स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

"रातको समयमा अरु सवारीलाई बाधा हुने गरी High लाईटको प्रयोग नगर्नुहोस् ।"

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
गृह मन्त्रालय
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

फिल्म चल्न स्टार होइन, स्क्रिप्ट नै हिरो हुनुपर्छ भन्ने मान्यतालाई बलिउडमा बलियोसँग स्थापित गरेको फिल्म हो, 'लापता लेडीज्' । अडिसनमा बुलन्द प्रस्तुति दिए पनि किरणले आमिरलाई लिन चाहिनन् । किरणले भनेकी छन्, 'हामीले लामो समय छलफल गरेका थियौं । उनलाई त्यो रोल एकदमै मन परेको थियो,उनी त्यसमा काम गर्न चाहन्थे । आमिरले अडिसन पनि दिए र राम्रोसँग रोल निभाए । जब मैले रवि किशनलाई देखेँ र दुवैलाई तुलना गरेँ, त्यसपछि मलाई लाग्यो कि यो रोलमा रविले अझ न्याय गरेका छन् ।' उनी रविलाई उम्दा कोटीको कलाकार मान्छिन् ।

आजको विचार...

सञ्चार...
(दुई पेजमा)

ज्ञानप्रसाद पौडेल

'जारी'समूहको नयाँ फिल्म 'मनसरा'को भाग्य परीक्षा सुरु भइसकेको छ । देशभर उच्च शोज पाएको फिल्मले काठमाडौंमा मध्यम व्यापार गरिरहँदा पूर्वमा भने आक्रामक सुरुवात गरेको छ । लिम्बू संस्कृतिलाई पनि प्रस्तुत गरकाले पूर्वमा फिल्मप्रति दर्शकको आकर्षण हुन सक्छ ।

❑ वर्ष २९ ❑ अंक २७५ ❑ २०८१ वैशाख २३ गते आइतबार 5 May 2024, Sunday ❑ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

पर्यटनका लागि सम्भावना बोकेको 'रेसुङ्गा'

नेपालकै पर्यटकीय गन्तव्य बनाउँदै स्थानीय सरकार

रामचन्द्र रायमाझी

गुल्मी, वैशाख २२/ऐतिहासिक, पुरातात्विक र धार्मिक महत्व बोकेको गुल्मीको रेसुङ्गा पर्यटनका दृष्टिकोणले प्रचुर सम्भावना रहेको क्षेत्र हो । यहाँबाट ठूला-ठूला हिमशृंखलासहित रमणीय दृश्य देख्न सकिन्छ । मौसमका लागि यो क्षेत्र अत्यन्त उपयुक्त समेत रहेको छ ।

गर्मीको समयमा रेसुङ्गा आउनेहरुका लागि उपयुक्त मानिन्छ । विशेष गरी तराईको गर्मी छल्न यो क्षेत्र उपयुक्त विकल्प पनि हो । यहाँ बाह्रै महिना चिसो हावा चल्ने गर्दछ । रेसुङ्गा क्षेत्रलाई शान्त, मनोरम, पावन तपोभूमि र धार्मिक धामका रुपमा समेत लिने गरिन्छ । यहाँ रहेका रेसुङ्गा यज्ञस्थल, सिद्धस्थान, शशिधर स्वामीको आश्रम, महापोखरी, सीतारामको मन्दिर, मनकामना मन्दिरजस्ता स्थलहरूको एकैपटक अवलोकन गर्न सकिन्छ । त्यसैले पनि यस क्षेत्र धार्मिक तथा प्राकृतिक पर्यटनका लागि निकै सम्भावना बोकेको क्षेत्र हो । तम्घासबाट २५ मिनेटको यात्रापछि रेसुङ्गा पुग्न

सकिन्छ । दिउँसो र रातको समयमा देखिने सुन्दर दृश्यले जोकोहीको मन लोभ्याउने गर्दछ । यहाँ घुम्न र प्राकृतिक आनन्द लिन पछिल्लो समय आन्तरिक तथा बाह्र्य पर्यटकहरु आउने क्रम बढ्दो छ । रेसुङ्गाको आफ्नै धार्मिक, ऐतिहासिक र पौराणिक महत्व रहेको छ । प्राचीन तपोभूमि रेसुङ्गामा कश्यप ऋषिले तपस्या गरेको र त्रेता युगमा महर्षि यहाँ बसेको इतिहास छ । यस क्षेत्रसँग जोडिएका विभिन्न प्रसंग महाभारत तथा वाल्मीकि रामायणमा समेत उल्लेख भएको पाइन्छ । सत्य युगदेखिको तपोभूमिको रूपमा रहेको रेसुङ्गा ऋष्यशृंगबाट अपभ्रंश भई रेसुङ्गा नाम रहन गएको कथन छ । महर्षि ऋष्यशृंग यस क्षेत्रमा तपस्या गरी बसेको थाहा पाई उनलाई भेट्न राम लक्ष्मण रेसुङ्गामा आएको ऐतिहासिक तथ्य समेत योसँग जोडिने गर्दछ । सो क्रममा रामले तिर्खा मेटाउन वाणमार्फत रामकुवा बनाएको र लक्ष्मणले पनि वाण प्रहार गरी तम्घासको चारीखोलामा पानी निकालेको रोचक प्रसंग समेत यसमा उल्लेख छ । रेसुङ्गा यज्ञशाला, सिद्धस्थान, रेसुङ्गा मठ, भ्यू टावर, महापोखरी, सानो रेसुङ्गा, गौशाला, साउने मठ लगायतका धार्मिक महत्व बोकेका यस ठाउँका यी स्थानले विभिन्न कालखण्डका ऐतिहासिक तथ्यलाई उजागर गरेको पाइन्छ । करिब २०० भन्दा बढी चराचुरुंगीको बासस्थान रहेको यस क्षेत्रमा यात्रा गर्दा चराका फरक-फरक आवाजले वातावरण नै संगीतमय बनेर गुञ्जेको आभास मिल्छ । पर्यटकीय सम्भावना प्रचुर रहेको यस क्षेत्रको संरक्षण, व्यवस्थापनको काम समेत भैरहेको छ । पछिल्लो समय रेसुङ्गा नगर सरकारले समेत यस क्षेत्रलाई नेपालकै पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा विकास गर्ने गरी अगाडि बढेको छ । उसले पर्यटन पूर्वधारको विकाससँगै विश्वरभर चिनाउन प्रचारप्रसारलाई तिव्रता दिएको छ । नगरपालिकाले धेरै धेरै भन्दा पर्यटक भित्र्याउन गत जेठ २१ देखि नै 'जाउँ हिँड रेसुङ्गा' अभियान चलाएको छ । अभियान सञ्चालनको करिब १ वर्षको अवधिमा एक लाख आन्तरिक तथा बाह्र्य पर्यटक यहाँ आएका छन् । करोडौंको लगानीमा गर्जुरामा रेसुङ्गा पार्क निर्माण गरिएको छ । जसले पर्यटक भित्र्याउन थप टेवा पुगेको छ । गत विहीबार काठमाडौंबाट समेत 'जाउँ हिँड रेसुङ्गा' अभियानको प्रारम्भ गरिएको छ । नगर सरकारले काठमाडौंमा एक कार्यक्रमको आयोजना गरी प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालमार्फत अभियानको उद्घाटन गरको हो । रेसुङ्गालाई विश्वभर चिनाउन र पर्यटकीय गन्तव्यका रुपमा स्थापित गराउन 'जाउँ हिँड रेसुङ्गा अभियान सञ्चालन गरिएको नगर प्रमुख खिलध्वज पन्थीले बताए । प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहालले समेत रेसुङ्गा धार्मिक तथा प्राकृतिक पर्यटनका लागि निकै सम्भावना बोकेको क्षेत्र रहेको बताएका छन् । काठमाडौंमा 'जाउँ हिँड रेसुङ्गा' कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै उनले रेसुङ्गा पर्यटनका लागि निकै सम्भावना बोकेको क्षेत्र रहेको बताएका हुन् । प्रधानमन्त्री दाहालले रेसुङ्गा क्षेत्रको समग्र विकासका लागि संघीय सरकारबाट आवश्यक सहयोग गर्ने समेत बताएका छन् ।

संक्षिप्त समाचार

जापानमा ९० लाख घर खाली

(रासस/सिन्ह्वा)

टोकियो, वैशाख २२/जापानमा खाली घरहरूको संख्या सन् २०२३ अक्टोबरसम्ममा ९० लाख पुगेको छ । यो संख्या सन् २०१८ मा गरिएको सर्वेक्षणमा देखिएको भन्दा पाँच लाख १० हजारले बढेको पछिल्लो सरकारी तथ्याङ्कले देखाएको छ । उक्त संख्या जापानमा कुल घर संख्याको १३.८ प्रतिशत हुन आउछ । जापानमा औषतमा सात घरमध्ये एक घर रिक्त रहेको आन्तरिक मामिला मन्त्रालयको सर्वेक्षण रिपोर्टले पुष्टि गरेको छ । स्रोतले घरहरू खाली हुनुलाई विदेशमा सन्तान भएका वा सन्तान नभएका वृद्धहरूको स्वामित्वमा रहेका घरहरू उनीहरूको मृत्युपछि वा उनीहरू वृद्धाश्रममा बस्न थालेपछि खाली भएका हुन् । खाली घरहरू मध्ये, ४४ लाख ३० हजार भाडामा लगाइएका छन् भने तीन लाख ३० हजार बिक्रीका लागि छन् । त्यसैगरी तीन लाख ८० हजार खाली घरहरू छुट्टीका समय प्रयोग गरिने गर्छ । खाली रहेका तीन लाख ८५ हजार घर बेवारिसे अवस्थामा रहेका छन् । जापानमा सन् १९८४ देखि प्रत्येक पाँच-पाँच वर्षमा आवास र भूमि सर्वेक्षण गरिन्छ ।

मुखको स्वास्थ्यमा ध्यान दिऔं

दाँत तथा मुखको रोगले मानव स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पार्ने हुँदा :

- चिनीयुक्त वा दाँतमा टाँस्सिने खालका खानेकुरा कम खाऔं,
- रेसादार खाना, फलफूल र हरियो सागसब्जी सेवन गरौं,
- फ्लोराईडयुक्त टुथपेष्टले दुई मिनेटसम्म दिनको दुई पटक ब्रस गरौं,
- खाना खाईसकेपछि राम्रोसँग ब्रस वा कुल्ला गर्ने गरौं,
- डेन्टल फ्लसको मद्दतले दाँतमा अड्किएको खाना निकालौं,
- सुर्तिजन्य पदार्थ तथा मद्यपान सेवन नगरौं,

नियमित रुपमा मुख तथा गिजाको जाँच गराऔं, गम्भीर रोगबाट बचौ र बचाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सन्तोष चलचित्र मन्दिरमा...

आजदेखि भव्यताका साथ प्रदर्शन हुँदैछ सुपरहिट नेपाली फिल्म जारी पछि दर्शकको प्रखाईमा रहेको चलचित्र **'मनसरा'** । साथै नेपाल अधिराज्यभर अपार सफलतापूर्वक चलिरहेको चलचित्र **'बोक्सीको घर'** पनि चलिरहेको छ । स-परिवारका साथ अवश्य पाल्नु भइ भरपुर मनोरञ्जन लिनुहोस् ।

शो समय :

बोक्सीको घर : पहिलो शो : ११:३० बजे
मनसरा : दोस्रो शो : २:३० बजे र तेश्रो सो साझ ५:३० बजे
(नयाँ डल्बी डिजिटल साउण्ड, न्यू प्रोजेक्टर र लक्जरी सिटमा)

टिकट बुकिङ्ग नं. : ९८४७३९८५५५

आज विश्व हाँसो दिवस : नहाँस्ने भन्दा हाँस्ने मान्छे बढी दीर्घायु

पाल्पा, वैशाख २२/आज विश्व हाँसो दिवस मनाइँदै छ । हरेक वर्षको मे महिनाको पहिलो आइतबार यो दिवस मनाइन्छ । हाँसोका माध्यमबाट विश्व शान्तिमा सकारात्मक योगदान र भातृत्व तथा मित्रताको विश्वव्यापी चेतना फैलाउन १९९८ देखि यो दिवस मनाउन थालिएको हो ।

अहिले यो दिवस नेपाल सहित विश्वव्यापी रुपमा मनाइन्छ । हाँसोमा आधारित योगा अभियान 'वर्ल्डवाइड लाृटर योगा मूभमेन्ट' चलाइरहेका मुम्बईका चिकित्सक डा. मदन कटारियाको पहलमा दिवस मनाउन थालिएको हो । मानिसमा आपसी दया, सद्भाव र खुसी फैलाउन हाँसोले प्रोत्साहित गर्दछ । हाँसोले व्यक्तिको व्यक्तित्वलाई आकर्षकसँगै सामाजिक सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउन सहयोग गर्छ । यसले स्वास्थ्यलाई समेत महत्वपूर्ण फाइदा गर्छ । मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले सधैं समाजमा बस्न रुचाउँछ । सही सम्बन्धको अभावमा थुप्रै खालका मानसिक विकारको अवस्थामा पुग्ने अवस्था हुन्छ । त्यस्तो अवस्थामा हाँस्दा वा खुसी हुँदा सामाजिक सम्बन्ध र सहयोगमा वृद्धि गर्छ । जब सामाजिक सहयोग बढ्छ त्यहाँ सम्बन्धहरू सुन्छिन् । तब व्यक्तिको तनाब कम हुन्छ, तनाब कम भएपछि सुखी बढ्छ र आनन्द बढ्छ । आनन्द बढ्नु भनेको नै मानसिक स्वास्थ्य स्वस्थ हुनु हो । हाँसोले आत्मविश्वास बढाउँछ । हाँसोले मानिसलाई शारीरिक तथा मानसिक रुपमा स्वस्थ बनाउँछ । हाँसोले शारीरिक र मानसिक तनाव हटाउन मद्धत गर्नुका साथै प्रतिरोधी क्षमतामा वृद्धि गर्न पनि सहयोग पुऱ्याउँछ । यसले तनावका हार्मोनलाई घटाई स्वस्थ रहने रसायन बढाउनुको साथै मुटुको रक्षा पनि गर्छ । दैनिक १० देखि १५ मिनेटसम्म हाँस्नाले ४० क्यालोरीसम्म घटाउन सकिन्छ । यसको अर्थ वर्षभरि निरन्तरता दिने हो भने तीनदेखि ४ पाउण्डसम्म तौल घट्ने मनोविद्हरु बताउँछन् । हाँस्ने बानीले विना तनाव कुनै पनि प्रकारका अप्ठेरोसँग जुध्ने क्षमतामा वृद्धि गर्छ । जो मानिसमा हाँसोको भावना हुन्छ, ऊ नहाँस्ने मानिसभन्दा बढी समयसम्म बाच्ने गरेको विभिन्न अध्ययनहरुले समेत देखाएका छन् । कतिपय व्यक्तिलाई मुस्कुराउन नै नसक्ने समस्या हुने गरेको पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा मुस्कुराउने अभ्यास गर्नुपर्ने मनोविद्हरुको सुझाव छ । उनीहरुले हाँसो नउठे पनि जबर्जस्ती भए पनि मांशपेशी तन्काउनुपर्ने बताउँछन् ।

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

नव जनचेतना
NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

सम्पादकीय

दिल खोलेर हासौं

खुलेर हाँस्नुलाई एक महत्वपूर्ण उपचार मानिन्छ । यसबाट धेरै मानसिक समस्याको समाधान गर्न सकिन्छ । मानिस हाँस्दा सबै मांशपेशी सक्रिय हुन्छन् । रक्तसञ्चार पनि राम्रो हुने गर्छ । यसले मानिसको शरीरमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन पुग्ने गर्छ । जुन शरीरलाई स्वस्थ राख्नमा सहयोग पुग्दछ । हँसमुख रहनुले केवल मानिसको स्वभावलाई मात्र दर्शाउँदैन यसले सकारात्मक व्यक्तित्व समेत प्रदर्शित गर्दछ । तर मानिस खुलेर हास्नै सक्दैन । पछिल्लो समय धेरैजसो मानिसहरु तनावग्रस्त जीवन जिउने गर्दछन् । जसका कारण मानिस खुलेर हाँस्न सकेको देखिदैन । यसले शारिरीक रुपमा समेत कजोर बनाउदै लैजान्छ । मानिसलाई तनावबाट टाढा राखी स्वस्थ राख्न हरेक वर्ष मे महिनाको पहिलो आइतबार विश्व हाँसो दिवस मनाउने गरिन्छ । सोही अनुसार आजविश्वभर यो दिवस मनाइँदै छ । अहिलेको अवस्थामा हाँसो दिवसको सान्दर्भिकता बढेर गएको छ ।

हाँसोले तनावका हार्मोनलाई घटाई स्वस्थ रहने रसायन बढाउनुको साथै मुटुको रक्षा गर्न सघाउने तथा दैनिक १० देखि १५ मिनेटसम्म हाँस्नाले तौल घटाउन पनि सहयोग पुग्ने विज्ञहरुको भनाई छ । हाँसोले शारीरिक र मानसिक तनाव हटाउन मद्दत गर्नुका साथै प्रतिरोधी क्षमता बढाउन पनि सहयोग पुऱ्याउन्छ । मानसिक तनाव, रिस, घमण्ड, भोक, पीर तथा चिन्ता कम गर्ने तथा नकार्न प्रयोग गरिने अचुक औजार मुस्कान वा हाँसो सामाजिक जीवन तथा स्वास्थ्यका लागि अति उपयोगी मानिन्छ । यदि मुस्कुराउँदा अनुहारका जम्मा १३ वटा मात्र मांसपेशी प्रयोग हुन्छन् भने मुख अँध्यारो पारी झोक्रिँदा ६४ वटा मांसपेशी उपयोग हुन्छन् । हाँस्दाभन्दा रिसाउँदा वा चिन्तित हुँदा ज्यादा जोड पर्दछ, धेरै मांसपेशी प्रयोग हुन्छन्, धेरै ऊर्जा शक्ति खर्च हुन्छ र नकारात्मक प्रभावले अरू धेरै हानि-नोक्सानी पुऱ्याउँछ तर त्यही मुस्कानले सफलता र सुख दिन्छ । जीवनमा सफलता र सुख मिल्यो भने मात्र स्वास्थ्य जीवन जिउन सकिन्छ । यसर्थ स्वस्थ रहन सधैँ दिल खोलेर हासौं ।

Opinion @ Social Network

यो संसार माया ले झुकछ्छ हतियार ले झुकाउन सकिन्न माया को भाषा जानवर पन्छीले पनी बुझ्ने रहेछ्छ म त मानिस हु...

(दिनेश मल्लको फेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/dinesh.malla.3597)

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

सञ्चार संस्था र सञ्चारकर्मीलाई कसरी जोगाउने ?

ज्ञानप्रसाद पौडेल

मुलुकको अर्थतन्त्र शिथिल अवस्थामा छ । अर्थतन्त्र पूर्ण रूपमा चलायमान हुन सकेको छैन । निजी क्षेत्र उत्साहित देखिएको छैन । देशका उद्योग कलकारखाना बन्द छन् कि त बन्द हुने अवस्थामा पुगेका छन् । निर्यात ठप्प छ । आयातमा मात्र निर्भर हुँदा ठूलो हिस्सामा व्यापार घाटा बेहोर्नुपरेको छ । यी विविध कारणले मुलुकमा आर्थिक गतिविधि शिथिल हुँदा त्यसको प्रत्यक्ष असर मिडिया क्षेत्रमा पनि परेको छ । अहिले साना तथा स्वरोजगारमूलक मिडिया र ठुला मिडियालाई टिक्नै धौ-धौ परेको छ । मिडिया सङ्कटमा परेसँगै त्यससँग जोडिएका श्रमजीवी पत्रकार समेत विस्थापित हुनुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा समग्र साना तथा स्वरोजगारमूलक सञ्चारमाध्यम र ठुला सञ्चारगृहलाई बचाउन राज्यले विशेष राहत प्याकेज ल्याउन जरुरी छ । यसो भए मिडिया हाउस सक्षम हुन सक्छन् र श्रमजीवी पत्रकारको पेसा समेत सुरक्षित हुन सक्छ । नेपाली सञ्चारमाध्यम र श्रमजीवी पत्रकारहरूको अवस्था कोरोना महामारीबाट धराशायी भएयता उक्सिन सकेको छैन ।

साना, मझौला तथा स्वरोजगार मिडिया उद्यमीहरूको अवस्था पहिले पनि त्यति राम्रो थिएन, कोभिडपछि झनै खराब हुन पुग्यो । कोभिडअघि राम्रो अवस्थाका मानिएका ठुला मिडिया हाउसहरू समेत कोभिडपछि खस्कन पुगे । उनीहरुले श्रमजीवी पत्रकारहरूलाई निकाल्न थाले, त्यो क्रम अझै जारी छ । मिडियाको यस्तो अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउनका लागि सरोकारवाला पक्षसँग नेपाल पत्रकार महासैले पटक-पटक ध्यानाकृष्ट गरायो । ठुला लगानीका मिडियाले आफूहरुलाई उद्योगसरी मान्यता दिन भनेका थिए र छन्, तर अर्थतन्त्र नसुर्दिएका कारण उनीहरु निराश छन् । पत्रकारहरूको हकहित संरक्षण गर्ने सैसंस्थाहरूले पत्रकारहरूलाई पेसामा टिकाउन गाह्रो भइरहेको बताइरहेका छन् । अहिले पत्रकारिता पेसा बनेको छ र व्यावसायिक पत्रकारिताको समय आएको छ । प्रजातन्त्र र गणतन्त्र आउनुअघि मिसन पत्रकारिता थियो । अहिले व्यावसायिक पत्रकारिता भनिएको छ । नेपाल पत्रकार महासैका पूर्व अध्यक्ष किशोर नेपालले अहिले मिसन हराएको महसुस गर्छन् । साथै उनले मिसन नभए पत्रकारिताको अर्थ नहुने बताउँछन् । वरिष्ठ पत्रकार नेपालका अनुसार उहिले पञ्चायतविरुद्ध लड्नु, प्रजातन्त्रका लागि लड्नु, शान्तिका लागि लड्नु, पत्रकारहरूको मिसन थियो र हुने गर्दथ्यो । त्यतिबेला सेन्सरसिपको अवस्था थियो । महासैका अर्का पूर्वअध्यक्ष विष्णु निष्ठुरी अहिले सेल्फ सेन्सरसिपको अवस्था रहेको बताउँछन् । अहिलेको अवस्थामा पत्रकारहरूको मिसन बन्न नसकेको हो कि जस्तो वरिष्ठहरूको भनाइ रहेको छ । अहिले संघिय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको अवस्था छ । पत्रकारहरूलाई अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको पूर्ण ग्यारेन्टी संविधानमा गरिएको छ, तर स्वतन्त्रताको दुरुपयोग भयो ।

मिडियाको यस्तो अवस्थामा सहयोग पुऱ्याउनका लागि सरोकारवाला पक्षसँग नेपाल पत्रकार महासंकले पटक-पटक ध्यानाकृष्ट गरायो । ठुला लगानीका मिडियाले आफूहरुलाई उद्योगसरी मान्यता दिन भनेका थिए र छन्, तर अर्थतन्त्र नसुर्दिएका कारण उनीहरु निराश छन् । पत्रकारहरूको हकहित संरक्षण गर्ने संग-संस्थाहरूले पत्रकारहरूलाई पेसामा टिकाउन गाह्रो भइरहेको बताइरहेका छन् । अहिले पत्रकारिता पेसा बनेको छ र व्यावसायिक पत्रकारिताको समय आएको छ । प्रजातन्त्र र गणतन्त्र आउनुअघि मिसन पत्रकारिता थियो । अहिले व्यावसायिक पत्रकारिता भनिएको छ । नेपाल पत्रकार महासंकका पूर्व अध्यक्ष किशोर नेपालले अहिले मिसन हराएको महसुस गर्छन् । साथै उनले मिसन नभए पत्रकारिताको अर्थ नहुने बताउँछन् । वरिष्ठ पत्रकार नेपालका अनुसार उहिले पञ्चायतविरुद्ध लड्नु, प्रजातन्त्रका लागि लड्नु, शान्तिका लागि लड्नु, पत्रकारहरूको मिसन थियो र हुने गर्दथ्यो । त्यतिबेला सेन्सरसिपको अवस्था थियो ।

सामाजिक सञ्जाल लगायत मिडियामा पत्रकार आचार संहिताको धज्जी उडाइएको भनी आलोचना भएको पाइन्छ । यसलाई टेकेर सरकारले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई निषेध गर्ने गरी कानुन ल्याउन लागेको भनेर त्यसको विरोध गरिएको छ । मौजुदा सरकारमा सामेल सबैजसो राजनीतिक दलले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको निषेध गर्न नहुने, गर्न नसकिने र नगरिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिरहेका भए पनि बेला-बेला निषेध गर्ने कानुन ल्याउने प्रयास भइरहेको महसुस गरिएको छ । अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता स्वतन्त्र प्रेसको प्राण हो भने स्वतन्त्र प्रेस लोकतन्त्रको प्राण हो । अभिव्यक्ति स्वतन्त्रता रहेका बेला मानव अधिकारको रक्षा गर्ने विषय मुखर भएर अगाडि आउँछ । सत्ताधारी र सरकारी संयन्त्रलाई स्वतन्त्र प्रेसले सतर्क गराइरहेको हुन्छ र सतर्क गराउँछ । पत्रकार र प्रेसलाई छाडा हुन नदिनका लागि आचारसंहिताको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय सन्दर्भमा आचारसंहिताको पालना पत्रकारहरूका लागि कठिन र जटिल हुन गइरहेको हुन्छ, त्यसैले स्वनियमनको विषय मिडियामा रहेको छ । पत्रकारले आचारसंहिता उल्लैन गरिरहँदा देश र समाज, मानव अधिकारको हित गरिएको छ कि छैन भनी ध्यान दिनुपर्ने हुन्छ । आचारसंहिता उल्लैन हुँदा पत्रकार आफैं जिम्मेवार हुनुपर्ने भएकाले स्वनियमनको विषय आफैंमा संवेदनशील विषय हो ।

प्रस्तुत विषयहरूमा विचार गरिरहँदा मिसन र व्यावसायिकता दुवै आवश्यक हुन्छ । मिडिया व्यवसायीको व्यवसाय र पत्रकारहरूको पेसा दुवै सङ्कटमा छन् । सूचना विभागमा अपडेट गरिएकै डेटाका आधारमा भन्नुपर्दा करिब ८ हजार पत्रपत्रिका दर्ता छन् । अनलाइन नवीकरण गरिएकाहरूको संख्या डेढ हजारभन्दा बढी छ । टेलिभिजनको संख्या पौने दुई सयभन्दा बढी र एफएम रेडियो एक हजार जति छन् । सङ्कटमा मिडिया र पत्रकारहरूको स्थितिप्रति नेपाल प्रेस काउन्सिलले पनि आफ्नो प्रतिवेदनमा चिन्ता व्यक्त गरेको छ । भोकभोकै पत्रकार उपशीर्षकमा भनिएको छ, 'अहिले नेपाली प्रेसमा पत्रकारको रोजीरोटी महत्त्वपूर्ण सवाल बनिरहेको छ । स्थापित र ठुला भनिएका मिडियाले आर्थिक सङ्कटको कारण देखाउँदै मिडिया बन्द गर्ने, पत्रकार तथा कर्मचारी कटौती गर्ने, बेतलबी बिदामा राख्ने, समयमा तलब नदिने, कर्मचारी तथा पत्रकार कटौती गर्दा खाली हात पठाउनेजस्ता कार्य भइरहेको छ । यसरी मिडिया हाउसबाट अन्यायमा परेका कतिपय पत्रकारले न्याय खोज्दै काउन्सिललाई गुहारिरहेको अवस्था छ ।' यो अवस्थाको समाधानको रूपमा काउन्सिल भन्छ, 'तसर्थ सरकारले पत्रकारलाई राहत दिने श्रमजीवी पत्रकार ऐनको समयानुकूल परिमार्जन गरी मिडियालाई श्रममैत्री बनाउन ढिलाइ गर्नु हुँदैन ।' काउन्सिलले अस्तव्यस्त विवरण उपशीर्षकमा थप भनेको छ, 'मिडिया मर्जरको नीतिमा समेत बहस चलाउन सकिन्छ । 'लोककल्याणकारी विज्ञापन वितरणमा राज्यले नयाँ नीति निर्माण गर्न जरुरी छ । २०४८ सालमा बनेको पत्रपत्रिकाको वितरणको मापदण्डलाई पछ्याउन अहिले प्रकाशित पत्रकारितालाई हम्मेहम्मे परिसकेको छ ।' काउन्सिल लगायतले सुझाएका उपायबारे सोच्नुपर्ने बेला आइसकेको छ । छाडा र अराजक पत्रकारिता, सेल्फ सेन्सरसिप, मिसन र व्यावसायिक पत्रकारिताजस्ता समस्याको समाधान खोज्नु भनेको अहिले रोटीका साथ वाक् स्वतन्त्रताको सुनिश्चितता गर्न लगाउनु हो । नेपाली कांग्रेसका संस्थापक नेता बीपी कोइरालाले पत्रकारहरूलाई पैसा दिएर आफूविरुद्ध लेख्न लगाएका थिए रे । आलोचना सुन्ने साहस सरकारमा बस्नेहरूमा हुनुपर्छ । मानव अधिकारप्रतिको प्रतिबद्धता पनि मौजुदा संविधान र सरकारको जिम्मेवारी हो ।

कमसलबाट असलतर्फ, अँध्यारोबाट उज्यालोतर्फ र जटिलबाट सरलतर्फ यात्रा गर्नु नै लोकतन्त्रको सौन्दर्य हो । हामी र हाम्रो समाज असलै असल भएको भए यत्रो आन्दोलन र सशस्त्र सैर्ष गर्नुपर्ने थिएन । कोभिड सङ्कटका बेला अमेरिकाजस्तो पुँजीवादी शासन व्यवस्थाले त आफ्ना जनताका लागि गर्जो टार्ने खर्च दिएको थियो । स्वरोजगार मिडियालाई सरकार र जनताबिचको सूचना प्रवाह गर्ने पुलका रूपमा निर्माण गर्न आवश्यक छ ।

के गर्ने ?

सरकारले साना तथा स्वरोजगारमूलक मिडिया र मिडिया हाउसहरूलाई बचाउन समानुपातिक विज्ञापन प्रणाली कार्यान्वयन गर्न जरुरी छ । यस्तै पत्रपत्रिका, टेलिभिजन र रेडियोहरूलाई दिँदै आएको लोककल्याणकारी विज्ञापन अब अनलाइन सञ्चारमाध्यमहरूलाई समेत दिइनुपर्छ । लोककल्याणकारी विज्ञापन बापतको रकमलाई राज्यले शतप्रतिशत वृद्धि गरी अनलाइन सञ्चारमाध्यमलाई समेत समेट्नुपर्छ । अहिलेसम्म उद्योगको समेत मान्यता नपाएका सञ्चार संस्थालाई तत्कालीन उद्योग सरहको मान्यता दिई सोही अनुसारको सेवा-सुविधा दिन जरुरी छ । सरकारले दिने यी सुविधा पाउनका लागि मिडिया हाउसहरुले पत्रकार आचारसंहिता लागु गर्दै आएको हुनुपर्ने प्रावधान राखिनुपर्छ । यस्तै मिडिया संस्थानहरूलाई मिडियाका अन्य क्षेत्रसँग जोडेर लाने गरी योजना र प्रशिक्षणको तयारी गर्नुपर्नेछ । मिडिया संस्थानहरूले स्थानीय, प्रादेशिक र संघिण संरचनाका आधारमा सूचना सम्प्रेषणको व्यवसायलाई स्थापित गर्नुपर्ने हुन्छ । पत्रकारितालाई खाउ पेसाका रूपमा विकास गर्न नहुने भएकाले यसको गौरव कायम गरी व्यावसायिकता प्रवर्द्धनका लागि सरकारबाट कार्य गर्न गराउन आवश्यक छ । सरकार, राजनीतिक दल र सामाजिक सैसंस्थाले आफ्ना आलोचक (सञ्चार संस्था तथा पत्रकारहरु) लाई छेउमा राखेर पाल्ने साहस गरे मरणासन्न अवस्थामा पुगेको पत्रकारितामा जीवनको सञ्चार हुनेछ । पत्रकारहरूले पनि स्वनियमनको संवेदनशीलतालाई बुझेर आवश्यक परेका बेला आचारसंहिताको उल्लंघन गर्ने दुस्साहस गर्न पछि पर्न हुँदैन । स्रोतको संरक्षणका लागि आफैं सजाय भोग्न तयार रहने साहसी पत्रकारको संरक्षणमा राज्यले दायित्व वहन गर्ने बेला यो नै हो । पत्रकारहरूको हकहितमा क्रियाशील सैसंस्थाहरूले पनि समाजका मौजुदा विभेदहरूलाई पुर्ने खालको मिसन लिन आवश्यक छ, यस विषयमा सबै पत्रकार तथा बुद्धिजीवी वर्ग घोत्लिनुपर्नेछ ।

-रातोपाटी डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय	५४०२०१	रेडक्रस बुटवल ५४१००४	रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
बुटवल ०७१-५४०२२२	भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३	लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५	रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९	मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९	मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२	नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३	परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३	कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०	लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
भैरहवा ०७१-५२०१९९	पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४	आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९	नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
अर्घाखाँची ०७७-५२१११९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१	रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४	जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२१२४६
गुल्मी ०७९-५२०११९	पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८	**एम्बुलेन्स न.**	लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
परासी ०७८-५२०११९	भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५	रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००	बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
तौलिहवा ०७६-५६००१९	अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७	लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३	रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९	तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८	रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३	लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५	तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००	रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३, ९८४७०२२४६४	बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
अस्पताल कार्यालय	सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०	परासी ०७८-५२०१२५	न्यु एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८	बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२	रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००	परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००,	लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१	रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५	रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७, ९८५७०६०५०४

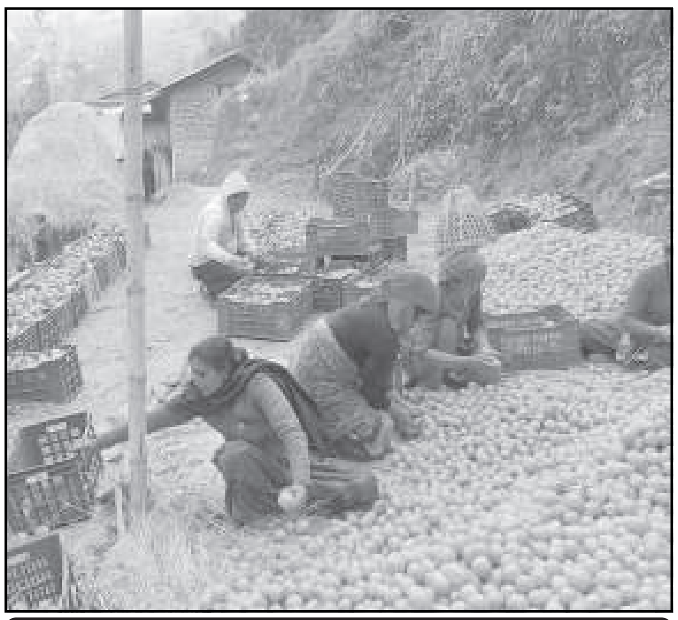
दैनिक राशिफल

मेष : आफ्नै दक्षतामा कार्यहरू सम्पन्न हुनेछन् । शुभारम्भको चर्चा चल्नेछ ।	**तुला** : प्रेम जीवन सफल र सुखद् रहने देखिन्छ । इच्छाहरु पूर्ण हुनेछ ।
वृष : विपक्षीको छलकपट तथा जाल झेलबाट सावधान रहनुपर्नेछ ।	**वृश्चिक** : जिद्दीपनाले गर्दा काम बिग्रने डर छ । प्रेमीको सहयोग भने पाइनेछ ।
मिथुन : सामाजिक कार्यमा मन जाला । कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला ।	**धनु** : श्रमको उचित मूल्याङ्न हुनेछ । दिनको उत्तरार्ध बढी सुखद् रहनेछ ।
कर्कट : आज आँटेको कार्य पुरा होला । ठीक समयमा सही निर्णय लिन सकिनेछ ।	**मकर** : बोलीको प्रभाव पनि बढ्नेछ । शुभकार्यको चर्चा पनि चल्नेछ ।
सिंह : अधुरो काम पूरा हुनेछ । व्यवसायका लागि यात्राको सम्भावना पनि छ ।	**कुम्भ** : महिला मित्र बाट विशेष सहयोग मिल्नेछ । वैदेशिक कार्य अघि बढ्नेछ ।
कन्या : आम्दानी प्रशस्तै बढ्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुखमय हुनेछ ।	**मीन** : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । नयाँ सवारी साधन प्राप्तिको योग छ ।

कृषि

बागलुङमा सुन्तलाखेतीप्रति आकर्षण बढ्दै

पछिल्लो समय बागलुङमा सुन्तला खेती प्रति कृषकको आकर्षण बढ्दै गएको छ । हरेक वर्ष सुन्तलाखेती गर्ने क्षेत्रफल बढ्नुका साथै खेती गर्न सहज हुने भएकाले कृषकको आकर्षण बढ्दै गएको जिल्लास्थित कृषि ज्ञान केन्द्रले जनाएको छ ।



बसाइँसराइले गाउँ रित्तिँदै गएपछि पहिले कोदो, मकै, गहुँलगायत अन्नबाली फल्ने बारीमा अहिले सुन्तलाखेती गर्न थालिएको छ । कम मेहनतमा राम्रो उत्पादन गर्न सकिने भएकाले कृषक सुन्तलाखेतीप्रति आकर्षित भएका केन्द्रका सूचना अधिकारी कुमार पुनले बताए । कृषि ज्ञान केन्द्रका अनुसार विसं २०७६ मा पाँच सय ८५ हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तलाखेती भएकामा हालसम्म आउँदा उक्त क्षेत्रफल बढेर छ सय १८ हेक्टर पुगेको छ । चार वर्षको अवधिमा ३३ हेक्टर क्षेत्रफलमा सुन्तलाखेती बिस्तार भएको छ । बागलुङमा सुन्तला उत्पादन राम्रो हुने र बजार पनि सहजरुपमा पाउने भएकाले खेती बिस्तार हुँदै गएको पुनको भनाइ छ । जिल्लामा काठेखोला गाउँपालिकाको बिहुँ, बागलुङ नगरपालिकाको सिगाना, तित्याङ, भकुण्डे, जैमिनी नगरपालिकाको बिनामारे र दमेकमा बढी सुन्तला उत्पादन हुने उनले जानकारी दिए । भौगोलिक बनावट र हावापानीअनुसार १० वटै पालिकामा धेरै वा थोरै सुन्तला उत्पादन हुने गरेको सूचना अधिकारी पुनले बताए । अघिल्लो वर्षको तुलनामा यस वर्ष ४५ मेट्रिकटन सुन्तला उत्पादन कम भएको उनले जानकारी दिए । सूचना अधिकारी पुनका अनुसार अघिल्लो वर्ष जिल्लामा तीन हजार नौ ८५ मेट्रिक टन उत्पादन भएकामा यस वर्ष तीन हजार नौ ४० मेट्रिकटन मात्रै उत्पादन भएको छ । गत वर्ष रु २० करोड बढीको सुन्तला बिक्री भएकामा यस वर्ष रु १८ करोडको मात्रै उत्पादन भएको छ ।

बागलुङमा सुन्तला उत्पादन राम्रो हुने र बजार पनि सहज रुपमा पाउने भएकाले खेती बिस्तार हुँदै गएको पुनको भनाइ छ । जिल्लामा काठेखोला गाउँपालिकाको बिहुँ, बागलुङ नगरपालिकाको सिगाना, तित्याङ, भकुण्डे, जैमिनी नगरपालिकाको बिनामारे र दमेकमा बढी सुन्तला उत्पादन हुने उनले जानकारी दिए । भौगोलिक बनावट र हावापानी अनुसार १० वटै पालिकामा धेरै वा थोरै सुन्तला उत्पादन हुने गरेको सूचना अधिकारी पुनले बताए । अघिल्लो वर्षको तुलनामा यस वर्ष ४५ मेट्रिकटन सुन्तला उत्पादन कम भएको उनले जानकारी दिए । सूचना अधिकारी पुनका अनुसार अघिल्लो वर्ष जिल्लामा तीन हजार नौ ८५ मेट्रिक टन उत्पादन भएकामा यस वर्ष तीन हजार नौ ४० मेट्रिकटन मात्रै उत्पादन भएको छ ।

बागलुङमा सुन्तला व्यवस्थापनमा किसानले ध्यान नदिँदा उत्पादनमा ह्रास आएको पुनले बताए । कृषि ज्ञान केन्द्रले सुन्तलाखेती गर्ने किसानलाई आवश्यक अनुदानसँगै बगैँचा व्यवस्थापन र प्राविधिक सहयोग गर्दै आएको उनको भनाइ छ । मल, जल र बगैँचा व्यवस्थापनम कृषकले ध्यान दिए बागलुङमा धेरै मात्रामा सुन्तला उत्पादन गर्न सकिने सूचना अधिकारी पुनले बताए । 'बागलुङमा सुन्तला उत्पादन राम्रो हुन्छ । यहाँका धेरै किसानले मेहनत पनि गर्नुभएको छ, तर यस वर्ष बगैँचा व्यवस्थापन सही तरिकाले नहुँदा उत्पादन घटेको छ । खेती बिस्तार भने तीव्ररुपमा भइरहेको छ', उनले भने, 'केन्द्रबाट कृषकलाई प्राविधिक सहयोगसहित अनुदान र तालिम प्रदान गर्दै आएका छौँ । पहिले खाद्यबाली खेती हुने बारीमा अहिले सुन्तला लगाउन थालेका छन् ।' बागलुङ नगरपालिका–८ सिगानाका किसान अनन्तबहादुर खड्काले यस वर्ष रु ६ लाखको सुन्तला बिक्री गरेको बताए ।

बारीमा दुई सय बोट सुन्तला रहेको भन्दै आधाभन्दा बढीले उत्पादन दिन थालेको उनले जानकारी दिए । गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष दुई प्रतिशतले मात्र उत्पादन बढेको उनको भनाइ छ । सिगानामा यो वर्ष करिब रु साढे दुई करोड भित्रिएको भन्दै खड्काले गाउँमा मात्रै ४० हजार सुन्तलाका बोट रहेका बताए ।

'अन्य खेतीलाई जस्तो धेरै झन्झट गर्न नपर्ने, बेलाबेला गोडमेल र सिँचाइ गरे हुन्छ । उत्पादन राम्रो भयो भने आम्दानी पनि राम्रो हुन्छ, सुन्तलाखेती गरेपछि पछुताउनु भने पर्दैन', उनले भने, 'कहिलेकाहीँ विभिन्न रोग र सङ्क्रमणले दुःख दिने भएकाले कृषि केन्द्रसँग समन्वय गरी काम गर्नुपर्छ । पहिले गाउँका थोरै किसानले सुन्तलाखेती गर्नेमा अहिले प्रत्येक परिवार यसमा आबद्ध हुँदै गएका छन् ।'**–रासस**

खडेरीले बाराको दक्षिणी भागमा रोपाइँ भएन

चैतभित्रै किसानले चैतेधान रोपाइँ सम्पन्न गरिसक्नुपर्नेमा लामो समयदेखिको खडेरीले गर्दा जिल्लामा करिब ६० प्रतिशत मात्र रोपाइँ भएको छ ।

कृषि ज्ञान केन्द्रका प्रमुख राजनारायणप्रसाद साहका अनुसार जिल्लाको उत्तरी क्षेत्रका किसान आफैँले सिँचाइको व्यवस्था गरी यस वर्ष १६ हजार हेक्टरमा हर्दिनाथ–१, चैते–१, चैते–२, चैते–४ जातको धान रोपेका छन् । दक्षिणी क्षेत्रका किसानले खडेरीले गर्दा रोपाइँ गर्न सकेको छैनन् । भदैया, अग्हनी धानको उत्पादकत्वभन्दा चैतेधानको उत्पादन बढी हुने भएकाले चैतेधान खेतीतर्फ किसान बढी आकर्षित हुने गरेका छन् । गत वर्ष किसानले कुल १६ हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा चैतेधान खेती गरी प्रतिहेक्टर पाँच मेट्रिक टन उत्पादन गरेका थिए ।**–रासस**

सहरी क्षेत्रमा फस्टाउँदै कौसी खेती

पोखरा महानगरपालिका–८ का क्रान्ति अधिकारीको कौसीमा उत्पादन भएको तरकारीले चार जनाको परिवारलाई वर्षभरि खान पुग्छ । उनी सफल कौसी खेती किसानको रूपमा परिचित छिन् ।

व्यापारको सिलसिलामा चितवनबाट पोखरा आएका अधिकारी परिवारले पोखराको सिमलचौरमा पाँच आना जग्गा किनिन्, घर बनाइन् । तरकारी लगाउने ठाउँ नभएपछि उनले पाँच वर्षदेखि कौसीमा तरकारी लगाउन सुरू गरेकी हुन् । 'यतिबेला मेरो घरको कौसीमा गोलभेँडा, बन्दा, घिरौँला, काँक्रो, लौका जस्ता तरकारी फलेका छन्,' उनले भनिन्,'ती तरकारीले परिवारलाई खान पुग्छ । ८० प्रतिशत तरकारी कौसी कै उत्पादनले पुगेको छ ।' पोखराका ३३ वडामध्ये सहरी क्षेत्रका १७ वटा वडामा पोखरा महानगरपालिकाले दुई वर्षयता कौसी तथा करेसाबारी तरकारी खेतीलाई अनुदान दिँदै आएको छ । पोखरा महानगरपालिका र नेपाल विकास समाज कास्कीले यही वैशाख १५ गतेदेखि तीन दिने घरेलु फोहर व्यवस्थापनका लागि कम्पोष्टिङ, करेसाबारी तथा कौसी खेतीसम्बन्धी प्रशिक्षक–प्रशिक्षण तालिम आयोजना गरेको थियो । करेसाबारी तथा कौसी खेती सम्बन्धि उक्त तालिममा पोखराका पाँच वडाका ३० महिला सहभागी थिए । तालिममा सहभागीलाई प्रमाणपत्र वितरण गर्दै महानगरका उपप्रमुख मञ्जुदेवी गुरुङले कौसीकै तरकारीबाट आत्मनिर्भर हुँदा गृहिणीहरूलाई उत्साह मिल्ने बताइन् ।

सहर बजारमा पर्याप्त जग्गा नहुँदा कौसीमा तरकारी लगाउने अभियानले तीव्रता पाएको उपप्रमुख गुरुङको भनाइ छ । 'मेहनेतसाथ उत्पादन गरेको तरकारी आफूले खाँदा आनन्द आउँछ,' उपप्रमुख गुरुङले भनिन्, 'तरकारी किन्दा हुने खर्च पनि बचत हुन्छ ।' पोखरा–५ जिरो किलोमिटर निवासी दुर्गा अधिकारीले २० वर्षदेखि करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्दै आएकी छिन् । दुई वर्षअघि घरको तला थपेपछि करेसाबारीमा घरको ओझेलले तरकारी हुन छाड्यो । विकल्पमा उनले कौसी खेती सुरू गरिन् । अहिले करेसाबारीमा हुने भन्दा बढी तरकारी उत्पादन हुने गरेको उनी बताउँछिन् । पोखरा महानगरपालिका कृषि तथा आर्थिक विकास महाशाखा प्रमुख मनहर कडरियाले केही वर्षदेखि पोखराको सहरी क्षेत्रमा कौसी तथा करेसाबारी खेतीबाट वार्षिक २४ देखि २५ करोड रुपैयाँको तरकारी उत्पादन हुने गरेको बताए । उहाँले पोखराको सहरी क्षेत्रमा ३५ हजार परिवारले कौसी तथा करेसाबारीमा तरकारी खेती गर्दै आएको बताए । कौसी खेतीलाई बढवा दिन पोखरा महानगरपालिकाले वडा–वडामा कृषि सञ्जाल गठन गरेको छ । महानगरले कौसीखेती गर्ने किसानलाई मल प्रविधि, बिरुवा, गमला, कोकोपिट, कम्पोष्ट बिन लगायतमा ५० प्रतिशत अनुदान दिँदै आएको छ ।**–रासस**

फल–तरकारी बेचेर स्कुलदेखि घर खर्च

निलो सर्ट, निलै मिडी अनि फाटेको सुरुवाल लगाएका थिए । एउटा हातमा किताब र अर्को हातमा प्लास्टिकको पोको । आधारभूत विद्यालय मायाटार नजिकैको होमस्टेमा टक्क उनीहरू रोकिए । उनीहरू थिए कक्षा ६ मा पढ्ने सन्जिता चेपाङ र विष्णुमाया चेपाङ । पोकोमा काफल थियो । चितवनको इच्छाकामना–२ मायाटार स्थित होमस्टेमा रहेका पाहुनाले उनीहरूले ल्याएको काफल किनिदिए, प्रतिमाना एक सय रूपैयाँमा । काफल बिकेपछि दुवैले कापी र कलम किने । अनि स्कुल गए ।

पहाडी क्षेत्रमा अहिले काफल, ऐँसेलु पाक्न थालेको छ । जंगलमा पाइने यी स्वादिला कन्दमूल सहरमा बस्नेहरूले विशेष मान्छन् । उनीहरूले किनिदिँदा विपन्न परिवारको खर्च जुटेको छ । सन्जिताका भाइ क्यान्सर भएर बिते । केही समय अगाडि आमाले आत्महत्या गरिन् । बाबु मजदुरी गर्न जिल्ला बाहिर गएका छन् । त्यस्तै विष्णुमायाको परिवारमा सात जना छन् । आमाबाबु किसान हुन् । वर्षभरि काम गरेर ६ महिना पनि खान पुग्दैन । परिवारको आयस्रोत नहुँदा पढाइका लागि आवश्यक सामग्री जुटाउन नसक्ने यी बालिका बताउँछन् । 'स्कुलबाट फर्किएपछि जंगल जान्छौं । सकेजति काफल टिपेर राख्छौं । बिहान सरले दिनुभएको पाठ गरेर स्कुल आउँछौं,' सन्जिताले भनिन्, 'यसपालि काफल बेचेको यो तेस्रो पटक हो । पाँच सय रूपैयाँ कमाएँ ।' उनले काफल बेचेको पैसाले कापी र कलम किनेर राखेको बताइन् । उनीहरू निउरोको सिजनमा दैनिक ३–४ मुठा बेच्छन् । एक मुठा निउरो ५० रूपैयाँमा बिक्छ । 'काफल पाक्ने सिजन सुरू भएपछि बालबालिका खुसी हुन्छन् । काफल बेचेर कापी, कलम, खाजा किन्छन्,' होमस्टे र किराना पसल चलाइरहेका टीकाबहादुर गुरुङले भने, 'घुम्न आउनेहरू काफल किन्न पाएकोमा खुसी हुन्छन् । नानीबाबुहरू आम्दानी भएकोमा खुसी छन् ।' यही गाउँमा जन्मे–हुर्केका टीकाले सानो छँदा यस्तो अनुभव गर्न पाएका थिएनन् । उनको घर नजिकै जंगलमा लटरम्म काफल फल्थ्यो । तर बिक्दैन थियो । 'काफल पनि बिक्छ भन्ने थाहै थिएन । रूख चढेर खान सक्ने खाइन्थ्यो, बाँकी झरेर सकिन्थ्यो,' उनले भने, 'अचेल त यसबाटै आम्दानी गर्नेहरू छन् ।' अचेल भरतपुर, रत्ननगर, फिस्लिङ, कुरिनटार, मुग्लिनतिरबाट काफलको धेरै माग आउने गुरुङले बताए । इच्छाकामनाका आस्मान चेपाङको परिवार नै काफल टिप्न व्यस्त छ । ३५ वर्षीय उनका दुई छोरा, दुई छोरी छन् । उनीहरू नजिकैको स्कुलमा पढ्छन् । अरू बेला मिस्त्रीको काम गर्ने आस्मान अहिले बिहान–बेलुका काफल टिप्छन् । त्यसबाट जम्मा भएको पैसाले घरखर्च चलाउँछन् । 'अस्ति काफल बेचेर आएको पैसाले छोराछोरीलाई कापी किनिदिएँ । घरमा चाहिने नुन, तेल किन्न पनि यही पैसा काम लाग्यो,' आस्मानले भने, 'गाउँमा जो आए पनि काफल नै खोज्छन् । टिपेरै भ्याएको छैन ।' आस्मान दम्पती सिजनमा निउरो पनि बेच्छन् । हरेक वर्ष जेठदेखि भदौसम्म यहाँ कालो निउरो पाइन्छ । यो निउरोको माग सहरमा धेरै छ । उनीहरूले यस वर्ष ८० हजार रूपैयाँको निउरो बेचेको बताए । 'चार लाख रूपैयाँजति ऋण थियो । निउरो बेचेर घटाइरहेको छु । अब फेरि टिप्ने सिजन हुन लाग्यो,' उनले भने, 'गाउँमा मिस्त्रीको काम धेरै पाइँदैन । काम नभएका बेला यही गर्ने हो ।' आधारभूत विद्यालय मायाटारका प्रधानाध्यापक पदम प्रजाले गाउँको सडक कालोपत्रे भएपछि पर्यटक आउनेक्रम बढेको र उनीहरूबाट बालबालिकाले पनि लाभ लिइरहेको बताए । पहिले बजार झरेर बेच्नुपर्ने काफल अचेल गाउँमै खपत हुन्छ । 'हामी केटाकेटीलाई रूख चढ्न हुँदैन, भिरतिर नजानू भनेर सिकाउँछौं । तर ५ कक्षाभन्दा माथि पढ्नेहरूको परिवारको कमजोर आर्थिक अवस्थाका कारण अवसर गुमाउन चाहँदैनन्,' प्रजाले भने, 'फुर्सद भएपछि जंगल गएर सिजन अनुसारको कन्दमूल टिप्छन्, बेच्छन् ।' गाउँतिर घुम्ने आउनेले धेरै माग गर्न थालेपछि अभिभावकहरू छोराछोरी नै लिएर काफल टिप्न जंगल जान थालेको उनले बताए । 'कोहीले त बजार लगेर १५–२० हजार रूपैयाँ कमाएको पनि थाहा पाएँ । त्यति पैसा भयो भने उनीहरूको एक–दुई महिनाको खर्च टर्छ,' उनले भने । प्रधानाध्यापक प्रजाका अनुसार पहुना बढ्दा समग्र गाउँलाई फाइदा भइरहेको छ । तर बाहिरबाट आउनेहरूले काफल, ऐँसेलु, लालीगुराँसका हाँगा भाँचिदिने समस्या भने बढेको उनी बताउँछन् । 'केही वर्षअघि लटरम्मै फल्ने काफल अचेल कम फल्न थालेको छ । लालीगुराँसले पूरै जंगल रातै हुन्थ्यो, त्यो कम भइरहेको छ,' उनले भने, 'प्रकृति जोगाइराख्न सक्यौं भने यसबाट सधैंभरि लाभ लिन सकिन्छ । तत्काललाई मात्रै हेर्नु हुँदैन ।'**–सेतोपाटी डटकम**

आगलागी पीडितलाई लायन्सको सहयोग

पाल्पा, वैशाख २२/जिल्लाको मानवीय सेवामा क्रियाशिल रहेका लायन्स क्लव अफ श्रीनगर र रानीमहलले आगलागी पीडितलाई राहत सहयोग गरेका छन् । उनीहरुले पाल्पाको पूर्वखोला गाउँपालिका -६ हेक्लाङका आगलागी पीडितहरूलाई राहत सामग्री सहयोग गरेका हुन् ।

गत बुधबार जंगलमा लागेको डढेलो बस्तीमा फैलिएपछि २७ घरगोठ र ८ पशुचौपया जल्दा लाखौंको धनमाल नष्ट भएको थियो । आगलागीबाट घरबार गुमाएका यहाँका नागरिकहरुलाई क्लवहरुले राहत स्वरुप लत्ता कपडा, खाद्यान्न सहयोग गरेका हुन् । श्रीनगर लायन्स क्वका पदाधिकारीहरुले टोलमै पुगेर त्यहाँ पूर्ण क्षति भएका परिवारलाई ६/६ थान सिरक, डसना र सिरानी वितरण गरेको क्लब एओजी झमनबहादुर राजमगरले जानकारी दिए । लुम्बिनी प्रदेश सांसद, क्लवका सिनियर डिस्ट्रिक एडभाइजर तथा पूर्व अध्यक्ष खेम बहादुर सारू, क्लब एओजी झमनबहादुर राजमगर, क्लवका पूर्व अध्यक्ष तारा बहादुर कुंवर,एरिया सेक्रेटरी तथा पूर्व अध्यक्ष अशेष भट्टराई,व डा अध्यक्ष धन बहादुर घर्ती, पूर्व वडा अध्यक्ष मनबहादुर शारू लगाएतको टोली राहत लिएर आगलागी प्रभावित क्षेत्र पुगेको थियो । यस्तै लायन्स क्लव अफ रानीमहलले पनि आगलागी पीडितहरुका लागि खाद्यान्न वितरण गरेको छ ।

प्रभावित क्षेत्रमै पुगेर ३० बोरा चामल, ३ पेटी तेल, २ बोहोरा सोयाविन, २ प्याकेट पुरनदाना, १५ दर्जन विस्कुट, घाइते पशुचौपयाका लागि आवश्यक औषधि, मेनिकिट, ३० दर्जन कापी, सेनिटरी प्याड, लगाउने कपडा लगायतका राहत सामग्री वितरण गरिएको लायन्स इन्टरनेश्नल डिष्ट्रिक ३२५ रिजन ३ का रिजन चियर पर्सन गंगाबहादुर खत्रीले जानकारी दिए । उनले हेक्लाङ्मा भएको आगलागीको घटनाले लायन्सलाई अत्यन्त दुखी बनाएको र घरबारविहीन भएकाहरुलाई थोरै भए पनि राहत पुगोस् भन्ने उद्देश्यले राहत सामग्री लिएर प्रभावित क्षेत्र पुगेको बताए । क्लवका अध्यक्ष कोसीस भण्डारी, पूर्व अध्यक्ष महेन्द्र पोखरेल, सचिव करुणा काृले, लायन्स इन्टरनेश्नल डिष्ट्रिक ३२५ रिजन ३ का रिजन चियर पर्सन गंगाबहादुर खत्री, क्लवका सदस्यहरु मधु सुधन पराजुली, ढकेश्वर बस्याल, पूर्ण बहादुर थापा लगायतको टोली राहत सामग्री लिएर प्रभावित क्षेत्र हेक्लाङ् पुगेको हो । क्लवले केही दिन अघि गुल्मीको इस्माका आगलागी पीडितहरुका लागि समेत राहत वितरण गरेको थियो ।

गाउँ-गाउँमा नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर

पाल्पा, वैशाख २२/जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिकाका गाउँ - गाउँमा बृहत् स्वास्थ्य शिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ । गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले सबै वडा वडाका गनाउँमा पुगेर नि:शुल्क शिविर सञ्चालन गरेको हो ।

पालिका भित्रका जेष्ठ नगरिक, असहाय र उपचारको लागि घरदेखि टाढा जानुपर्ने बाध्यता भएका नागरिकलाई लक्षित गरी नि:शुल्क स्वास्थ्य शिविर चलाइएको स्वास्थ्य शाखाले जनाएको छ । उसले विशेषज्ञ चिकित्सक सहित स्वास्थ्यकर्मीमार्फत नागरिकलाई स्वास्थ्य सेवा दिर्दै आएको छ । शिविरमा प्रसुती रोग सम्बन्धी परीक्षण, उपचार तथा परामर्श सेवा, नसर्ने तथा दीर्घ रोग सम्बन्धी जनरल फिसिजसियन सेवा प्रदान गरिर्दै आएको स्वास्थ्य शाखा प्रमुख मणीराम अधिकारीले बताए । उनका अनुसार शिविरमा प्रजनन् स्वास्थ्य, रुग्णता सेवा, पाठेघर खस्ने समस्या भोगिरहेका महिलालाई स्क्रिनिङ, रिंग पेशरी, भीआइए सेवा पनि उपलब्ध गराइएको छ ।

नायर स्वास्थ्य चौकीमा भएको शिविरमा सहभागी हुन पुगेका संघीय सांसद ठाकुर गैरेले स्थानीय सरकारले गाउँ- गाउँमा पुगेर नि:शुल्क शिविर सञ्चालन गरेकोमा खुसी व्यक्त गरे । उनले नागरिकको स्वास्थ्यको सेवाका लागि संघ, प्रदेशबाट पहल आवश्यक रहेको बताए । 'विकास र समृद्धिको पहिलो सूचक स्वास्थ्य भएकाले यसलाई नियमित र गुणस्तरीय बनाउनु आवश्यक छ', सांसद गैरेले भने, 'स्थानीय तहले अगाडि सारेका स्वास्थ्यका कार्यक्रममा संघ, प्रदेश सरकारबाट साथ सहयोग र सुधारको लागि पहल हुनेछ ।' गाउँपालिकाका अध्यक्ष सरस्वती दर्लामी चिदीले आम नागरिकलाई सरल, सुलभ र प्रभावकारी स्वास्थ्य सेवा प्रदान गर्न पालिका प्रतिवद्ध रहेको बताइन । उनले आधारभूत तहको स्वास्थ्य सेवा सर्वसुलभ बनाउने उद्देश्यका साथ स्वास्थ्यको क्षेत्रमा बगनासकालीले घर-घरमै पुगेर जेष्ठ नागरिकको स्वास्थ्य परीक्षण सेवा समेत उपलब्ध गराएको उल्लेख गरिन् । गाउँ टोलममै आएको शिविरबाट प्रसस्त लाभ उठाउन चिदीले स्थानीय बासिन्दालाई आग्रह गरिन् । गाउँपालिकाका प्रवक्ता टिकाबहादुर थापाले बगनासकाली गाउँपालिकामा १५ शैयाको अस्पताल निर्माण कार्य चलिरहेको बताउँदै निकट भविष्यमै विशेषज्ञ चिकित्सकसहितको स्वास्थ्य सेवा प्रदान गरिने बताए । उनले भने,'हाल गाउँपालिका भित्र रहेका ९ वटा स्वास्थ्य चौकी र २ वटा स्वास्थ्य सेवा इकाईमा थप स्वास्थ्य उपकरण व्यवस्थापन गर्दै छौं ।' जेष्ठ नागरिक, गर्भवती महिला, बालबालिका लगायतले गाउँमै पुगेको शिविरबाट सेवा लिएका छन् । गाउँमै नि:शुल्क स्वास्थ्य सेवा पाउँदा उनीहरु खुसी छन् ।

गाउँपालिकाले नेपाल परिवार नियोजन संघ पाल्पा, युनाइटेड मिसन अस्पताल, लुम्बिनी मेडिकल कलेज, पाल्पा अस्पताल लगायतमा कार्यरत डाक्टर तथा अनुभवी स्वास्थ्यकर्मीहरुको प्राविधिक सहयोगमा शिविर सञ्चालन गरेको हो । शिविरमा हालसम्म दुई हजार बढी नागरिकले सेवा लिएका छन् । पालिकाले वैशाखको दोस्रो हप्तादेखि शिविर सञ्चालन गरेको हो । उक्त शिविर आज वडा नं. २ पोखराथोकमा पुगेर समापन हुने बताइएको छ ।

खेलकुद समाचार

वेष्टइण्डिज ए माथि नेपाल ६ विकेटले विजयी

काठमाडौं, वैशाख, २२/नेपालले पाँचौं तथा अन्तिम टी-२० खेलमा वेष्टइण्डिज ए माथि ६ विकेटको जित हात पारेको छ । पाँच खेलको सिरिज भने वेष्टइण्डिजले ३-२ ले जित्न सफल भयो । १७३ रनको लक्ष्य नेपालले १८.५ ओभरमा ४ विकेट गुमाउँदै भेट्टायो । नेपालको जितमा कुशल मल्ल १८ बलमा ३ चौका र ३ छक्कासहित ३७ रनमा नट आउट रहे । खेल जित्न अन्तिम १२ बलमा २२ रन चाहिँदा ओबेद म्याककोयलाई कुशल मल्लले तीन चौका, एक छक्का र एक लेग वाइको रुपमा चौका प्रहार गर्दै जित दिलाए ।

नेपालका ओपनर आसिफ शेखले ३५ बलमा २ चौका र ४ छक्कासहित ५१ रन बनाउँदै आउट भए । तेस्रो नम्बरमा आएका अनिल साहले ४५ बलमा ४ चौका र ४ छक्कासहित ५८ रन बनाए । ओपनर कुशल भुर्तेललाई नेपालले १३ रनमा गुमाएको थियो । दोस्रो विकेटका लागि अनिल र आसिफले ९६ रनको साझेदारी गर्दै जितको आधार बलियो बनाएका थिए । दीपेन्द्रसिंह ऐरी ५ रनमा आउट भए । ओबेद म्याककोयले ३ र म्याथ्यु फर्डले १ विकेट लिए । त्यसअघि त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस जितेर पहिला ब्याटिङ रोजेको वेष्टइण्डिज ए ले २० ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै १७२ रन बनाएको थियो । वेष्टइण्डिज ए का एलिक एथानाजेले २९ बलमा १ चौका र ३ छक्कासहित सर्वाधिक ४२ रन बनाए । कप्तान रोस्टन चेसले २३ बलमा ५ चौकासहित सर्वाधिक ३३, जोनसन चार्ल्स २४, कदिम एलियन र मार्क दयालले ११/११ रनमा आउट भए । म्याथ्यु फर्ड १२ बलमा ३ छक्कासहित २३, फबिएन एलेन ३ र गुणाकेश मोती १ रनमा आउट भए । तीव्र गतिका बलर सोमपाल कामीले ४ ओभरमा १६ रन खर्चेर ३ विकेट लिए । स्पिनर सागर ढकालले २ ओभरमा १७ रन खर्चेर ३ विकेट लिए । अभिनाश बोहराले ४ ओभरमा ४९ रन खर्चेर १ विकेट लिए । पहिलो खेलमा नेपाल ४ विकेटले विजयी भएको थियो । त्यसपछि १० रन, ७६ रन र २८ रनले पराजित हुँदै नेपालले सिरिज गुमाएको थियो ।

सर्टिफिकेट हराएको सूचना

मिति २०८०/०९/२० गते गुल्मीको सत्यवती गाउँपालिका-१, अस्लेवाबाट पालिकाको केन्द्र जोहाङ्ग जाने क्रममा रुरुक्षेत्र गाउँपालिका-२, रुद्रवेणी बस्ने सरिता अधिकारीको प्लस टु को ट्रान्स्किप, माईग्रेसन तथा प्रोभिजनल प्रमाण पत्र हराएकाले फेला पार्नु हुने महानुभावले नजिकको प्रहरी कार्यालय वा निम्न ठेगानामा खबर गरिदिनुहुन अनुरोध छ ।

नाम : सरिता अधिकारी
ठेगाना : रुरुक्षेत्र गाउँपालिका-२, रुद्रवेणी
रजिष्ट्रेसन नम्बर : ६६४७११२४२
सिम्बल नं. : २४६१६०३९
सम्पर्क नं. : ९८४७३०५८२९

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

साताको सेयर बजार : परिसूचक ३३ अंकले बढ्यो

पाल्पा, वैशाख २२/गएको साता सेयर बजारलाई हेर्ने हो भने केही अंकले वृद्धि भएको देखिन्छ । सो अवधिमा (नेप्से) परिसूचक ३३ अंकले वृद्धि भएको हो ।

गत साताको अन्तिम कारोबार दिनको तुलनामा यो साता ३३ अंकले परिसूचक बढेर बन्द छ । यो १.६८ प्रतिशतको वृद्धि हो । यो साता ४ दिन नेप्सेको कारोबार भएको थियो । यसमध्ये आइतबार, सोमबार र मंगलबार परिसूचक बढ्यो । बुधबार अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवसका कारण सार्वजनिक विदा थियो । यस्तै बिहीबार भने परिसूचक घट्यो । आइतबार १४ अंक, सोमबार ०.०७ अंक र मंगलबार २५.९३ अंकले परिसूचक बढेको थियो । बिहीबार भने ७.३१ अंकले घट्यो । यससँगै आइतबार १ हजार ९ सय ६५ अंकबाट सुरु भएको नेप्से परिसूचक अन्तिम कारोबार दिनसम्ममा १ हजार ९ सय ९८ अंकमा आएर रोकियो । यसक्रममा सेन्सेटिभ इन्डेक्स २ प्रतिशत, फ्लोट इन्डेक्स १.९६ प्रतिशतले बढ्यो । परिसूचक बढेसँगै यो साता नेप्सेको कारोबार रकम पनि बढेको छ । साताको चार दिन १४ अर्ब ५६ करोड रुपैयाँको कारोबार भएको छ । गत साताको ४ दिनमा ९ अर्ब २४ करोड रुपैयाँको कारोबार भएको थियो । कारोबार रकमसँगै परिसूचकमा समेत सुधार आउँदा यो साता नेप्सेको पुँजीकरण समेत बढेको छ । यो साता परिसूचक १ प्रतिशतले बढ्दा समग्रमा ५२ अर्ब रुपैयाँले बढ्यो । यससँगै नेप्सेको बजार पुँजीकरण ३१ खर्ब ६९ अर्ब रुपैयाँ पुगेको छ ।लामो समयदेखि घट्दै आएको नेप्से परिसूचकमा यो साता भने सुधारको संकेत देखिएको छ । ब्रोकर कमिसन घटाउनेबारे अर्थ मन्त्रालय सहमत भएपनि यसबारे निर्णय भइसकेको छैन । ब्रोकर फि घटाउने निर्णय लगानीकर्तासमक्ष आएपछि बजारमा सुधार देखिएको हो ।

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 बेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:भगवतीटोल-३,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com,jagdish_sfm@yahoo.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्ध संचालक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक:जगदीशप्रसाद भट्टराई