



नव जानचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



'मिस नेपाल नर्थ अमेरिका २००५'मा सहभागी हुन अभिलेखा प्रदीप खड्का अहिले अमेरिकामा छन्। प्राप्त तस्वीरमा प्रदीपले १९ जना फाइनलिस्टसँग फोटो सिधाएको देख्न सकिन्छ। प्रदीप र पूर्वमिस नेपाल सदिक्षा श्रेष्ठसहित अनुपविजय शाही, नीति शाह र ऑचल शर्मा फिनालेकल उत्राज पनि हुन्। श्री खड्का कलाकार फिनालेको लागि न्युयोर्क पुग्दैछन्।

अहिले मेरिल्याण्ड राज्यको बाल्टिमोरमा बन्द शिबिर प्रशिक्षण चलिरहेको छ।

आजको विचार...



राजनीतिक...
(दुई पेजमा)

प्रा.डा. शान्तिकुमार अधिकारी

गायक एवं सर्जक सधिन भ राई र सतीक्षा अधिकारीको स्वर रहेको गीत 'करकी छोरी होला' सार्वजनिक गरिएको छ। सधिनकै शब्द र संगीत रहेको गीत 'सविप इन्टरटेनमेन्ट युट्युब च्यानलमार्फत सार्वजनिक भएको हो। सुनिल न्यौपाने, गिना बर्तौला, अर्जुन सापकोटा र जुना बिस्कीको अभिनय देख्न सकिन्छ। गौसम हिमालीको निर्देशन रहेको रहेको भिडियोमा नवराज खत्रीको छायाँन र मनोज कार्कीको सवपादन छ। गीतमा संगीत संयोजना धवबीधन किस्मतले गरेका हुन्।



१ वर्ष ३१ १ अंक १६ १ २०८२ साउन १६ गते शुक्रबार 1 August 2025, Friday १ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

रुसी हमलामा ६ को मृत्यु

(राष्ट्र/एएफपी)

किएभ, साउन १५/किएभमा विहीबार भएको रुसी आक्रमणमा कम्तीमा छ जनाको मृत्यु भएको अधिकारीहरूले बताएका छन्। मस्कोले भने देशको पूर्वमा युक्रेनी सेनाको प्रमुख गड रहेको सहर कब्जा गरेको दावी गरेको छ। झुन र क्षेत्रीय आक्रमणले बिहानको समयमा किएभमा कम्तीमा २७ स्थानमा प्रहार गरेको सहरका अधिकारीहरूले बताएका छन्। 'अहिलेसम्म छ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि भएको छ', सहरको सैन्य प्रशासनका प्रमुख तिमुर टाकाचेन्कोले टेलिग्राममा एक पोस्टमा भने, 'हामीसँग ५२ जना घाइते भएका छन्, लगभग ३० जना अस्पतालमा छन्। यसमा नौ जना बालबालिका पनि छन्।' 'किएभमा यो एउटा डरलाग्दो बिहान हो। क्रूर रुसी आक्रमणहरूले सम्पूर्ण आवासीय भवनहरू ध्वस्त पारे र विद्यालय र अस्पतालहरूलाई क्षति पुऱ्याए। नागरिकहरू घाइते हुन्छन् र मारिन्छन्। युक्रेनमा रसले गरेको पछिल्लो घातक आक्रमण अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले मस्कोलाई युक्रेनमा आक्रमण रोक्न १० दिनको अल्टिमेटम जारी गरेको केही दिनपछि आएको हो।

गुल्मीमा ट७ प्रतिशत क्षेत्रफलमा रोपाईं



गुल्मी, साउन १५/जिल्लाका किसानहरू वर्षा सुरु भएसँगै रोपाईंमा व्यस्त बनेका छन्। केही ठाउँमा पानीका मुहान नफुटेकाले टारीहरूमा रोपाईं नभए पनि जिल्लाका अधिकांश स्थानमा यस वर्ष समयमै रोपाईं भएको हो। जिल्लास्थित कृषि ज्ञान केन्द्रले साउन दोस्रो सातासम्ममा जिल्लामा ८७ प्रतिशत क्षेत्रफलमा रोपाईं भएको जनाएको छ।

केन्द्रका गुल्मीका सूचना अधिकारी शिवप्रसाद बज्राङले जिल्लामा सात हजार ९८८ हेक्टर क्षेत्रफलमध्ये छ हजार ९५० हेक्टरमा रोपाईं भएको जानकारी दिए। रोपाईंको प्रतिशत बढेपनि क्षेत्रीय क्षेत्रफल भने घट्दै गएको बताउँदै बज्राङले धान उत्पादन हुनेमध्ये यस वर्ष जिल्लामा ९० प्रतिशत क्षेत्रफलमा रोपाईं हुने अनुमान गरिएको जानकारी दिए। यहाँ हंसराज, भोप्री, धाराचिनी, पान्ने, मासी, रातो मासी, जडन, फिनचालागायत स्थानीय तथा सावा मन्सुली, खुमल-१, खुमल-४, हिमाली

राजबन्धन रायनाथी

पाल्पा, साउन १५/पोषणयुक्त र स्वस्थकर अन्नबालीका रूपमा लिइने कोदो खेती पछिल्ला वर्षमा किसानले लगाउनै छाडेका छन्। कोदोको महत्व थाहा नहुँदा यसको खेतीप्रतिको आकर्षण घट्दो छ। कोदो फले भेगमै किसानले खेती गर्न छोडेपछि अहिले बीउसम्म पाउन मुस्किल भएको छ।

दश वर्षअघिसम्म पाल्पाको बगनासकाली खानीगाउँका कमल गैरेको बारीमा फुइँदै तीन मुरी कोदो फल्थ्यो। काम गर्ने समस्या भएपछि पछिल्ला वर्षमा कोदो लगाउन उनले छाडेका छन्। उनले कोदो खेती गर्दै आएको जग्गा बनसारा र बोकेफारले भरिएको छ। छोराहरू जागिरको सिलसिलामा सहरमा भएकाले घरमा काम गर्ने मान्छे नभएको उनले बताए। 'मेरो घरमा काम गर्ने मान्छे छैनन्।



भएका छोराहरू व्यापार र जागिरका लागि बजारमा छन्। हामी बुढाबुढीले कति पो काम गर्न सक्छौं," गैरेले भने, "कोदो लगाउने जग्गा बाँकि पल्टिएको छ, त्यो देखा मन पोल्दो रहेछ।" काम गर्ने जनशक्ति नहुनु, खेतला खोजेर काम लगाए पनि धानको जस्तो मूल्य कोदोले नपाउँदा कोदो हराउँदै जान

थालेको उनको भनाइ छ। कोदो खेती सजिलो मानिन्छ। धेरै मलजल र गोडमेल गर्नु पर्दैन। तर पनि किसानको आकर्षण घट्दै जाँदा पछिल्लो समय गाउँमा कोदोको बीउ पाउनसमेत मुस्किल छ। रैनादेवी छहराका मानबहादुर काकी पनि धेरै कोदो उत्पादन गर्न किसान हुन्। तर उनले

पनि पछिल्लो वर्षमा लगाउन छाडेका छन्। केही वर्षअघिसम्म पनि बगनासकाली, रैनादेवी छहरा लगायत जिल्लाका अन्य किसानहरूको मुख्य बाली कोदो थियो। युवाहरू विदेश र शहरतिर, गाउँमा बुढाबुढी र केटाकेटी मात्र हुँदा पनि खेती गर्नेको संख्या हरेक वर्ष घट्दो छ। अर्कोतर्फ यस्ता रैथाने

बाली प्रवर्द्धनमा सरकारी अनुदान नहुँदा पनि किसानको आर्षकण हुन सकेको छैन। स्थानीय, प्रदेश र संघीय सरकारले रैथाने बाली प्रवर्द्धन गर्न भन्दा कार्यक्रम न्याए पनि कागजमै सिमित हुँदा जिल्लामा कोदो खेती विस्तार हुन सकेको छैन।

-बाँकी कतिपय पेजमा...

पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्दै रामपुर नगर सरकार

पाल्पा, साउन १५/जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्न थालेको छ। 'हाम्रो रामपुर' नामक स्थानीय पाठ्यक्रम निर्माण गरी कार्यान्वयन गर्दै आएको नगरपालिकाले आवश्यकतालाई महशुस गरी पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्न लागेको हो।

नगरभित्र रहेका धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक, आर्थिक, समाजिक, पर्यटन, भूगोल लगायतका विषयलाई समेटेर पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्न लागिएको नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले बताए। उनले भने 'स्थानीय ज्ञान, सीप, प्रविधि र संस्कृति भन्नि पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्नमा सघाउ पुर्याउने उद्देश्यले स्थानीय पाठ्यपुस्तक निर्माणको कार्य हुन लागेको छ।' नगर सरकारले पुस्तक निर्माणका लागि कार्यल गठन गरी सूचना



संकलन कार्यशाला समेत सम्पन्न गरेको छ। कार्यदलले नगरभित्रका १० वटै वडामा पुगेर सूचना संकलन गरेको छ। नसके भएकाले यहीँका शिक्षकहरूको

विज्ञ त्याएर पुस्तक लेख्दा यहीँको स्थानीय विषयवस्तुलाई सही रूपमा उठाउन गर्न नसके भएकाले यहीँका शिक्षकहरूको

सहयोग र सक्रियतामा पुस्तक निर्माण गर्न लागिएको नगर प्रमुख थापाले बताए। -बाँकी कतिपय पेजमा...

सम्पादकीय

स्तनपान सप्ताह र यसको महत्व

विश्व स्तनपान सप्ताह आजदेखि नेपालमा पनि विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी देशव्यापिरूपमा मनाइँदछ । विश्व स्तनपान दिवस हरेक वर्ष अगस्त १ देखि ७ सम्म सप्ताहव्यापिरूपमा मनाइन्छ । यो सप्ताहको मुख्य उद्देश्य स्तनपान र यसको महत्त्वका बारेमा जनचेतना फैलाउनु, कालानुसार परिवर्तनको दमलेर आमाहरूको स्तनपान गर्ने बानी-व्यहारमा परिवर्तन ल्याउनु हो । आमाले शिशुलाई जन्म दिएपछि आम्नो स्तनबाट निस्कने प्राकृतिक दूध चुसाउने क्रिया नै स्तनपान हो । गर्भाधारणको प्रक्रियासँगै आमाको स्तनमा दूध बह्न थालेको हुन्छ । पहिलो बिर्गीत दूध बच्चाको लागि अमूल्य समान हुन्छ, त्यसले बच्चालाई धेरै दृढहरूबाट लड्न सक्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ । आमा र बच्चाका हरेक विनिमय फाइदाहरूलाई मध्यनजर गर्दै सन् १९९० मा युनिसेफ, विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा वर्ल्ड अलायन्स फर ब्रेस्टफिडिङ एक्सनको सहयतामा इनोसेन्टी घोषणा गरिएको थियो । उक्त घोषणा पश्चात् सन् १९९२ देखि विश्व स्तनपान सप्ताह मनाउन थालिएको हो । यो एक वार्षिक उत्सव पनि हो । जीवनको पहिलो ६ महिनाको लागि पूर्ण स्तनपानलाई बढवा दिने लक्ष्य लिएर आएको यस साताव्यापी उत्सवको उद्देश्य नयाँ आमाबुबाहरूविरूद्ध जागरूकता पैदा गर्न र संसारभरमा शिशु स्वास्थ्यमा सहजर गर्न हो ।

बच्चा जन्मेको जति सक्दो छिटो वा एक घण्टामित्र स्तनपान गराउनु, पूर्ण स्तनपान अर्थात् ६ महिना पूरा नभएसम्म आमाको दूध मात्र चुसाउनु र बच्चा ६ महिना पूरा भएपछि धूप पैष्टिक आहारा सुरु गरी कम्तीमा दुई वर्षसम्म आमाको दूध पनि खुवाइराख्नु स्तनपानको मूल सन्देश हो । तर पछिल्ला वर्षहरूमा शिशुतिर र सहरीया आमाहरू नै स्तनपान गराउने मामिलामा उदासीन देखिन थालेका छन् । यो अत्यन्त दुखको कुरा हो । सरकारले हरेक वर्ष जनचेतनामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्छ, तर पर्याप्त जानकारी पाएका सचेत आमाहरू नै नवजात शिशुलाई स्तनपान गराउँदैनन् । अर्काको देखासिखी, विभिन्न भ्रामक विज्ञापनको प्रभाव र अभूत अहले गर्दा पनि जानी-थानी शिक्षित मानिएका आमाहरू नै सन्तानको स्वास्थ्यमा ध्यान दिदैनन् । एक व्यक्तित्व स्वस्थ हुन उसलाई विभिन्न सामाजिक, आर्थिक, शैक्षिक, सँगै पैष्टिक आहारको विशेष भूमिका रहेको हुन्छ । प्रत्येक आमाहरूलाई स्तनपानका सहि तरिका र फाइदाहरू बुझाउन सके पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूमा हुने विरामी र मृत्युदर कम गर्नुका साथै भविष्यमा हुन सक्ने स्वस्थ समस्याको न्यूनीकरण गर्ने सरल, सजिलो र कस्ट इफेक्टिभ समाधान हुन्छ । तसर्थ आमाहरूलाई स्तनपानको महत्त्व र फाइदाका विषयमा बुझाउन सके मात्र स्तनपान सप्ताहले महत्त्व राख्छ ।

f Opinion @ Social Network f

मानिसको सम्पत्ति न धन हो न दौलत सहैरत
उस्को सम्पत्ति त हाँसिरहेको परिवार र संतुष्ट मन हो ।
(*सोनम गाहाको फेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/Sonam.Gaha*)

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalapati मा लगभन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजन्मप्रेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसावु आर्इतेको छ । यो पत्रिका अहम रसरीय अलि ठुलीछ बनाउनको लागि तपाईंहरुको अनुरोध सुभावरुको हाग्रीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुभावरु दिई हाग्रीलाई सहयोग गर्नुन हाग्री अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक

भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय ५४०२०१

स. प्र. क्याम्पा बृहत्वाल १७४७०४३४६१

बृहत्पल रामनगर ०७१-५४१२३३ परिवार नियोजन संघ पाल्हा ०७५-५२०७२३

भैरहवा ०७१-२२०११९
 लक्ष्मिणी ०७१-४७००००

गुल्मी ०७९-५२०११९ पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८

परासी ०७८-५२०१११
जैसलमेर ०१६-५६००१९

तालिका ४: २०११-१२

हप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५

लम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-४४५५५७, ४४५५५८ बटवल हस्पताल ०७१-४४६४३२

लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४९, ५४५६४९

राजनीतिक दलहरूको दृष्टि



**प्राडा. शान्तिकृष्ण
अधिकारी**

राजनीतिक दल आफैँमा बिरामी छ, सुस्त छ, अस्तव्यस्त छ र विभाजित छ भने त्यस्ता दलबाट सुशासन, विकास र सुनौलो भविष्यको अपेक्षा दिवास्वप्नमात्रै हुन जान्छ । नेपालका राजनीतिक दलहरूलाई हेर्ने हो भने चुस्तदुरुस्त रहेको एउटै दल देखिँदैन । सबै दल आजै फुट्छन् कि भोली फुट्किन्छन् जस्ता छन् । पार्टीका सदस्य सबै एकदिवका भएर देश र जनताको सेवामा लगनशील हुनसकेको कतै पाइँदैन । मूल नेतृत्वको कदममा आफ्नो कदम मिलाएर पार्टीलाई सशक्त बनाउन लागेको पनि कुनैमा भेटिँदैन । कार्यकर्ताहरूको भावना बुझेर नेतृत्वले आभजा कदम त्यतैतिर सोझ्याउने गरेको राजनीतिक दल पनि एउटै छैन ।

विगतदेहि वरतमानसम्म जवताले
 बारम्बार एताएर आरुनी शाक
 कान्छा दलहरूको हो र नयाँ पान
 संस्था उल्लेख हैसियत देखाउन सफल
 भएकाले देखाउनु हो । इतिहास बनाएका
 तर इतिहासलाई धुमिल बनाउँदै गएका
 राजनीतिक दलहरूका अवस्थाका बारेमा
 कुरा पनि खोजिनुको हो । सोमो र गलिने
 इतिहास बोकेको देव नेपाली कांग्रेस नै
 हो । नेपाली कांग्रेससभिको इतिहास
 बनाएको देव विभिन्न कालखण्डमा
 विभिन्न नाम धारण गर्दै आए तापनि
 अहिलेको स्वरूपमा भन्नुपर्ने नेकपा एमाले
 नै हो । इतिहास छुट्टै भए पनि संस्था
 संस्थाका आधारमा म्याज बनाउन सफल
 भएको नेकपा खासो बायोदी हो ।
 प्रधामन्त्रीको कुसीमा आफ्नो नेतालाई
 विराजमान राख्न सफल भएको
 कारणले पनि सत्ता कञ्चनको सचो
 आफ्ना हातमा लिएका कारणले पनि
 विशेष चर्चा यी तीन दलका गुण अवश्य
 हुन् । त्यसपछिको केन्द्रमा पर्ने भएका
 नयाँ देव राष्ट्रिय स्वतन्त्र पार्टी र पुर्णो
 पनि नयाँबनाइ सत्ता आकारमा
 सुम्निन बाध्य राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी
 हुन् । यी सबै पार्टीका नेताहरू आफ्ना
 दलका तर पूर्ण पक्षमा आफूलाई समर्पण
 नगरेका कुरा गुण हो के नीतिको
 पनि सचेतनी । कोषिका रोक्नेबादुल
 लेख्ने हुनु असफल वा प्रचण्डसँग
 संजोको हुनु असफल तर शेख-जगनास
 नराम बने सकेहुन । (मालेको तालो)
 अर्थात् भरखर औषका प्रचण्डसँग पुनः
 वार्ता गरेर जैलाको भाने सक्नुन तर
 त्यही दलका उनका विरोधी भनिएकालाई
 बालुवाटार र कालेको छुट्टै ठाउँमा प्रेषा
 निहामसेत फिर्ताकेही रुचाउँदैन

[illegible]

૬. નેકમા એમાલમે પહિલ્લા સમયમા વર્તમાન અગ્રય જેનો ઓળીઓ એક્કીટી રાજા જ્ઞદે અગ્રય છે. પરશ્વરી એક્કમા એમાલમે બૈઠ્ઠલ્લે ગરેકા ગિર્ણયહરુલ્લે તત્ર આગામી દિનમા માત્રે ઓલીલી હાલોમુલાત્તે જ્ઞદે ગિરિજિત પત્રિ અલ્લે પ્રકો છે. યા તત્રે જાઝ, યા નેતુલમા વિદાલ નાર અને સિદ્ધાન્ત અલ્લચવાડ ગરિફેકો છૂ બનમા પત્રિ અલ્લચવાડ ગરિફે જતો હાલમા. ત્યલ્લે ૫૦ વર્ષકો ડેમેર હલ્લાઈ પત્રિ પરિવર્તન ગરિફેકો છૂ તરુ પરકનમા બધી અગ્રય હનુ નપાઝેનુ ઘ્વવ્યાપ્તમા પત્રિ હરપાકો છે. યતિ હૈવાઈદી પત્રિ અલ્લે નેકમા અગ્રયદ ત્સિત્તિ ઉત્પન્ન પ્રકો છૂ-નિધા બઘડીકો પ્રવેશલે. વિધા બઘડીકો અગ્રયદ પૂર્વપ્રકનમા પત્રિ વિશેષગાસિદિત સમાનજનક શાશ પ્રયોગ ગનુ પરે. ડેમારે ડેમારે મ પૂર્વગરપત્રો હોપન, નેકમા એમાલમેકો પૂર્વગ્રાધ્યય જુઝે પુર્વકો સંધ્યો. વિધા બઘડી નેકમા પ્રવેશ ગનુ હન્યો. કે હૈન્યોય; ડેમારે એમાલમે નેતુલ તિત હન્યુ કે હૈન્યુ. ડેમારે નેકમા એમાલમેઈ ડેમારે પૂર્વાઝીઝ કે ડેમારેકો અલ્લચવાડ પત્રિ પત્રિ તત્રે લાઝ; જસ્ટા કરાહરુલ્લે જિઝે થેરલ્લે ક્ષદ્ધા તત્રે રત યલ્લે નેકમા એમાલમા લ્યાકો મુઈલાલોલે નેતે નેતુલકો વિરોધીવિદિત પત્રિ નેતુલ નામ કાલકો એમાલમેઈ પત્રિ વિદાવિદિત બનાકો છે. જમાદાઈ શમલિ રિત્તરત્ર દલા દિલ્લિ અગ્રય નેકમા એમાલમેઈકા અગ્રય પ્રપચકો બૈથેતી પત્રિ ડેમારેકો ત્રી સાધ્ય છે.

विधायाँ सगठनको चुनावबाटै लिएर हरेक गतिविधिलाई राम्रोसँग लबीको प्रस्थानलाई नेतृत्वको एकाधिकारलाई होइदै गएको छ भने एमाओवादीमा देखिने गरेको एकाताम्यी बल गैरगैरको छ । नेतृत्वले बलयोग हुने धुनमा पूर्वउपराष्ट्रपतिलाई समेत विचारविम्वेचना उपलब्ध पारे लिएर पार्टीमा विचारविम्वेचना गर्ने पल रगोको स्थिति हो । राप्रपाका त महामन्त्री धरवल शमशेरले धारणा नै बोलिन्छकाझा छुट् । अग्रस्थ र महामन्त्रीको बाटो नै अलग अलग अप्ठे देखिन्छ । राप्रपाका महामन्त्री मुकुल ढकालले अग्रस्थ र विचारविम्वेचनाले बिचिन आरोप सगाउँदा उनलाई हँसबाट रोक्न थाले । नै समाधानविधि बिना विवाद उत्पन्न भएको छ । रवि बने परेपछि ढुङ उपराध्यक्षका बीरमा नेतृत्व लिन नहाउने पल र रास्वपालाई धेरै दिन एकैठिका भरर टिक्न नैदा जस्तो देखिएको छ । यी विवादहरूले जस्तो रूपक लिएर पनि भोलिका दिनमा साम्य होला जस्तो पनि देखिन्छ । ठूलो नतीको दायीको नसमताती परमा बल सम्वन्ध हुने नसमता बोकैका दोषो तथा तेस्रो पुस्ताका नेताहरू रुझनल जताउने आशा पनि काँडो होला भन्ने लिन गार्दैन । नेपाली कांग्रेसमा झैसँगै भर परेको अप्ठे देखि लिन कसैका डा.शेखर कोइराला र महामन्त्री गणेश पाला छुट् तर नेकपा एमालेमा त कि त अनीको दायीको फेरो समाजुपुर्ण या विचारको पछि लाग्नुमा मात्रै आफ्नो विचार दिने नेताहरू देखिन्छ अप्ठे विचारमा हो । आफ्नै बुझमा उभिएर नेतृत्व लिन अग्रस्थ हुने नेताहरूको बाँचो छ ।

-शिवराज थापाको टिप्पणी-

-इहिमालय टाइम्स डटकम

रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लागस आँखा ५४ ४८४८५
मेडिटेट अस्पताल ५४१०७२
कान्तिपुर डेम्पल हस्पिटल ०७१-५४७८८
आँखा अस्पताल पाल्पा ०७५-५२०३३३, ५२१
रामपुर अस्पताल ०७५-५००५४
एम्बुलेन्स न.
रेटरी कन्व बुटवल ०७१-५४४८००
नियो कन्व अ बुटवल ०७१-५४५२९३
रेडक्रस मेरहवा ०७१-५२०९६३
रेडक्रस मेरहवा ०७१-५२०९६३, ९८०७२९
परासी ०७५-५२०९५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०८००
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५४००५४

[illegible]

गेष : अधिक स्थिति सफल रहने। व
जनसङ्ख्या सहयोगले कथमा निधार आउने।
पुनः सन्तानको प्राप्तिमा मन प्रदान गर्ने
आँखा बन्द गरेर कसैको विश्वास नगर्नु।
मिथुन : रोजगारीहरू नयाँ अवसर
मिल्नेछन्। उम्मेका मामलाहरू सुविधा
कर्मचर : अध्ययन र अभ्यासमा सफलता
युक्त छ। सम्पत्तिबाट अर्बुको काम बन्ने
सिंह : कार्यक्षमा बाधा पर्न सक्छ।
परिवारका रमाइलो समय व्यतीत हुने।
कन्या : अधिकारीहरूको सहयोगमा
हल्ला। शैक्षिक क्षेत्र फराकिलो होला।

४	रत्ना : स्वास्थ्य कमजोर रहन सकृद सचेत रहनुहोस्। अत्यन्तदुर्लभ रत्न सदाहृत्।
५	तुष्टिक : व्यापारमा नयाँ सफलता हुनेछ। आफूभन्दा ठूलोको सहयोग मिलेछ।
६	धनु : परिसिद्धिद्वारा सम्पत्ती नगुमेला। सेवामुख काममा विशेष समर्थता मिलिन्छ।
७	मकर : हतारमा कुनै निर्णय नलिनुहोला। अध्ययनमा प्रगति हुनेछ।
८	कुम्भ : वैचारिक मतभेदका योग द्वारा पुर्वजन्महरूको कुराबाई श्रेयास्वा नगर्नुहोस्।
९	मीन : नयाँ सम्पन्नले खुसी लिएर आउनेछ। अत्यन्त कष्ट पछि सफलता पनि गर्न सकिनेछ।

स्वास्थ्य चर्चा

खानेकुरा बारम्बार तताएर खाइरहँदा हुन्छ क्यान्सर

हिजो आजको व्यस्त जीवनमा हामी सबै समय बचत गर्ने तरिकाहरूबारे सोच्दछौं । यस प्रक्रियामा बारम्बार पकाइरहन नपरेसु भनेर खाना पकाएर राख्न अनि तताउँदै बारम्बार खाने बानी सामान्य भइसकेको छ । तर के तपाईंलाई थाहा छ कि यो बानी तपाईंको स्वास्थ्यको लागि धेरै हानिकारक हुन सक्छ ? पुरानो आयुर्वेद होस् वा आजको आधुनिक विज्ञान, दुवैले यो बानीलाई खतरनाक मान्छन् । बारम्बार तताइएको खाना कम पोष्टिक र बढी विषाक्त हुन्छ भनेर विज्ञहरू पनि भन्छन् ।

आयुर्वेदमा यस्तो खानालाई अमावर्धक र वीर्यहीन भनिएको छ । यसको अर्थ यस्तो खानाले न त शरीरलाई शक्ति दिन्छ न त पेटमा राम्ररी पचछ । बरु, यसले वित्तारै शरीरलाई कमजोर बनाउँछ र रोगहरूको घर बनाइदिन्छ । आजको विज्ञानले पनि यो कुरा पुष्टि गर्छ । विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का अनुसार, पकाएको खानालाई पुनः तताउँदा यसको तापक्रम कम्तीमा ७० डिग्री सेल्सियस पुगुपर्छ ताकि सबै ब्याक्टेरिया मर्छन् । तर यो काम एक पटक मात्र गर्नुपर्छ । खानालाई पुनः तताउँदा यसको पोषक तत्वहरू नष्ट त हुन्छन् नै केही खाद्य पदार्थहरूले क्यान्सर निम्त्याउने रसायनहरू पनि बनाउन सक्छन् । यी चीजहरूलाई पुनः



तताउँदा रहनुहोस् सावधान

प्रोटिनयुक्त बानेकुराहरू : अण्डा वा कुखुराको मासुजस्ता प्रोटिनयुक्त खानेकुराहरूलाई बारम्बार तताउँदा तिनीहरूको प्रोटिन सन्तुलन बिग्रन्छ । शरीरलाई यसलाई पचाउन धेरै गाह्रो हुन्छ, असले पाचन समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ ।

पकाएको भात वा पास्ता : पकाएर धेरैबेरसम्म राखिएको भा वा पास्तामा ब्याक्टेरिया बढ्न सक्छ । यसलाई पुनः तताउँदा पनि यी ब्याक्टेरियाहरू पूर्ण रूपमा हराउँदैनन् । यसले खाद्य विषाक्तताको जोखिम धेरै गुणा बढाउँछ ।

बालु, रोटी र पकीडा, ससोसा बस्ता तारेका बानेकुरा : यी

चीजहरूलाई बारम्बार तताउँदा एन्क्रिमाइड नामक रसायन बन्छ । यसलाई लामो समयसम्म सेवन गर्नाले क्यान्सर जस्तो गम्भीर रोग लाग्न सक्छ । एन्क्रिमाइडको अत्यधिक सेवनले क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ भनेर धेरै अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् ।

त्यसोचप के गर्ने ?

आयुर्वेद र विज्ञान दुवैले एउटा सरल सल्लाह दिन्छन् कि खाना सबै ताजा र आवश्यकता अनुसार पकाउनु पर्छ । यदि खाना बाँकी छ भने, यसलाई सही तापक्रममा एक पटक मात्र तताउनुहोस् । फ्रिजमा खाना राम्ररी भण्डारण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् ताकि त्यसमा ब्याक्टेरिया नबढोस् ।

-रातोपाटी डटकम

टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नुका खतरा

टाउको दुख्नु र चक्कर लाग्नु सामान्यजस्तै देखिने लक्षण भए पनि कहिलेकाहीँ गम्भीर स्वास्थ्य समस्याको संकेत हुन सक्छ । यी दुई लक्षण सँगै आउँदा शरीरको सन्तुलन, रक्तचाप, रक्तचाप, वा अन्य अंग प्रणालीमा असन्तुलन भएको देखाउँछ । यदि बारम्बार वा एकैपटक टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्ने समस्या हुन्छ भने यसले तल उल्लेखित जोखिमहरू निम्त्याउन सक्छ । जब रक्तचापमा रगतको आपूर्ति अचानक बन्द हुन्छ, टाउको एक्कासि दुख्ने, चक्कर लाग्ने, बोली गडबड हुने, एकातिर कमजोरी आउने जस्ता लक्षण देखिन्छन् ।

रक्तचाप एकदम कम वा धेरै भयो भने चक्कर लाग्छ, टाउको दुख्छ र एक्कासि बेहोस पनि हुन सकिन्छ । अक्सिजन कमी हुँदा रक्तचापमा असर पर्न सक्छ । यसले चक्कर, बेहोसी, वा झुट्टा घमिलो हुन सक्छ । गमीमा धेरै पसिना आउँछ जसले गर्दा शरीरबाट पानी र इलेक्ट्रोलाइट (नून, पोट्यासियम आदि) निस्कन्छ । यसले रक्तचाप घट्नु सक्छ र रक्तचापमा अक्सिजन कम पुगेर चक्कर लाग्ने वा टाउको दुख्ने सम्भावना हुन्छ । टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नु सामान्य कारणले पनि हुन सक्छ तर बारम्बार, तीव्र र सँगसँगै देखिएको खण्डमा सावधानी अत्यन्त जरुरी हुन्छ । जतिबन्दी चौडो चिकित्सकीय परीक्षण गराएर मुख्य कारण पत्ता लगाउनु नै सुरक्षित उपाय हो ।

रक्तचाप राख्नका उपाय
-उच्चता, आवाज, तनावयुक्त वातावरणबाट टाढा जानुहोस् ।
-शान्त, अंधारो कोठामा केही समय आराम गर्नुहोस् ।
-डिहाइड्रेसन हुँदा चक्कर आउन सक्छ ।
-एक गिलास चिसो पानी वा ओजोराएस (डिचक) समाधान लिनुहोस् ।



चक्कर आउँदा हलुका, सजिलो खाना खाँदा राम्रो हुन्छ । चिनी र नून सन्तुलन मिलाउन फलफूल (जस्तै: केरा, खट्टा) खानु उपयुक्त हुन्छ । टाउको दुख्ने र चक्कर लाग्नु सामान्य हो, तर कारण पहिचान गरेर सही उपाय अवलम्बन गर्न आवश्यक छ । यदि समस्या बारम्बार भइरहन्छ भने ढिलो नगरी चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

सम्भावित कारण :

-डिहाइड्रेसन (पानीको कमी)

- गमी, पसिना वा पानी कम पिउँदा थकान वा निद्रा नपुग्नु
-भोके बस्नु / सो ब्बड सुगर
-तनाव वा माइग्रेन
-गमीमा लामो समय खिचिनु
-गाडीमा यात्रा गर्दा मोसल सिकनेस
-रक्तचाप असन्तुलन
-आँखा वा कानको समस्या
-रक्तचाप सम्बन्धी रोग
-साइनस संक्रमण
-हालियाल टाउको डटकम

कुखुराको मासु पकाउनु अघि किन पखाल्नु हुँदैन ?



यदि तपाईं सधैं कुखुराको मासु (चिकन) पकाउनु अघि पानीले पखाल्ने गर्नुहुन्छ भने यो काम हानिकारक हुने अनुसन्धानहरूले देखाएका छन् । कुखुराको मासु सम्बन्धी सबैभन्दा विवादस्पद प्रश्न हो- पकाउनु अघि मासु धुनु हुन्छ कि हुँदैन ? खाद्य स्वास्थ्य तथा सुरक्षा विज्ञहरू यो काललाई गलत मान्छन् । किमभने पानीले पखाल्दा यसले ब्याक्टेरिया फैलिने सम्भावना बढाउँछ र क्रम-कन्ट्यामिनेसन (संक्रमण फैलिने) को जोखिम निम्त्याउँछ । कोको कुखुराको मासुको सावधानीपूर्वक हेरचाह गर्नाले मात्र खाद्य विषाक्तताको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । तर त्यसअघि तपाईंको मासु बिधिएको छैन भन्ने सुनिश्चित गर्नुपर्छ । धेरै मामिल मासु धोएमा यसमा भएको ब्याक्टेरिया वा चिलोपन हट्ने विश्वास गर्छन् । कोको मासुमा प्रायः क्यापिलोव्याक्टर वा साल्मोनेला जस्ता ब्याक्टेरिया हुन्छन् भन्ने उनीहरूको सोच सहि भए पनि,

पानीले पखाल्दा यी ब्याक्टेरिया हट्दैनन् । बरु, सीडीसी (सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन) का अनुसार, धोएको पानीको छिट्टा बेसिन, भाँत्साको टेबुल र लुगा-कपडासम्म फैलिएर ब्याक्टेरिया थप फैलिन्छ । यूएसडीए (संयुक्त राज्य कृषि विभाग) को भनाइ अनुसार, ब्याक्टेरिया मार्ने एक मात्र भरपर्दो उपाय भनेको मासुलाई सही तापक्रममा पकाउनु हो । कुखुराको मासु पकाउँदा कम्तीमा १६५ डिग्री फरेनहाइट (७४ डिग्री सेल्सियस) सम्म तापक्रम पुगनुपर्छ । तपाईंले कति तापक्रममा मासु पकाइरहनुभएको छ भन्ने थाहा पाउन मिट थर्मोमिटर वा इन्स्ट्यान्ट-रीड थर्मोमिटर प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । मासु पाकिसकेको छ कि छैन भन्ने थाहा पाउने अर्को सजिलो तरिका पनि छ । हुन त यो तरिकासँग व्यावसायिक शेफहरू पनि विभाजित छन् । कुखुराको मासु धुनुपर्छ भन्नेहरू भन्दा हुँदैन भन्ने तर्को पश्चात विज्ञानको

समर्थन छ । मासु धुनुपर्ने मुख्य कारण परम्परागत बानी हो, नकि स्वास्थ्यजन्य आवश्यकता । यदि तपाईं अबै कुखुराको मासु नगोड पचाउन सक्नुहुन भने ड्रेकेसल युनिभर्सिटीकी खाद्य सुरक्षा अनुसन्धानकर्ता जेनिफर क्विनलानको सुझाव मानेर हेर्नुस् । एकपटक नगोड पकाएर हेर्नु त, सच्चै केही फरक देखिन्छ ? यदि मासुमा चिल्लो लागेको छ भने पेपर टावलले पोको पारेर पुर्छुनुहोस् । तर यदि तपाईंले घोडेरहनु भयो भने भाँत्साको सम्पर्कमा आएका सबै सतहहरू राम्ररी डिसिन्फेक्ट गर्नुहोस् र कोको मासु छोएको वा त्यससँग सम्पर्कमा आएको कुनै पनि उपकरण वा खाद्यवस्तु छोएपछि हात राम्ररी धुनुपर्छ । कोको मासुको सावधानीपूर्वक तयारी र हेरचाह स्वास्थ्यको लागि अनिवार्य हुन्छ । यसबाहेक पनि मासु पकाउँदा गरिने थुप्रै गल्तीहरूमध्ये यसलाई पखाल्नु केवल एउटा हो ।

-वनसाइन बबर डटकम

बिहानै कागती पानी पिउनको यस्ता छन् फाइदाहरू !

आजको समयमा अधिकांश मामिल मोटापटोको समस्यासँग जुधिरहेका छन् । तौल घटाउन सबैले केही न केही उपाय अपनाउँछन् । ती मध्ये एक हो, हरेक बिहान कागती पानी पिउने । बिहानको समय शरीरका लागि सबैभन्दा विशेष मानिन्छ । यस्तो अवस्थामा यदि दिनको सुरुवात केही स्वस्थसँग हुन्छ भने शरीरमा ऊर्जा मात्र भइरहने धेरै रोगबाट पनि बच्न सकिन्छ । यहाँ मानिसहरू खाली पेटमा कागती पानी पिउने गर्छन् । कागतीलाई आयुर्वेदमा औषधीय फल पनि मानिन्छ, जसमा भिटामिन सी सहित धेरै आवश्यक पोषक तत्व पाइन्छ । आजको व्यस्त जीवनमा मानिसहरू स्वस्थ रहन स-साना परिवर्तनहरू अपनाउन थालेका छन् ।

बिहान खाली पेटमा कागती पानी पिउनु ती बानीहरू मध्ये एक हो । यसलाई पिउनले पाचन सक्रिय हुन्छ, पाचन सुचारु र शरीरबाट विषाक्त पदार्थहरू हटाउँछ । हामी तपाईंलाई भनौ कि कागती पानीले शरीरलाई भित्रबाट सफा गर्छ र दिनभर ऊर्जा कायम राख्न मद्दत गर्छ । तर, यसको सेवन गर्दा मात्रा, पानीको तापक्रम र नियमितता जस्ता केही कुरालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । आजको लेख पनि यसै विषयमा छ । हामी तपाईंलाई दिनुहो बिहान कागती पानी पिउनुका स्वास्थ्यका लागि के फाइदा हुन्छ भनी बताउने छौ ।



तौल कम गर्न प्रभावकारी : यदि तपाईं छिटो तौल घटाउने विकल्प खोज्दै हुनुहुन्छ भने कागती पानी एक उत्तम विकल्प हुन सक्छ । दैनिक बासी कागती पानी पिउनले क्यालोरी छिटो बर्न हुन्छ । यसले तौल घटाउन सजिलो बनाउँछ । यदि तपाईंले यसमा एक चम्चा मह मिसाउनु भयो भने तपाईंले बाँडै प्रभाव देख्न हुनेछ ।

पाचन सुचारु : यदि तपाईं कब्जियत, एसिडिटी वा अपचको समस्याबाट हैरान हुनुहुन्छ भने तपाईंले हरेक बिहान खाली पेटमा कागती पानी पिउनु पर्छ । सिट्रस एसिडसँगै यसमा भिटामिन सी पनि पाइन्छ । यसले पेटको एसिडलाई सन्तुलनमा राख्छ । यसको सेवनले पाचन क्रिया पनि राम्रो हुन्छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन के तपाईं पनि बारम्बार बिरामी हुनु हुन्छ र यदि हो भने तपाईंको

शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएको हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा कागती पानी पिउँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो हुन्छ । कागतीमा पाइने भिटामिन सी र एन्टिअक्सिडेन्टले तपाईंलाई स्वस्थ राख्छ ।

शरीरलाई हाइड्रेटेड राख्न : यदि तपाईं बौरै मात्रामा पानी पिउनुहुन्छ भने हरेक बिहान कागती पानी पिउनु तपाईंको लागि लाभदायक हुन सक्छ । जसका कारण तपाईंको शरीरमा पानीको कमी हुँदैन । यसले तपाईंलाई दिनभर ताजा र ऊर्जावान महसुस गराउँछ । यसलाई बिहान खाली पेटमा पिउनुपर्छ । सुनिश्चित गर्नुहोस् कि पानी मसतातो छ । यसमा मह पनि मिसाउन सकिन्छ । कुनै पनि समस्या भएमा डाक्टर सँग परामर्श गर्नुहोस् ।

-विती नैपाल डटकम

आजबाट विश्व स्तनपान सप्ताह सुरु

पाल्पा, साउन १५/विश्व स्तनपान सप्ताह नेपालमा पनि विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । यो दिवस हरेक वर्ष अगस्ट १ देखि ७ तारिखसम्म सप्ताहव्यापी रूपमा मनाइन्छ । स्तनपानको महत्वबारे जानकारी दिन एक हप्तामा विभिन्न कार्यक्रम हुने गर्छन् ।

विश्व स्तनपान सप्ताह सन् १९९२ देखि मनाउन सुरु गरिएको हो । स्तनपानलाई शिशुको सबैभन्दा पुरानो र पहिलो खोप समेत भन्ने गरिन्छ । बालबालिकाको जीवन विकासका लागि आवश्यक पर्ने पौष्टिक तत्व आमाको दुधबाटमात्र पाइने गाइबैसीको दुध तथा बजारमा पाइने बट्टाको दुधबाट नपाइने भएकाले यस सम्बन्धी सचेतता जगाउन सप्ताहको मूल उद्देश्य हुने जनाइएको छ । सरकारले स्तनपानलाई संरक्षण र समर्थन गर्नु तथा सबै प्रकारका कृपण न्यूनीकरणका लागि विभिन्न कार्यक्रमहरू गर्दै आइरहेको छ ।



स्तनपानलाई संरक्षण र समर्थन गर्न हरेक स्थानीय तहहरूमा स्तनपान कक्षको स्थापना समेत गरिएको छ । शिशुलाई सुरक्षित तरिकाले स्तनपान गराउन र आमालाई प्रेरित गर्ने उद्देश्यले विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) र युनिसेफको सहकार्यमा विश्वभर स्तनपान सप्ताह मनाउने गरिन्छ । भर्खरै जन्मेको शिशुको लागि आमाको दुध नै सबभन्दा राम्रो छ । शिशुले जन्मेको ६ महिनासम्म पूर्ण स्तनपान गर्न पाउनु उसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । आफ्नो स्तनपानलाई स्तनपान गराउन

पाउने अधिकार प्रत्येक आमालाई पनि हुन्छ । सुत्केरी हुने बित्तिकै आउने आमाको पहिलो बिगोती दुध निकै पोषिलो र स्वस्थकर हुन्छ । तर यो बिगोती दुधलाई फोहोर दुध भनेर धेरैले फाल्ने पनि गरेका छन् । ६ महिनासम्मका शिशुलाई आवश्यक पर्ने सबै पौष्टिक तत्व आमाको दुधमा पर्याप्त मात्रामा पाइने भएकाले जन्मेको अघा घण्टा भित्र स्तनपान सुरु गरिसक्नु पर्ने र छोटो-छोटो अवधिमा आमाको दुध खुवाउनु बच्चाको लागि अतिउत्तम हुने स्वीरोग विशेषज्ञहरू बताउँछन् ।

घट्टै कोदो खेती...

...मनाइँदै कोदो दिवस

पछिल्ला वर्षमा कोदो खेती हराउँदै जान थालेपछि सरकारले राष्ट्रिय कोदो दिवस मनाउन थालेको छ । गत असारमा बसेको मन्त्रिपरिषद् बैठकले हरेक वर्षको साउन १६ गते राष्ट्रिय कोदो दिवस मनाउने निर्णय गरेकोसँगै आज दिवस मनाइँदै छ । सरकारले धान, मकै र गहुँलाई राष्ट्रिय बाली घोषणा गरेको छ । यी बालीको उत्पादन बढाउन बर्सेन अबैको रासायनिक मल अघात हुने गरेको छ । तर, मल कम लाग्ने र सिँचाई पनि घेरै आवश्यक नपर्ने बहुवर्णी कोदोलाई भने उपेक्षामा राखेको भन्दै सरकारको आलोचना हुँदै आइरहेको थियो । कोदो र कोदोयुग परिकारको माया बढे पनि सरकारले उत्पादन बढाउन सकेको छैन । विगतको तथ्यांक हेर्दा कोदो खेती घट्दै गएको छ । कृषि मन्त्रालयका अनुसार २०७८/७९ मा २ लाख ६७ हजार

७१ हेक्टरमा खेती भएको थियो । २०७९/८० मा क्षेत्रफल घटेर २ लाख २७ हजार ९ सय ३४ हेक्टर पुगेको छ । देशमा बर्सेन करोडौंको कोदो आयात हुने गरेको छ ।

क्षेत्रफल घट्दै, उत्पादन बढ्दै

पाल्पामा पछिल्लो समय कोदो खेती गर्ने क्षेत्रफल घट्दै गए पनि उत्पादनमा भने केही बढेको देखिन्छ । यहाँ आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा २ हजार ३ सय ६३ हेक्टर क्षेत्रफलमा कोदो खेती भएको थियो । जुन आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा आएर २ हजार ३ सय ४९ हेक्टर क्षेत्रफलमा भनेको कृषि ज्ञान केन्द्र पाल्पाका प्राविधिक सुरज पाण्डेयले बताए । उनका अनुसार कृषकहरू सुन्तला जातका फलफूलसँग आर्बिँत हुँदै गएपछि कोदो खेती हुने क्षेत्रफल घट्दै गएको हो । कोदो हुने बारीमा अहिले फलफूल लगाउने गरिएको छ । क्षेत्रफल घट्दै

गए पनि उत्पादनमा भने वृद्धि हुने गरेको प्राविधिक पाण्डेयले बताए । जिल्लामा आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा तीन हजार एक सय एक दशमलव ४२ भेट्रिक टन कोदो उत्पादन भएकोमा ०८१/०८२ मा आएर तीन हजार एक सय २४ दशमलव १७ भेट्रिक टन उत्पादन भएको छ ।

अधिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा गत वर्ष ० दशमलव ७३ प्रतिशतले उत्पादनमा वृद्धि भएको खेती भएको थियो । जुन आर्थिक वर्ष अनुसार अधिल्लो वर्ष एक दशमलव ३१ भेट्रिक टन प्रति हेक्टर र गत वर्ष एक दशमलव ३३ भेट्रिक टन प्रति हेक्टर उत्पादनकल भएको हो । विशेष गरी जिल्लाका निस्दी, पूर्वखोला, बगनासकाली, रैनादेवी छहरा, रिस्कीकोट गाउँपालिकाका विभिन्न ठाउँहरूमा कोदो खेती हुने गरेको प्राविधिक पाण्डेयले बताए ।

पाठ्यपुस्तक निर्माण...

...उपप्रमुख बाल कुमारी थापाले हरेक वडाको यथार्थ वस्तुस्थिति बारे सही सूचना संकलन गरी विश्वसनीय र पठनीय दस्तावेजको रूपमा विकास गर्न स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखनका लागि कार्यशाला सञ्चालन गरिएको बताइन् । उनले पाठ्यक्रम लागू भए पनि पाठ्यपुस्तक नहुँदा शिक्षक विद्यार्थीलाई पठन पाठनमा असरज भएको कारण पुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री निर्माण गर्न लागेको बताइन् । स्थानीयस्तरमा रहेका विभिन्न क्षेत्रको पहिचान सँगै रचनात्मक र ऐतिहासिक कार्यक्रम भएको नगर प्रवक्ता एवं वडा नं.१ का अध्यक्ष कपिल बहादुर खोण्गले बताए । नगरपालिका भित्र रहेका जातजाती भेषभुषा भाषा संस्कृति लगाएत स्थानीय कुरा बारे अभिमुख सहित विद्यार्थीहरूलाई शिक्षण र भाषा सन्ततीलाई अध्ययन गर्न पाठ्यपुस्तक

महत्वपूर्ण हुने उल्लेख गरे । रामपुर नगरपालिकाले आर्थिक वर्ष २०७९/०८० मा पाठ्यक्रम लागू गरेर पठन पाठन भए पनि पाठ्यपुस्तकको आवश्यकता महशुस गरेर लेखन तयारी गरेको शिक्षा शाखा अधिकृत विकल कुलेले बताए । पाठ्यक्रम कार्यान्वयन र प्रभावकारी कक्षा शिक्षणका लागि पाठ्यपुस्तक सहित सन्दर्भ सामग्री निर्माण गर्न लागेको शिक्षा अधिकृत कुलेको भनाई छ । कार्यदलले विभिन्न ८ वटा विषयवस्तुमा आधारित रहेर सुझाव सहित सूचना संकलन गरेको छ । कार्यदलले प्रत्येक वडा तथा बस्तीको भूगोल र इतिहास, स्थानीय सरकार, सांस्कृतिक सम्पदा, वन वातावरण तथा सरसफाई, स्थानीय आर्थिक विकासका आधार तथा पर्यटन, सामाजिक विकास, स्थानीय विकासका पूर्वाधार, विपद व्यवस्थापन र सुरक्षा

गिर ८ वटा विषयवस्तुमा आधारित रहेर सूचना संकलन गरेको स्थानीय पाठ्यपुस्तक लेखन कार्यदलका संयोजक देवराज देवकोटाले बताए । विभिन्न वडाबाट संकलित सूचना र सुझाव पाठ्यपुस्तकमा नसमेटिए पनि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा प्रकाशित गरिने उनले बताए । स्थानीय पाठ्यक्रममा आधारित पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री निर्माणका लागि १० वटै वडामा समाजसेवी, बुद्धिजिवि, राजनीतिक दल नप्रतिनिधि लगायत वडावासीहरूको प्रत्यक्ष सहभागितामा सूचना संकलन कार्यशाला सम्पन्न गरि सकेको छ । यस परश्चात संकलित सूचनाको आधारमा विषय छनौट गरी पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री लेखन कार्यलाई अगाडि बढाउने हाम्रो रामपुर, पाठ्यपुस्तक तथा सन्दर्भ सामग्री लेखन कार्यदलले जनाएको छ ।

खेलकुद समाचार

नेपालले महिला टी-२० विश्वकप छनोट आयोजना गर्ने



काठमाडौं, साउन १५/आईसीसी महिला टी-२० विश्वकप २०२६ को छनोट नेपालमा हुने भएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले नेपाललाई आउँदो वर्षको जनवरी १२ देखि १६ सम्म हुने महिला टी-२० विश्वकप छनोटको आयोजक घोषणा गरेको हो । छनोटमा चार स्थानका लागि १० वटा टोलीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । छनोटमा १० टोलीलाई पाँच/पाँच वटाको दुई समूहमा विभाजन गरिनेछ, त्यसपछि सुपर सिक्स चरण र फाइनल हुनेछ । प्रतियोगिताको खेल तालिका पछि सार्वजनिक हुनेछ । सन् २०२४ को आईसीसी महिला टी-२० विश्वकपमा सहभागिता जनाएका कारण बङ्गलादेश र आयरल्यान्डले छनोटमा स्वतः स्थान हासिल गरेका छन् । नेपाल र थाइल्यान्ड एशिया क्षेत्रबाट छनोट हुँदा अमेरिकाले अमेरिका क्षेत्रबाट आर्जन्तिया छनोट हुनेछ । आ-आफ्नो क्षेत्रीय छनोट पुरा गरेपछि पूरा हुनेछ । १०औं संस्करणको महिला टी-२० विश्वकप अर्को वर्षको जुन १२ देखि जुलाई ५ सम्म इङ्ल्यान्ड र वेल्समा आयोजना हुनेछ ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सेयर बजारमा गिरावट



पाल्पा, साउन १५/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक दोहोरो अंकले गिरावट आएको छ । अधिल्लो कारोबार दिन बुधबार ४७ दशमलव ९२ अंकले घटेको नेप्से यसदिन ३१ दशमलव ५० अंकले घटेर २ हजार ९ सय २२ दशमलव ६३ विन्दुमा पुगेको हो ।

नेप्से घटेसँगै कारोबार रकम पनि बुधबारको तुलनामा घटेको छ । यसदिन ३ सय १८ करोडको ३ करोड ६८ लाख ७१ हजार २ सय ४४ किता सेयर १५ अर्ब ९८ करोड ८९ लाख ११ हजार ९ सय ९४ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । बुधबार १६ अर्ब ४४ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । दुई कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भयो । ट्रेड टावर र नेपाल

फाइनान्सको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएको हो । कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंकको ९ दशमलव ९७ प्रतिशतले बढ्दा ग्रिन डेभलपमेन्ट बैंकको ९ दशमलव ९२ र सप्तकोशी डेभलपमेन्ट बैंकको सेयर ९ दशमलव ८६ प्रतिशतले बढ्यो । १ अर्ब ३३ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार गरी हिमालयन रिडिन्वोरेन्स शीर्षस्थानमा रह्यो । नेपाल रिडिन्वोरेन्सले ७५ करोडको सेयर कारोबार गर्दा हिमालयन डिस्टिलरीको ६९ करोड, शिवम सिमेन्टको ६७ करोड र लुम्बिनी विकास बैंकको ४१ करोड मूल्य बराबरको सेयर कारोबार भयो । कारोबारमा आकामध्ये ५२ वटा स्टकको मूल्य बढ्दा १९८ वटाको घट्यो । फाइनान्सबाहेक अन्य समूहको उपसूचक नकारात्मक देखिएका छन् ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक् एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक् शोसियल कम्प्युनिकेशन

प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५७९८६८, ५७९८६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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



जपजन्चेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

