्सको राष्ट्रिय विपद् जोखिम न्यूनीकरण तथा व्यवस्थापन परिषद्ले जानकारी दिएको छ । तीमध्ये १३ जनाको मृत्यु पुष्टि भइसकेको छ भने अन्यको पहिचान प्रक्रिया जारी छ । यस्तै, सात जना अझै हराइरहेका छन्, जसमा केही आकस्मिक बाढीले बगाएको र केही पहिरोमा पुरिएको आशंका गरिएको छ । घटनाहरूमा परी १० जना घाइते भएका छन् । उक्त प्राकृतिक प्रकोपले करिब १४ लाख ६० हजार परिवार प्रभावित भएका छन्, जसमा करिब ५३ लाख मानिस समावेश छन् । नागरिक सुरक्षा कार्यालयका अनुसार देशभरका ८८ शहर तथा नगरपालिकाले विपद् व्यवस्थापनलाई सहज बनाउने उद्देश्यले प्रकोपको अवस्था घोषणा गरिसकेका छन् । हाल टाइफुन विपा, फ्रान्सिस्को र को-मे नामक आँधीहरू देशको भूभागबाट बाहिरिइसकेका छन् । तर, मौसम विज्ञान विभागले लुजोन टापुको केही भागमा अझै केही दिन भारी वर्षा जारी रहने पूर्वानुमान गरेको छ । फिलिपिन्समा प्रत्येक वर्ष झन्डै २० वटा आँधीबेहरी आउने गर्छन्, जसले व्यापक जनधनको क्षति पुर्‍याउने गरेको छ ।

तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिको १० औं साधारण सभा

५० लाख लिटरको ट्याङ्की निर्माणको लागि बजेटको अभाव हुन दिन्न : मन्त्री यादव

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, साउन १०/खानेपानी मन्त्री प्रदीप यादवले तानसेनमा खानेपानी समस्या समाधानका लागि अगाडि सारेको ५० लाख लिटर क्षमताको ट्याङ्की निर्माणका लागि बजेटको अभाव हुन नदिने बताएका छन् । शनिबार तानसेन खानेपानी उपाभोक्ता समितिको दशौं वार्षिक साधारण सभालाई तानसेनमा सम्बोधन गर्दै मन्त्री यादवले समितिले पानी रिजर्वको लागि अगाडि सारेको ५० लाख लिटर क्षमता ट्याङ्की निर्माणको योजनाको लागि आवश्यक बजेटको व्यवस्था गर्ने बताएका हुन् ।

उनले ट्याङ्की निर्माणका लागि ३५ करोड बजेट आवश्यक पर्ने भएकाले आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को बजेटमा १० करोड विनियोजन गरेको भन्दै दशैंपछि बाँकी बजेट व्यवस्था गर्ने

समेत प्रतिवद्धता व्यक्त गरे । मन्त्री यादव भने "तानसेनमा खानेपानीको लागि कुनै पनि समस्या हुन दिर्दैन ।" मन्त्री यादवले खानेपानीमा केही प्रतिशत जनताबाट कर लगाइँदै आइएकोमा अब कर नलाग्ने शतप्रतिशत नै सरकारले लगानी गर्ने बताए । उनले भने 'जनताको पानी सरकारको लगानी' अवधारणा अन्तर्गत लिफ्टीङ खानेपानीमा लाग्दै आएको कर अब लाग्दैन ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

गर्मीयाममा लाग्नसक्ने रोगबाट बचौं र बचाऔं ।

-पर्याप्त मात्रामा पानी वा झोलिलो पदार्थ पिउने गरौं,
-मौसम अनुसारका ताजा तरकारी एवं फलफूल उपभोग गरौं,
-सडेगलेको र बासी खानेकुरा नखाऔं,
-खुलास्थानमा असुरक्षित तरिकाले राखिएका खानेकुरा नखाऔं,
-धेरै अमिलो, चिल्लो र मसलेदार खाना नखाऔं,
-घर बाहिर हिड्दा शरीर ढाक्ने गरी लुगा लगाऔं,
-घर, आँगन र आसपासको क्षेत्र सफा राखौं,
-व्यक्तिगत सरसफाईमा ध्यान दिऔं।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

हावाबाट ऊर्जा परियोजना स्थापना गर्ने तयारी

गुल्मी, साउन १०/यहाँको रेसुङ्गा नगरपालिका-७ मा १०० किलोवाट क्षमताको हावाबाट ऊर्जा परियोजना स्थापना गर्ने तयारी गरिएको छ । सो वडाका सर्वदलीय र सर्वपक्षीय बैठकमा सबैले सहमति जनाएपछि सो परियोजना सुरु गर्ने निर्णय गरिएको सो वडाका वडाध्यक्ष रामप्रसाद पन्थीले जानकारी दिए ।

वडाध्यक्ष पन्थीले अर्जुन क्षेत्रलाई पर्यटकीय गन्तव्यस्थल मात्र नभई, हावाद्वारा ऊर्जा उत्पादनको उपयुक्त केन्द्रका रूपमा विकास गर्न आवश्यक रहेको बताए । उनले दुई वर्षअघि वैकल्पिक ऊर्जा प्रवर्द्धन केन्द्रमा सिफारिस गरिसकेको र हाल उर्जा मन्त्रालयलले सम्भाव्यता अध्ययन प्रक्रिया अघि बढाएको जानकारी दिए । अर्जुनबाट उनायचौर सवस्टेशनको दुरी करिब ८०० मिटर मात्र भएकाले उत्पादित विद्युत् राष्ट्रिय प्रसारण

लाइनमा बिक्री गर्न सकिने बताइएको छ । उक्त परियोजनाबाट दैनिक आठ हजार, मासिक दुई लाख ४० हजार र वार्षिक २८ लाख ८० हजारसम्म आम्दानी गर्न सकिने प्रारम्भिक अनुमान छ । आयोजनाको प्रारम्भिक चरणका लागि एक करोड ५० लाख लगानीमा सम्भाव्यता अध्ययन तथा आवश्यक प्रारम्भिक संरचना तयार गर्ने योजना छ । सो लगानीमा वडावासीलाई सेयरमार्फत सहभागी गराइने र बाँकी बजेट प्रदेश, सै र वैकल्पिक ऊर्जा केन्द्रबाट समन्वय गरी जुटाइने बताइएको छ । वडाका सम्पूर्ण जनप्रतिनिधिहरूले योजना उपयुक्त रहेकाले ऐक्यबद्धता जनाएका छन् । चालु आर्थिक वर्षमा सो वडामा नगरपालिकाबाट प्राप्त बजेट लक्षित क्षेत्रबाहेक अन्य भौतिक पूर्वाधार निर्माणमा खर्च नगरी सोही काममा खर्च गर्ने सर्वदलीय सहमति भएको छ । *-रासस*

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

बाढीपहिरोको दीर्घकालीन समाधान

पहाडमा पहिरो र तराईमा डुबान वर्षैपिच्छेका समस्या हुन् । हरेक वर्ष बाढीको पिरलो त देशभरिकै समस्या हो । बाढीपहिरो र डुबानका कारण नेपालमा बर्सेनि सयौंको ज्यान जाने र करोडौंको भौतिक सम्पत्ति क्षति हुने गरेको छ । बाढी, पहिरो, आगलागी, हावाहुरी, महामारी, शीतलहर आदि नेपालका लागि एक नियमित नियति नै हो । यस्ता प्रकोपबाट वर्षेनी हजारौंलाई प्रभावित, घरबारविहीन बनाउँदै आएको छ । वर्षेनी हुने यस्ता विपत्तिबाट पाठ नसिक्नु, पर्याप्त पूर्वतयारी नगर्नु, विपत् सामना गर्न सरकारी संयन्त्र तयारी अवस्थामा नबस्नु जिम्मेवार निकायहरुको गैरजिम्मेवारीपना हो । यस्ता प्राकृतिक विपत्ती आकस्मिकता भए पनि दीर्घकालीन रुपमा समस्याको समाधान नखोजिँदा वर्षेपिच्छे एउटै समस्याबाट हामी पीडित भइरहेका छौं । यो वर्ष त अझ पानी बढी पर्ने आकलनका साथ केही साताअघिदेखि नै विज्ञहरूले सतर्क रहन आग्रह गर्दै आएका थिए । त्यस्तो अनुमानअनुरूपै देशमा मनसुन सक्रिय भएको एक साता पनि नबित्दै बाढीपहिरोको वितण्डा सुरु भइसकेको छ । यसपालि असारको पहिलो सातादेखि नै केही ठाउँहरुमा बाढीपहिरोले वितण्डा मच्चायो ।

अझ चिन्ताको विषय के छ भने जलवायु परिवर्तनका कारण हरेक वर्ष बाढीपहिरोको स्वरूप झनझन भयावह बन्दै गएको देखिन्छ । एकातिर हिउँदमा चरम खडेरी हुन्छ भने अर्कोतर्फ वर्षायाममा अत्यधिक वर्षा भएर बाढीपहिरोको विनाश ल्याउँछ । यस्ता असामान्य मौसमी घटनाले प्राकृतिक चक्रमा आएको असन्तुलनलाई प्रस्ट्याउँछ । संघीय सरकार, प्रदेश सरकार, स्थानीय सरकार र सम्बन्धित निकायले बाढीपहिरो न्यूनीकरणका लागि पहल नगरेका होइनन् । तर ती पहल प्रभावकारी र दीगो बन्न सकेका छैनन् । जोखिमयुक्त क्षेत्रमा प्रारम्भिक पूर्वसूचना प्रणाली स्थापना, राहतको पूर्वतयारी, जनचेतनामूलक कार्यक्रम र पूर्वाधारको सुदृढीकरण आवश्यक छ । यसर्थ यसतर्फ सरकार र सम्बन्धित निकायले नीति तथा कार्यक्रममा दीर्घकालीन योजना बनाएर जान जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

संघर्षका रानी हुन आमा..!!
बलिदानकि कहानी हुन आमा
खै के मागु म भगवासंग पनि उनकै पर्छाई हुन आमा ।
(पुस्पा सुनारको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/nawaraj.Pushpa.123)

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

युवा पुस्तामा सकारात्मक सोचको खाँचो

राज कार्की

> *सकारात्मक सोच भएका व्यक्तिले समाजमा पनि विशिष्ट योगदान दिन सक्छन् । उनीहरू समाज सुधार, स्वदेशमै उद्यम स्थापना र राष्ट्र निर्माणमा योगदान दिन सक्षम हुन्छन् । साथै, उनीहरुले अरू व्यक्तिमा सकारात्मक ऊर्जा फैलाउने काममा पनि सकारात्मक सोच भएको व्यक्ति केबल आफू सफल हुँदैन, ऊ वरपर पनि सकारात्मक ऊर्जा फैलाउँछ । यसले सामाजिक सद्भाव र एकता बढाउँछ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि सकारात्मक सोच हुन आवश्यक छ । यसले तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनलाई घटाउँछ । साथै, कुनै समस्यामा आइपरेमा हार मान्नुको सट्टा समाधान खोज्ने प्रेरणा दिन्छ ।*

आजको युग तीव्र गतिमा परिवर्तन भइरहेको छ । विज्ञान, प्रविधि, सूचना र सञ्चारको तीव्र विकासले मानव जीवनलाई सहज र गतिशील बनाएको छ । तर, यही परिवर्तनको आँधीभित्र युवा पुस्ता दिशाहीन, दिग्भ्रमित र चिन्तित भइरहेका छन् । उनीहरूलाई आत्मविश्वासभन्दा बढी डर छ, आशाभन्दा बढी शङ्का छ, उद्देश्यभन्दा बढी अन्योल छ । यस्तो अवस्थामा सकारात्मक सोच नै उनीहरूको जीवनलाई नयाँ दिशा दिन सक्ने एउटै शक्तिशाली उपाय हो । त्यसैले, युवालाई सकारात्मक सोचमा प्रशिक्षित गर्नु आजको सबैभन्दा ठुलो आवश्यकता बनेको छ । आजको प्रतिस्पर्धात्मक युगमा युवा भविष्यप्रति अन्योल, मानसिक तनाव, र असन्तुष्टिको दबाबमा छन् । सामाजिक सञ्जाल, बेरोजगारी, पारिवारिक अपेक्षा, र असफलताले उनीहरूमा नकारात्मक सोच विकास गर्न सक्ने सम्भावना बढेको छ । यस्तो अवस्थामा युवामा सकारात्मक सोचको खाँचो गम्भीर र आवश्यक विषय हो । सकारात्मक सोच भनेको हरेक परिस्थितिमा आशाको उज्यालो देख्ने सोच हो । यो सोचले व्यक्ति कठिनाइमा डराउनुको सट्टा समाधान खोज्न थाल्छ । जब जीवनमा समस्या आउँछ, नकारात्मक सोचले भन्छ, "अब केही हुँदैन," तर सकारात्मक सोच भन्छ, "यही समस्या समाधानको नयाँ अवसर हो ।" सकारात्मक सोच भनेको केबल सुखद् सपना देख्नु मात्र होइन, ती सपना साकार गर्न साहसपूर्वक सैर्ष गर्नु हो । सकारात्मक सोच कुनै जादु होइन, तर जीवनलाई सरल, सफल र सन्तुलित बनाउने सशक्त मानसिक अवस्था हो । हरेक परिस्थितिमा उज्यालो देख्न सक्ने दृष्टिकोण विकास गरेमा जीवनका चुनौती पनि अवसर बन्न सक्छन् । त्यसैले, सकारात्मक सोच केवल सोचको शैली होइन, यो जीवन जिउने कला हो । "म सक्छु", "यो सम्भव छ" भन्ने भावना जागृत गराउन, असफलतालाई पाठको रूपमा लिने प्रवृत्तिको विकासले नकारात्मक सोच बिस्तारै हराउँदै जान्छ । ध्यान, योग वा मननले पनि मानिसको मानसिक स्पष्टता र सकारात्मक ऊर्जा ल्याउँछ । नेपाल मात्र होइन, विश्वभर नै युवा पुस्ता मानसिक तनाव, बेरोजगारी, पारिवारिक दबाब र सामाजिक तुलनाको भारमा थिचिएका छन् । उनीहरू सामाजिक सञ्जालमा अरूको झुटो जीवनसँग आफ्नो वास्तविकता तुलना गर्दै आत्मग्लानि र हीन भावना पालिरहेका छन् ।

परिणामस्वरूप, आत्महत्या, मादक पदार्थको दुरुपयोग, अपराधमा संलग्नता र मानसिक रोग दिनदिनै बढ्दो क्रममा छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूलाई केबल शिक्षा दिएर पुग्दैन, उनीहरूलाई मानसिक रूपमा सशक्त बनाउनुपर्छ । सकारात्मक सोचमा आधारित जीवन सीपको प्रशिक्षण अहिलेको यथार्थ आवश्यकता हो । सकारात्मक सोचले आत्मविश्वासको विकास गराउँछ । उनीहरू असफलतालाई पनि सिकाइको अवसरका रूपमा लिन्छन् । यसले मानिलाई सङ्कटमा अवसर देख्ने क्षमताको विकास गराउँछ । सङ्कटमा रुने होइन, त्यो अवसरमा रूपान्तरण गर्ने सोच युवामा विकास हुन्छ । व्यक्तिको नेतृत्व विकासमा पनि यसले मद्दत गर्दछ । सकारात्मक सोच भएका युवा नेतृत्वको क्षमतामा अगाडि बढ्छन् । उनीहरू समस्या समाधानकर्ता बन्छन्, गुनासो गर्ने होइन । यदि युवामा सकारात्मक सोच विकास गरियो भने, उनीहरू केबल आफ्नै जीवन सुधार्न सक्ने होइनन्, समाज र राष्ट्रको निर्माणमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्नेछन् । त्यसैले आजको आवश्यकता भनेको युवालाई सही दिशामा सोच्न प्रेरित गर्नु हो । सकारात्मक सोच भएका व्यक्तिले समाजमा पनि विशिष्ट योगदान दिन सक्छन् । उनीहरू समाज सुधार, स्वदेशमै उद्यम स्थापना र राष्ट्र निर्माणमा योगदान दिन सक्षम हुन्छन् । साथै, उनीहरुले अरू व्यक्तिमा सकारात्मक ऊर्जा फैलाउने काममा पनि सकारात्मक सोच भएको व्यक्ति केबल आफू सफल हुँदैन, ऊ वरपर पनि सकारात्मक ऊर्जा फैलाउँछ । यसले सामाजिक सद्भाव र एकता बढाउँछ । मानसिक स्वास्थ्यका लागि पनि सकारात्मक सोच हुन आवश्यक छ । यसले तनाव, चिन्ता र डिप्रेसनलाई घटाउँछ । साथै, कुनै समस्यामा आइपरेमा हार मान्नुको सट्टा समाधान खोज्ने प्रेरणा दिन्छ । आत्मबल र आत्मविश्वास बढाउने हुँदा आफैँप्रति विश्वास जन्माउँछ, जसले लक्ष्य प्राप्तिमा मद्दत पुऱ्याउँछ । यसले सकारात्मक दृष्टिकोण राख्न मद्दत गर्ने हुँदा सामाजिक सम्बन्ध सुदृढ हुन्छ । सकारात्मक व्यक्ति जहिले पनि नयाँ अवसरको खोजीमा रहन्छ र नवप्रवर्तनप्रति आफूलाई केन्द्रित राख्दछ । युवामा सकारात्मक सोचको विकास जागृत गराउन प्रशिक्षणको आवश्यकता छ । यसका लागि पहिलो कुरा हाम्रो शिक्षा प्रणालीमा परिवर्तनको खाँचो छ । विद्यालय र कलेजले पाठ्यक्रममा जीवन सीप, सकारात्मक मनोविज्ञान, र भावनात्मक बुद्धिमत्ता जस्ता विषय समावेश गर्नुपर्छ । समयसमयमा युवालाई नियमित रूपमा प्रेरणादायी व्यक्तित्वबाट सेमिनार, व्यापार वार्ता, सफलताको कथाजस्ता कार्यक्रम आयोजना गरी आशाको सञ्चार राखिराख्नुपर्छ । अनुभवी व्यक्तिबाट व्यक्तिगत मार्गदर्शन दिने मेन्टोरशिप कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सकिन्छ । युवाहरूले गलत बाटोमा लाग्ने वा आफ्नो जीवनप्रति नैराश्य भाव राख्नुमा परिवार र समाजको कारण पनि रहेको हुन्छ । त्यसैले परिवारमा खुलेर बोल्ने वातावरण, सन्तुलित संवाद, हौसला दिने संस्कारको विकासमा परिवार र समाजको पनि उत्तिकै भूमिका रहेको हुन्छ । आवश्यक छ । समाजले युवालाई सुन्न, बुझ्न र मार्गदर्शन गराउन सक्छ । त्यस्तै सामाजिक सञ्जालमा सकारात्मक विचार, प्रेरणादायी भिडियो, लेख, र पोस्टहरूको प्रवर्द्धन गरिएमा त्यसले सकारात्मक नतिजा ल्याउँछ । नेपाल जस्तो मुलुक जहाँ जनसङ्ख्याको ठुलो हिस्सा युवामा आधारित छ, त्यहाँ सकारात्मक सोचले देशको दिशा नै बदल्न सक्छ । युवा सोच नै परिवर्तनशील छ, यसलाई सही दिशामा हिँडाउने हो भने त्यो समाज रूपान्तरणको मूल इन्जिन बन्न सक्छ । नेपालमा विगतका राजनीतिक, आर्थिक र सामाजिक उतारचढावले धेरै युवा निराश छन् । उनीहरू विदेशी भूमिमा श्रम बेच्न विवश छन् । यदि तिनै युवालाई सकारात्मक सोच, उद्यमशीलता, आत्मनिर्भरता र सम्भावनाको आँखा देखाइयो भने नेपाल आफैँ अवसरको भण्डार बन्न सक्छ । आजको अस्वस्थ शैक्षिक र व्यावसायिक प्रतिस्पर्धाले अधिकांश युवामा निराशा फैलाएको छ । अभिभावक र समाजको दबाबले पनि उनीहरूको मनोबल घटाएको पाइन्छ । बढ्दो सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले अरूसँग तुलना गर्ने प्रवृत्तिले गर्दा आत्महीनताको भावना पैदा गरेको छ । विद्यालय, परिवार र समाजमा प्रेरणात्मक मार्गदर्शन तथा सकारात्मक सोच सिकाउने वातावरणको अभाव छ । यो समस्या समाधानका लागि सर्वप्रथम परिवार, विद्यालय र समुदायबाट नै सकारात्मक सोचको अभ्यास सुरु गर्नु आवश्यक छ । हाम्रो शिक्षा प्रणालीमा जीवन मूल्यको महत्वसम्बन्धी पाठ्यसामग्री समावेश गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । युवालाई लक्षित गरी प्रेरणादायी कार्यक्रम, तालिम र सेमिनार सञ्चालन गर्न सकिन्छ । सफल व्यक्तिका सैर्ष कथा पनि युवालाई प्रेरणा दिने माध्यम बन्न सक्ने हुँदा त्यस्ता प्रेरक व्यक्तिसँग सत्सँग गराउने वा उनीहरूका बारेमा लेखिएका सामग्री पढ्ने अवसर प्रदान गर्न सकिन्छ । युवा शक्ति भनेको राष्ट्र निर्माणको मेरुदण्ड हो । ती युवा जसले साहस, लगनशीलता र दृष्टिकोण बोकेर अघि बढ्छन्, उनीहरूले देशको भविष्य बोकेर हिँडिरहेका हुन्छन् । उनीहरूको कर्म, सैर्ष र नवीन सोचले देशलाई समृद्धिको यात्रामा डोऱ्याउँछ । तर, केबल युवाको जोशले मात्र देश बोक्न सम्भव छैन, सरकारले नीति, अवसर र संरचना निर्माण गरेर ढोका खोलिदिनुपर्छ ।

सरकारको सहकार्यले युवाको ऊर्जा दिशा पाउँछ, अवसरमा बदलिन्छ, र देश समृद्धिको पथमा अगाडि बढ्छ । हुन त युवा आफैँले पनि अवसर सिर्जना गर्न सक्दछन्, तर सहकार्य बिना परिवर्तन दिगो हुँदैन । जब युवा र सरकार एउटै लक्ष्यमा सहमत हुन्छन्, तब देश बदलिन्छ, सपना साकार हुन्छ, र इतिहास बन्न सक्छ । युवाहरू केबल राष्ट्रका भविष्य हुन् भन्ने वाक्य पुरानिएको छ । आजका युवा वर्तमानका कर्ता हुन् । उनीहरूलाई सकारात्मक सोचमा प्रशिक्षित गर्नु भनेको उज्यालो भविष्य निर्माण गर्नु मात्र होइन, आजको समस्याको समाधान पनि हो । समाजमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन, भ्रष्टाचार अन्त्य गर्न, बेरोजगारीको समाधान खोज्न र राष्ट्र निर्माणको आधार तयार पार्न सकारात्मक सोच भएको युवाको खाँचो छ । यसैले हामी सबै अभिभावक, शिक्षक, नीति निर्माता, उद्यमी, समाजसेवी मिलेर युवामा सकारात्मक सोच विकास गराउने कार्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । शिक्षाले ज्ञान दिन्छ, तर सकारात्मक सोचले जीवन बदल्छ । त्यो जीवन परिवर्तन नै समाज रूपान्तरणको प्रारम्भ हो । आजको यथार्थमा, जहाँ धेरै युवा बिदेसिन चाहन्छन्, त्यहाँ यस्तो सन्देशले नयाँ आशा जगाउँछ, "युवाले देश बोक्न तयार छन्, सर्त केवल यति हो, सरकारले ढोका खोलिदियोस् ।" *-रासस*

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
रेयूकाई 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 ९१५७०२१२४६
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 : गुरुको मार्गदर्शन उपयोगी रहनेछ। माताको कुरालाई वेवास्था नगर्नुहोस्।	**तुला** : उच्च अधिकारीको सहयोग मिल्नेछ। सबैको अनुमतिले अगाडि बढ्नुहोस्।
वृष : बुद्धिले सजिलो बनाउन सक्नुहुनेछ। रोकिएका काम पुन: सञ्चालन हुनेछन्।	**वृश्चिक** : सकारात्मक परिणाम मिल्नेछ। विवादास्पद मामिलाहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
मिथुन : विचलित मनले कुनै निर्णय नलिनुहोला। व्यापारमा सोचेजस्तो प्रगति हुनेछ।	**धनु** : आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ। रोजगारको नयाँ अवसर मिल्नेछ।
कर्कट : प्रतिष्ठित कार्य गर्ने अवसर मिल्नेछ। पेशामा अधिकारीहरुको साथ पाइनेछ।	**मकर** : नेतृत्व गर्ने क्षमतामा वृद्धि हुनेछ। नयाँ विचारहरू कार्यक्षेत्रमा सहायक हुनेछन्।
सिंह : सवारी साधन चलाउँदा सावधान रहनुहोला। अरुका लागि उपयोगी भइनेछ।	**कुम्भ** : विशेष जिम्मेवारी मिल्न सक्छ। मेहनतले राम्रो उपलब्धि दिलाउनेछ
कन्या : सामाजिक जीवनमा प्रतिष्ठा बढ्नेछ। धन मिल्ने संभावना छ।	**मीन** : नसोचेको स्थानबाट धन प्राप्त हुनेछ। रचनात्मक काममा प्रवृत्त भइएला।

कृषि

व्यावसायिक काँक्रोखेतीमा रमाउँदै दाजुभाइ

वालिङ (स्याङ्जा) यहाँका दुई दाजुभाइले व्यावसायिक रूपमा काँक्रोखेती थालेका छन् । स्याङ्जाको आँधीखोला गाउँपालिका-६ टिकाजा घर भई पोखरा बस्दै आएका सन्तोष पौडेल र दीपेन्द्र पौडेलले फेदीखोला गाउँपालिका-४ ठूलाखेतमा व्यावसायिक रूपमा काँक्रोखेती सुरू गरेका हुन् । ठूलाखेतमा नौ रोपनी जग्गा भाडामा लिएर आफूहरूले व्यवसाय थालेको व्यवसायी सन्तोष पौडेलले बताए । कृषिबाटै राम्रो आम्दानी गर्न सकिने देखेपछि संस्थागत विद्यालयमा माध्यमिक तहको शिक्षकको जागीरलाई चटक्कै छाडेर सन्तोष व्यावसायिक रूपमा कृषिखेतीमा होमिएका हुन् । "यसपटक नौ रोपनी जमिन सबैमा काँक्रोमात्रै लगाएका छौँ", उनले भने, "काँक्रोको उत्पादन लिन सुरू गरेका छौँ ।" यहाँ उत्पादन भएको काँक्रो अहिले स्थानीय बजार तथा सिद्धार्थ राजमार्गको छेउछाउका पसलबाट सहजै बिक्री हुने गरेको छ । यहाँ उत्पादन भएको काक्रो खरिदका लागि स्थानीय व्यापारीहरू खेतमै आएर लैजाने गरेका छन् । स्थानीय बजारमा उत्पादित काक्रो बिक्री भइरहेकाले अन्यत्र लैजान नपरेको उनले बताए । "जमिनमा जुनसुकै बाली/सागसब्जी लगाए पनि एक पटकमा एउटै मात्र लगाउँछौँ", उनले भने, "एउटामा बालीमा भएको रोग अर्कोमा नसर्ने र एकैपटक एउटै मात्र उत्पादन लिँदा परिमाण धेरै हुने र बजार मूल्य पनि राम्रो पाइने भएकाले एक पटक, एउटा बाली अभियानअनुसार अगाडि बढ्छौँ ।" यहाँ अहिले कर्मा, किङसार र स्टारविजजस्ता तीन वटा हाइब्रिड जातका काक्रो लगाइएको छ । यसपटक लगाएको काक्रोको उत्पादन लिइसकेपछि दोस्रो चरणमा सबै जमिनमा अर्को बाली लगाउने र वर्षौंभरि जमिन खाली नराख्ने योजनामा रहेको उनले बताए । अरु बेला दुई दाजुभाइले सँगसँगै काम गर्ने र आवश्यक पर्दा कामदार लगाउने गरेको छ । काक्रो लगाउनका लागि हालसम्म मलखाद, मल्चिङ प्लास्टिक, तार, जाली, कामदार ज्याला, औषधि उपचार, उपकरणलगायतमा रु दुई लाख खर्च भएको उनले बताए । "ठूलो परिमाणमा व्यावसायिक काक्रोखेती गरिएकाले १०० दिनमा ३० टन काक्रो उत्पादन गरी बिक्री गर्ने लक्ष्य रहेको छ", उनले भने, "बजार भाउ यकिन हुँदैन अहिले प्रतिकेजी रु ६०-७५ का दरले बिक्री भइरहेको छ, मूल्य स्थिर नभई घटबढ हुनसक्छ ।" सोही ठाउँमा तीन हजार कुखुरापालनका लागि आधुनिक फर्म निर्माण कार्य भइरहेको छ ।अब छिट्टै व्यावसायिक सागसब्जीसँगै व्यावसायिक कुखुरापालनलाई पनि अगाडि बढाउने तयारी भइरहेको उनले बताए । "कृषिलाई प्रविधिसँग जोड्न सकिएन भने लागत बढ्न जाने भएकाले लागत कम गर्नका लागि एकदमै सचेत भएर प्रविधिको प्रयोगमा जोड दिएर अगाडि बढेका छौँ", उनले भने, "आफूहरूले थालेको कृषि कर्मप्रति निक्कै सन्तुष्टि मिलेको छ, कृषि पेसामा रमाइरहेका छौँ, भोलिका दिनमा पनि रमाएरै लाग्छौँ ।" प्रेरणादायी युवा उद्यमशीलता देख्दा हर्ष लागेको फेदीखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष घनश्याम सुवेदीले बताए । "फेदीखोला गाउँपालिकाले न्यूनतम समर्थन मूल्यको व्यवस्थापन गर्दै उत्पादनमा आधारित अनुदान उपलब्ध गराउँछ", उनले भने, "आवश्यक प्राविधिक सहयोगमार्फत यस्ता व्यावसायिक प्रयासलाई साथ दिन पालिका कटिबद्ध छ, उत्पादनमूलक अर्थतन्त्रतर्फको यात्रामा हामीसँगै छौँ ।"

-रासस

व्यवसायिक चिराइतोखेतीबाट मनग्य आम्दानी

भोजपुर षडानन्द नगरपालिका-१० तीनतलेका किसान बहुउपयोगी जडीबुटी चिराइतोको व्यावसायिक खेतीमा जुटेका छन् । चिराइतोबाट मकै, आलुलगायत बालीको तुलनामा राम्रो आम्दानी हुने भएपछि उनीहरु चिराइतोखेतीमा जुटेका हुन् । षडानन्द-१० साङपाङका वडाध्यक्ष पेमदोर्ची शेर्पाकाअनुसार तीनतले क्षेत्रका एक सय २० बढी किसानले चिराइतो, लोठसल्ला, सतुवालगायतको व्यावसायिक खेती गरिरहेका छन् । यहाँका माथिल्लो भेगका किसानको मुख्य आम्दानीको स्रोत चिराइतो रहेको छ । नगरपालिकाको माथिल्लो भेगलाई जडीबुटीको पकेट क्षेत्र घोषणा गरिएको छ । "चिराइतो तीनतले क्षेत्रका अधिकांश किसानको मुख्य आम्दानीको स्रोतका रूपमा रहेको छ, अन्यबालीको तुलनमा जडीबुटी चिराइतोखेतीबाट राम्रो आम्दानी हुने भएपछि किसान व्यावसायिक खेतीमा लागेको देखिन्छ । अहिले हामीले यो क्षेत्रलाई चिराइलो पकेट क्षेत्र घोषणा गरेर जडीबुटी खेतीका लागि प्रोत्साहनका कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेका छौँ", उनले भने । तीनतले क्षेत्रका किसानले चिराइतो बिक्रीबाट एकपटकमा न्यूनतम रु एक लाख ५० हजारदेखि १२ लाखसम्म आम्दानी लिने गरेको स्थानीय किसान फुर्लाक्पा शेर्पाले जानकारी दिए । आफूले अहिले २५ रोपनी क्षेत्रमा चिराइतोको व्यावसायिक खेती गरिरहेको उनले भने । चिराइतो बिक्रीबाट औसतमा वार्षिक रु चारदेखि सात लाखसम्म आम्दानी लिने गरेको उनको भनाइ छ । गत वर्ष चिराइतो विक्रीबाट रु सात लाख आम्दानी गरेको उनले भने । उत्पादन भएको चिराइतो घरबाट नै ठेकेदारले लैजाने गरेको स्थानीय अर्का किसान निमा शेर्पाले बताए । गत वर्ष एक मन (४० केजी) चिराइतो घरबाट नै रु ४० हजारदेखि ४५ हजारसम्ममा बिक्री भएको उनले जानकारी दिए । राम्रो आम्दानी हुने भएपछि १० वर्षअघिबाट व्यावसायिक रूपमा चिराइतोखेतीमा जुटेको उनको भनाइ छ । "मैले १० वर्षअघिबाट चिराइतोको व्यावसायिक खेती गरिरहेको छु", उनले भने, "चिराइतोबाट राम्रो आम्दानी लिँदै पनि आएको छु । बर्सेनि मूल्यवृद्धि भइरहेको आवस्था छ । त्यहीँ भएर धेरै किसान यसको व्यावसायिक खेतीमा लागेका छन् ।" चिराइतो बारीमा छरेको २६ देखि २७ महिनासम्ममा सङ्कलन गर्न योग्य हुने हुन्छ । चिराइतो भदौ, असोज, कात्तिकमा सङ्कलन गरिने शेर्पाले बताए । पछिल्लो समय चिराइतोमा बोट सुक्ने, जरा कुहिने रोगको समस्या देखिन थालेको उनले जानकारी दिए । राज्यको तहबाट रोग कीरा नियन्त्रण सहयोग भएमा किसानले अझ राम्रो आम्दानी सक्ने उनको भनाइ छ । ज्वरो, दम रुघाखोकी, मधुमेह, पिसाब पोल्ने, पेटको जुकालगायत रोगका लागि औषधिको रूपमा चिराइतो प्रयोग गर्न सकिने स्थानीयको भनाइ छ । पात, डाँठ, जरालगायत सम्पूर्ण भाग नै प्रयोग गर्न सकिन्छ । यहाँको चिराइतो भारत, चीन र बङ्गलादेशमा निर्यात हुने गरेको व्यवसायीको भनाइ छ । एक हजार पाँच सय मिटरदेखि दुई हजार पाँच सय मिटरसम्मको उचाइको हावापानीमा चिराइतो राम्रोसँग फस्टाउने भएकाले यहाँका माथिल्लो भेगका अधिकांश मानिसले यसको खेती गरिरहेका छन् । लेकाली भेग तथा चिस्यान क्षेत्र भएकाले यहाँ चिराइतोको राम्रो उत्पादन हुँदै आएको छ । चिराइतो षडानन्द नगरपालिकाको वडा नं १०, ११ र १३ को माथिल्लो भेग, टेम्केमैयुङ-५ मझौले, तिम्मा, दोभाने, हेलौंछा, खार्तम्छा, आमचोक गाउँपालिकाको युँ, वासिङथर्पु, पौवादुङमा गाउँपालिकाको श्यामशिलालगायत व्यावसायिक खेती हुने गरेको छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

कफीको प्रचुर सम्भावना

कफी नेपालमा असाध्यै सम्भावना रहेको उच्चमूल्य भएको बाली हो । यो नेपालको रैथाने बाली भने होइन । नेपालमा कफी कसरी भित्रियो भन्ने कथा पनि रमाइलो छ । हिरा गिरी नाम गरेका एक भिक्षुले बर्माबाट कफी ल्याएको विश्वास गरिन्छ । ती जोगीले पहिलो पटक कफी गुल्मीको आँपचौरमा रोपेका थिए रे । पछि मानिसहरूलाई खान मिल्ने थाहा भएपछि यसको रोपाइ शुरू भयो । व्यवसायिक रुपमा कफी रोप्न थालेको भने धेरै भएकै छैन । नेपाल सरकारले पनि यसै ठाउँलाई कफी केन्द्रका रुपमा विकास गरेको छ । विश्वमा बिक्री हुने पेय पदार्थमध्ये कफी पनि एक हो । कमाइका दृष्टिले कफी सबैभन्दा बढी बिक्री हुने पेयपदार्थमा पर्छ । सन् २०२४ मा विश्वमा एक सय ३० अर्ब अमेरिकी डलर बराबरको कफी बिक्री भएको थियो । परिमाणका हिसाबले भने कफी तेस्रोमा पर्छ । पहिलोमा पानी, दोस्रोमा चिया र तेस्रोमा कफी । चौथोमा चिसो पेयपदार्थ जस्तै कोका, पेप्सी आदि र पाचौँमा बियर पर्दछ । सन् २०२४ मा सात सय अर्ब लिटर पानी पिइएको थियो । यसबाट विश्वले तीन सय ४३ अर्ब डलर कमाइ गरेको तथ्यांक छ । दोस्रोमा पर्ने पेय पदार्थ चियाको पनि कमाइ राम्रै छ । सन् २०२४ मा विश्वमा साढे सात अर्ब किलोग्राम चिया बिक्री भएको थियो । यसबाट दुई सय ४५ अर्ब डलर कमाइ भएको थियो । कफी स्वास्थ्यमा लागि असल पेय पदार्थ मानिन्छ । यसले मानिसलाई सधैं फूर्ति राख्दछ । कफीमा प्राप्त क्याफिन तत्वले मष्तिष्कमा एडेनोसिन तत्वलाई कम पार्दछ । यही तत्वले हामीलाई अल्छी बनाउँछ ।

मुटुरोगी तथा चिनीरोगीका लागि पनि कफी उत्तम वस्तु हो । यसले रोगसँग लड्ने क्षमता पनि प्रदान गर्ने पोषणविद्हरू बताउँछन् । यसले तनाव कम पार्दछ, तौल व्यवस्थापनमा सहयोग गर्दछ र क्यान्सरका कोषसमेत बढ्नबाट रोक्दछ भन्ने विज्ञहरूको मत छ । कफी खास गरी नेपालको आठ सयदेखि १६ सय मिटरको बीचमा पल्ने किसिमको कफीलाई अराबिका कफी भनिन्छ । यसको प्रचुर सम्भावना छ । कफीका लागि सरकारले ७५ प्रतिशत छुटमा बिरुवा पनि उपलब्ध गराउँछ । चिया तथा कफी विकास बोर्डले कृषक समूहले माग गरेको खण्डमा कफी प्रशोधन गर्ने मेसिन पनि अनुदानमा उपलब्ध गराउँछ तर किसानमा यसको चेतना जाग्न सकेको छैन । ताजा काँचो दाना कफी जसलाई फ्रेसचेरी भनिन्छ, यसको मूल्य एक सय रुपैयाँ तोकिएको छ । ६ केजी ताजा दानाबाट एक केजी हरियो दाना कफी तयार हुन्छ । यसलाई भुटेपछि कफी तयार बन्छ । किसान आफैँले प्रशोधन गरेर बेच्न सके राम्रो भाउ पाइन्छ । कफी विज्ञहरू हजार १२ सय मिटरको उचाइमा १० देखि १५ रोपनी जमीनमा कफी लगाए वर्षभरि दूधभात खान खाँचो नहुने हिसाब देखाउँछन् । उनीहरूका अनुसार एक रोपनी जमीनमा सयदेखि एक सय २५ बिरुवा लगाउन सकिन्छ । यसो गर्दा १५ रोपनीमा १५ सयभन्दा बढी बिरुवा लगाउन सकियो । स्याहार पुगेको अराबिका कफीले प्रतिबोट तीनदेखि चार केजी ताजा दाना दिन्छ । यसो गर्दा ४५ सय केजी ताजा दाना फल्ने भो । यसबाट ६ को १ अनुपातमा हिसाब गर्ने हो भने सात सय केजी ग्रिनबिन तयार भयो । यसको मूल्य सरदर १५ डलर मान्दा ९ हजार डलर कमाइ भयो । नेपालमा यति भए राम्ररी परिवार पाल्न पुग्छ भन्ने भनाइ छ । कफी सम्बन्धी एउटा चाखलाग्दो विषय पनि थपौँ है त । इन्डोनेसिया, भियतनाम र फिलिपिन्सतिर जंगलमा एउटा मलसाँप्रो जातको जनावर पाइन्छ । त्यसलाई इन्डोनेसियामा लुवाक भनिन्छ । यसले पाकेको कफीका दाना सिंगै निल्छ । हाम्रा गाउँघरमा मानिसले च्याम्पुटिसहित लप्सी निले झैं । मलसाँप्रोको पेटबाट पाचन क्रियामार्फत दिसाका रुपमा बाहिर निस्केपछि त्यसलाई सफा गरेर थप प्रशोधन गरिन्छ । यो कफी विश्वमा सबैभन्दा महँगोमध्येमा पर्छ । यसो सुन्दा घिनलाग्दो विषय भए पनि यसमा आत्तिनुपर्ने कुरो छैन । मलसाँप्रोको पेटबाट बाहिर निस्केको कफीको पनि बाहिरी आवरण जो पातलो हुन्छ, त्योमात्र पचेको हुन्छ । त्यसभित्र कडा आवरण भने पच्दैन । हामीले त्यसलाई घाममा सुकाएर अर्को मेसिनले बोक्रो उक्काउनुपर्छ । त्यसैले मलसाँप्रकोको दिसाबाट संकलन गरिएको कफी अशुद्ध भने होइन । यसरी मलसाँप्रोको पेटबाट निस्केको कफीमा प्रोटिनको मात्र बढ्न गई कफीमा तितोपन घट्छ र मन्द स्वादको कफी बन्दछ । त्यसैले यसको दाम अन्य कफीका तुलनामा बढी पर्छ । यसको दाम ग्राहकको खरीद क्षमता अनुसार ६ सयदेखि १२ सय अमेरिकी डलर पर्छ । घरमै मलसाँप्रो पालेर ख्वाएर बनाएकोलाई भने २० देखि एक सय डलर मात्र पर्छ । मलसाँप्रोलाई पक्रेर खोरमा राखी कफी ख्वाउने गरिएको भन्दै पशुअधिकारवादीरूले विरोध पनि गर्दै आएका छन् । त्यस्तै क्यानाडाका एक व्यापारी ब्लेक डिंकिनले एउटा अनौठो कफी आविष्कार गरेका छन् । यसको स्वाद अचम्मको हुन्छ तर यसको बनाउने विधि सुनेर मुख भने तीतो हुन सक्छ । खासमा 'ब्ल्याक आइभोरी कफी' संसारको सबैभन्दा महँगो कफीमा गनिन्छ । यो हात्तीको गोबरबाट बनेको कफी हो । जसले तपाईंलाई मुख नमिठो बनाउन सक्छ । हो, सुन्दा अनौठो लाग्न सक्छ तर यथार्थ यही हो । यो कफीको एक कपको मूल्य करिब ८ हजार नेपाली रुपैयाँ पर्छ । ब्ल्याक आइभोरी कफीको आधिकारिक वेबसाइटका अनुसार यसलाई बनाउने प्रक्रिया साँच्चै अचम्मको रहेको जनाइएको छ । सबैभन्दा पहिले हात्तीहरूलाई ठूलो मात्रामा कच्चा कफी फलहरू खुवाइन्छ । यी फलहरू खाएपछि हात्तीले गोबर छोड्छ । त्यसपछि हात्तीले छाडेको यो गोबर जम्मा गरिन्छ र त्यसबाट कफी बिन्स क्रमबद्ध गरिन्छ । अनुमान गर्नुहोस् लगभग ३३ केजी काँचो कफी फलफूल खुवाएपछि हात्तीको गोबरबाट मात्र एक किलो कफीको बीउ मात्र निकाल्न सकिन्छ । र यी बीउहरूलाई घाममा राम्ररी सुकाइन्छ र त्यसपछि कालो हात्तीको कफी तयार गर्न भुइँमा हालिन्छ । चाखलाग्दो कुरा के छ भने यस्तो अनौठो प्रक्रियाबाट गुज्रिए पनि यो कफी तीतो भने कदापि हुँदैन । यो महँगो कफी अहिले थाइल्याण्डमा ठूलो मात्रामा उत्पादन गरिन थालिएको छ । ब्ल्याक आइभोरी कफी जनावरको मलबाट बनाइएको मात्र होइन त्यहाँ दुई अन्य कफीहरू छन्, जुन समान अद्वितीय तरिकामार्फत तयार गरेर विश्व प्रसिद्ध भएका छन् । कोपी लुवाक कफी: यो कफी इन्डोनेसियाको मूलको हो र 'एसियन पाम सिभेट' भनिने बिरालो जस्तो जनावरको मलबाट संकलन गरिएको दानाबाट यो कफी बनाइन्छ । सिभेटले पाकेको कफीका चेरीहरू खान्छ, जुन यसको आन्द्रामा विशेष किण्वन प्रक्रियाबाट गुज्रिन्छ । एक वा दुई दिनपछि क्लस्टरहरूमा बाहिर गोबरको रूपमा निस्कन्छ । यी प्रशोधित दाना संसारको सबैभन्दा महँगो कफी बिन्समध्ये एक मानिन्छ र यसको स्वाद पनि एकदम फरक छ । जाकु बर्ड पप कफी: ब्रजिल विश्वको सबैभन्दा ठूलो कफी उत्पादन गर्ने देश हो र यहाँ ब्रजिलका जाकु चराहरूको बिष्टाबाट विशेष कफीका दाना संकलन गरिन्छ । यी चराहरूले पाकेको कफीका चेरीहरू खान्छन् र त्यसपछि तिनीहरूको बिष्टाहरूबाट दानाहरू निकाल्छ । त्यसपछि उधोगीहरूले राम्रोसँग सफा गर्छन्, त्यसपछि तिनीहरूलाई विशेष कफी बिन्स तयार गर्न भुटिन्छ ।

-हाम्रा कुरा डटकम

अरिङ्गालले टोकेर एक महिलाको मृत्यु

पाल्पा, साउन १०/जिल्लामा रामपुरमा अरिङ्गालले टोकेर एक महिलाको मृत्यु भएको छ । रामपुर नगरपालिका-२, सेरामा अरिङ्गालले टोकेर ५७ वर्षीया दानु कुमारी रावतको मृत्यु भएको हो ।

अरिङ्गालले टोकेर घाइते भइएकी रावतलाई उपचारका लागि लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ल्याइएकोमा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी उपरीक्षक पवन कुमार भट्टराईले बताए । घर नजिकैको सामुदायिक वनमा स्याउला काट्ने क्रममा उहाँलाई कालो अरिङ्गालले एक्कासी टोकेको थियो । अरिङ्गालको टोकाई गम्भिर घाईते उनलाई तत्काल उपचारको लागि रामपुर अस्पताल लगिएकोमा थप उपचारका लागि प्रभास ल्याइएको थियो । शवलाई आज पोष्टमार्ट गरी परिवारलाई बुझाइएको जिल्ला प्रहरी कार्यालयले जनाएको छ ।

५० लाख लिटरको...

...संघीय सरकारबाट ८५ प्रतिशत र प्रदेश, स्थानीय सरकारबाट १५ प्रतिशत आर्थिक भार व्यहोर्ने गरी हामीले व्यवस्था गरेका छौं ।" मन्त्री यादवले अर्बौं लगानीमा बनाइएका सडक, पुलहरुको जनताबाट कुनै पनि महसुल सरकारले नलिने तर खानेपानी जस्तो आधारभूत आवश्यकताको वस्तुमा महसुल लिने कुरा सान्दर्भिक नभएपछि हामीले त्यो व्यवस्था हटाएर सरकारले नै शतप्रतिशत लगानी गर्ने गरी व्यवस्था गरेको बताए । "देशभरीका ४२ हजार उपभोक्ता समितिहरूलाई कसरी राम्रो गर्ने भनेर मन्त्रालय लागि परेको छ ।

हामीले उपाभोक्ता समितिसँग सहकार्य गरी काम गर्दै आएका छौं" उनले भने "आम नेपाली नागरिकलाई सुरक्षित र सुलभ खानेपानी उपलब्ध गराउनु सरकारको प्रमुख जिम्मेवारी हो । सोही अनुसार हामीले काम गरिरहेका छौं ।" खानेपानी र सरसफाइ देशको प्राथमिक आवश्यकता मात्र नभई दिगो विकासको आधारभूत स्तम्भ पनि भएको भन्दै उनले स्थानीय स्तरमा उपभोक्ता समिति तथा जनताले गरेको समर्पणले नेपाललाई खानेपानी व्यवस्थापन र सरसफाइको क्षेत्रमा आत्मनिर्भर बनाउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याएको धारणा समेत व्यक्त गरे । मन्त्री यादवले जलवायु परिवर्तन तथा मौसमको फेरबदलले गर्दा पानीको स्रोतहरू सुक्दै गइरहेको र पानीको सतह पनि घट्दै गइरहेको सन्दर्भमा दिगो खानेपानीका लागि स्रोत, मूल तथा जलाधार संरक्षण गर्नु अत्यावश्यक रहेकोले यसतर्फ पनि मन्त्रालय केन्द्रित रहेको बताए ।

कार्यक्रममा संघीय सांसद ठाकुर गैरेले ९५ प्रतिशत नागरिक खानेपानीको पहुँचमा पुगेकाले अब शतप्रतिशत पुऱ्याउने गरी सरकारले काम गरेको बताए । उनले स्वच्छ पिउने पानी २६ प्रतिशत मात्र भएकाले यसलाई पुरा गर्ने दायित्व सरकारको रहेको उल्लेख गरे । सांसद गैरेले भने " खानेपानी पाउनुपर्ने आम नागरिकको मौलिक अधिकार भएकाले सरकारले एक घर एक धारा अभियानै अगाडि बढाएको अवस्था छ ।" कार्यक्रममा संविधान सभा सदस्यहरु नारायणी शर्मा, लिला सोमै, पूर्व सांसद यादव बहादुर रायमाझी, लुम्बिनी प्रदेशका सांसद् तथा पूर्वमन्त्री विरबहादुर राना, प्रदेश सांसद् इन्द्र गहतराज, नेपाली काँग्रेसका जिल्ला सभापति हिमालदत्त श्रेष्ठ, नेकपा एमालेका जिल्ला अध्यक्ष ओमबहादुर घर्ती, नेकपा माओवादी केन्द्रका जिल्ला अध्यक्ष राजेन्द्र विक, राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टीका जिल्ला उपसभापति सुमन गैरे, राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीका जिल्ला अध्यक्ष डुलबहादुर कुंवर, नेकपा एकिकृत समाजवादीका जिल्ला अध्यक्ष अशोक कुमार शाही, राष्ट्रिय जनमोर्चाका जिल्ला अध्यक्ष विशाल दर्लामी, जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनाल, तानसेन नगरपालिकाका नगर प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठ, पाल्पा उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराई, पाल्पा व्यापार संघका अध्यक्ष विष्णुबहादुर कार्की, प्रमुख जिल्ला अधिकारी तोयनाराण सुवेदी, समितिका पूर्व अध्यक्ष हरी रायमाझी, नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेना लगायतले साधारण सभाको सफलताको शुभकामना व्यक्त गरेका थिए । समितिका अध्यक्ष मोहनप्रसाद श्रेष्ठले संस्थाको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए । उनले अहिले तानसेनमा खानेपानीको कुनै पनि समस्या नरहेको बताए । उनले ९५ प्रतिशत लिफ्ट खानेपानीबाट पानीको व्यवस्थापन गरेको समितिले कालीगण्डकी नदी, सिस्ने, तीनधारा, होलाङ्दी, बाझा कुरुङ्गोला लगायतका स्थानबाट पानी ल्याएर वितरण गरेको उल्लेख गरे । समितिका अध्यक्ष श्रेष्ठको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष लालमने अदैपुनको स्वागत, सचिव प्रेमबहादुर मल्लको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । सोही अवसरमा समितिले स्थापनकालदेखी समितिमा रहेर सहयोग गर्ने समितिका सदस्यहरुलाई सम्मान समेत गरेको थियो ।

हार्दिक शुभकामना

नेपाली पत्रकारिता क्षेत्रमा अटल हिमाल झैं रहेर निरन्तर प्रकाशित हुँदै आएको नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकको गौरवमय ३१ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा हार्दिक बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । '**३१ वर्षको यात्रा स्वतन्त्रता र समृद्धिमा निरन्तर सहयात्रा**' भन्ने मूल नाराका साथ वार्षिकोत्सव मनाई रहेको यस दैनिकले आउँदा दिनमा अझ सशक्त रूपमा आफुलाई उभ्याउने छ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं ।

होटल श्रीनगर प्रा.लि परिवार
कैलाशनगर-५, तानसेन, पाल्पा

खेलकुद समाचार

नेपालबाट चार जना खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्ने

काठमाडौं, साउन १०/सिङ्गापुरमा भइरहेको विश्व एक्वेटिक्स च्याम्पियनशिपमा नेपालबाट चार जना पौडी खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गर्ने भएका छन् । चार खेलाडीसहित ६ सदस्यीय नेपाली टोली शनिबार राति सिङ्गापुर प्रस्थान गर्ने छ । प्रतियोगितामा २/२ जना पुरुष र महिला खेलाडीले नेपालको चुनौती प्रस्तुत गर्ने छन् । चारै जना खेलाडीले २/२ वटा स्पर्धामा भाग लिने छन् । पुरुषमा इर्भिन श्रेष्ठले १ सय र २ सय मिटर फ्रिस्टायल तथा अजलकाजी ताम्राकारले ५० मिटर फ्रिस्टायल र ५० मिटर बटरफ्लाइमा प्रतिस्पर्धा गर्ने छन् । महिलामा ओलम्पियन डुवाना लामाले २ सय मिटर फ्रिस्टायल र १ सय मिटर ब्रेस्टस्ट्रोक तथा आर्या महर्जनले ५० र १ सय मिटर फ्रिस्टायलमा सहभागिता जनाउने छन् । नेपाली टोलीको व्यवस्थापकमा नेपाल पौडी सैका सदस्य विकास शर्मा र प्रशिक्षकमा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) का पौडी मुख्य प्रशिक्षक शङ्कर कार्की रहेका छन् । गएको जुलाई ११ देखि शुरू भइसकेको प्रतियोगिता आउँदो अगस्ट ३ सम्म चल्ने छ । नेपालको खेल भने जुलाई २७ देखि मात्र शुरू हुने नेपाल पौडी सैका सचिव गङ्गालाल गोलेले जनाएका छन् । नेपाली टोली अगस्ट ४ मा स्वदेश फर्किने छ । टोलीलाई एक कार्यक्रमका बीच राखेपका सदस्य-सचिव टङ्कलाल घिसिङ, पौडी सैका अध्यक्ष जगतमान श्रेष्ठ, नेपाल राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी सैका अध्यक्ष दीपक श्रेष्ठलगायतले बिदाइ गरे ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत
डस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सिद्धार्थ बैंकका ग्राहकलाई छुट

पाल्पा, साउन १०/सिद्धार्थ बैंकका ग्राहकहरु विभिन्न क्षेत्रमा छुट रहेको छ । बैंकका ग्राहकले बखुडोल, ललितपुर स्थित सारंग हेल्थ केयर, जावेद हबीब हेयर एण्ड ब्युटी सैलूनमा छुट पाउने छन् ।

बैंक र सारंग हेल्थ केयर प्रा.लि.बिच बैंकका ग्राहक महानुभावहरुलाई विभिन्न सेवामा छुट प्रदान गर्ने सम्बन्धी सम्झौता भएको छ । सम्झौता अनुसार बखुडोल, ललितपुर स्थित सारंग हेल्थ केयरमा बैंकका ग्राहकहरूले बैंकको कार्ड वा मोबाइल बैंकिङ प्रयोग गरी क्लिनिकल सेवाहरूको भुक्तानी गर्दा ५ प्रतिशतसम्मको छुट तथा ल्याबोरेटरी सेवाहरूको भुक्तानी गर्दा १० प्रतिशतसम्मको छुट प्राप्त गर्न सकिनेछ । साथै नगद कारोबारबाट डिजिटल कारोबारमा जान पनि उत्प्रेरित गर्ने विश्वास बैंकले लिएको छ । यस्तै बैंक र जावेद हबीब हेयर एण्ड ब्युटी सैलूनबिच बैंकका ग्राहक महानुभावहरुलाई विभिन्न सेवामा छुट प्रदान गर्ने सम्बन्धी सम्झौता भएको छ । सम्झौता अनुसार, ठमेल, छायाँ सेन्टर, काठमाडौंस्थित जावेद हबीब हेयर एण्ड ब्युटी सैलूनमा ग्राहकहरूले सम्पूर्ण सेवाहरूमा डेबिट कार्ड प्रयोग गरेमा १५ प्रतिशत छुट र क्रेडिट कार्ड प्रयोग गरेमा २५ प्रतिशतसम्मको छुट प्राप्त गर्न सकिनेछ । यस सम्झौताले ग्राहकहरुलाई छुटको सुविधा उपलब्ध गराउनुका साथै नगद कारोबारबाट डिजिटल कारोबारमा जान पनि उत्प्रेरित गर्ने विश्वास बैंकले लिएको 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
०७५-५२१४६४, ५२१४६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

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 रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई