स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

बलिउडकी भर्सटाइल अभिनेत्री आलिया भ यतिबेला आफ्ना फरक-फरक प्रोजेक्टका कारण चर्चामा छिन्। 'अल्फा' जस्तो एक्सन फिल्म र 'लभ एण्ड वार' जस्तो पिरियड ड्रामापछि अब उनी सम्बन्धमा आधारित एउटा सामाजिक ड्रामा फिल्म 'हाउसवाइफ' मा देखिने भएकी छन्। यो फिल्मलाई 'दृश्यम २' का निर्देशक अभिषेक पाठकले निर्माण गर्दैछन्। आलियाले यस फिल्ममा शीर्ष भूमिका निभाउनेछिन्।

आजको विचार...

सरकारले...
(दुई पेजमा)

गम्भीरबहादुर हाडा

चर्चित गायिका एलिना चौहान र गायक जिके पोखे्रलको स्वर रहेको नृत्यप्रधान गीत 'इन्दिरा' सार्वजनिक गरिएको छ। जिके पोखे्रलकै शब्द र सङ्गीत रहेको गीतमा सङ्गीत संयोजन, मिक्सिङ र मास्टरिङ प्रकाश खरेलको छ। गीतको भिडियोमा कलाकार विमल अधिकारी र स्मारिका ढकालको अभिनय छ। रोमान्टिक शैलीमा तयार गीतको भिडियोमा रोमान्टिक प्रेमकथा बुनिएको छ। गीता भुसाल र बाबुराम काफ्लेको निर्माण रहेको भिडियो नरेन्द्र राज भ राईले निर्देशन गरेका हुन्।

❒ वर्ष ३१ अंक १९० ❒ २०८२ माघ २३ गते शुक्रबार 6 February 2026, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

नेपालमा जलपक्षीको संख्या घट्दो

सिमसार क्षेत्रमा अव्यवस्थित रुपमा गरिने विकास निर्माणका पूर्वाधार, सिमसार क्षेत्र नजिक बढ्दो जनसंख्या, बढ्दो प्रदुषण, फोहरमैला सोझै नदी र सिमसार क्षेत्रमा विसर्जन गर्ने प्रवृत्तिलगायत चुनौती थपिएको छ । यसले जलपक्षीको बासस्थानको विनाश हुने गरेको छ ।

भीष्मराज ओझा/रासस

काठमाडौं, माघ २२/हरेक वर्ष अङ्ग्रेजी महिना जनवरीको पहिलो शनिबारदेखि १५ दिनसम्म मुलुकभरका ताल, तलैया, नदी र सिमसार क्षेत्रमा पाइने जलपक्षीको संख्या, प्रजाति र बासस्थानबारे गणना गरिँदै आइएको छ ।

पछिल्लो तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा वर्षेनी जलपक्षीको प्रजाति र संख्या घट्दो देखिन्छ । गत वर्ष सन् २०२५ को जलपक्षी गणनाबाट प्राप्त तथ्याङ्कअनुसार नेपालमा ९४ प्रजातिका ९६ हजार ५ सय ६५ जलपछी अभिलेखिकरण भएको थियो । सन् २०२६ को गणनाबाट ८९ प्रजातिका ९० हजार ६ सय ८८ वटा जलपक्षी अभिलेख भएका छन् । त्यस भन्दा पनि अधिका गणनामा एक लाख बढी नै प्रजाति अभिलेख भएका थिए । वाटरल्याण्ड इन्टरनेशनलको सहकार्यमा भारतीय महाद्विपमा एसियास्तरीय जलपक्षी गणना सन् १९८७ देखि सुरु गरिएको हो । गणनालाई सहयोग पुऱ्याउन नेपालले सन् १९८७ देखि जलपक्षी गणनामा निरन्तर सहभागिता जनाउँदै आएको छ । अत्यधिक चिसो हुने रुस, उत्तरी चीन, मङ्गोलिया, साइबेरियालगायतका क्षेत्रबाट जलपक्षी यस याममा अनुकूल तापक्रमको खोजीमा नेपाल आउने गर्छन् । चिसो क्षेत्रबाट हजारौँको संख्यामा चरा जाडो छल्न अनुकूल वातावरण र प्रचुर मात्रामा खानेकुराको खोजीमा भारतको राजस्थानसम्म पुग्ने गर्छन् । फर्किंदा भने पाकिस्तान, अफगानिस्तानको बाटो प्रयोग गर्छन् । जलपक्षी गणनाको मुख्य उद्देश्य बसाइँ सराई गर्ने र पानीमा बस्ने चराको प्रजनन् नहुने समयमा गणना तथा अनुगमन गरी संख्यासहित सिमसार क्षेत्रको अवस्थाबारे थाहा पाउनु, पानीमा बस्ने चरा र सिमसार क्षेत्रको महत्व, तिनको संरक्षण तथा व्यवस्थापनमा आमनागरिकलाई सहभागी तथा जानकारी गराउनु रहेको छ । यस वर्ष राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागको नेतृत्व तथा नेपाल पक्षीविद् सैको संयोजनमा देशभरका १८ प्रमुख सिमसार क्षेत्र र सो अन्तर्गतका ७८ वटा साना क्षेत्रमा जलपक्षी गणना गरिएको नेपाल पन्छिविद् सैका कार्यकारी निर्देशक लक्ष्मणप्रसाद पौडेलले जानकारी दिए । गणनामा ४११ स्वयंसेवक गणक (कर्मचारी, चराविद, प्रकृतिप्रेमी, स्वयंसेवी, नागरिक वैज्ञानिक)बाट पानीमा आश्रित तथा पानी वरिपरि बस्ने आवासीय र बसाइँसराइ गर्ने चराको तथ्याङ्क सङ्कलन गरी विश्व सिमसार दिवस (२ फेब्रुअरी)मा सार्वजनिक गरिएको थियो । सिमसार अतिक्रमणले जलपक्षीको आहारामा कमीकार्यकारी निर्देशक पौडेलले भने, "जलपक्षीको संख्या विश्वमै कम देखिएको छ, नेपालमा पनि सिमसार क्षेत्रमा मानवीय गतिविधि बढेको, पूर्वाधार निर्माण बढेको, मिचाहा प्रजातिले ताल ढाकेको, कृषिमा रसायनिक मल र विषादीको प्रयोग बढेका कारण पनि जलपक्षी यहाँ कम समय व्यतित गर्ने गरेका हुन सक्छन् ।"

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

संक्षिप्त समाचार

लुटेराहरूको आक्रमणमा एक सयको मृत्यु

(रासस/सिन्ह्वा)

नाइजेरिया, माघ २२/नाइजेरियाको मध्य क्वारा राज्यका दुई गाउँमा राति अज्ञात बन्दुकधारीले गरेको आक्रमणमा परी कम्तीमा एक सय जनाको मृत्यु भएको स्थानीय स्रोतले बुधबार जानकारी दिएको छ । अज्ञात बन्दुकधारीले रातिको समयमा 'काइमा' को स्थानीय सरकारको शासन क्षेत्रको वोरो र नुकु समुदायमा आक्रमण गरेका थिए र बुधबार बिहान फर्किएका थिए । उनीहरूले त्यहाँका बासिन्दामाथि अन्धाधुन्ध गोली चलाएर आक्रमण गरेका थिए भने केही घरहरूमा पनि आगजनी गरेका थिए । नाइजेरियाली रेडक्रस सोसाइटीका एक अधिकारीले भने, "अघिल्लो दिन मृत्यु हुनेको सङ्ख्या ६७ पुगेको थियो तर बुधबार दिउँसोसम्म बन्दुकधारीले दोस्रो आक्रमण गरेपछि यो सङ्ख्या बढेर १०० भन्दा बढी पुगेको छ । बाँचेका व्यक्ति र स्थानीय सुरक्षा दलले राज्य सुरक्षा बल आउनुअघि बुधबार खोजी र उद्धार कार्य सुरु गरेका थिए । क्वारा राज्य सरकारले बुधबार हत्याको निन्दा गरेको छ र यसलाई 'जारी सुरक्षा अभियानहरूमा आतङ्कवादी समूहहरूको हताश प्रतिक्रिया' को रूपमा वर्णन गरेको छ । क्वारा राज्यका गभर्नर अब्दुलरहमान अब्दुलरजाकले पीडित परिवारप्रति समवेदना व्यक्त गर्दै सुरक्षा निकायलाई त्यस क्षेत्रमा कारबाही बढाउन निर्देशन दिइएको बताएका छन् ।

लुम्बिनी प्रदेश मन्त्रिपरिषद्को बैंठक

लुम्बिनी, माघ २२/लुम्बिनी प्रदेश सरकार मन्त्रिपरिषद्को बैंठक विहीबार बसेको छ । मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यको अध्यक्षतामा बैंठक बसेको हो । बैंठकले विभिन्न प्रस्ताव पारित गरेको छ ।

बैंठकले प्रदेश सहकारी तेस्रो संशोधन नियमावली, २०८२ लाई स्वीकृत गरेको छ । यस्तै बैठकले वन तथा वातावरण मन्त्रालयले पेस गरेको प्रदेश वन ऐन, २०७८ लाई संशोधन गर्न बनेको विधेयक लुम्बिनी प्रदेशसभामा पेस गर्न स्वीकृति प्रदान गरिएको प्रवक्ता तथा कृषि, भूमि व्यवस्था तथा सहकारीमन्त्री दिनेश पन्थीले जानकारी दिए । बैठकले मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयले पेश गरेको अस्थायी संगठन संरचना स्वीकृत गरेको छ । यस्तै आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को तेस्रो त्रैमासिकका लागि अस्थायी दरबन्दी स्वीकृत गर्ने निर्णय गरिएको हो । यस्तै मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद् कार्यालयबाट पेश भएको ज्ञान व्यवस्थापन तथा संस्थागत स्मृति हस्तान्तरण सम्बन्धी कार्यविधि, २०८२ स्वीकृत गर्ने पनि निर्णय भएको छ ।

निर्वाचनको २७ दिन बाँकी : प्रत्यक्षतर्फ ६० लाख मतपत्र छापियो

पाल्पा, माघ २२/प्रतिनिधिसभा निर्वाचन आउन अब २७ दिन बाँकी छ । आगामी फागुन २१ गतेका लागि तोकिएको प्रतिनिधि सभाको निर्वाचन आउन २७ दिन मात्र बाँकी रहेको हो । निर्वाचनका लागि प्रत्यक्षतर्फ हालसम्म ६० लाख मतपत्र छापिएको छ । निर्वाचन आयोगका अनुसार बुधबार साँझसम्मको विवरण अनुसार ५५ निर्वाचन क्षेत्रको ६० लाख मतपत्र छपाइ सकिएको हो ।

समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको मतपत्रको छपाइ यसअघि नै पूरा भइसकेको छ । दिनमा १३ लाख हाराहारीमा मतपत्रको छपाइ भइरहेको आयोगले जनाएको छ । ११ फागुनसम्ममा छापिसकेपछि भोलिपल्टबाटै मतपत्र ढुवानी प्रारम्भ हुने छ । भक्तपुरस्थित जनक शिक्षा सामग्री केन्द्रको छापाखानामा नेपाली सेनाको उच्च सुरक्षाबीच मतपत्र छपाइ भइरहेको आयोगले जनाएको छ । सेतो कागजमा

कालो रङमा ५८ निर्वाचन चिह्न भएको समानुपातिक मतपत्र तयार पारिएको छ । समानुपातिकतर्फ २ करोड ८ लाख प्रति मतपत्र छापिएको छ । देशभर १ करोड ८९ लाख ३ हजार ६ सय ८९ मतदाता छन् । प्रत्यक्षतर्फ ३ हजार ४ सय ६ उम्मेदवार कायम छन् । निर्वाचन क्षेत्रमा ५ जनादेखि ४५ जनासम्म उम्मेदवार छन् । कम उम्मेदवार भएका ठाउँमा सानो र धेरै उम्मेदवार भएका स्थानमा ठूलो आकारको मतपत्र छापिँदै छ । प्रत्यक्षतर्फ सेतो कागजमा रातो चुनाव चिह्न भएको मतपत्र हुनेछ । मतपत्रमा राजनीतिक दलका साथै स्वतन्त्र उम्मेदवारका चुनाव चिह्न हुन्छन् । प्रत्यक्षतर्फ २ करोड ३ लाख प्रति मतपत्र छाप्ने लक्ष्य छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

स्वास्थ्य बिमामा खेलवाड नगरौं

स्वास्थ्य बीमा भन्नासाथ सरकारले नागरिकको उपचारका लागि ल्याएको राम्रो कार्यक्रम भनेर बुझिन्छ । तर सुरु भएको १० वर्ष भइसक्दा पनि यो कार्यक्रमले लय समात्न सकेको छैन । बरु समस्यै समस्यामा जकडिएको छ । सरकारले २०७२ मा स्वास्थ्य बीमा कार्यक्रम सुरु गरेको थियो । यो कार्यक्रम आमनागरिकलाई आधारभूत स्वास्थ्य सेवाको पहुँच सुनिश्चित गर्ने उद्देश्यले शुरु गरिएको भए पनि पछिल्लो समय गम्भीर संकटतर्फ धकेलिँदै गएको छ । सेवा विस्तार र जनविश्वास बढाउने दिशामा अघि बढ्नुपर्ने यो कार्यक्रम नीतिगत अस्थिरता, कमजोर व्यवस्थापन र पर्याप्त सरकारी प्रतिबद्धताको अभावका कारण विवादको केन्द्रमा परेको छ । स्वास्थ्य बिमा बोर्डले हालै ओपीडी सेवामा वार्षिक २५ हजारको सीमा तोक्ने निर्णय गरेपछि यो कार्यक्रम नै असफलताको बाटोमा हिडेको होकि भन्ने आशंका उत्पन्न हुन थालेको छ ।

प्रतिपरिवार ३ हजार ५ सय प्रिमियम तिरेर वार्षिक १ लाखसम्म उपचार पाउने आश्वासनसहित शुरु गरिएको यो कार्यक्रममा बीचमै सेवा कटौती गर्नु नागरिकप्रतिको अन्याय हो । बोर्डले वित्तीय संकटको कारण देखाउँदै क्यापिङलाई 'सुधार'को नाम दिएको छ । तर वित्तीय व्यवस्थापनमा सरकार असफल हुँदा त्यसको मूल्य नागरिकले व्यहोर्नुपर्ने अवस्था सिर्जना हुनु दुखद् हो । सरकारले वास्तविक समस्या पहिचान नै नगरी सेवा कटौती गर्नु राम्रो होइन । पर्याप्त बजेट नहुनु ,भुक्तानी समयमै नहुँदा अस्पतालहरू संकटमा पर्नु र सफ्टवेयर तथा अनुगमन प्रणाली कमजोर भएको यथार्थलाई सुधार नगरी सेवा कटौती गर्नु समाधान होइन, थप समस्या पन्छाउने काम मात्र हो । सरकारले स्रोत सुनिश्चित गरेर सेवालाई थप परिस्कृत र प्रभावकारी बनाएर लैजान आवश्यक छ । स्वास्थ्य बिमा नेपालका लागि विकल्प होइन, बाध्यता हो । यसले धेरै पिछडिएका वर्गलाई राहत दिएको तथ्य अस्वीकार गर्न सकिँदैन । स्वास्थ्य सेवामा राज्यको कुनै कार्यक्रम सञ्चालन नहुने हो भने आर्थिक रूपमा सक्षम परिवारले मात्रै उपचार गर्न सक्ने स्थिति रहन्छ । त्यसैले राज्यको दायित्व कम गर्ने र आर्थिक रूपमा कमजोरले पनि उपचार पाउने सुनिश्चितता गर्नका लागि स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रम चाहिएको हो । यसको प्रभावकारिता चाहिएको हो । यो अति आवश्यक छ । स्वास्थ्य बिमामा खेलवाड गर्नु भनेको नागरिकको जीवनसँग खेलवाड गर्नु हो । तसर्थ स्वास्थ्य बिमा कार्यक्रमलाई प्रभावकारी कार्यान्वयन गरी सफल बनाउने दिशामा सरकारले ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Socia Network

सित्तैमा कसैले केही गर्दैन

तपाइलाई हेरेर मुस्कुराउनेले पनि तपाई बाट मुस्कान कै अपेक्षा गरेको हुन्छ ।

(सागर लम्सालको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Sagar.Lamsal)

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

सरकारले असल शासनको व्यावहारिक कार्यान्वयन कसरी गराउने ?

गम्भीरबहादुर हाडा

सत्तरीको दशकको मध्यबाट जब विश्वमा प्रजातन्त्रको लहरू प्रारम्भ भयो । त्यसै बेलादेखि सुशासनको अवधारणाले लोकप्रियता पाउन थालेको हो । सूचनाक्रान्तिले एकातिर मानवको सामाजिक अस्तित्वलाई चिन्तनधाराको केन्द्रबिन्दुमा ल्यायो भने अर्कोतिर प्रतिनिधिमूलक प्रजातन्त्रका सीमाहरू पनि प्रष्ट पारिदियो । वास्तवमा प्रतिनिधिमूलक भनिएको परिपाटीले राज्य र समाजको तल्लो तह तृणमूल तहका जनताका बीचमा प्रभावकारी सम्बन्ध स्थापित गर्न सकेन । परिणामस्वरुप विकासोन्मुख मुलुकहरूमा प्रतिनिधिमूलक प्रजातन्त्रको ठाउँले बिस्तारै सहभागितामूलक प्रजातन्त्रले लिन थाल्यो । विकासोन्मुख राष्ट्रहरूमा राजनीतिक संस्था संस्थाकरण भइनसकेको कारणबाट सरकारी संयन्त्रहरू, कर्मचारीतन्त्र, व्यवस्थापिका, कार्यपालिका, अदालत आदि निकायहरू सम्भ्रान्त व्यक्तीकरण र वंशाणुगत सर्वसत्तावादको शिकार भएका छन् । शासकहरू निर्वाचित हुनुअघि ठूला-ठूला वाचा गर्दछन्, प्रतिबद्धता जाहेर गर्दछन् तर जितेर सरकारमा गएपछि आृनो राजनीतिक शक्तिलाई व्यक्तिगत स्वार्थमा दुरुपयोग गर्छन् । चुनाव जितिन्छ, सरकार बन्छ, प्रतिपक्ष बन्छ, बजेट बन्छ, संसद् चल्छ, तर यी सबै काम कुरा निरन्तर रूपले नियमित चलिरहँदा पनि जनताका चाहना र विकासका कार्यसूचीहरू उचित ठाउँबाट सम्बोधन गरिँदैनन् । प्रजातन्त्रले जनतालाई बलियो बनाउनुपर्ने, शक्तिशाली बनाउनुपर्ने, सशक्तीकरण गर्नुपर्ने तर व्यवहारमा झन्-झन् कमजोर बन्दै जाने, निरीह बन्दै जाने प्रक्रिया सुरु भयो । यसै गतिरोध तोड्न सुशासनको अवधारणा विकास भयो । सुशासन सुनिश्चितताको आधारभूत सर्तको रूपमा मानिएको पारदर्शिता, निष्पक्षता, सहभागिता, समावेशिता, मितव्ययिता, जवाफदेहिता, दूरदर्शिता आदिको चुस्त व्यवस्थापनलाई लिइन्छ । सुशासनका यी आधारभूत सर्तहरूको प्रवर्द्धनका लागि विद्युतीय सूचना विधिको अहम् भूमिका रहन्छ । सरकारी निकायको सेवा प्रवाहमा मात्र नभएर व्यक्तिगत जीवनलाई सहज बनाउन पनि सूचना प्रविधिको ज्ञान र सीप अपरिहार्य भइसकेको छ । सरकारी निकायमध्ये सेवाग्राहीको बढी चाप हुने कार्यालयहरू मालपोत, यातायात, वैदेशिक रोजगार आदिमा ई-सेवाको सुविधाको विस्तार गरे पनि भरपर्दो छैन । प्राय: भइरहने सर्भर डाउन, विद्युत् अवरोधका कारण सेवा अवरोध हुनेगरेको छ । तत्काल सेवा सुचारु गर्ने दक्ष जनशक्ति तथा सामग्रीको अभावका कारण सेवाग्राहीले दु:ख पाउने गरेको जगजाहेर नै छ । सुशासनका प्रमुख आधार पारदर्शिता, सहभागितामूलक निर्णय प्रक्रिया, यसको लागि सूचना प्रविधिबाट सुसज्जित जनशक्ति पहिलो प्राथमिकतामा पर्दछ । सूचना प्रविधिसम्बन्धी नवीन ज्ञान र सीपबाट सुसज्जित भएका र पेशाप्रति समर्पित दक्ष जनशक्तिबाट मात्र सूचना प्रविधिमैत्री प्रशासनको परिकल्पना पूरा हुन्छ । अहिलेको बदलिँदो परिवेशमा 'पेपरलेस ई-गभरनेन्स' समयको माग हो । सूचना प्रविधिको प्रयोगबाट सेवामा सहज पहुँच, गुणस्तरमा बढोत्तरी, व्यवसायमा अभिवृद्धि हुन्छ । कम्प्युटरको प्रयोगबाट सूचना संकलन गर्ने, प्रशोधन गर्ने, प्रयोग गर्ने, सञ्चार गर्ने र सुरक्षित सञ्चय गर्नेजस्ता महत्वपूर्ण कामहरू छिटो छरितो रूपमा सम्पन्न गर्न सहज हुन्छ । सोह्रौं योजना (आर्थिक वर्ष २०८१/०८२-२०८५/०८६) मा नेपालको अर्थतन्त्रसम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रमको व्यवस्था तथा रूपान्तरणकारी रणनीतिअन्तर्गत तीनै तहमा आयोजना बैंकको संस्थागत व्यवस्था गर्ने आर्थिक वृद्धिका लागि तुलनात्मक लाभ र प्रतिस्पर्धी क्षमता भएका सम्भाव्य क्षेत्र उन्मुख भौतिक पूर्वाधार केन्द्रित गरी आयोजनाको प्राथमिकीकरण र पुन:प्राथमिकीकरण गर्ने रणनीति राखिएको छ । रणनीतिक महत्व र बहुवर्षीय आयोजना तथा कार्यक्रममा पुँजीगत खर्च केन्द्रित गर्ने, आयोजनाको त्रैमासिक लक्ष्य र त्रैमासिक भुक्तानी नीति अवलम्बन गर्ने बीजक वा ठेक्का सम्झौता गरे पश्चात परियोजना ग्यारेन्टीमा बैंकबाट ऋण प्राप्त गर्नसक्ने प्रणाली अवलम्बन गर्ने । वातावरणीय प्रभाव मूल्यांकनलाई सुव्यवस्थित र जग्गा प्राप्तिलाई सरलीकृत गरी आयोजना सुशासन कायम गर्ने ठूला आयोजना कार्यान्वयनका लागि छुट्टै विकास नीति बनाउने नीति तथा कार्यक्रम राखिएको पाइन्छ । श्रम प्रधान र स्थानीय स्रोत तथा सामग्रीमा आधारित निर्माणको काम मात्र उपभोक्ता समितिमार्फत सञ्चालन गराउने र प्रतिस्पर्धा छल्ने नियतले ठूलो कामलाई टुक्र्याई उपभोक्ता समितिलाई कामको जिम्मा दिने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्ने । पूर्वतयारी सम्पन्न भएका उच्च प्रतिफल दिने आयोजना तथा कार्यक्रममा विकास सहायता परिचालन गर्ने, हरित बण्डलगायत अन्तर्राष्ट्रिय वित्तका नयाँ उपकरण परिचालन गर्ने, स्थानीय मुद्रा अंकित बण्ड जारी गर्ने आदि जस्ता नीति, रणनीति तथा कार्यक्रम राखिएको देखिन्छ । आर्थिक वर्ष २०८२/०८३ को बजेट वक्तव्यमा उल्लेख गरिए अनुसार यस आर्थिक वर्षमा शासकीय सुधार र भ्रष्टाचार नियन्त्रणअन्तर्गत संघीय निजामती सेवा विधेयक संसद्को चालु अधिवेशनबाट पारित गरिनुका साथै यसबाट राष्ट्रसेवकहरूको सेवा शर्तमा एकरूपता र वृत्ति विकासमा सुनिश्चितता कायम हुने विश्वास लिइएको छ । सार्वजनिक सेवाको प्रभावकारिता बढाउन र विकासलाई नतिजामुखी बनाउन प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयलाई सेन्टर अफ एक्सीलेन्सको रूपमा विकास गरिने कार्यक्रम राखिएको छ । सार्वजनिक सेवामा विद्यमान सूचना प्रविधि प्रणालीबीच अन्तरआबद्धता कायम गरिनुका साथै नागरिक एपको क्षमता विस्तार गरिने नीति लिइएको छ । सार्वजनिक सेवालाई नागरिक एपमा आबद्ध गरी सरल, सहज र मितव्ययी बनाइनुका साथै सबै सरकारी निकायका विद्युतीय सूचनालाई एकीकृत गरी सुरक्षित भण्डारणको व्यवस्था मिलाइने कार्यक्रम राखिएको छ । सार्वजनिक सेवा प्रवाहलाई सरल, पहुँचयोग्य र गुणस्तरीय बनाउन सूचना प्रविधिको उच्चतम् उपयोग गरिनुका साथै बैंक, बीमा, दूरसञ्चार, धितोपत्रलगायत सबै प्रकारका सार्वजनिक तथा वित्तीय कारोबारमा राष्ट्रिय परिचयपत्रको प्रयोग गरिने कार्यक्रम राखिएको छ । राष्ट्रिय परिचयपत्र व्यवस्थापन प्रणालीको सेवा प्रयोग गर्दा शुल्क नलाग्ने व्यवस्था गरिनुका साथै विद्युतीय माध्यमबाट नागरिकता वितरण गर्ने प्रबन्धलाई प्रभावकारी बनाइने नीति लिइएको छ । संविधानमा साझा अधिकार सूचीमा रहेका विषयमा प्रदेश वा स्थानीय व्यवस्थापिकाले कानुन बनाइसकेको अवस्थामा संघीय कानुन निर्माण गर्दा तीनको अभ्यासलाई सम्बोधन गर्नेगरी कानुनी व्यवस्था मिलाउनुपर्ने हुन्छ । नेपाल कानुन व्याख्यासम्बन्धी ऐन, २०१० ले यस विषयलाई स्पष्ट पारेको छ । त्यस्तै, संघ, प्रदेश र स्थानीय तह (समन्वय तथा अन्तरसम्बन्ध) ऐन, २०७७ ले संघीय कानुन नबनेको अवस्थामा प्रदेश वा स्थानीय तहले कानुन बनाउन सक्ने व्यवस्था गरेको छ । संघले लामो समयसम्म कानुन नबनाउँदा प्रदेश र स्थानीय तह आफैंले कानुन बनाएर कार्यान्वयन गरिरहेका छन् । त्यसैले संघीय कानुन निर्माण गर्नुअघि प्रदेश र स्थानीय तहसँग अनिवार्य परामर्श गर्नुपर्छ तर त्यस्तो भइरहेको छैन । प्रदेश र स्थानीय तह नै नभएझैं गरी संघले कानुन बनाउने गरेको छ । प्रदेश र स्थानीय तहले बनाएका र कार्यान्वयन गरिरहेका सफल कानुनी अभ्यासलाई संघीय कानुनी संरचनामा समेट्नु नेपालकै मौलिक अभ्यास हुनेछ । अन्य मुलुकका अभ्यासभन्दा आफ्नै देशका असल अभ्यासलाई प्राथमिकता दिनु उपयुक्त हुन्छ । यस सन्दर्भमा राष्ट्रियसभाले पनि साझा अधिकार सूचीअन्तर्गत बनेका प्रदेश तथा स्थानीय कानुनको अध्ययन गर्न र गर्न लगाउन सक्छ । प्रदेशस्तरमा देखिएका समस्या र गुनासा समाधान गर्न मुख्यमन्त्री नेतृत्वको परिषद् तथा दुई वा बढी प्रदेशबीच देखिएका विवाद समाधान गर्न प्रधानमन्त्रीको अध्यक्षतामा रहने अन्तरप्रदेश समन्वय परिषद् गठन गर्ने संवैधानिक व्यवस्था छ तर यी परिषद्हरूलाई अझ सक्रिय र प्राविधिक रूपमा सक्षम बनाउनुपर्ने देखिन्छ । प्रचलित कानुनबमोजिम तोकिएको सुविधाबाहेक आफ्नो तजबिजी अधिकार प्रयोग गरी निर्वाचित पदाधिकारी र कर्मचारीहरूले कुनै पनि सुविधा लिनु हुँदैन । व्यक्तिगत कामका लागि पालिका छोडेर जाने र काज भत्ता लिने खाने गर्नु हुँदैन । निर्वाचित जनप्रतिनिधिहरू नै आर्थिक अनुशासनमा 'रोल-मोडेल' हुनुपर्छ र कर्मचारीलाई प्रेरित गर्नुपर्दछ । हाल पालिकाहरूले सञ्चालनमा ल्याएका सूत्रलगायतको सफ्टवेयर सञ्चालन गर्नुपर्छ । पालिकाका समग्र सूचना एकभन्दा धेरै कम्प्युटरमा राख्नुपर्दछ । सूचना प्रविधि सञ्चालन हुन नसकेमा तत्कालका लागि उपयुक्त वैकल्पिक व्यवस्था गर्नुपर्छ । पालिकाले निश्चित उद्देश्यका लागि अस्थायी सिफारिश जारी गरी समयावधि किटानी गर्न सकिन्छ । यसरी कम्प्युटरमा 'डेटा इन्ट्री' गर्न सकिन्छ । मूल कुरो, सेवाका लागि आग्रह गर्ने जनतालाई तत्कालै सम्बोधन गर्नुपर्छ । यसअनुसार सके सेवा दिने र नसके उचित सूचना दिने प्रबन्ध गर्नुपर्छ । हरेक जिल्लाभित्रका पालिकाहरूको सञ्जालका रूपमा रहेको जिल्ला संयोजन समितिमा तत्काल र नियमित रूपमा बैठक बस्नुपर्छ । यसबाट असल अभ्यासको आदानप्रदान हुन्छ । पालिकामा भइरहेका रचनात्मक गतिविधिको अनुगमन गर्नु/गराउनुपर्छ । अन्तरपालिका बैठकमा जोड दिनुपर्छ । यी सबै कार्यले राष्ट्रिय एकता, सद्भाव र शान्ति कायम गर्न मद्दत पुग्छ । समाजको हितमा गैरसरकारी संस्था (गैसस)हरू पनि लागि परेका छन् । यसर्थ, उनीहरूद्वारा सम्पादित कामको प्रशंसा गर्दै पालिकासँग सहकार्य एवं साझेदारीका लागि आह्वान गर्नुपर्छ । आजको आधुनिक शासनप्रणालीले पारदर्शिता, उत्तरदायित्व, कानुनी शासन र भ्रष्टाचार नियन्त्रण जस्तो विषयलाई कर्मचारीतन्त्रका लागि आवश्यक तत्वका रूपमा उल्लेख गरेको छ । सार्वजनिक प्रशासनलाई सेवाग्राहीमैत्री, नतिजामुखी र सुशासनयुक्त बनाउन कर्मचारीको क्षमता विकासका कार्यक्रम व्यापक रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ । आवधिक रूपमा लामो अवधिका सेवाकालीन प्रकृतिका र छोटो अवधिका तालिम नियमित रूपमा सञ्चालन गरी कर्मचारीलाई नयाँ ज्ञान, सीप र आधुनिक व्यवस्थापकीय कौशल तथा प्रविधिसँग परिचित हुने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ । सबै सेवा समूहका लागि समान र निश्चित अवधिको सेवा प्रवेश तालिमको व्यवस्था अनिवार्य बनाउनुपर्छ । सार्वजनिक प्रशासनलाई तटस्थ र व्यावसायिक एवं जनउत्तरदायी बनाउन राजनीतिक नेतृत्व इमानदार हुनुपर्छ । प्रतिभा, योग्यता र क्षमताका समुचित रूपमा पहिचान, प्रोत्साहन र उपयोग गर्नुपर्छ । आस्थाका आधारमा दलीय ट्याग लगाउने र यसैका आधारमा विभेद गर्ने वर्तमान प्रवृत्तिमा सुधार हुन आवश्यक छ । मन्त्रीको निजी सचिवालयलाई नीतिगत तहमा सीमित राखी दैनिक प्रशासन निष्पक्ष र तटस्थ रूपमा सञ्चालनमा मन्त्रालयका सचिवलाई पूर्णजिम्मेवार बनाउनुपर्छ । निजामती सेवामा विद्यमान ट्रेड युनियनसम्बन्धी अभ्यासलाई विशुद्ध कर्मचारी हकहितमा सीमित गरी कर्मचारीको अवाञ्छित राजनीतिक संलग्नतालाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

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
रेयुकाई 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 १९५७०२१२४६
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 क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

- **मेष** : आफ्नो स्वास्थ्यलाई लिएर सचेत रहनुहोला।अरुलाई पछाडि पार्न सक्नुहुनेछ।
- **वृष** :पुरानो लगानीबाट लाभ मिल्नेछ। आय र व्ययको मध्यमा सन्तुलन बनाएर राख्नुहोस्।
- **मिथुन**: खर्चमा आकस्मिक वृद्धि हुनेछ। आर्थिक कारोबारमा शत्रुहरुको वृद्धि हुनेछ।
- **कर्कट** :कलात्मक क्षेत्रमा आफ्नो व्यक्तित्वलाई आकर्षक बनाउन सफल रहनुहुनेछ।
- **सिंह** : अग्रिम कार्यहरू समयमा सम्पादन हुनेछ। गरेको कार्यको जस पाइनेछ।
- **कन्या** : कार्यक्षेत्रमा पद प्रतिष्ठामा वृद्धि हुनेछ। अधिकारी वर्गहरूबाट शुभ सूचना पाइनेछ।
- **तुला** : घरपरिवारमा जिम्मेवारी बढ्नेछ। आफ्नो कुराहरूलाई गोप्य राखौं।
- **वृश्चिक** : कार्यक्षेत्रमा आलस्य नगरौं। वाणीले गर्दा बनेको कार्य बिग्रिन सक्छ।
- **धनु** :अचानक धनलाभ हुनाले मन प्रसन्न रहनेछ। प्रेम सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ।
- **मकर** : कार्यक्षेत्रमा गरिएको कामको जस नमिल्नाले मन दुखी हुन सक्छ।
- **कुम्भ** : कार्यक्षेत्रमा अड्किने सम्भावना छ। पारिवारिक समस्याहरू सुल्झिनेछन्।
- **मीन** : कार्यकुशलताको चर्चा हुनेछ। समय उत्साहजनक रहेको छ।

स्वास्थ्य चर्चा

जाडोमा हरियो मटर खानुका ८ अद्भुत फाइदाहरू

हरियो मटर जाडो मौसमको पोषणले भरिपूर्ण तरकारी हो । यो स्वादमा गुलियो र मिठो मात्र होइन, स्वास्थ्यका लागि पनि निकै लाभदायक छ । हरियो मटरमा भिटामिन, मिनरल्स, फाइबर र प्रोटिन प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ, जसले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । जाडोमा हरियो मटर खाँदा शरीरलाई न्यानो मात्र मिल्दैन, यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाउँछ, हड्डीहरू मजबुत बनाउँछ र छाला तथा कपालको चमक बढाउँछ । यसलाई सुप, तरकारी, पुलाउ, पराठा वा सलादमा समावेश गर्न सकिन्छ । साना दाना भएको यो पोषणको भण्डार जाडोमा हरेक घरको भान्साको अभिन्न अङ्ग बनिसकेको छ ।

१. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोगी

हरियो मटरमा भिटामिन 'सी' र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रशस्त मात्रामा हुन्छन्, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बलियो बनाउँछन् । जाडोमा चिसो र भाइरल सङ्क्रमणबाट बच्न यो निकै उपयोगी हुन्छ ।

२.छाला र कपालका लागि फाइदाजनक

मटरमा भिटामिन 'ए' र भिटामिन 'क' हुन्छन्, जसले छाला र कपाललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छन् । जाडोमा छाला रुखो हुने समस्या हुन्छ, यस्तोमा हरियो मटरले छालालाई आवश्यक ओसिलोपन र पोषण दिन सहयोग गर्छ ।

३. हड्डीहरूलाई बलियो बनाउँछ

हरियो मटरमा क्याल्सियम, फस्फोरस र म्याग्नेसियम जस्ता मिनरल्स पाइन्छन् । यसले हड्डीलाई बलियो बनाउँछ र ओस्टियोपोरोसिस (हड्डी खिइने समस्या) जस्ता समस्याहरूबाट बचाउँछ ।

४. पाचन प्रणालीका लागि राम्रो

मटरमा फाइबरको राम्रो मात्रा हुन्छ, जसले पाचन क्रियालाई चुस्त राख्छ र कब्जियतको समस्या कम गर्न मद्दत गर्छ ।

५. तौल नियन्त्रणमा मद्दत गर्छ

हरियो मटरमा क्यालोरी कम र प्रोटिन बढी हुन्छ, जसले गर्दा यो तौल घटाउन र नियन्त्रणमा राख्न मद्दत गर्छ ।

६.ऊर्जाको राम्रो स्रोत

जाडोमा शरीरलाई बढी ऊर्जाको आवश्यकता पर्छ । हरियो मटरमा कार्बोहाइड्रेट र प्रोटिन हुन्छन्, जसले शरीरलाई तत्काल ऊर्जा प्रदान गर्छन् । हरियो मटरमा पोटासियम र फाइबर हुन्छ, जसले रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ र मुटुलाई स्वस्थ राख्छ ।

८. सुगर नियन्त्रणमा सहयोगी

मटरमा फाइबर र प्रोटिन हुने भएकाले यो रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सहायक हुन्छ, विशेषगरी मधुमेहका बिरामीहरूका लागि ।

-रातोपाटी डटकम

जाडोमा बिरुवाहरूको हेरचाह कसरी गर्ने ?

जाडोको आगमनसँगै, ओइलाएका बिरुवाहरू जताततै हुन्छन्। पातहरू पहेंलो हुन्छन् र तिनीहरूको वृद्धि रोकिन्छ । यो जाडोमा आर्द्रताको कारणले हुन्छ, जसले गर्दा माटोमा पोषक तत्वको कमी हुन्छ । सूर्यको किरणले पातहरूलाई हरियो राख्न मद्दत गर्छ, तर जाडोमा यो गाह्रो हुन्छ, र चिसोले बिरुवाको जरालाई कमजोर बनाउँछ । यस समयमा बिरुवाहरूलाई बढी हेरचाह चाहिन्छ । आज, हामी एउटा उपाय सेयर गर्न जाँदैछौं जसले तपाईंको ओइलाएका बिरुवाहरूलाई फेरि फुल्न मद्दत गर्नेछ, र यसको लागत तपाईंलाई केवल १० रुपैयाँ पर्नेछ । जाडोमा बिरुवाहरूको हेरचाह गर्न, तपाईंले केवल एउटा चीज किन्नु पर्छ: एप्सम नुन । एप्सम नुनलाई म्याग्नेसियम सल्फेट पनि भनिन्छ । यो कुनै पनि मेडिकल स्टोर वा किराना पसलमा सजिलै उपलब्ध छ । बगैंचामा यसको प्रयोग धेरै फाइदाजनक छ । यो बिरुवाहरूको लागि प्रयोग गरिन्छ । यो नुनले बिरुवाहरूलाई हरियो राख्न मद्दत गर्छ र माटोलाई पोषक तत्व पनि प्रदान गर्दछ, जुन बिरुवाहरूको लागि धेरै फाइदाजनक छ ।

यसलाई कसरी प्रयोग गर्ने

एप्सम नुन प्रयोग गर्नु धेरै सजिलो छ । यसको लागि, एक लिटर पानी लिनुहोस् र त्यसमा आधा चम्चा एप्सम नुन थप्नुहोस् । अब यो घोल बिरुवाको जरामा खन्याउनुहोस् । यो घोल दैनिक बिरुवामा लगाउनु हुँदैन । यो महिनामा एक पटक मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ। एक पटक प्रयोग गरेपछि तपाईंले यसको फाइदा देख्नुहुनेछ । एप्सम नुन प्रयोग गर्दा केही सावधानीहरू अपनाउनु महत्त्वपूर्ण छ । घोल बनाउँदा पानीमा धेरै नथपाउनुहोस् । यो हरेक हप्ता प्रयोग गर्नु हुँदैन । साथै, पहिले नै स्वस्थ भएका बिरुवाहरूमा यसलाई अत्यधिक प्रयोग नगर्नुहोस् । एप्सम नुन घोल लागू गर्नु अघि, माटो ओसिलो छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् ।

-डिसी नेपाल डटकम

स्न्याक्सले हाम्रो बानी कसरी परिवर्तन गरिरहेको छ ?

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

सबैभन्दा पुरानो स्न्याक कुन हो ?

क्याम्ब्रिज इङ्लिस डिक्सनरी अनुसार, स्न्याक भनेको 'खानाहरूबीचमा लिइने अलिकति खाना वा अतिरिक्त खाना' हो । अर्थात्, स्न्याक अनिवार्य रूपमा जंक फुड मात्र हुनु पर्दैन, वा प्याकेटमा तयार भएको कम पौष्टिक खाना मात्र हुनुपर्छ भन्ने होइन । ब्रिटिस फुड इतिहासकार तथा लेखिका डा. एनी ग्रे भन्छिन्, 'आजको समयमा हामी स्न्याकलाई निकै नराम्रो मान्छौं । हामी सामान्यतया स्न्याक फुडलाई यस्तो चीज मान्छौं जसलाई हामी सजिलै उठाएर खाना खाइरहेकै बीचमा खान्छौं ।' तर स्न्याक भन्नेबित्तिकै अस्वस्थ र पाकेटबन्द खानेकुरा हो भन्ने बुझाइ गतल भएको उनको भनाइ छ । स्न्याकिङ कुनै नयाँ कुरा नभई धेरै पुरानो बानी रहेको ग्रे बताउँछिन् । तर के तपाईंलाई थाहा छ कि हजारौं वर्षअघि मानिसहरूले स्न्याक्समा के खान्थे ? डा. ग्रेका अनुसार, सबैभन्दा पुराना स्न्याक्स फलफूल तथा बेरीहरू थिए । आजका आधुनिक स्न्याक्समध्ये सबैभन्दा पुरानो सायद पपकर्न भएको उनको भनाइ छ । पुरातत्वविद्हरूले दक्षिण अमेरिकाका गुफाहरूमा पप गरिएका मकैका दानाहरू फेला पारेका थिए । जुन करिब ७ हजार वर्ष पुराना भएको ठहर उनीहरूको थियो । इतिहासमा विश्वका धेरै मानिसहरूले बसेर खाना खाने समय निकाल्न सक्दैनथे, त्यसैले भोक लाग्दा केही खाइहाल्थे । यही प्रचलनबाट स्न्याक विकास भएको ग्रेको भनाइ छ ।

पुरानो समयमा स्न्याकिङ

यदि मानव इतिहासको अधिकांश भागमा स्न्याकिङ नै सामान्य थियो भने, हामीले यसलाई खानाहरू बीचमा खाइने खानेकुरा मात्रै किन मान्छौं ? डा. ग्रेका अनुसार स्न्याक शब्दको जरा सुरुवाती आधुनिक युगमा भेटिन्छ र जब यो पहिलो पटक अङ्ग्रेजीमा प्रयोग भयो, यसको अर्थ थियो- 'कुनै चीजको एक भाग'। त्यो समयको बुझाइअनुसार स्न्याक भनेको केवल खानेकुरा मात्रै नभएर पैसा वा नाफाको स्न्याक लिन सकिन्थ्यो । त्यसपछि यो शब्द खानासँग जोडियो। खेतमा काम गर्ने कुनै मजदुरले भन्न सक्थ्यो, 'ओहो, मलाई भोक लाग्यो, म केकको एक स्न्याक खान्छु ।' १८औं शताब्दीको मध्यतिर आइपुग्दा 'स्न्याक' शब्द पूर्णरूपमा खानासँग जोडियो र औपचारिक खाने बानीहरूबाट अलग चीज बन्यो । स्यान्डविच जस्तो एउटा ठूलो स्न्याक पनि यही समयमा जन्मिएको डा. ग्रे बताउँछिन् । यसबारे एउटा कथा छ । सन १७६२ मा एक साँझ 'फोर्थ अर्ल अफ स्यान्डविच' जोन मोन्टेग्यू कार्ड खेल्दै थिए । खेल्दै गर्दा उनलाई भोक लाग्यो तर खेल छोड्ने मन भएन । त्यसैले उनले आफ्नो कामदारलाई दुई ब्रेडबीचमा मासु राखेर ल्याउन भने । यहींबाट स्यान्डविचको जन्म भयो । जुन आज स्न्याकको सही परिभाषा बनेको छ । औद्योगिक युगको शुरुआती समयमा अमेरिकामा स्न्याक बनाउने कम्पनीहरूले कारखानाका कामदारलाई लक्षित गरे । कारखानाको गेटमा साना-साना स्न्याक बारहरू थिए, जहाँ सिपीहररू, अचार र स्यान्डविच विक्री हुन्थे । १९औं शताब्दीमा अमेरिकामा पपकर्न लोकप्रिय भयो । त्यसपछि अरू धेरै चीजहरू आए । १९१० मा पहिलो पटक क्रिस्प्स (चिप्स) व्यावसायिक रूपमा बनाउन थालिएको डा.ग्रे बताउँछिन् । त्यो समयमा धेरै तयारी र औद्योगिक खानाहरू बजारमा आए । दोस्रो विश्वयुद्धपछि खाना प्रशोधन र प्याकेजिङमा ठूलो प्रगति भयो । मानिसहरूको आय बढ्न थाल्यो, जसले स्न्याक्स 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, मानिसहरूसँग अतिरिक्त पैसा आयो, जसले स्न्याक्समा खर्च बढायो ।'

आज स्न्याक बजार कति ठूलो छ ?

यही समयमा प्याकेजिङ प्रविधि पनि अगाडि बढ्यो । जस्तै चिप्सका झोलामा नाइट्रोजन ग्यास भर्न थालियो, जसले चिप्स नटुट्ने र ढुवानीमा सुरक्षित बनायो। यसले एउटै ठाउँ उत्पादन गरी टाढा-टाढासम्म ढुवानी गरी विक्री गर्न सम्भव बनायो । ठूला-ठूला कारखाना खुल्न थाले । १९७९ मा जब पल पोलम्यानले अमेरिकी कम्पनी प्रोक्टर एन्ड ग्याम्बलमा जोडिए, त्यतिबेलासम्म साधारण क्रिस्प्स स्न्याकिङको संसारको ठूलो हिस्सा बनिसकेको थियो । पोलम्यानले एउटा नयाँ उत्पादनमा काम गरे जुन सुकेका आलुबाट बनेको क्यान वाला चिप्स थियो। त्यो समयमा, ठूला-ठूला कम्पनीहरूले साना व्यवसायहरूमाथि कब्जा गर्दै थिए र ब्रान्ड बनाउने तथा विज्ञापनमा पैसा लगाउँदै थिए । आजको समयमा पोलम्यान यो उद्योगलाई 'सैन्य अपरेसन' सँग तुलना गर्छन् । उनी भन्छन्, 'सफलता धेरै छिटो मिल्न सक्छ, तर उत्तिकै छिटो समाप्त पनि हुन सक्छ ।' लामो समयसम्म टिक्नका 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 स्न्याक्सको खपत निरन्तर बढ्दैछ।

कुन-कुन हुन् विश्वभरका मान्छेलाई मनपर्ने स्न्याक्स ?

विश्वभरि मानिसहरूका मनपर्ने स्न्याक्स 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 स्न्याक चिपा हो । यो क्यासावा (साबुदाना जस्तो), चीज, बटर, दूध र नुन मिसाएर बनेको सानो गोलाकार बन हो । यसलाई गल्फ बल जस्तै बनाएर तयार गरिन्छ । बारबरा यो स्न्याक आफैं बनाउँछिन्, तर उनका छोरालाई रेडिमेड स्न्याक्स बढी मनपर्छ । डा. स्वाति मिश्रा नयाँ दिल्लीमा बस्छिन् । उनी उमालेको आलु, धेरै धनिया, प्याज र मटरले भरिएका समोसा खान मन पराउँछिन् । उनी भन्छिन्, 'कुनै पार्टी वा विवाह समोसा बिना पूरा हुँदैन जस्तो लाग्छ ।' ताजा स्न्याक्सको ठाउँ तयारी खानेकुराहरूले लिन थालेको डा. स्वाति बताउँछिन् । बच्चाहरूलाई प्याकेटवाला खानाबाट टाढा राख्न गाह्रो भएको उनी सुनाउँछिन् । नाइजेरियाकी स्टेला ओसिएग्बु स्थानीय बजारबाट दैनिक फिस रोल किन्छिन्। 'फिस रोल मैदा, माछा र नुनबाट बन्छ, र यससँग मदिगा हुन्छ, जुन क्यासावाको पीठो, नुन र चिनीबाट बनाइन्छ । ओसिएग्बुका अनुसार मदिगा नाइजेरियाको दक्षिण-पश्चिम भागको धेरै लोकप्रिय स्थानीय ब्रेड हो । यो आफ्नो कडा बनावट र राम्रो स्वादका लागि लोकप्रिय छ । बैंककको पापाचाया निपानन भन्छिन्,- म हरेक दिन स्न्याक्स खान्छु । सामान्यतया केही कुरकुरे हुन्छ वा कहिलेकाहीं चकलेट, तर कहिलेकाहीं नाचोज पनि खान्छु ।' उनी आफ्नो छुट्टीका दिन स्न्याक्स जम्मा गर्छिन् र कामका दिनमा अलिकति समय मिलेका बेला ती खान्छिन्।

छिटो बढ्दै गरेको ट्रेन्ड

बजार अनुसन्धान कम्पनी सर्कानाको तथ्यांक अनुसार, अमेरिकामा लगभग आधा वयस्कहरू हरेक दिन तीन वा त्योभन्दा बढी स्न्याक्स खान्छन्। यो ट्रेन्ड अन्य देशहरूमा पनि धेरै देखिँदै छ । यस्तो लाग्छ कि स्न्याक्सप्रतिको मानिसहरूको चाह कहिल्यै समाप्त हुनेछैन ।

-अनलाइन खबर डटकम

राजनीतिक कार्यक्रममा सरकारी गाडी प्रयोग नगर्न प्रशासनको आग्रह

पाल्पा, माघ २२/ जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पाले राजनीतिक कार्यक्रममा सरकारी सवारी साधनको प्रयोग नगर्न /नगराउन आग्रह गरेको छ । सहायक प्रमुख जिल्ला अधिकारी तथा निर्वाचन आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत ऋषिराम सुवेदीले एक सूचना जारी गर्दै राजनीतिक कार्यक्रममा सरकारी सवारी साधन प्रयोग नगर्न आग्रह गरेका हुन् ।

प्रतिनिधि सभा सदस्य निर्वाचन २०८२ को प्रक्रिया चरणबद्ध रुपमा अगाडि बढी रहेको सन्दर्भमा यहाँका सबै स्थानीय तहलाई पत्राचार गरी सरकारी सवारीसाधन प्रयोगमा सचेतता अपनाउन प्रशासनले आग्रह गरेको हो ।

जनप्रतिनिधि तथा राष्ट्रसेवक कर्मचारीहरुले प्रयोग गर्ने चारपाङग्रे र दुई पाङग्रे सवारी साधनहरु कार्यालयको प्रयोजनबाहेक अन्य राजनैतिक काममा आउँदा जाँदा वा अन्य जुनसुकै गतिविधि गर्दा प्रयोग नगर्न र नगराउन सूचनामार्फत आग्रह गरिएको छ ।

जिल्लामा निर्वाचनलाई स्वच्छ, निष्पक्ष बनाउन आचारसंहिता पालना तथा कार्यान्वयनलाई जोड दिइएको छ । आचारसंहिता उल्लंघनका फोनमार्फत सूचना आउन सुरु भएको आचारसंहिता अनुगमन अधिकृत सुवेदीले बताए । उनले कतिपय त्यस्ता सूचना अस्पष्ट भएकाले आचारसंहिता उल्लंघन भएको देखिएमा सही सूचना र तथ्यमा आधारित हुनुपर्नेमा जोड दिए ।

नेपालमा जलपक्षीको...

...विगतका वर्षमाझैं यस वर्ष पनि कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष र यस वरीपरी, चितवन, बाँके, बर्दिया, शुक्लाफाँटा, रारा राष्ट्रिय निकुञ्ज र सो वरपर, धनुषाधामका तालतलैया र कमला नदी, हेटौँडा, काठमाडौँ उपत्यका, पोखरा उपत्यका, लुम्बिनी क्षेत्र, बिसहजारी ताल, घोडाघोडी ताल, रारा ताल, जगदीशपुर रिजर्भ्वायरलगायतका क्षेत्रमा जलपक्षी गणना गरिएको कार्यकारी निर्देशक पौडेलले बताए । जलपक्षी गणनामा विभिन्न राष्ट्रिय निकुञ्ज/वन्यजन्तु आरक्ष/संरक्षण क्षेत्र कार्यालय, डिभिजन वन कार्यालय तथा सै संस्थाको सक्रिय सहभागिता थियो । निकुञ्ज विभागका सूचना अधिकारी हरिभद्र आचार्यले नदीनाला, तालतलैया र सिमसार क्षेत्रमा बढ्दो मानवीय गतिविधि तथा बढ्दो विषादी प्रयोगका कारण जलपक्षीको आहारमा कमी आएको बताए । “सुरक्षित बासस्थान र आहाराको खोजी जलपक्षीले नयाँ स्थान खोज्ने गरेको हुन सक्छ” उनले भने । वरिष्ठ इकोलोजिष्ट आचार्यका अनुसार नेपालमा पछिल्लोपटक मानवीय गतिविधिको अतिक्रमण र जलवायु परिवर्तनका असरले सिमसार क्षेत्रको क्षेत्रफल र गुणस्तर घट्दै गइरहेको छ । सिमसार लाखौँ घुमन्ते चरा, माछा, उभयचर, कीटपतङ्ग र बोटबिरुवाका लागि महत्वपूर्ण बासस्थान हो । सिमसार क्षेत्रमा अव्यवस्थित रूपमा गरिने विकास निर्माणका पूर्वाधार, सिमसार क्षेत्र नजिक बढ्दो जनसंख्या, बढ्दो प्रदुषण, फोहरमैला सोझै नदी र सिमसार क्षेत्रमा विसर्जन गर्ने प्रवृत्तिलगायत चुनौती थपिएको छ । यसले जलपक्षीको बासस्थानको विनाश हुने गरेको पक्षी संरक्षणकर्मी हिरुलाल डगौराले बताए । “कृषि बालीनाली अत्यधिक रसायनिक मल र विषादीको प्रयोग तथा माछा मार्न हुने विषादीको प्रयोगले जलपक्षीका आहार कमी आएको छ । आहाराको खोजीमा जलपक्षी अन्यत्र जान सक्छन्,” उनले भने । पछिल्ला दिनमा सिमसारमा नदीजन्य पदार्थको अनियन्त्रित उत्खनन्, पर्यटन प्रवर्द्धनका नाममा तालतलैयामा डुङ्गा सञ्चालन, भौतिक संरचनाको निर्माण र वनभोजजस्ता पर्यावरण प्रतिकूलता समेत थपिएका पक्षी संरक्षणकर्मी डगौराको भनाइ छ । चराविद्का अनुसार यी जलपक्षी यात्राका क्रममा बाटोमा पर्ने तालमा आराम गर्दै आउँछन् । तर क-याङकुरुङ सारस भने प्रतिकूल मौसमबाहेकको अवस्थामा निरन्तर सयौँ किलोमिटर उडेर यात्रा गर्छ । यी चरा नेपाल आउने क्रम भदौ मध्यदेखि पुस मध्यसम्म चल्छ । चैतसम्म भने प्राय:चरा आृनो स्थायी बसोबासस्थलमा प्रजननका लागि फर्कने गर्छन् । नेपालमा हिउँदमा बसाइँसरी आउने पानी चरामा हाँस, जलेवा, गङ्गा चील आदि प्रजाति पर्छन् ।

निर्वाचनको २७ दिन बाँकी...

...यस्तै आयोगले निर्वाचनका क्रममा हुने राजनीतिक दल तथा उम्मेदवारको प्रचार-प्रसार खर्चलाई पूर्ण रूपमा बैङ्किङ प्रणालीमा आबद्ध गराउने उद्देश्यसहित ‘निर्वाचन प्रचार-प्रसार बैङ्क खाता सञ्चालन तथा व्यवस्थापन कार्यविधि, २०८२’ जारी गरेको छ । आयोगको यही माघ २० गते बसेको बैठकले उक्त कार्यविधि स्वीकृत गरेको हो । निर्वाचन आयोग ऐन, २०७३ को दफा २४ र दफा ५०, निर्वाचन आचारसंहिता, २०८२ को दफा १६, आयोगको माघ ८ को निर्णय तथा नेपाल राष्ट्र बैङ्कले माघ १२ मा जारी गरेको निर्देशनका आधारमा यो कार्यविधि ल्याइएको आयोगले प्रेस विज्ञप्तिमार्फत जनाएको छ । राष्ट्र बैङ्कको बैङ्क तथा वित्तीय संस्था नियमन विभागले बैङ्किङ कारोबार गर्न इजाजत प्राप्त ‘क’, ‘ख’ र ‘ग’ वर्गका बैङ्क तथा वित्तीय संस्थाहरूलाई जारी गरेको निर्देशनअनुसार निर्वाचनसम्बन्धी आर्थिक कारोबारलाई पारदर्शी र अनुशासित बनाउने लक्ष्य राखिएको छ । आयोगका अनुसार प्रतिनिधिसभा सदस्य निर्वाचन, २०८२ मा भाग लिनका लागि आयोगमा दर्ता भई समानुपातिक र पहिलो हुने निर्वाचित हुने (प्रत्यक्ष) निर्वाचन प्रणालीका लागि उम्मेदवारी दिएका सबै राजनीतिक दल, ती दलबाट प्रतिनिधित्व गर्ने उम्मेदवार तथा स्वतन्त्र उम्मेदवारहरूले प्रचार-प्रसारका लागि प्राप्त गर्ने आर्थिक सहयोग, चन्दा तथा सम्पूर्ण खर्च यही विशेष बैङ्क खातामार्फत गर्नुपर्नेछ ।

खेलकुद समाचार

काँक्रेबिहारले पहिलो अङ्क जोड्यो

काठमाडौँ, माघ २२/राष्ट्रिय लिग फुटबलमा चित्लाङ एफसी र काँक्रेबिहार क्लबबीचको खेल बराबरीमा सकिएको छ । ललितपुरमा रहेको एन्फा कम्प्लेक्सको मैदानमा बिहीबार भएको पहिलो खेलमा दुवै टोलीले २-२ गोल गरे । चित्लाङका चेतनकुमार थारू र अरोन थापाले गोल गरे । काँक्रेबिहारका भरत नागल र सन्दीप देउवाले गोल गरे । यो बराबरीसँगै दुवै टोलीले १-१ अङ्क बाँडेका छन् । चित्लाङ ६ खेलमा ६ अङ्कसहित तालिकाको ११औँ स्थानमा छ । लगातार ५ खेल हारेको काँक्रेबिहारले आज पहिलो अङ्क जोडेको हो । काँक्रेबिहार तालिकाको १६औँ स्थानमा छ । यस्तै बिहीबार एन्फा कम्प्लेक्समा भएको दोस्रो खेलमा प्लानिङ ब्वाइज युनाइटेडले फ्रेन्ड्स क्लबलाई २-० गोलले हराएको छ । प्लानिङ ब्वाइजका फागुराम थारूले २ गोल गरे । यो जीतसँगै प्लानिङ ब्वाइज ६ खेलमा १३ अङ्कसहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा उक्लिएको छ । फ्रेन्ड्स क्लब ६ खेलमा ४ अङ्कसहित तालिकाको १४औँ स्थानमा छ । अखिल नेपाल फुटबल सै (एन्फा) को आयोजनामा भएको राष्ट्रिय लिग फुटबलमा ‘ए’ डिभिजनका १३ र एन्फा प्रेसिडेन्ट लिगका ४ गरि १७ वटा टोली सहभागी छन् । सिङ्गल राउन्ड रोबिनका आधारमा सञ्चालन हुने लिगमा कूल १ सय ३६ खेल हुनेछन् । राष्ट्रिय लिगका खेलहरू दशरथ रङ्गशाला, च्यासल रङ्गशाला र एन्फा कम्प्लेक्समा भइरहेका छन् । लिगको विजेताले ५० लाख रुपैयाँ पुरस्कार पाउने छ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र
वर्गिकृत
डस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस्
व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

मूल्य बढेसँगै बढ्यो सुनचाँदी धितो कर्जा

पाल्पा, माघ २२/पछिल्लो समय सुनको मूल्य अत्यधिक बढ्दै गर्दा सुन धितोमा कर्जा लिने पनि बढेका छन् । छोटो अवधिमै सुनको मूल्यमा तीव्र वृद्धि भएसँगै धितो राखेर कर्जा लिनेको संख्या बढ्दै गएको हो ।

गत आवको ६ महिनाको अवधिमा यस्तो कर्जा विस्तार १४ दशमलव २ प्रतिशतले बढेको थियो । गत २०८१ असारमा सुन धितोमा ६० अर्ब ७८ करोड रुपैयाँ कर्जा विस्तार भएकोमा २०८१ पुससम्ममा ६९ अर्ब ४२ करोड रुपैयाँ पुगेको थियो । गत आवको तुलनामा चालु आवको पुससम्ममा सुनको मूल्य १ लाख २२ हजार २ सय रुपैयाँले बढेको छ । २०८१ पुस २९ मा नेपाली बजारमा सुनको मूल्य प्रतितोला १ लाख ५५ हजार ८ सय रुपैयाँ थियो । २०८२ पुस अन्तिममा भने २ लाख ७८ हजार रुपैयाँ पुगेको थियो । चालु आर्थिक वर्षको साउनदेखि पुससम्म सुन धितो लिएर बैंकहरूले विस्तार गरेको ऋण १९ दशमलव १ प्रतिशतले बढेको छ ।

राष्ट्र बैंकका अनुसार चालु आवको असारमा सुन धितोमा ८४ अर्ब ८० करोड रुपैयाँ कर्जा विस्तार भएकोमा पुससम्ममा बढेर १ खर्ब ९९ करोड पुगेको छ । हालसम्म नेपाल बैंक र राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकले धेरै मात्रामा सुनचाँदी धितो कर्जा प्रवाह गरिरहे पनि अन्य बैंकले पनि थोरै-थोरै कर्जा दिने गरेका छन् । पछिल्लो समय अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनको मूल्य बढ्दै जाँदा नेपाली बजारमा पनि बढिरहेको 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