



नव जन्मचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



कलाकार दीपकराज गिरीले सक्रिय राजनीति नगर्ने सोचले राजनीतिमा होमिन लागेका कलाकर्मीलाई विपक्षीमा बस्न सुझाव दिइएका छन् । सामाजिक सञ्जालमा एक पोस्ट गर्दै जस्तो सुझाव दिइएका छन् । उनी लेख्छन्- "जदि सक्रिय राजनीति गर्नु छैन भने कुनै पनि दल, कुनै एक समूह वा कुनै एक बिचारको दास हुनुभन्दा राम्रो गर्दा तारिफ र नाराको गर्दा अलोपका गरेर सदाबहार विपक्षी हुनु राम्रो ।"

आजको विचार...



सम्बिका...
(दुई रेखा)

नेपाली फिल्म उद्योगमा नयाँ युगको सुरुवात भएको छ । साइन्स फिक्शन विद्यामा निर्माण भएको फिल्म "धवलो-१" माफत नेपाली फिल्मले नयाँ धार समातेको हो । नेपाली फिल्मको इतिहासले फरक र साहसी प्रयोगका रूपमा हेरिएको यो फिल्म अब दर्शकसम्म पुगेको छ । अंग्रेजी नयाँ वर्ष २०२६ को अवसर पारेर बिहीबारबाट फिल्म सार्वजनिक प्रदर्शनमा आएको हो । धरेलु बक्स अफिसमा दुई विदेशी फिल्म "धुरन्धर" र "अवतार ३"को दबदबा अर्कै काखन रहेकाले "धवलो"ले अपेक्षित शो भने पाउन सकेको छैन ।



□ वर्ष ३१ अंक १५६ □ शतक २ पुस १८ गते शुक्रबार 2 January 2026, Friday □ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आगलागीमा ४० को मृत्यु

(रासस/एएफपी)
(स्विजरल्यान्ड), पुस १७/नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा स्विस् स्की रिसोर्ट सहर क्रान्स मोन्टानामा भीडभाड भएको बारमा आगलागी हुँदा धेरै जनाको मृत्यु र घाइते भएका छन् । दक्षिणपश्चिमी स्विट्जरल्यान्डको वालिस क्यान्टन प्रहरीले जारी गरेको विज्ञप्तिमा यस घटना 'गम्भीर' भएको उल्लेख गरिएको छ । प्रहरी प्रवक्ता गेटान लाथिओनका अनुसार, बिहान १:३० बजे (००:३० जिएमटी) 'ले कन्टेलेसन' नामक बारमा विस्फोट र आगलागी सुरु भएको थियो । घटनास्थलमा प्रहरी, अग्नि नियन्त्रक र उद्धारकर्मीहरूको ठूलो टोली तुरुन्तै पुगेको र धेरै पीडितलाई उद्धार गरिएको जनाइएको छ । क्षेत्रीय दैनिक समाचारपत्रका अनुसार मृत्युको सङ्ख्या लगभग ४० हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ भने १०० भन्दा बढी घाइते भएका छन् । स्विस् मिडियाले प्रकाशित गरेको तस्बिरमा आगो लागेको भवन र मामिसहरू चिच्याउँदै भागिरहेको दृश्य देखाइएको छ । प्रहरीले आगलागीको कारण पत्ता लगाउन अनुसन्धान सुरु गरेको छ । प्रारम्भिक रिपोर्ट अनुसार कन्स्टाका क्रममा आतशबाजी प्रयोग गर्दा आगो लागेको हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ ।

बुटवल फूलबारीमा 'कुँडुले घर' पर्यटन प्रवर्द्धनमा थप्यो आकर्षण

छायाँ पन्थ/रासस

तिनोसमा (स्विट्जरल्यान्ड), पुस १७/

नेपालको पहाडी क्षेत्रमा देखिने परम्परागत कुँडुले घर अब बुटवलको फूलबारीमा देख्न सकिन्छ । आकर्षक देखिने कुँडुले घर गोलाकार, माटोले लेपिएको र खरले छाएर बनाइन्छ । दुईतले यो घर परम्परागत शैली र सानो लगानीमा तयार गरिएको छ । यो घर अहिले बुटवलको रमणीय पर्यटकीय स्थल मणिमुकुन्द सेन उद्यान फूलबारीको माथिल्लो भागमा निर्माण गरिएको छ । पहाडी क्षेत्रको परम्परागत संस्कृति फल्काउने गरी उद्यानको पश्चिम क्षेत्रमा कुँडुले घर निर्माण गरिएको छ । यो घरले त्यहाँ पुग्ने सबैको ध्यान केन्द्रित गरेको छ । कुँडुले घर छ नै यस्तै । बुटवलको फूलबारी घुम्न आएका पोखराकी सिर्जना सुनारले बुटवलमा बनेको कुँडुले घरले मोहित बनाएको बताइन् । सुनारले कुँडुले घर हेर्दा निकै आकर्षक रहेको बताइन् । उनी भनिन्छन्, "पुर्खाले जीवन जित्ने गरेको



यस किसिमको घरले सबैलाई मोहरी लाउने रहेछ ।" यस्तै बुटवलका सुवास सुनार पनि कुँडुले घरमा भेटिए । केही दिन अघि मात्रै उद्यान भएको यो घर निकै सुन्दर रहेको सुवासले बताए । "भर्खर बनेको यो घर बरिपरि भौतिक संरचना बन्न बाँकी नै रहेछ, सबै बनिस्केपछि त भन सुन्दर हुन्छ होला", सुवासको भनाइ छ । बाहिरबाट हेर्दा पनि चिटिक गोलाकार कुँडुले घर,

घरको भित्रपट्टी पहाडी क्षेत्रमा प्रयोग गरिने परम्परागत सामग्री राखिएको छ । विशेषगरी जाडोयाममा न्याने र गर्मीमा शीतल हुने कुँडुले घरमा बसिबाट बनेको ढोको, परालबाट बनेको चकट्टी, सुपु, डालो, पानी परेको समयमा खेतबारीमा काम गर्दा ओढ्ने स्याकु, गुन्डी, मकै भुट्टन प्रयोग गरिने माटाको भाँडो हाँडी-मुट्टो, जौतो, लालटिन, खेतबारी जेतै क्रममा गोरेले अन्य बाली

नखाओस् भनी गोरेको मुखमा लगाइने मकरा, माछा माने क्रममा प्रयोग गरिने बसिबाट बनाइएको सामग्री, परम्परागत, चुल्होलागायताका घरघरौली प्रयोगका सामग्री राखिएका छन् भने कुँडुले घरको बाहिरपट्टी ढिकी राखिएको छ । उद्यानका प्रशासकीय अधिकृत अमितकुमार श्रेष्ठले विशेषगरी पहाडी क्षेत्रमा हुने यस्ता घर पछिल्लो पिँढीले महसुस गर्न नपाएको र पुर्खहरूले प्रयोग गर्ने सामग्रीका बारेमा जानकारी र ज्ञानका लागि यो निर्माण गरिएको बताए । उनी भन्छन्, "पातपाबाट काम गर्ने कामदार फिकाएर यो घर निर्माण गरेका हो, कुँडुले घर भर्खर निर्माण भएको छ, यसको प्रचारप्रसार व्यापक बनाउनु छ, आगामी दिनमा परम्परागत खानाका परिकारसमेत पस्कने योजना छ, हेरौ कतिसम्म सफल भइन्छ ।"

-बाँकी बन्तिम रेखा...

पूर्व गृहमन्त्री लेखकको भ्रमण फुकुवा



पाल्पा, पुस १७/पूर्व गृहमन्त्री रमेश लेखकको विदेश भ्रमण र उपत्यका छाड्न नपाउने गरी भएको व्यवस्था फुकुवा गरिएको छ । भाद्र २३ र २४ को घटना सम्बन्धी जाँचबुझ आयोगको सिफारिसले गत असोज १६ गते लगाएको प्रतिबन्ध बहिर्धार फुकुवा गरेको बताइएको हो । आयोगले पूर्व निर्णय उपरको कार्य सम्पन्न भइसकेको भन्दै लेखकको विदेश भ्रमण र उपत्यका छाड्न लगाइएको रोक फुकुवा गरिएको जनाएको हो । भदौ २३ गतेको जैन-जीमाथिको आक्रामणमा तत्कालीन गृहमन्त्री दोषी भएको भन्दै उनलाई आयोगले बयानका लागि बोलाएको थियो । उनले बयान दिएसँगै भ्रमण निषेध फुकुवा गरिएको हो । तत्कालीन प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीलाई पनि बयानमा बोलाउने तयारी आयोगले गरेको छ । ओलीलाई करिब एक साताको अवधि

दिएर बयानमा बोलाउने योजना छ । उनका लागि प्रश्नपत्र पनि तयार भइसकेको आयोगले जनाएको छ । पूर्वन्यायाधीश गौरीबहादुर काकीको नेतृत्वमा ५ असोजमा गठित आयोगले विवरण संकलन गरिसकेपछि २३ र २४ भदौमा फाल्गुनमा खटिएका सुरक्षाकर्मीबाट बयान लिन थालेको थियो । यस क्रममा तत्कालीन मुख्यसचिव एकनारायण अर्याल, तत्कालीन गृहसचिव गोकर्णमणि दुवाडी, प्रधानसेनापति अशोकजित सिग्देल, नेपाल प्रहरीका आईजीपी दानबहादुर कार्की, तत्कालीन आईजीपी चन्द्रकुमार खापुङ, सशस्त्र प्रहरी बलका आईजीपी राजु अर्याल, राष्ट्रिय अनुसन्धान विभागका तत्कालीन प्रमुख हुतार थापाको बयान लिएको थियो । सुरक्षा निकाय र प्रशासनिक निकायका जिम्मेवार अधिकारी बयान सकिँएपछि आयोग राजनीतिक नेतृत्वकर्ता लागेको हो ।

रम्भाको फोक्सिङ्गकोटमा सार्वजनिक सुनुवाई

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, पुस १७/जिल्लाको रम्भा गाउँपालिका - २ फोक्सिङ्गकोटमा आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को प्रथम चौमासिक सार्वजनिक सुनुवाई भएको छ । वडा कार्यालयको आयोजना, गाउँपालिकाको ससन्चय र पाल्पा विकास केन्द्रको सहजीकरणमा भएको कार्यक्रम भएको हो ।

कार्यक्रममा सहभागीले शिक्षा, स्वास्थ्य, सडक, खेलकुद, होमस्टे, पशुपालन, खानेपानी, सञ्चार लगायतका क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयहरूबारे जिज्ञासा तथा प्रश्नहरू राखेका थिए । कार्यक्रममा साना ठूला माध्यमिक विद्यालयका अध्यक्ष भिमबहादुर साह, प्रधानाध्यापक एवम् बहादुर साह, विद्यार्थीहरू सुचना राना र जीवन गहाले विद्यालयमा खेलमैदान र सुविधायुक्त कक्षाकोठा नयाँको र कक्षा ११ र १२ मा अध्यापन गर्ने अंग्रेजी



शिक्षक नभएको गुनासो गरे । स्थानीय सोमबहादुर घर्ती, दिल्लीसरा गाहा, अमान सिंह साह, टकबहादुर फान, हुमबहादुर पाडे, हिरासिंह सोम्रे लगायतले किटेनी बेलाजा मोटरबाटो, किटेनी लाँवे खर्कैदान मोटरबाटो, गाउँडाँडा भेक्काङ मोटरबाटो, फर्लेङ सटाकडाँडा मोटरबाटो तथा रानीबास सहदीखोला मोटरबाटो स्तरउन्नती गर्न

पालिकासँग माग गरे । सार्वजनिक सुनुवाईमा स्थानीय नरमती साह, जितबहादुर गाहा, बीरबहादुर गुरुङ लगायतले रानीबास सामुदायिक होमस्टेले पर्यटकहरूको आगमन बढि मोटरबाटो राम्रो नभएको, नेपाल टेलिकमको टावरले राम्रोसँग सिटिफा समस्या भएको गुनासो गरे । यसैगरी कार्यक्रममा घनबहादुर साह, मिनबहादुर

दलामीले निर्माण सामग्रीको जिल्ला दर्रेट अनुसारको सामग्री तथा ढुवानी लागत कम हुँदा भौतिक निर्माणका कार्य गर्न कठिनाई भएको बताए । कोटथर महिला पञ्चेबाजा समूहका अध्यक्ष दिलमाया पाडे मगर, बाजा प्रशिक्षक रोशन परिवारले पञ्चेबाजाको माग बढ्दै गएको सहनाईको थप तालिम चाहिएको बताए । महेश्वर आधारभुत विद्यालयका प्रधानाध्यापक नारायण मश्राङ्गी, अध्यक्ष पेमबहादुर सिजालीले विद्यालयको नजिकै खसेको पहिरो रोक्नमाथि उचित पहल नहुँदा विद्यालय नै पहिरोको जोखिममा रहेको गुनासो गरे । स्थानीयवासीबाट आएका गुनासाहरूलाई रम्भा गाउँपालिकाका अध्यक्ष विष्णु प्रसाद भण्डारीले प्राथमिकताको आधारमा पालिकाबाट सम्बोधन गरिने बताए ।

-बाँकी बन्तिम रेखा...

पा.वि.हु.ब.नं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.ब.नं. ११/०५१/०५२



सम्पादकीय

लुम्बिनी : महिला सहभागिताको खाँचो र चासो

महिला सहभागितामा खाँचो केवल संस्था बढाउनेमा सीमित हुनु हुँदैन । नेतृत्व विकास, नीति निर्माणमा पहुँच, राजनीतिक प्रशिक्षण र अवसरको समान वितरण अत्यावश्यक छ । अमर ग्रामीण क्षेत्र, दलित, जनजाति र पिछडिएका समुदायका महिलाहरू राजनीति प्रवेश नै अनेक बाधा भेलिरहेका छन् । सामाजिक सोच, पारिवारिक दबाव र आर्थिक निर्भरताले महिलालाई राजनीतिक यात्रामा कमजोर बनाइरहेको छ ।

अब प्रश्न उद्विग्न-राजनीतिमा महिलाको सहभागिता किन जरुरी छ ? महिलाको उपस्थितिले मात्र होइन, सक्रिय भूमिकाले सामाजिक न्याय, समावेशी विकास र उत्तरदायी शासन सम्भव हुन्छ । लुम्बिनी प्रदेश नेपालको राजनीतिक इतिहास, आन्दोलन र परिवर्तनको महत्वपूर्ण केन्द्र मानिन्छ । प्रदेशले सघीयता, समावेशिता र समानुपातिक प्रतिनिधित्वका बहसलाई व्यवहारमा उतार्ने अवसर पनि पाएको छ । तर जब लुम्बिनी प्रदेशको राजनीतिक संरचनामा महिलाको वास्तविक सहभागिता हेर्ने हो भने संविधानले दिएको अधिकार र व्यवहारबीचको खाडल स्पष्ट देखिन्छ । कामजमा सहभागिता देखिए पनि निर्णय तहमा महिलाको प्रभाव न्यून छ, जुन चिन्ताको विषय हो । प्रदेश सभा, स्थानीय तह र पार्टी संरचनामा महिला प्रतिनिधित्व संख्यात्मक रूपमा केही हदसम्म बढेको छ । समानुपातिक प्रणालीका कारण महिला सांसद, उपप्रमुख र उपाध्यक्ष देखिनु सकारात्मक संकेत हो । तर यी पदहरूमा रहेका महिलाहरू नीतिगत निर्णय, बजेट प्राथमिकता र राजनीतिक दिशा तय गर्ने तहमा पुग्न सकेका छैनन् । अझै पनि शक्तिको केन्द्र पुरुष नेतृत्वमै सीमित छ ।

लुम्बिनी प्रदेशको यो अवस्था देशव्यापी राजनीतिक चित्रको प्रतिनिधि जस्तै बनेको छ । काठमाडौँ केन्द्रित राजनीति होस् वा प्रदेश र स्थानीय तह-महिला सहभागिता धेरैजसो 'पुरक' को रूपमा सीमित छ । राजनीतिक दलहरू महिलालाई चुनाव जिताउने रणनीतिक साधनका रूपमा प्रयोग गर्छन्, तर जितेपछि नेतृत्व र निर्णय अधिकार दिन हिचकिचाउँछन् । यसले महिलाप्रतिको राजनीतिक चासो सही मात्र रहेको संकेत गर्छ । महिलाले शिक्षा, स्वास्थ्य, सामाजिक सुरक्षाजस्ता विषयलाई प्राथमिकतामा राख्ने अनुभव नेपालमै देखिएको छ । लुम्बिनी प्रदेशबाट सुरु हुने यो बहस अब देशव्यापी नीतिगत प्रतिक्रियामा रूपान्तरण हुनुपर्छ । महिला सहभागितालाई बाधकता होइन, राजनीतिक गुणस्तरको आधार बनाउने सोच विकसित नगरेसम्म लोकतन्त्र अधुरो नै रहनेछ ।

Opinion @ Socia Network

दरो गरी समातेका हातबाट त ओलाहरू सहजै छुट्छन् त्यसैले सम्बन्धहरू कडा भएर हैन, नरम भएर निभाउन सिक्नुपर्ने रहेछ ।

(राम गाहाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Ram.Gaha)

यो स्तरमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राम्रोछिन् । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalpati मा लगन गर्न सम्मजुनेछु ।

नवजनचेतना देखिको रुपमा तपाईंजसो आउँदैरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ रस्तोय अलि पलौली बनाउनुको लागि धार्पाईंको अग्रज सुभाषराजको हार्तीलाई अचकले जराय छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभाषराज दिई हार्तीलाई सतर्कता गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना देखिक
भगवतीदेव तामनेर, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	४६०८०१
कुल्लुख ०५१-४६०८०२	मिनाअमलान भैरवा ०५१-४६०८१३
स.प्र.मार्गमा कुल्लुख ०५१-४६०८१३	मिनाअमलान भैरवा ०५१-४६०८१३
कुल्लुख रामगढ ०५१-४६०८२३	परिवार नियोजन सेवा पाल्पा ०५१-४६०८२३
भैरवा ०५१-४६०८२३	आँखा अस्पताल पाल्पा ०५१-४६०८२३
अर्वाकोशी ०५१-४६०८२३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रयास ०५१-४६०८२३
मुम्बि ०५१-४६०८२३	मिनाअमलान भैरवा ०५१-४६०८२३
पारसी ०५१-४६०८२३	भैरवा आँखा अस्पताल ०५१-४६०८२३
तीर्थेश्वरी ०५१-४६०८२३	आँखाकोशी अस्पताल ०५१-४६०८२३
पामा ०५१-४६०८२३	तमाला अस्पताल ०५१-४६०८२३
पामा रामपुर ०५१-४६०८२३	सिन्धुखाल अस्पताल ०५१-४६०८२३
अर्वाकोशी ०५१-४६०८२३	सिन्धुखाल अस्पताल ०५१-४६०८२३
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०५१-४६०८२३	कुल्लुख रामगढ ०५१-४६०८२३
लुम्बिनी अस्पताल ०५१-४६०८२३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०५१-४६०८२३

समृद्धिको यात्रामा ब्रेक लगाईदिने राज्य संरचना



दुर्गा प्रसाद अर्याल
durga.p.aryal@gmail.com

राजा हटाएर सयौँ राजा बनेर राजकीय जीवन शैली अपनाएका र तीनका वरपर नाच्ने, हो मा हो मिलाउने आसेपासे, धुपौरलाई स्वर्गीय आनन्द नै भएको छ । तर सरकारी सेवा लिने ती गरीव, वेसहारा नागरिकलाई न्यूनतम रु. ५०० शुल्क तिर्नु पर्ने, त्यो भन्दा बढी करको भारी बोकाएर गाउँ घरमै सिंहदरवार हेर्नु पर्नेलाई भने यो संरचना आघात बनेको छ । राज्यको यो संरचनालाई बेल्मा सुधार गरिएन भने यो देशका लागि सेतो हात्ती पाल्ने जस्तै हुने र दिन प्रति दिन यसले आर्थिक वृद्धि र समृद्धिको मार्गमा समस्या थपिदिने देखिन्छ । देश विकास र जनताको जीवनस्तरमा तिव्र परिवर्तन हुने आशमा बनाईएको राज्यको नयाँ संरचना र यसको अभ्यासको करीब एक दशकमा यसबाट उल्लेख्य उपलब्धि हासिल गर्न सकिएको देखिँदैन ।

क्र.स	वर्षातको सुषक	२०६२/०६३	२०६०/०६१
१	वैदेशिक ऋण	रु.२३४.२२ अर्ब	रु.१४०.९३ अर्ब
२	चालु ऋण	रु.६३ अर्ब १२ करोड	रु. १० अर्ब ६३ अर्ब ४९ करोड
३	व्यापार ऋण	रु.११३.९४ अर्ब	रु.९४ अर्ब ४० अर्ब
४	मुद्रास्फीता दर	४४ प्रतिशत	२४३ प्रतिशत
५	वैदेशिक अनुदान	आँपामा रु.२४.३९ करोड	रु.२४.०९ अर्ब

विकास र जनताको जीवनस्तरमा तिव्र परिवर्तन हुने आशमा बनाईएको राज्यको नयाँ संरचना र यसको अभ्यासको करीब एक दशकमा यसबाट उल्लेख्य उपलब्धि हासिल गर्न सकिएको देखिँदैन । बढ्दो बेथिती र भ्रष्टाचारको अवस्थालाई नियन्त्रण गर्न नसक्दा सरकारहरूले उद्देश्य अनुसारको लक्ष्य प्राप्त गर्न नसकेको देखिन्छ । तीन तहको संरचनाको नाममा राज्य नियन्त्रण बाहिर गएको छ । न त आवश्यकताको आधारमा बजेट तथा योजना बनाईन्छ न त छुट्टाएको योजना र बजेट अनुसारको काम हुने गर्दछ । हरेकमा कमिशन र वैर कानुनी लेनदेनले गाउँ

लगेको देखिन्छ । यसमा सुधारको संकेत पनि कुनै देखिँदैन । देश र जनता दुवैलाई जाने राजनीति नेता, ठेकेदार, कर्मचारीतन्त्र, विचौलिया मिलाउँदै जाने स्थितीको सिर्जना हुँदै गएको छ । केन्द्र, प्रदेश हुँदै ७३३ स्थानीय तहहरूसम्म फैलिएको बेथिती र भ्रष्टाचारलाई अक्षयार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोग, राष्ट्रिय सर्वेकार केन्द्र, खास निकाय लगायतले नियन्त्रण गर्न नै नसके अवस्थामा पुगेको देखिन्छ । यसले प्रत्यक्ष असर गरेको छ देश विकास जनताको दैनिकीमा सुधार हुँदै समृद्धिको यात्रालाई ।

राज्यको नयाँ संरचनाका कमजोर पक्षहरू :

- (प्रशासनिक खर्च अत्याधिक बढ्दै जान्छ ।)
- (राज्य संरचना नियन्त्रण बाहिर जान सक्ने अवस्था ।)
- (असमानुपातिक बजेट तथा योजना बाडफाँड ।)
- (स्वेच्छाचारीसमा राज्य सञ्चालनको अभ्यास ।)
- (अधिकारको असम्पत्ता र द्वन्द्व ।)
- (प्रशासनिक दक्षतामा क्रमशः हास ।)
- (राजनीतिक हस्तक्षेप र राजनीतिकरण हावी हुँदै जान्छ ।)
- (प्रदेश संरचना प्रभावकारी नहुनु ।)
- (असन्तुलित विकास बढ्दै जान्छ ।)
- (जनअपेक्षा र जन चाहना पुरा हुनु नसक्नु ।)
- (राष्ट्रिय एकात्मता कमजोर हुँदै जान्छ ।)
- (सरकारी संयन्त्र कमजोर बन्दै जान्छ ।)
- (भ्रष्टाचार र बेथिती मौलाउँदै जान्छ ।)
- (संघीयताको नाममा गरिएको राज्यको नयाँ संरचना आत्मनिर्भरताका लागि सुधार आवश्यक देखिन्छ । यसले राज्यको सार्वजनिक खर्चमा ठूलो वृद्धि हुँदै गएको छ भने राज्यको वैदेशिक ऋणको अंशमा पनि वृद्धि हुँदै गएको देखिन्छ । केन्द्रको अनुदानकै भरमा सञ्चालन भएका प्रदेश र स्थानीय तहहरूले आन्तरिक आम्दानीको स्रोतको खोजिमा खासै ध्यान दिएको देखिँदैन भने खर्च भने बढाउँदै लगेको कारण आर्थिक रूपमा देश यति अवस्थामा माथि उठ्ने स्थिती कुनै देखिँदैन । आत्मनिर्भरताका लागि प्रदेश र स्थानीय तहमा सिर्जित आर्थिक बेथिती माथि अक्षय लगाउने कानुन जरुरी देखिन्छ । यसका लागि प्रदेश र स्थानीय तहको संख्यामा पुर्णविवचार गर्नु पर्ने देखिन्छ । विकास, सुशासन र समृद्धिका लागि आत्मनिर्भरता अनिवार्य शर्त हो तर राज्यको यति संरचना रहँदामम्म वा पुर्णविवचार नगरेमा यी पक्षमा ब्रेक लाउँदै पछाडी धकिलिँदै जानेमा दुईमत रहँदैन ।

निष्कर्ष :

राज्यको नयाँ संरचना समावेशी शासन जनसहभागितामा अभिवृद्धि र शक्ति बाडफाँडको दृष्टिकोणले उपयुक्त भएता पनि पर्याप्त अध्ययन, अनुसन्धान र जनचाहना विना तयार पारिएको संरचना देशातिर, जनहित विपरीत केही समूहलाई मात्र फलितफाप भए जस्तै देखिन पुगेको छ । जनताको सेवा सुविधाका लागि भनि बनाईएको यो संरचनाले सार्वजनिक खर्चमा वृद्धि गर्दै लगेको छ, अधिकारमा दोहोरो पान, केन्द्र सरकारको अनुदानमा भर पर्नु पर्ने, सेवा प्रभावमा उल्लेख्य सुधार हुनु नसक्नु, अपेक्षित जनचाहनालाई पुरा गर्न नसक्नुका कारण बन्न पुगेको देखिन्छ । संघीको बसिदानी, अरबीको बजेट, देशको अगाडि देखिको जनचाहना अनुसृप बनेको यो संरचनालाई असफल बनाउनुको सट्टा आवश्यक सुधार, प्रभावकारी कार्यान्वयन, खर्च नियन्त्रण र भित्तव्ययी बनाउँदै समयको गतिशील सुधार गर्नु आजको आवश्यकता भने पक्कै देखिन्छ । यसका लागि निर्वाचन पछि बनेर सरकार र राजनीतिक दलले ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

लेखक वर्षासलका प्राध्यापक नसबत हुन् ।)

नौघ :	नौघ :
आफ्नै दशतामा कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । शुभारम्भको चर्चा चलेछ ।	रुख : प्रेम जीवन सफल र सुख्द रहने देखिन्छ । इच्छाहरू पूर्ण हुनेछ ।
सुख : विपत्तीको छलकपट तथा जाल झेलबाट सावधान रहनुपर्नेछ ।	पुष्पक : जिरीपालले गर्दा काम विग्रने डर छ । प्रेमीको सहयोग भए पाइनेछ ।
शिशुन : सामाजिक कार्यमा मन जाला । कुटीरगत नियोगको सहयोग मिला ।	छत्र : भ्रमको उचित मूल्याङ्कन हुनेछ । हिनको उत्तरार्ध बढी सुख्द रहनेछ ।
कर्कट : आज अठ्ठको कार्य पूरा होला । शिकारमा सही निष्पत्ति लिन सकिनेछ ।	गुरुत : बोलीको प्रभाव पनि बढेछ । शुभकारको काम पनि चल्नेछ ।
सिंह : खुशी काम पूरा हुनेछ । व्यवसायका लागि यात्राको सम्भावना पनि छ ।	पुरुषन : मोहमा मिराउनु विपत्ति सहयोग मिल्नेछ । वैदेशिक कार्य पनि बढेछ ।
कन्या : आम्दानी प्रशस्तै बढ्नेछ । शम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।	गीत : शुभकार्यको चर्चा चलेछ । नयाँ सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

दैजिक राशिफल



स्व्याक्सले खाने बानीलाई कसरी परिवर्तन गरिरहेको छ ?



भुटेको बदाम, चिप्स, मिठाइहरू, चकलेट, कुजिज, दुनोट, केक, मिठो होस् वा नुनिलो, विश्वमा स्व्याक्सका धेरै प्रकारहरू छन् । हजारौं वर्षदेखि मानिसहरू स्व्याक्स खाँदै आएका छन्, तर आजकल यो एउटा ठूलो उद्योग बनेको छ जसको वार्षिक मूल्य करोडौं भन्दा पनि बढी छ । अहिले धेरै मानिसहरू दिनमा वा रातमा मुख्य खानाको तुलनामा स्व्याक्सबाटै बढी क्यालोरी लिन्छन् । तर यो ठूलो उद्योग बन्नको पछाडि केवल हाम्रो भोक वा समयको कमी मात्र जिम्मेवार छैन । खाना बनाउने कम्पनीहरूको चतुर मार्केटिङले पनि हाम्रो आहारमा स्व्याक्सलाई समावेश गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

सबैभन्दा पुरानो स्व्याक कुन हो ?
व्याथिज इङ्लिस डिक्सनरी अनुसार, स्व्याक भनेको 'खानाहरूबीचमा लिइने अलिकति खाना वा अतिरिक्त खाना' हो । यथार्थ, स्व्याक अनिवार्य रूपमा अंक फुड हात हुनु पर्दैन, वा प्याकेटमा तयार भएको कम पोष्टिक खाना मात्र हुनुपर्छ भन्ने होइन । ब्रिटिस फुड इतिहासकार तथा लेखिका डा. एनी ग्रे भन्छिन्, 'आजको समयमा हामी स्व्याक्सलाई निकै नग्राभो मान्छौं । हामी सामान्यतया स्व्याक फुडलाई यस्तो चीज मान्छौं जसलाई हामी सजिलै उठाएर खाना खाइरहने बेलामा खाउँछौं ।' तर स्व्याक बान्नेभित्तिकै अलवस्थ र पाकेटबन्ड खानेकुरा हो भन्ने बुझाइ लाग्न थाल्यो । यो समयमा धेरै तयारी भएका खानाहरू बजारमा आए । दोस्रो विश्वयुद्धपछि खाना प्रशोधन र प्याकेजिङमा ठूलो प्रगति भयो । मानिसहरूको आय बढ्न थाल्यो, जसले स्व्याक्स सजिलै घर-घर पुग्न थाले ।

डा. ग्रे भन्छिन्, 'अब बढी मानिसहरू घरबाहिर काम गर्थे, शिफ्टमा काम गर्नेहरूले पूर्ण खानाका लागि समय निकाल्न सक्दैनथे । उद्योग बढ्यो, मध्यम वर्गको जनसंख्या बढ्यो, मानिसहरूले अतिरिक्त पैसा आयो, जसले स्व्याक्सका खर्च बढायो ।'

बाब स्व्याक बजार कति ठूलो छ ?
यही समयमा प्याकेजिङ प्रविधि पनि आगोडि बढ्यो । जस्तै चिप्सका भोलाभा नाइट्रोजन ग्यास भरि थालियो, जसले चिप्स टुट्ने र ढुवानीमा सुरक्षित बनायो । यसले एउटै ठाउँ उत्पादन गरी टाढा-टाढासम्म ढुवानी गरी विक्री गर्न सम्भव बनायो । ठूला-ठूला कारखाना खुल्न थाले । १९७५ मा जब पल पोल्म्यानले अमेरिकी कम्पनी प्रोबेटर एन्ड ग्यान्गलमा जोडिए, त्यतिबेलासम्म साधारण किस्म स्व्याकहरूको संसारको ठूलो हिस्सा बनिस्केको थियो । पोल्म्यानले एउटा नयाँ उत्पादनमा काम गरे जुन सुकेका आलुबाट बनेको क्यान वाला चिप्स थियो । त्यो समयमा, ठूला-ठूला कम्पनीहरूले साना व्यवसायहरूमाथि कब्जा गर्दै थिए र ब्राण्ड बनाउने तथा विज्ञापनमा पैसा

लागाउँदै थिए । आजको समयमा पोल्म्यान यो उद्योगलाई 'सैन्य अपरेसन' सँग तुलना गर्छन् । उनी भन्छन्, 'सफलता धेरै छिटो मिल्न सक्छ, तर उतिचै छिटो समाप्त पनि हुन सक्छ ।' लामो समयसम्म टिकनका लागि उत्पादनको गुणस्तर र मूल्य सही हुनुपर्छ । साथै राम्रो प्याकेजिङ, विक्री गर्ने सही ठाउँ र आवश्यक परे राम्रो प्रमोशन पनि चाहिन्छ । यसको मुनाफा पनि धेरै ठूलो हुन सक्छ, किनकि स्व्याक्सको खपत निरन्तर बढ्दैछ ।

कुन-कुन हुन् विश्वभरका मान्छेलाई मनपर्ने स्व्याक्स ?
विश्वभरि मानिसहरूका मनपर्ने स्व्याक्स धेरै फरक-फरक छन् । कोही घरमा बनेका, कोही प्याकेट वाला, मिठो, नुनिलो, चटपटे । बीबीसी वर्ल्ड सर्भिसले विश्वभरिका मानिसहरूसँग सोधेको थियो- भोक लाग्दा उनीहरू के खान्छन् । अर्जेन्टिनाकी बारबरा ओयेवारीको मनपर्ने स्व्याक चिपा हो । यो क्यासावा (सबुदाका जस्तो), चीज, बटर, दूध र नुन मिसाएर बनेको सानो गोलाकार बन हो । यसलाई गल्फ बल जस्तै बनाएर तयार गरिन्छ । बारबरा यो स्व्याक आफै बनाउँछिन्, तर उनका छोराहरू रैडमेड स्व्याक्स बढी मनपर्छ । उनी उमालेको आलु, धेरै घनिता, प्याज र मटरले भरिका समोसा खान मन पराउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'कुनै पार्टी वा विवाह समोसा बिना पूरा हुँदैन जस्तो लाग्छ ।' बाबा स्व्याक्सको ठाउँ तयारी खानेकुराहरूले लिनु थालेको डा. स्वाति बताउँछिन् । बच्चाहरूलाई प्याकेटवाला खानाबाट टाढा राख्न गाह्रो भएको उनी सुनाउँछिन् । नाइजेरियाकी स्टेला ओसिएनु स्थानीय बजारबाट दैनिक फिस रोल किन्छिन् । 'फिस रोल मैदा, माछा र नूनबाट बन्छ, र यससँग मसिना हुन्छ, जुन क्यासावाको पीठो, नून र चिनीबाट बनाइन्छ । ओसिएनुका अनुसार मसिना नाइजेरियाको दक्षिण-पश्चिम भागको धेरै लोकप्रिय स्थानीय ब्रेड हो । यो आफ्नो कडा बनावट र राम्रो स्वादका लागि लोकप्रिय छ । बैककरी पापाचाया निपानन भन्छिन्, 'म हरेक दिन स्व्याक्स खान्छु । सामान्यतया केही कुराहरू हुन्छ वा कहिलेकाहीं चकलेट, तर कहिलेकाहीं नाचोजे पनि खान्छु ।' उनी आफ्नो छुट्टीका दिन स्व्याक्स जम्मा गर्छिन् र कामका दिनमा अलिकति समय भित्रका बेला ती खान्छिन् । छिटो बढ्दै गरेको ट्रेन्ड बजार अनुसन्धान कम्पनी सर्कानाको तथ्यांक अनुसार, अमेरिकामा लगभग आधा वयस्कहरू हरेक दिन तिन वा त्योभन्दा बढी स्व्याक्स खान्छन् । यो ट्रेन्ड अन्य देशहरूमा पनि धेरै देखिँदै छ । यस्तो लाग्छ कि स्व्याक्सप्रतिको मानिसहरूको चाह कहिल्यै समाप्त हुनेछैन ।

बनसालन बजार उदकम

राति अबेर खाना खाँदा बढ्छ यी स्वास्थ्य जोखिम

आजको भागवटीपूर्ण जीवनशैलीमा धेरै मानिसहरू अफिसबाट हिलो फर्कन्छन् र राति अबेर खाना (लेट-नाइट डिनर) खान्छन् । एउटा तथ्य के पनि हो भने, आज धेरैजसो मानिसहरू कुनै न कुनै किसिमको जीवनशैलीजन्य रोगसँग जुधिरहेका छन् । यसको सबैभन्दा ठूलो कारणहरूमध्ये एक हो- अनियमित खानपान, र विशेषगरी राति हिलो खाना खानु । 'इन्टरनेसनल जर्नल अफ फुड, न्यूट्रिसन एण्ड डाइटेटिक्स' मा प्रकाशित २०२३ को एक अध्ययनअनुसार राति हिलो खानाले धेरै गम्भीर स्वास्थ्य जोखिमहरू बढाउन सक्छ, जस्तै- उच्च रक्तचाप, मोटोपना र मुटु रोगको खतरा । अध्ययनका अनुसार, जब हामी लगातार राति हिलो खाना खान्छौं, तब हाम्रो पाचन प्रक्रिया सुत्न हुन थाल्छ । राति हिलो खाना खानु साना बच्चाहरू (जो बढ्ने उमेरमा छन्) बाहेक अरू सबैका लागि हानिकारक छ । तर केही विशेष स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूका लागि यो जोखिम अरू बढी हुन्छ ।

राति हिलो खाना खानुका स्वास्थ्य जोखिम : राति हिलो खानाले शरीरको प्राकृतिक 'बायोलेजिकल कलक' लाई बिगार्छ । जब खाना सही समयमा खाइँदैन, त्यसको असर पाचनमा मात्र होइन, तौल, हार्मोन, मुटु, ब्लड सुगर र निद्रामा समेत पर्छ । यसले धेरै प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

१. तौल बढ्छ
जब रात धेरै छिपिन्छ, शरीर सुत्न अवस्था (रेस्ट मोड) मा जान्छ । यस्तो बेला खाएको खाना छिट्टै बोसोमा परिणत भएर पेट र शरीरमा जम्मा हुन थाल्छ, जसले गर्दा तौल बढ्छ र मोटोपनाको समस्या आउँछ ।

२. मधुमेहको खतरा
राति हिलो खानाले रातमा ग्लूकोजको मात्रा बढ्छ र साथै टाइप-२ डाइबिटीजको खतरा पनि बढ्छ । विशेषगरी यदि खाना राति १० बजेपछि खाइन्छ र खानेगते सुत्किन्छ भने यो जोखिम अरू धेरै हुन्छ ।

३. मुटु रोगको जोखिम
राति हिलो खानाको असर मुटुमा पनि पर्छ । हिलो खाना खाएपछि रातमा ट्राइग्लिसराइड्स (एक प्रकारको बोसो) बढ्छ, जसले मुटु रोगको जोखिम बढाउन सक्छ र शरीरमा इन्फ्लेमेशन पनि बढाउन सक्छ ।

४. रक्तचाप बढ्ने खतरा
राति हिलो खाने बानीले रक्तचाप पनि बढ्न सक्छ, जसले गर्दा मुटुले बढी मेहेनत गर्नुपर्ने हुन्छ ।

५. कलेजोमा दबाव
यसले कलेजोमा पनि दबाव बढाउँछ । बढी चिनी र बोसोको कारण कलेजोलाई शरीर सफा (डिटक्स) गर्न समस्या हुन्छ ।

६. हार्मोनमा बबर
यति मात्र होइन, शरीरका हार्मोनहरू जस्तै इन्सुलिन र मेलाटोनिन पनि गडबड हुन्छन्, जसले शरीरको दिन-रातको चक्र बिग्रन्छ र बिहान धेरै भोक लाग्न थाल्छ ।

७. इन्फ्लेमेशन
जब शरीर पटक-पटक यसरी समस्यामा पर्छ, तब भित्रिने हल्ला इन्फ्लेमेशन हुन थाल्छ, जो पछि गएर धेरै गम्भीर रोगहरूको सुरुवात बन्न सक्छ ।

८. पोषक तत्वको कमी
राति हिलो भोक लाग्दा धेरैजसो मानिसहरू छिटो पाइने खानेकुरा खान्छन् जस्तै- चिप्स, चाउचाउ, बिस्कुट वा गुलियो । यसले पेट त भर्छ, तर यसमा वास्तविक शरीरको तत्व हुँदैन । यस्तो अवस्थामा शरीरले आवश्यक भिटामिन-मिनरल्स पाउँदैन र विस्तारै



एउटा तथ्य के पनि हो भने, आज धेरैजसो मानिसहरू कुनै न कुनै किसिमको जीवनशैलीजन्य रोगसँग जुधिरहेका छन् । यसको सबैभन्दा ठूलो कारणहरूमध्ये एक हो- अनियमित खानपान, र विशेषगरी राति हिलो खाना खानु । 'इन्टरनेसनल जर्नल अफ फुड, न्यूट्रिसन एण्ड डाइटेटिक्स' मा प्रकाशित २०२३ को एक अध्ययनअनुसार राति हिलो खानाले धेरै गम्भीर स्वास्थ्य जोखिमहरू बढाउन सक्छ, जस्तै- उच्च रक्तचाप, मोटोपना र मुटु रोगको खतरा ।

शरीर भित्रबाट कमजोर हुन थाल्छ । यसलाई नै कुपोषण भनिन्छ ।

९. स्ट्रोकको खतरा
हिलो खानाले स्ट्रोकको खतरा पनि बढाउन सक्छ । राति हिलो खानाले शरीरलाई खाना पचाउन गाह्रो हुन्छ । यसले एसिडिटी बढाउन सक्छ र शरीरको मेटाबोलिज्म गडबड हुन्छ । यी सबै मिलेर स्ट्रोकको जोखिम बढाउँछन् ।

१०. बरान पाचन
रातमा मेटाबोलिज्म हिलो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा हिलो खाएको खाना पेटमा लामो समयसम्म रहन्छ र राम्रोसँग पचन पाउँदैन, जसले गर्दा अर्को दिन सुत्ती लाग्छ ।

११. निद्राको कमी
लेट-नाइट डिनरले गर्दा शरीर खाना पचाउनमै व्यस्त रहन्छ, जसले गर्दा शरीरलाई रिल्याक्स हुन र गहिरो निद्रामा जान समय लाग्छ । यसको असर निद्राको गुणस्तरमा पर्छ र निद्रा पूरा हुँदैन ।

सुत्नुभन्दा कति समयबधि खाना खानुपर्छ ?
धेरैजसो विज्ञहरू सुत्नुभन्दा ३ देखि ४ घण्टा अघि खाना खान सल्लाह दिन्छन् । जो मानिस समयमै डिनर गर्छन्, उनीहरूको शरीरले खाना पचाउन पर्याप्त समय पाउँछ । खाने र सुत्ने समयबीच थोरै अन्तर राख्नाले एसिड रिफ्लक्सजस्ता समस्याहरू, एसिडिटी र बरान निद्राको जोखिम पनि कम हुन्छ ।

रातिको खानामा के खानुपर्छ ?
डिनर हल्ला र पोष्टिक हुनुपर्छ, जसलाई सजिलै पचाउन सकियो । तलका बुँदाहरूबाट कुनै कि स्वस्थ डिनर विकल्पहरू के-के हुन् । कोदो/कापरको रोटी र मौसमी तरकारी: रोटीका साथ ताजा मौसमी तरकारी (जस्तै लौका, फली, पानुङ्गो) एक सन्तुलित र फाइबरयुक्त विकल्प हो । बिचडी: मुगको दालको बिचडी

पेटका लागि धेरै हल्का हुन्छ । तपाईं यसमा विभिन्न तरकारीहरू राखेर यसलाई अरू पोष्टिक बनाउन सक्नुहुन्छ । सुप र सलाद: यदि तपाईं तौल घटाउने बारे सोच्नुहुन्छ भने, तरकारीको सुप र ताजा सलाद उत्कृष्ट विकल्प हुन् । ओट्स: नुनिलो वा गुलियो ओट्स पनि रातिको खानाका लागि एक राम्रो, हल्का र स्वस्थ विकल्प हो ।

के खानु हुँदैन ?
हिलो पच्ने, धेरै मसालेदार, धेरै चिल्लो वा चिनीको मात्रा बढी भएका खानेकुराहरूले रातमा सबैभन्दा बढी समस्या दिन्छन् ।

यिनले रयास, पेट फुल्नेजस्ता समस्या पैदा गर्छन् र निद्रामा पनि असर पार्छन् ।

राति बढेर गरिने स्व्याकबाट कसरी बच्ने ?
राति अबेर हुने केभिङ (भोक) अक्सर तपाईंले दिउँसो पर्याप्त क्यालोरी लिनुभएको छैन भन्ने संकेत हो । यदि दिनभर नियमित रूपमा सन्तुलित आहार लिनुभयो भने, जसमा प्रोटीन, हेल्दी फ्याट र कम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट समावेश हुन्छ, राति अचानक लाग्ने भोकबाट सजिलै बच्न सकिन्छ । मध्यरातमा भोक लाग्दा यस्ता स्व्याक्स छान्नुहोस्, जसले पेट पनि भर्छ र निद्रामा असर पनि गर्दैन ।

जस्तै:-

- भुटेको मखाना
- नट्स (बदाम, काजू, ओखर आदि)
- भुटेको चना
- केरा
- दही
- तातो दूध
- पोषक पापड

यी सबैमा प्रोटीन र फाइबर हुने भएकोले भोक शान्त पार्छन् । कोरिस गर्नुहोस् कि स्व्याक्स २०० क्यालोरीभन्दा कम होस् ।

-रातोपाटी उदकम

पेट्रोल र डिजेलको मूल्य घट्यो



पाल्पा, पुस १७/पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य घटेको छ । नेपाल आयल निगमले पेट्रोल, डिजेल/महिनेल र हवाई इन्धनको मूल्य घटाएको हो । जसमा पेट्रोल प्रति लिटर ४, डिजेल/महिनेलमा ५ र हवाई इन्धनमा ६ रुपैयाँ घटेको छ । खाना पकाउने ग्याँस (एलपी ग्याँस)को मूल्य भने यथावत् राखिएको छ । नयाँ मूल्य सूची अनुसार तेस्रो वर्गमा पेट्रोल प्रति लिटर १ सय ५९ र डिजेल/महिनेलमा १ सय ३७ रुपैयाँ पर्ने छ । आन्तरिक हवाई इन्धनमा

प्रति लिटर छ रुपैयाँ र अन्तरराष्ट्रिय उडानतर्फ काठमाडौँका लागि प्रतिकिलो लिटर अमेरिकी डलर ४२ ले मूल्य घटाइएको छ । नयाँ मूल्य विहीबार विहानदेखि लागू भएको छ । एलपी ग्याँसको खरिद मूल्य बढे पनि उपभोक्ताको हितलाई ध्यानमा राखी ग्याँसको खुद्रा विक्री मूल्य यथावत् राखिएको निगमले जनाएको छ । निगमका अनुसार डिपो वा कार्यालयदेखि १५ किलोमिटरसम्मका लागि पेट्रोलको नयाँ मूल्य पहिलो वर्गमा प्रति लिटर १ सय ५६ रुपैयाँ

५० पैसा, दोस्रो वर्गमा १ सय ५८ रुपैयाँ र तेस्रो वर्गमा १ सय ५९ रुपैयाँ कायम गरिएको छ । यस्तै, डिजेल/महिनेलको मूल्य क्रमशः १ सय ३४ रुपैयाँ ५० पैसा, १ सय ३६ रुपैयाँ र १ सय ३७ रुपैयाँ प्रति लिटर तोकिएको छ । पहिलो वर्गमा चारआली, विराटनगर, जनकपुर, अमलेखगञ्ज, भनवारी, नेपालगञ्ज, धनगढी र वीरगञ्ज पर्दछ । दोस्रो वर्गमा सुर्खेत र दाङ तथा तेस्रो वर्गमा काठमाडौँ, पोखरा र दिपायल समेटिएका छन् ।

बुटवल फूलबारीमा...

...कुहुले घरमा बागामा दिनमा आठो, फापर, भुटेको मकै, हिंडो, भटमासजस्ता परम्परागत खाना पनि व्यवस्थित तरिकाले राखिने उद्यानका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत अनन्त सिलवालले जानकारी दिए । फूलबारीमा सौन्दर्यीकरणको कामलाई दीर्घकालीन योजनासहित अघि बढाएको उनले बताए । फूलबारी सेन वंशीय राजाहरूले राज्य गरेको दरबारलाई स्वस्थ दिने गरी पुरातत्व विभागसँग समन्वय अघि बढाइएको फूलबारीका अध्यक्ष माधव नेपालले जानकारी दिए । यसैगरी उत्तर पश्चिममा रिचार्ज पोखरीसँगै स्वीमिङ पुल निर्माण गरी गमीको मौसममा पर्यटकका लागि रमणीयस्थल बनाउन थालिएको नेपालको भनाइ छ । यस्तै फूलबारीमा पाकापुस्तालाई लक्षित गरि सञ्चोबिसञ्चो केन्द्र निर्माण हुन थालेको अध्यक्ष नेपालले जानकारी दिए । घरमा समय बिताउन कठिनाई भएका बुद्धबुद्धालाई लक्षित गरी भुनाउने स्थलका रूपमा भजन किर्तन र एकपसमा संवाद गराउने थलो बनाउन

लागिएको छ । नेपालले सबै उमेर र समूहको लागि रमणीय थलो बनाउने योजना रहेको बताए । उनी भन्छन्, "हालको लागि कुहुले घर मात्र निर्माण भएको छ, यसलाई थप आकर्षक बनाउन बाँकी नै छ ।" उद्यानका अध्यक्ष नेपालले कुहुले घरलाई थप आकर्षण प्रदान गर्न रुखमा लज, रेन्टु रेण्ट, पार्क हस्पिटालिटी (पार्कभित्रको आतिथ्यताका बारेमा जानकारीको अवधारणा), रिचार्ज पोखरीजस्ता भौतिक कार्य गरिने जानकारी दिए । कुहुले घरको छेउमै सेल्फी जोन निर्माणको चरणमा रहेको छ । पछिल्लो समयमा मानिसहरूको इच्छा र चाहनालाई मध्यनजर गर्दै सेल्फी जोनको निर्माण गर्न लागिएको हो । यी सबै कार्य अबको एक वर्षभित्र निर्माण सम्पन्न हुने जनाइएको छ । गत वर्ष फागुन १७ गते बुटवल उपमहानगरपालिकाका नगरप्रमुख खेनराज पाण्डेयले विधिवत पूजा गरी कुहुले घरको शिलान्यास गर्दै जितनगढी, फूलबारी र नुवाकोटलाई

एकीकृत विकासको योजना बनाएर अघि बढाएको बताएका थिए । उपमहानगरपालिकाबाट १४ लाख बजेट विनियोजन भई उद्यानबाट थप गरि १९ लाख लागतमा पहिले एउटा घर निर्माण गरिएको छ । कुहुले घर गत महिना २८ गते निर्माण सम्पन्न भई नगरप्रमुख पाण्डेको प्रमुख आतिथ्यतामा उद्घाटन गरिएको थियो । नगरप्रमुख पाण्डेले यी कुहुले घर फूलबारीमा पर्यटकलाई आकर्षण गर्ने विश्वास व्यक्त गरे । फूलबारीमा विदाको दिनबाहेक दुई हजार ५०० देखि तीन हजारसम्म मानिस घुम्नका लागि पुग्ने गर्छन् भने विदाको दिनमा यी सङ्ख्या बढेर पाँच हजार ५०० सम्म पुग्ने कार्यालयले जनाएको छ । फूलबारी प्रवेशका लागि नेपालीका लागि रु ६०, विद्यार्थीका लागि रु ४० र भारतीय नागरिकका लागि रु १०० तोकिएको छ । यो याममा दैनिक सरदर ५०० देखि ६०० को संख्यामा भारतीय नागरिक घुम्न र अवलोकनका लागि आउने गरेको कार्यालयले जनाएको छ ।

रम्भाको फोक्सिङ्कोटमा...

...नागरिकका गुनासा खुलेर थाहा पाउन र जनताका माग, सुझाव जानकारी लिन, गुनासा, माग र सुझावहरूलाई पालिकाको निति कार्यक्रम र बजेटमार्फत सम्बोधन गर्ने निति बनाउन, सुशासन कायम गर्न तथा जवाफदेहीता बढाउन रम्भा गाउँपालिकाले वडास्तरीय सार्वजनिक सुनुवाई गरेको बताए । कार्यक्रममा

गाउँपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत पोस्टराज न्यौपानेले सेवाग्राहीबाट उठेका जिज्ञासाका जवाफ दिएका थिए । वडा सचिव धनकुमारी सारुले चालुआर्थिक वर्षको पहिलो चौमासिकमा गरेका भौतिक, आर्थिक तथा नागरिक सेवा सम्बन्धी प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेकी थिइन । वडा अध्यक्ष चेतबहादुर सुनारीको अध्यक्षता, पाल्पा

विकास केन्द्रका संयोजक किरण कौशलको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो । कार्यक्रममा फोक्सिङ्कोटका विभिन्न टोलबस्तीका महिला, सामुदायिक संस्थाका प्रतिनिधि, शिक्षक, प्रधानाध्यापक, राजनीतिक दलका प्रतिनिधि, सेवाग्राही, सेवा प्रदायक कार्यालयका प्रमुख, विद्यार्थी, सुरक्षाकर्मी लगायतको सहभागिता रहेको थियो ।

खेलकुद समाचार

हेल्प नेपाल र पुलिस सेमिफाइनलमा



काठमाडौँ, पुस १७/नवौँ एनभीए महिला तथा पुरुष भलिबल च्याम्पियनशिपमा साविक विजेता हेल्प नेपाल स्पोट्स क्लब र नेपाल पुलिस क्लब सेमिफाइनलमा पुगेका छन् । विपुलेश्वरमा रहेको राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) को कम्प्लेक्समा विहीबार भएको पहिलो क्वाटरफाइनलमा हेल्प नेपालले बुढानीलकण्ठ भलिबल क्लबलाई ३-० को सोफो सेटमा हरायो । हेल्प नेपालले पहिलो सेट २५-१३, दोस्रो सेट २५-२५ र तेस्रो सेट २५-१८ ले जित्यो । यस्तै दोस्रो क्वाटरफाइनलमा पुलिसले कोशी प्रदेश भलिबल सैलाई ३-० कै सोफो सेटमा हरायो । पुलिसले पहिलो सेट २५-१९, दोस्रो सेट २५-१७ र तेस्रो सेट २५-१८ ले जित्यो । पुरुषतर्फकै तेस्रो क्वाटरफाइनलमा आजै रकुम पश्चिम भलिबल प्रशिक्षण केन्द्र र नेपाल एपीएफ क्लब तथा चौथो क्वाटरफाइनलमा त्रिभुवन आर्मी क्लब र छिन्जी युवा क्लब खेलैछन् । प्रतिযোগितामा महिला र पुरुष दुवैतर्फका सेमिफाइनल भोलि तथा फाइनल पनि हुनेछ ।

वर्गिकृत डिसप्ले १X५ सडकमा लागे

वर्गिकृत डिसप्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपौर्रेट समाचार

नेप्से दोहोरो अंकले घट्यो



पाल्पा, पुस १७/साताको अन्तिम कारोबार दिन विहीबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले घटेर बन्द भएको छ । नेप्से परिसूचक १२ दशमलव ८३ अंकले घटेर २ हजार ६ सय २० दशमलव ९२ विन्दुमा अडिएको हो । यसदिन ३ सय ३६ ट्रिक्सको १ करोड १ लाख ५३ हजार २ सय २६ किता सेयर ४ अर्ब ७१ करोड ३९ लाख ५ हजार ४७० रुपैयाँमा खरिदविक्री भए । एउटा कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । दिन नेपाल लघुवित्तको सेयर १० प्रतिशतले बढेको हो । कारोबार रकमका आधारमा एसवाई प्यानल शीर्षस्थानमा रह्यो । सो कम्पनीको २३ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कारोबारमा आकामध्ये ६३ वटा स्टक्सको मूल्य बढ्दा १८९ वटाको घट्यो । ८ स्टक्सको मूल्य भने स्थिर रह्यो । विहीबार कुल ३ सय ३६ धितोपत्रको ६४ हजार ४ सय ७ कारोबारबाट १ करोड १ लाख ५३

हजार २ सय २६ किता सेयर किनबेच भयो । कारोबार रकम ४ अर्ब ७१ करोड ३९ लाखमा खुमियो । जुन अधिल्लो कारोबार दिन बुधबारको तुलनामा कम हो । बुधबार दोहोरो अंकले बढेको बजार घटेको हो । विहीबार दिन नेपाल लघुवित्त वित्तीय संस्थाको मूल्य सबैभन्दा धेरै १० प्रतिशतले बढेर १ हजार ४ सय ८१ दशमलव १० रुपैयाँ प्रतिकिता पुग्यो । यसबाहेक एसवाई प्यानल नेपाल लिमिटेड, हिम स्टार ऊर्जा कम्पनी, बुझ हाइड्रो लिमिटेड, कालिका पावर कम्पनी सहितका धितोपत्रको मूल्य धेरैले बढ्यो । विहीबार ग्लोबल आईएमई समुन्नत योजना-२ का लगानीकतले सबैभन्दा धेरै १० प्रतिशत गुमाए । यसबाहेक बोटलर्स नेपाल, सयपत्री हाइड्रो, लम्बी लघुवित्त वित्तीय संस्था सहितका धितोपत्रको मूल्य समेत धेरैले घटेको छ । एसवाई प्यानल नेपाल लिमिटेड आज सर्वाधिक कारोबार हुने धितोपत्रका रूपमा रहेको छ ।

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८२/०८/१८

वस श्री भानुभक्त मा.वि. रामपुर १० नेम्ता बढे पाल्पामा रित्त रहेको प्राथमिक तह नुनीय श्रेणीको दरबन्दीको तपस्वि बमोजिमको सत, बन्नेज र आधारमा पदपूर्ति खुल्ला प्रविधिमार्फत नर्नका लागि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको मिति २०८२/०८/१६ गतेको निर्णय, रामपुर नगरपालिकाको मिति २०८२/०८/१६ गतेको च.नं. ११२५ को सिफारिस र शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई तानसेन पाप्साको मिति २०८२/०८/१६ गतेको च.नं. ६२० को विज्ञापन अनुमति पत्र अनुसार इच्छुक नेपाली नागरिकले दरखास्त दिनुहुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

हपसिङ

शिक्षण नं. : ०१/०८२/०८३

बोम्बसा : शिक्षासञ्च सहायका कम्तीमा कक्षा १० वा सो सरह उत्तीर्ण गरेको विभूतिको फिफिन : करार, तार र केपी : प्रा.वि. (तृतीया) दरखास्त पेश गर्ने अन्तिम मिति : २०८२/१०/२ नते कार्यालय समग्रभित्र तल्ल भत्ता : सरकारी निवास अनुसार, उमेर : १८ वर्ष भन्दा भन्दा ४० वर्ष नताघेको, दरखास्त दस्तुर : रु.७५०/ रुम्फा मिति : २०८२/१०/३ नते विवेक हाव पेश गर्नुपर्ने जानकारीहरू : नेपाली नागरिकको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, न्यूनतम तथा उच्चतम शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी, स्थायी अध्यापन अनुमति पत्रको प्रतिलिपी २/२ प्रत कागजमा अर्पण भएको निवेदन बुझिने छैन । अन्तर्गतको समग्रमा सक्कल जानकारी प्राप्त पेश गर्नु पर्नेछ ।

पुनः शिक्षा सेवा आयोगको प्राथमिक तह करार शिक्षा सुचीको उम्मेदवार आएमा अन्य निवेदकको निवेदन स्वतः निश्चिज हुनेछ भन्ने एक भन्दा बढी करार सुचीका उम्मेदवार भएमा माथिल्लो क्रमको उम्मेदवार नै स्वतः सफल हुनेछ ।

रुम्फा नं: ८८५००७५७४४ (प्रशासनात्मक), ८८६७१६२८३० (वि.व.स.अनुसार)

श्री भानुभक्त माध्यमिक विद्यालय

रामपुर-१०, नेम्ता, बर्देल, पाल्पा

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



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

