



नव जन्चेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



मन्त्रि। वैशाख १ गते फिल्म 'खकना पञ्जा ५' पनि जो प्लाटफर्ममा रिलिज भइसकेको छ।

आजको विचार...



डा. बद्धिप्रकाश ओझा

जुनै २३ देखि प्रदर्शन हुने फिल्म 'जन्ते बाख्रो' पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ। हँस्य, रहस्य, ज्ञानीण परिवेश र समसामयिक विषयलाई संयोजन गर्दै तयार गरिएको पोस्टरमा फिल्मका संपूर्ण मुख्य कलाकार फिचर्ड छन्। सार्वजनिक पोस्टरमा सौगात मल्ल, गारिमा शर्मा, आशिष शाह, लोकेश्वर लेखक, विशाल पण्थरी, कमल देवकोटा, रुखा त्रिपाठी लगायतका कलाकार पनि छन्। कथावस्तुमा केही रहस्यवादीक र हँस्यपूर्ण मोड हुने संकेत छ।

तर्ष ३० अंक २७६ १०८२ वैशाख १८ गते शुक्रबार 2 May 2025, Friday पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

आज सरकारको नीति तथा कार्यक्रम पेस हुँदै



पाल्पा, वैशाख १८/आज संघीय संसद्को संयुक्त बैठकमा सरकारको आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत हुँदैछ। दिउँसो ३ बजे बस्ने प्रतिनिधिसभा र राष्ट्रिय सभाको संयुक्त बैठकमा राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलले नीति तथा कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने भएका हुन्।

संयुक्त बैठकपछि दुवै सदनका छुट्टाछुट्टै बैठक बसेर राष्ट्रपतिको सम्बोधनप्रति धन्यवाद ज्ञापन गर्ने र सम्बोधनको प्रति टेबुल गर्न कार्यसूची रहेको जनाइएको छ। बैठकमा उज्या, जलघोत तथा सिंचाइ राज्यमन्त्रीमा खमबहादुर गजुजा नियुक्त भएको राष्ट्रपति कार्यालयबाट प्राप्त पत्र वाचन गरिने सम्भावित कार्यसूची रहेको छ।

पाल्पाका पत्रकारहरूको स्वास्थ्य परीक्षण



पाल्पा, वैशाख १८/जिल्लाका पत्रकारहरूको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको छ। नेपाल पत्रकार महासंघको ७० औं स्थापना दिवसको अवसरमा विहीबार नर्सन रोगहरूको निःशुल्क स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको हो। पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखाको आयोजना र स्वास्थ्य कार्यालय पाल्पाको प्राविधिक सहयोगमा शाखाको कार्यालय मेहन्धारामा स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको हो। जहाँ जिल्लाका ५० जना पत्रकारहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको छ। स्वास्थ्य परीक्षण गर्न पुगेका शाखाका संस्थापक अध्यक्ष मेधराज शर्माले महासंघले पत्रकारहरूको स्वास्थ्य परीक्षण गरेर रचनात्मक कार्य गरेको बताए। उनले आगामी दिनहरूमा पनि यस्ता रचनात्मक कार्य गर्दै अगाडि बढ्न शाखालाई आग्रह गरे। शाखा अध्यक्ष

रामचन्द्र रायमाफी

पाल्पा, वैशाख १८/देशभर १३६ औं अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवस अर्थात् मे १ मा सरकारले सार्वजनिक बिदा दिएको थियो। दिवस श्रमिक आन्दोलनबाट प्राप्त उपलब्धिहरूको समीक्षा गर्ने, श्रमिकले भोगिरहेका समस्या उजागर गर्ने, थप अधिकारका लागि अगाडि बढ्ने, श्रमिक वर्गका बीचमा शुभकामना आदान-प्रदान गर्ने दिन हो। त्यसैले पनि श्रमका क्षेत्रमा काम गर्ने संघ संगठनहरूले विहीबार बिहानैदेखि ज्यौली, गोष्ठी, नाचपानसहितका विभिन्न जातजातिका भाँकी देखाउने लगायतका कार्यक्रम गरी उत्सवजस्तै गरी मनाए तर वास्तविकमध्ये कतिपय श्रमिक, दिनभर काम गरेर दुई छाक टार्ने वर्गले दिवसबारे पत्तो पाएनन्।

जिल्लाको बगनासकाली गाउँपालिका घोरबन्दका भीमबहादुर कुमाल तानसेनको भगवटीटोलमा निर्माणधिन एक घरमा धमाधम इटा लगाइ रहेका थिए। उनी आफूलाई सार्वजनिक बिदा वा अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक



दिवसले खान लाउन नदिने ठानेर सदाभै नियमित काममा खटिएका हुन्। सरकारी बिदाको दिन भए पनि घरमा दुईछाक टार्नै लागे पनि आफूले नियमित काम गर्नु पर्ने उनले बताए। एकदिन काममा नजिहा टेकेदारले पैसा दिनेबेलामा लफडा नै गर्ने हुँदा कुन बिदा कुन दिवस आफूलाई केही थाहा नहुने र यो दिवस र बिदाले पेट नभरीने उनको भनाई छ। उनीसँगै बालुवा घोल्ने काम गर्दै आएका घोरबन्दकी कमला कुमालको दिन जसाला मजदुरीमै बित्ने गर्छ।



अकाशिएको महँगिसँगै छोराछोरीको पढाइ खर्च र बिहानबेलुकाको हातमुख जोड्ने जोहो गर्न दैनिक रूपमा काममा निस्कनु उनको बाध्यता हो। फिर्समिसेमा उठेर घरको काम र त्यसपछि ज्यालादारीमा निस्कनु कुमालको दैनिकी नै हो। बिहान र दिउँसोको चर्को घाममा ईटा, दुहा, बालुवा र माटोको काममा नै उनको समय बित्ने गर्छ। दैनिक ज्यालादारीमा काम गर्ने र त्यही ज्यालाले बिहानबेलुकाको मजो टाँदै आएको उनले बताइन्। कुमालले भनिन्, "श्रमिक

दिवस हामीजस्ता दुखीका लागि हैन, यो त राम्रो कमाउने र रमाउनेका लागि मात्र हो।" तानसेनमा घर भारी बोकेर जिबीको पार्जन गर्दै आएका शंकर विकलाई श्रमिक दिवसबारे जानकारी नै छैन। दैनिक मजदुरीमा व्यस्त रहने उनलाई विहीबार टण्टालापुर् घाम लागे पनि काम भइरह्यो, फुसंद भएन। "काम पाइएका बेला नगरेर के गर्नु? उनको परिवार एकैले धान्नुपर्छ, श्रमिक दिवस सँगैजस्तै काम गरिरहेका छन्। एक दिन काम नगर्दा उनीहरूलाई हातमुख जोर्न मुस्किल पर्छ।

प्रेस चौतारीले गन्यो सञ्चारमाध्यममा कार्यरत श्रमिकलाई सम्मान

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, वैशाख १८/प्रेस चौतारी नेपाल पाल्पा शाखाले जिल्लाका सञ्चार माध्यमहरूमा कार्यरत श्रमिकहरूलाई सम्मान गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय श्रमिक दिवसको अवसरमा विहीबार यहाँका ५ जना सञ्चार श्रमिकहरूलाई चौतारीले सम्मान गरेको हो।

सम्मानित हुनेहरूमा सूर्य बहादुर थापा, राजेश शाही, मान बहादुर भुजेल, कम्युटर अपरेटर सिर्जना बोहोरा र निरञ्जन पौडेल रहेका छन्। दूरी पदमा बस्ने, टाढा बाढाहल्लाई मान समाजमा सम्मान गर्ने परम्परालाई तोड्दै चौतारीले सञ्चारका पर्दा पछाडीका हिरोहरूलाई खोजी खोजी कार्यरत सम्मानित मान बहादुर भुजेल शारिरीक रूपमा फरक क्षमताका व्यक्ति हुन्। उनी पृथ्वी टेलिभिजन रामपुरमा क्यामेरामैनको रूपमा काम गर्दै आएका छन्। उनले आफू जस्ता श्रमिकहरूलाई खोजी खोजी सम्मान



गरेकोमा खुसी व्यक्त गरे। "काम गर्दै गएपछि केही न कहीबाट सम्मानित भइँदो रहेछ, आज म सम्मानित हुन्छु भनेर सोचेको पनि थिएन। तर मलाई प्रेस चौतारीले सम्मान गन्यो म यसैमा खुसी छु", सम्मानित भुजेलले भने। सम्मानित अर्का व्यक्ति हुन् सूर्य बहादुर थापा। थापा पुरानो प्रेसमा सिसाका अक्षरहरू मिलाएर पत्रिका छान्ने व्यक्ति हुन्। पाल्पामा पहिलो कम्युटर अपरेटर भएर पत्रिका डिजाईन गर्ने व्यक्तिको पहिचान बनाएर थापा पछिल्लो क्रममा ओर्केलमा थिए। विभिन्न पत्रिकाहरूमा ३० वर्ष भन्दा बढी काम गरियो आज प्रेस

चौतारीबाट सम्मानित हुँदा आत्मसम्मान बढेको थापाले बताए। पाल्पाबाट प्रकाशित हुने सबै पत्र पत्रिकाका एक्ला वितरक हुन् राजेश शाही। शाहीले बिहान ६ बजेदेखि राती ६ बजे सम्म तानसेनमा पत्रिका ग्राहकको घर-घरमा वितरण गर्दै आएका छन्। चौतारीले शाहीलाई सञ्चार श्रमको कदर गर्दै सम्मान गरेको हो।

"म दिन गरी पत्रिका बोकेर बजार हुन्छु तर आज प्रेस चौतारीले सम्मान गर्दा खुसी लागेको छ" पत्रिका वितरक शाहीले भने। अर्को सम्मानित सिर्जना बोहोरा लामो समयदेखि पाल्पामा बसेर पत्रपत्रिकाको कम्युटर सेटिङ तथा डिजाइनको काम गर्दै आएको महिला हुन्। सञ्चारकर्मीहरू मध्ये महिलाको प्रतिनिधित्व गर्दै आफू सम्मानित हुँदा काम गर्ने जोश जागर बढेको सम्मानित बोहोराले बताइन्।

-बाँकी कतिपय पृष्ठमा...

पा.वि.ह.द.नं. ०११/०१२

पा.वि.प्र.का.ह.नं. ११/०११/०१२

जनचेतना

सम्पादकीय

सहमति कार्यान्वयन होस्

आन्दोलनको भण्डै एक महिनापछि शिक्षका माग सम्बोधन गर्न सरकार तयार भएको छ । बुधवार शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयमा भएको वार्तामा दुई पक्षबीच नौ बुँदे सहमति भएको छ । नौ बुँदे सहमति मन्त्रिपरिषद्दे समेत अनुमोदन गरेको छ । ढिलाई भए पनि सरकारले शिक्षकहरूका माग सम्बोधन गर्ने सहमति गर्नुलाई सकारात्मक रूपमा लिनुपर्छ ।

शिक्षकहरूको लगातारको आन्दोलनले देशको शिक्षाक्षेत्र नै गम्भीर संकटमा पर्ने स्थिति सिर्जना भएको थियो । लाखौं विद्यार्थीको पढाइ बन्धक बन्न पुग्यो । कक्षा १२ का करिब साढे ५ लाख विद्यार्थीहरूले समेत समयमा परीक्षा दिनबाट सन्दिग्ध भए । शैक्षिक सन्तुलन भौडिँदै गएको र सार्वजनिक शिक्षाको जग नै हल्लाउने खतरा बढेर गएको अवस्थामा सरकारले शिक्षकहरूका माग सम्बोधन गर्ने जुन प्रविधद्वारा जनाएको छ त्यो स्वागतयोग्य छ । सरकारले असार १५ गतेभित्र विद्यालय शिक्षा ऐन जारी गर्नेसहित शिक्षक, विद्यालय कर्मचारीलाई निजामती अस्पतालमा सहूलियतमा उपचारको व्यवस्था मिलाउने, राहतलगायत अस्थायी शिक्षकलाई बिरामी बिदा सञ्चित गर्ने, सामुदायिक विद्यालयमा कार्यरत निजी स्रोतका शिक्षकलाई सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध गर्ने, ग्रेड समायोजन गर्ने, बालविकास शिक्षकलाई न्यूनतम पारिश्रमिक उपलब्ध गराउने र शिक्षकको मर्यादाक्रम निर्धारण गर्नेलगायत सहमति गरेको छ । सहमतिरै शिक्षकले आन्दोलन फिर्ता गरेका छन् । शिक्षकहरूले सरकारद्वारा प्रस्तावित शिक्षा विधेयकप्रति असहमति जनाउँदै आन्दोलन चर्काएका थिए । उनीहरूले स्थायित्व, सम्मानजनक पेसागत हैसियत र नीति निर्माण प्रक्रियामा निष्पक्षताको जुन माग गरे ति जायज थिए । शिक्षाको स्तर सुधार गर्न स्वयं शिक्षक नै लाग्नु पथ्यो । त्यसमा शिक्षकहरूको संघर्षलाई समेत राखेर मान्न सकिन्छ । विषय जे सुकै भए पनि सरकारले जनतालाई समस्या परेका बेला अभिभावकीय जिम्मेवारी निर्वाह गर्नुपर्छ । यो जिम्मेवारीलाई सरकारले ढिलाई भए पनि सम्बोधन गर्ने दिशामा छ । यद्यपि सहमति गर्नु मात्र ठूलो कुरा हैन, त्यसको कार्यान्वयन पक्ष पक्ष महत्त्वपूर्ण रहन्छ । विगतमा पनि शिक्षकहरूसँग सरकारले थुप्रै सहमति नगरेको हैन तर ति सहमतिहरू कार्यान्वयन नगर्दा समस्या उत्पन्न भएको हो । अब पनि सरकारले आन्दोलन रोक्ने नाममा सहमति गरेको हो भने त्यो सरकारका लागि नै बाधक हुने छ । यसर्थ सरकारले शिक्षकहरूसँग जुन सहमति गरेको छ, ति सहमतिहरूलाई अक्षरांस कार्यान्वयन गर्ने दिशामा ध्यान दिन जरुरी छ ।

f Opinion @ Social Network f

कसैले बुझ्न खोजेन लाचार खरानीको महल आफू भन्ने भएर काँदाको पिँध जोगाएको छ ।

मोहन खत्रीको फेसबुक स्टेटस https://www.facebook.com/Mohan_Khatrri_Chettri
यो सामान्य सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राम्रैछन् । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalapati मा लगन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजवनचेतना दैनिकको उपलब्धता तपाईंलाई आइरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ सयौं वर्ष अघि पठनीय बनाउनुको लागि तपाईंहरूको अनुमति सुझावहरूको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंको सुझावहरू दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अत्यन्तै धन्यवाद गर्दछौं ।

नवजवनचेतना दैनिक

भगवतीतल तानेर, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	२४औँसो
बुटवल ०३१-४२०१२२	मिसअस्पताल भैरहवा ०३१-२०११३
स.प्र.मण्डल बुटवल ०३१-४२०३३६९	मिसअस्पताल पाप्ना ०३१-२०१११, २४०६९
बुटवल रामनगर ०३१-४२०१२३	परिवार नियोजन सेवा पाप्ना ०३१-२००३३
भैरहवा ०३१-२०११९	पाप्ना जिला अस्पताल ०३१-२०१२३
अर्घाखाँची ०३३-२०११९	लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रकाश ०३१-२०१२०१
गुप्तगो ०३१-२०११९	पिपल परासी ०३१-२०१२०१
परासी ०३१-२०११९	भैरहवा जिला अस्पताल ०३१-२०१२०१
तौलिया ०३१-२०११९	भैरहवा जिला अस्पताल ०३१-२०१२०१
पाप्ना ०३१-२०१२३, २४०६९	तम्घास जिला अस्पताल ०३१-२०१२०१
इलाम रामनगर ०३१-२०१२३	तौलिया जिला अस्पताल ०३१-२०१२०१
अस्पताल कार्यालय	२४औँसो
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०३१-२०१२३, २४०६९	बुटवल हस्पिटल ०३१-२०१२३
लुम्बिनी अस्पताल अस्पताल ०३१-२०१२३, २४०६९	लुम्बिनी सिटी हस्पिटल ०३१-२०१२३, २४०६९

भावी बजेट : कृषि कटौतीको अर्थ के ?



डा. बद्रिप्रकाश ओम्हा

शिक्षा मन्त्रालय नै खारेज गरिदियो । यसबाट स्वतः प्रस्ट हुन्छ, अमेरिका शिक्षाभन्दा कृषिलाई महत्त्वको आँखाले हेर्छ । यसका सकारात्मक प्रभाव मात्र छैनन्, कृषिमा लगानी बढ्दा वातावरणमाथि आक्रमण पनि भएको छ । कृषिमा लगानी गर्दा अर्धतन्त्रमा सुधार आए पनि यस्तो व्यवस्थाले कृषिमा गैरवातावरणीय पक्षमा लगानी जान सक्ने त्रास पनि 'द गार्जियन' पत्रिकाले आँल्याएको छ । उसका अनुसार विकासोन्मुख मुलुकहरूमा वातावरणमा धावा बोल्ने गरी हरितगृह ग्यास उत्सर्जन क्षेत्रजस्तै जैविक ग्यास तथा घनाखेती प्रविधिमा वार्षिक साढे ६ सय अर्ब डलर खर्च हुँदै आएको छ । गत वर्षको कृषि बजारको तथ्यांक अनुसार, विश्वमा कृषिउपज बेचेर चीनले १६ सय ५० अर्ब अमेरिकी डलर भित्र्याएको थियो । यस्तै, दोस्रोमा पर्ने भारतले पाँच सय २४ अर्ब डलर कमायो, तेस्रोमा पर्ने अमेरिकाले चार सय ७४ अर्ब, चौथो ब्राजिलले दुई सय २० अर्ब र पाँचौँ इरानले एक सय ८८ अर्ब कमायो । यी चारवटाको जम्मा गर्दा पनि चीनको भन्दा करिब दुई अर्ब कम कमाइ भयो । चीनले कृषिमा मुख्यतया धान, गहुँ, गोलभेंडा, आलु, स्याउ र कपास बढी उत्पादन गर्छ । भारतले धान गहुँ, चिनी र प्याजबाट बढी कमाउँछ । अमेरिकाले मकै, गहुँ र भटमासबाट बढी कमाउँछ । ब्राजिलले भटमास, मासु, सुगर इथानेल आदिबाट कमाउँछ भने इरानले पिस्ता, गोलभेंडा र खरबुजाबाट कमाउँछ । यी माथिका पाँच राष्ट्रमा फल्ने मुख्य उत्पादन नेपालमै फल्छन् । मात्र चाहियो लगानी वा लगानीमैत्री वातावरण ।

विश्वका केही देश (जस्तै : सिंगापुर, युनाइटेड अरब इमिरेट्स, युरोपको सानो टापु राष्ट्र लिफ्टेन्स्टाइन) को अधिकांश भूभागमा खेती छैन । यता चीनको स्वशासित क्षेत्र तिब्बतमा खासै कृषि गर्न सकिँदैन । यीबाहेक विश्वका सबै देशमा खेती गरिन्छ । फरक यति मात्र कि कुनै देशमा खेतीबाहेक अरु (जस्तै : मालद्विपमा माछापालन मात्र गरिन्छ) केही गरिन्छ तर कृषि नै गरिन्छ । स्वतन्त्र अनुसन्धान संस्था 'अर्गनाइजेसन फर इकोनोमिक कोअपरेसन एन्ड डेभलपमेन्ट' (ओईसीडी) ले सन् २०२४ मा गरेको अध्ययन अनुसार सन् २०२९ देखि २०२३ को बिचमा विश्वका ४४ मुलुकले कृषि क्षेत्रमा वार्षिक आठ सय ४२ अर्ब अमेरिकी डलर लगानी गरे । यी मुलुकमध्ये सबैभन्दा बढी चीन एकैले ३७ प्रतिशत, अमेरिकाको १५ प्रतिशत, भारतको १४ र युरोपेली संघको १३ प्रतिशत लगानी गरेका थिए । यो लगानीमध्ये करिब ६ सय २८ अर्ब त निजी फार्मलाई सहूलियत ऋण तथा अनुदानमा खर्च भएको थियो । योमध्ये अधिकांश रकम वातावरणमैत्री कृषि, प्रविधिको उपयोग र नवप्रवर्तनमा खर्च गरिएको थियो । लगानीको ठूलो हिस्सा किसानलाई सहयोग गर्ने तौरिकालाई 'द फार्म इन्कम स्टैबिलाइजेसन प्रोग्राम' मा खर्च गरियो । यस अन्तर्गत उत्पादनमा आउने हास तथा बजार मूल्यमा आउने उतार-चढावबाट उत्पादक किसानमा पर्नबाट जोगाइन्छ, यसका लागि सरकारले बिमामार्फत ग्यारेन्टीको व्यवस्था गर्छ । बिमाको व्यवस्था त हापोमा पनि असाध्यै राम्रो छ, ८० प्रतिशत बिमाइ सरकारले नै तिर्दिन्छ, तर बिमा कम्पनीले भने बिमा गर्दैन । केही पशुजन्य उत्पादनबाहेक समग्र कृषि बिमाको अवस्था एक प्रतिशत हाराहारीमै सीमित छ ।

अमेरिकाले सन् २०२४ का लागि मात्र कृषिमा आपतकालीन सहयोगका लागि १० अर्ब डलर छुट्याएको छ । स्मरण रहोस्, सोही सरकारले संघीय शिक्षा मन्त्रालय नै खारेज गरिदियो । यसबाट स्वतः प्रस्ट हुन्छ, अमेरिका शिक्षाभन्दा कृषिलाई महत्त्वको आँखाले हेर्छ । यसका सकारात्मक प्रभाव मात्र छैनन्, कृषिमा लगानी बढ्दा वातावरणमाथि आक्रमण पनि भएको छ । कृषिमा लगानी गर्दा अर्धतन्त्रमा सुधार आए पनि यस्तो व्यवस्थाले कृषिमा गैरवातावरणीय पक्षमा लगानी जान सक्ने त्रास पनि 'द गार्जियन' पत्रिकाले आँल्याएको छ । उसका अनुसार विकासोन्मुख मुलुकहरूमा वातावरणमा धावा बोल्ने गरी हरितगृह ग्यास उत्सर्जन क्षेत्रजस्तै जैविक ग्यास तथा घनाखेती प्रविधिमा वार्षिक साढे ६ सय अर्ब डलर खर्च हुँदै आएको छ । गत वर्षको कृषि बजारको तथ्यांक अनुसार, विश्वमा कृषिउपज बेचेर चीनले १६ सय ५० अर्ब अमेरिकी डलर भित्र्याएको थियो । यस्तै, दोस्रोमा पर्ने भारतले पाँच सय २४ अर्ब डलर कमायो, तेस्रोमा पर्ने अमेरिकाले चार सय ७४ अर्ब, चौथो ब्राजिलले दुई सय २० अर्ब र पाँचौँ इरानले एक सय ८८ अर्ब कमायो । यी चारवटाको जम्मा गर्दा पनि चीनको भन्दा करिब दुई अर्ब

कम कमाइ भयो । चीनले कृषिमा मुख्यतया धान, गहुँ, गोलभेंडा, आलु, स्याउ र कपास बढी उत्पादन गर्छ । भारतले धान गहुँ, चिनी र प्याजबाट बढी कमाउँछ । अमेरिकाले मकै, गहुँ र भटमासबाट बढी कमाउँछ । ब्राजिलले भटमास, मासु, सुगर इथानेल आदिबाट कमाउँछ भने इरानले पिस्ता, गोलभेंडा र खरबुजाबाट कमाउँछ । यी माथिका पाँच राष्ट्रमा फल्ने मुख्य उत्पादन नेपालमै फल्छन् । मात्र चाहियो लगानी वा लगानीमैत्री वातावरण । लगानी बढाउनु त कता हो कता, उहाँ रासायनिक मल र उखुमा ढिँदै आएको

अनुदान कटौती गर्ने निर्णयमा पुगेको छ हाम्रो सरकार । हाल मलमा करिब ७० प्रतिशत अनुदान प्राप्त छ । उखुमा केहीको ७० पैसा अनुदान छ । मलको अनुदान ५० प्रतिशतमा फर्ने र उखुमा दिइने अनुदान पनि घटाउने सरकार तयारी छ । यसको सिधा अर्थ हुन्छ- धानको उत्पादन कम गर्ने, उखुको उत्पादन कम गर्ने र भारतमुखी बन्ने तथर्त सुरु भयो । रासायनिक मलमा अनुदान कटौतीको मतलब धान खेती घट्नु हो । उखुमा अनुदान कटौती भनेको चिनीमा आत्मनिर्भरतामा घट्नु गर्नु हो । उता, भारतमा यिनै वस्तुमा

सरकारले कुक्कलाई आर्थिक सहयोग गर्छ । यता, हामीकहाँ उपलब्ध सहूलियत पनि कटौती गरिन्छ । भारतले आर्थिक वर्ष सन् २०२३/२०२४ मा धानखेतीमा लगानी १२ प्रतिशतले बढाइदिँदा करिब ५७ अर्ब डलर बराबरको धान उत्पादन भयो । विश्व व्यापार संगठनको व्यवस्था अनुसार सामान्यतया विकासोन्मुख मुलुकले तोकिएका कृषि वस्तु उत्पादनमा बढीमा १० प्रतिशत मात्र लगानी गर्न पाउँछन् । अति गरिब मुलुकका हकमा भने अर्ध बढी लगानी गर्न सकिन्छ । यही व्यवस्था धनी मुलुकका हकमा भने पाँच प्रतिशतमा सीमित छ । भारतले विश्व व्यापार संघले प्रदान गर्ने 'शांतिका लागि' भने व्यवस्थालाई टेकेर छुट्टैपटक बजेट थप गरेको हो । विशेष परिस्थितिमा विकासोन्मुख मुलुकलाई केही समयका लागि १० प्रतिशतभन्दा बढी पनि लगानी गर्न छुट दिन्छ । भारतले मलमा मात्र वार्षिक २० अर्ब डलर लगानी गर्छ । त्यसमध्ये खेतीको सिजन डेरैर मल विक्रीमा सहूलियत दिन्छ । हामीकहाँ यस वर्षको बजेट गत सालकै तुलनामा कृषिमा घट्ने र त्यसमा पनि मलमा बजेट घट्ने बताइसकिएको छ । भारतको तुलनामा नेपाल २२ गुणा सानो छ । उसैको मलको बजेट तुलना गर्दा पनि नेपालको मलको बजेट करिब एक अर्ब डलर हाराहारीमा अप्सम सामान्य कुरो रह्यो, तर गत वर्षको नेपालको मल बजेट मात्र १९ करोड डलर थियो । सीमावर्ती क्षेत्रमा गरिएको एक सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा २२ सयौं केहीमा गुरिया पाउँदा भारतमा पाँच सयौं स्थानीय मुद्रामा प्राप्त थियो ।

पाँचको अर्थ नेपाली मुद्रा आठ भयो । अहिले पनि करिब तीन गुणा सस्तोमा भारतमा मल पाइन्छ । त्यसको सिधा अर्थ हुन्छ, नेपालमा भन्दा तीन गुणा सस्तोमा भारतमा उपज उत्पादन गर्न सकिन्छ । भारतको आन्ध्र प्रदेशमा उत्पादन भएको माछा ४८ देखि ७८ घण्टा आइसमा राखेर काठमाडौंको बजारमा पुग्दा पनि दुई सय सयौं प्रतिक्कीका दरमा पाइन्छ भने यति जनकपुर र बारामा उत्पादन गरिएको माछा सस्तोमा पाए पनि चार सय गर्छ । यसको एउटै कारण हो- कच्चा पदार्थ, मलबिउ आदिमा पर्ने मूल्य । भारतमा एउटा सामान्य किसानलाई वर्षमा तीनपटक दुई हजारका दरले सरकारले खातामा पैसा हालिदिन्छ । दुई लाखसम्म बिनाब्याजमा ऋण पाइन्छ । त्यस्तै, छोटो अवधिको ऋण समेत तीन प्रतिशत ब्याजमा पाइन्छ भने कृषि ऋणमा बढीमा चार प्रतिशत मात्र ब्याज लिन पाइने व्यवस्था छ । भारतमा कृषि सामग्री पनि भारी छुटमा पाइन्छ । त्यसैले उसले गत वर्ष कृषिवस्तुबाट ४८ अर्ब डलर कमायो । त्योभन्दा अघिल्लो वर्ष २२ अर्ब कमाएको थियो । भारतले विश्व बजारमा ५० प्रतिशत चामल निर्यात गर्छ भने विश्वमा सबैभन्दा बढी प्याज भारतले नै निर्यात गर्छ । चालु आवका लागि १० मेट्रिक टन चिनी निर्यात गर्ने अनुमति दिएको छ । भारतबाट चिनी सजिलै निर्यात गर्न पाइने ।

-रातोपाटी बटक्म

अर्थ : प्रेम सम्बन्ध सुम्भार रहनेछ । जग्गा अभिनका मुद्दा मामलाहरू सुनिनेछन् ।
गृह : प्रोत्सा जेठाजान सफल भएला । विवाहीहरूको अध्ययनमा नत लाग्नेछ ।
मित्रपुत्र : छैरे विश्वास गर्दा घोखा मिल्न सक्ता । आवश्यककृमीमा धन खर्च हुनेछ ।
कर्मठ : अटिको कार्य सम्पादन गर्न सकिनेछ । राजकीय मामलाहरू सुनिनेछन् ।
सिंह : बाल्यविश्राममा बस्ने हुनेछ । परिवार सानाको साथ र सहयोग मिल्ला ।
कृषक : अनुभवको फाट्टा मिल्नेछ । अल्को उपयोगी भइन्छ सजा रहनेछ ।

तुला : इष्टमित्रहरूको पुरा सहयोग मिल्नेछ । आफन्तका राम्रोको समय मिल्नेछ ।
पुष : सानैतिनी काठा उपलब्ध हुनेछ । व्यापार व्यवसायमा समय लाग्नेछ ।
धनु : खालीपनमा सगता अपनाउनुहोस् । व्यक्तिको वादविवादमा समय बित्नेछ ।
मकर : प्रीतिप्रिय कार्य गर्ने समय रहेको छ । चालु आवका लागि १० मेट्रिक टन चिनी निर्यात गर्ने अनुमति दिएको छ । भारतबाट चिनी सजिलै निर्यात गर्न पाइने ।

दैनिक राशिफल



एसीमा कति समय बस्नु सुरक्षित छ ?

वैशाख महिना लागेसँगै तापक्रम दिनप्रतिदिन बढ्दै गइरहेको छ। यस्तो अवस्थामा, धेरै मानिसहरूले चक्को गमीबाट बच्न एयर कन्डिसनर (एसी) प्रयोग गरिरहेका छन्। तर के तपाईंलाई थाहा छ एसीमा लामो समयसम्म बस्नु स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ? वास्तवमा एसीले गमी र आर्द्रता दुवै कम गर्छ, जसले गर्दा चक्को घाम र अत्यधिक पसिनाबाट राहत मिल्छ। यद्यपि, यसको अत्यधिक प्रयोगले छाला, कपाल, नाक र घाँटीमा सुष्कापन बढाउन सक्छ। शरीरमा नाक, मुख, फोको र आन्द्रा जस्ता ठाउँहरूमा पालो र ओसिलो तह हुन्छ, जसलाई म्यूकस मेम्ब्रेन भनिन्छ। यसले शरीरलाई ब्याक्टेरिया र भाइरसबाट बचाउँछ।

जब यो सुक्छ, यसले आफ्नो सुरक्षात्मक क्षमता गुमाउँछ। यस कारणले गर्दा, ब्याक्टेरिया र भाइरस सजिलै शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छन् र हामीलाई विरामी बनाउन सक्छन्। यस्तो अवस्थामा एसीमा धेरै समय बिताउँदा चिसो, खोकी, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कम, सुस्ता र डिहाइड्रेसन जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन्। डिडिनयन जर्नल अफ अकुपेशनल एण्ड इन्भाइरोन्मेन्टल मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययन अनुसार एसीले हाम्रो स्वास्थ्यमा गहिरो प्रभाव पार्छ। लामो समयसम्म एसी प्रयोग गर्ने मानिसहरूलाई श्वासप्रश्वासको संक्रमण र एलर्जीको जोखिम बढी हुन्छ।

लामो समयसम्म एसीमा बस्नु किन हानिकारक छ ?

उत्तर- यदि एसी लामो समयसम्म सफा गरिएन भने, त्यसबाट निस्कने विषाक्त ग्याँस, धुलो र अन्य कणहरू हाम्रोमा फैलिन्छन्। यसले घर भित्रको हावाको गुणस्तर बिगाड्छ र एलर्जी, श्वासप्रश्वासको



संक्रमण र अन्य धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययन अनुसार, घरभित्रको खराब हावाले टाउको दुख्ने जोखिम बढाउँछ।

लामो समयसम्म एसीमा बस्नु कस्ता स्वास्थ्य समस्याहरू हुन सक्छन् ?

एसीले कोठाबाट ओसिलोपन सोस्छ, जसले गर्दा हावा सुक्छा हुन्छ। सुक्छा हावाले शरीर र छालामा आर्द्रता कम गर्छ। यसले डिहाइड्रेसन, टाउको दुख्ने, थकान र सुक्छा छाला जस्ता धेरै समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ। लामो समयसम्म एसीको हावामा बस्नु पनि श्वासप्रश्वासमा समस्या हुन सक्छ। हावाले आँखा सुक्छा बनाउन सक्छ, जसले गर्दा जलन, चिलाउने र राउपन हुन सक्छ। साथै, एसीको चिसो हावाले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउन सक्छ। यसले भाइरल र ब्याक्टेरिया संक्रमणको जोखिम बढाउँछ। लामो समयसम्म एसीमा बस्दा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढ्छ। छाला चिलाउने वा जलन हुने डिहाइड्रेसन टाउको दुख्ने, रिंगटा र थकान आँखा सुक्छा हुने वा चिलाउने जोर्नीको दुखाइ श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या **एसीमा कति समय बस्नु**

सुरक्षित छ ?

यो व्यक्ति को स्वास्थ्य, एसीको तापक्रम र कोठाको आर्द्रतामा निर्भर गर्दछ। यदि एसीको तापक्रम २४-२५ डिग्री सेल्सियसको बीचमा छ भने तपाईं त्यसमा ४-६ घण्टासम्म बस्न सक्नुहुन्छ। तर, यसका लागि समय समयमा एसीबाट बाहिर निस्केर ताजा हावा लिनुपर्छ। यसले शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्छ र सुष्कापन पनि कम गर्छ। लामो समयसम्म कम तापक्रममा बस्नु हानिकारक हुन सक्छ।

कस्ता मानिसहरूका लागि एसीमा बस्नु बढी खतरनाक हुन्छ ?

एसीमा बस्नु केही मानिसहरूको लागि अरुको तुलनामा बढी खतरनाक हुन सक्छ। साना बालबालिका र वृद्धवृद्धाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ। एसीको चिसो तापक्रमका कारण उनीहरूलाई रुखान्छो र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ। उनीहरूको छाला पनि बढी संवेदनशील हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरू सुक्छा हुने र चिलाउने सम्भावना बढी हुन्छ। त्यसैले, साना बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूलाई लामो समयसम्म एसीको ठाउँमा बस्न दिनु हुँदैन। एसीबाट निस्कने चिसो हावाले दम, एलर्जी र भाइरल संक्रमणबाट पीडित व्यक्तिहरूमा लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ। एलर्जिक र सोरायसिस जस्ता छालाको समस्या भएकाहरूका लागि लामो समयसम्म एसीमा बस्नु हानिकारक हुन सक्छ। यसवाहेक, जोनी दुख्ने समस्या भएका व्यक्तिहरूलाई एसीको चिसो हावाले हानि पुऱ्याउन सक्छ।

लामो समयसम्म एसीमा बस्नु के कस्ता सावधानी अपनाउनु पर्छ ?

यदि तपाईं लामो समयसम्म एसीमा बस्नुहुन्छ भने केही सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। धेरै चिसो तापक्रमबाट बच्नुहोस्। हरेक घण्टा कम्तिमा ४-१० मिनेट बाहिर जानुहोस्। आँखा सुक्छा हुनबाट जोगाउन आईड्रप प्रयोग गर्नुहोस्। एसीको हावा सिधै शरीरमा पर्न नदिनुहोस्। शरीरबाट आलस्य हटाउन नियमित व्यायाम गर्नुहोस्। धुलो र फोहोर जम्मा नहोस् भनेर नियमित रूपमा एसी सफा गर्नुहोस्।

एसीबाट हुने क्षतिबाट बच्न के गर्नुपर्छ ? एसीको सम्भावित क्षतिबाट बच्न केही कुराहरू ध्यानमा राख्नु महत्त्वपूर्ण छ। एसीको तापक्रम २४-२५ डिग्री सेल्सियसमा राख्नुहोस् कोठामा आर्द्रता कायम राख्न ह्यूमिडिफायरको प्रयोग गर्नुहोस् हरेक दिन ७-८ तिलसा पानी पिउनुहोस् छालाको नमी कायम राख्न मोइस्चराइजरको प्रयोग गर्नुहोस् लामो समय एसीमा नबस्नुहोस्। बिच-बिचमा बाहिर निस्कनुहोस् समय-समयमा एसीको सर्भिस आवश्यक कुनै स्वास्थ्य समस्या हुँदा डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस्।

एसीको सुरक्षित तापक्रम कति हो ? कोठा वा कार्यालयमा जडान गरिएको एसीको तापक्रम २४-२५ डिग्री सेल्सियसमा राख्नुपर्छ। यो भन्दा कम तापक्रम राख्दा स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढ्छ।

-रातोपाटी डटकम

‘पाँच अमृतमध्ये एक दही, मोही’

पाँच अमृतमध्ये दही एक ‘अमृत’ मानिन्छ। हिन्दु संस्कारअनुसार कुनै शुभकार्यमा जानुपर्ने भन्ने दही खुवाउने चलन छ। दहीमा चामल र दही मुखेर टीका लगाउने चलन छ। दही नेपाली हिन्दु संस्कृतिको अभिन्न अंग मानिन्छ। नेपालमा भक्तपुरको ‘जुजु धौको स्वादका बारेमा नजान्ने कोही छैनन्’ होला। अहिले विभिन्न रेडियो, पत्रपत्रिका, टीभीमा पेट ठिक पार्न ‘न्याक्टो ब्यालीलाई’ खानुस् अनि बढ्दामा राख्नेको फोह पदार्थ कलाकारले खाएर ठिक भएको प्रचार गरिन्छ। तर पेट ठिक पार्न, खाना पचाउन दही-मोहीको सेवन उत्तम हुन्छ किनभने यसैमा छ, ‘न्याक्टो ब्यालीलाई’। उमेर बढ्दै गएपछि कतिपयलाई दूध खाएपछि पेट गडबड हुन सक्छ, तर दूधबाट बनेको दही, मोही खाँदा उनीहरूलाई केही समस्या हुँदैन। किनभने दूधमा भएको ‘न्याक्टोज’ नामक तत्व नपच्नेहरूलाई दही सजिलै पच्यो। विभिन्न वैज्ञानिक अनुसन्धानले देखाएका छन् कि दहीले पेटमा भएका असल कीटाणुलाई बढाउँछ। दहीले शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता बढाउँछ। दहीमा भएको भिटामिन ‘बी १२’ ले स्वास्थ्यलाई फाइदा



दा ‘गौरस’ पनि भनिन्छ। दही मथेर नौनी निस्कन्छ, यसबाट घिउ बनाइन्छ। यी सबै वस्तु स्वास्थ्यका लागि फलदायक छन्। तराईको गमीमा त महीले शरीरमा पानीको क्षमता पनि बढाउँछ। पहिले किसानहरू खेतमा काम गर्न जाँदा ‘छाछु’ लिएर जान्थे किनभने ‘उनीहरूको काम गर्दाको प्यास र थकान छाड्ने काम गर्छ’ भन्ने जानकारी थियो। अपशोच अहिले किसानले मोही होइन, घटघट ‘कोल्ड ड्रिंक’ पिउँछन् अनि आफ्नो हड्डी, मस्तिष्क खराब पार्छन्। पहिले-पहिले हजुरआमाहरूले बालबालिकालाई दही-भात मुखेर खुवाउने चलन थियो। यसले गर्दा बालबालिकाको ‘पेट ठिक रहन्थ्यो’। हजुरआमालाई दही र मोहीबारे वैज्ञानिक ज्ञान थिएन, तर फाइदा गर्छ भन्ने थाहा थियो। पहिले कठिबयत हुँदा दही र केरा मुखेर खुवाउने चलन थियो। दही र केराले कुपोषित व्यक्ति को स्वास्थ्य राम्रो पार्छ, विरामीबाट तपिन पनि मद्दत गर्छ भन्ने भनाइ छ। त्यसैले नै होला गाउँघरमा ठेकीमा दही, मोही बनाएर पाहुनालाई स्वागत गरिन्थ्यो। कोन्ड ड्रिंक महँगो र स्वास्थ्यमा हानि गर्छ, मोही सस्तो र स्वस्थकर हुन्छ। मही वा छाछुको प्रयोग बालबालिकालाई दिँदा पैसाको सदुपयोग र स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हुन्छ। विभिन्न प्रकारका चिसो, गुल्फियो पेय पदार्थ वा बढ्दामा राख्नेका फलफूलका जुसले

बालबालिकालाई मोटो बनाउनुका साथै उनीहरूको हड्डी कमजोर गराउँछ, विभिन्न सुक्ष्म पोषक तत्वको कमी गराउँछ। जबकि, दही-मोहीले बालबालिकालाई स्वस्थ बनाउँछ, रोगसँग लड्ने शक्ति बढाउँछ र पेट ठिक राख्छ। बढ्दो जुसमा ७० प्रतिशतभन्दा बढी चिनी हुन्छ, फलफूलको नाममा रसायन राखिएको हुन्छ। त्यसैले धेरै दिनसम्म पनि यो बढ्दामा राखिएको जुस विधिन तर यो खाँदा बच्चाको स्वास्थ्यचार्ड बिग्रन्छ। त्यसैले पाँच अमृतमध्येको एक दही खाऔं। मोही खाऔं। ‘चिसो’ पेय पदार्थको प्रयोगले बालबालिकालाई सानोमा नै मथुनेह हुने सम्भावना बढ्छ, यसका बारे धेरै वैज्ञानिक अनुसन्धानले पुष्टि गरिसकेको छ। हनु त दूध र दहीले गर्छ भन्ने थाहा थियो। पहिले कठिबयत हुँदा दही र केरा मुखेर खुवाउने चलन थियो। दही र केराले कुपोषित व्यक्ति को स्वास्थ्य राम्रो पार्छ, विरामीबाट तपिन पनि मद्दत गर्छ भन्ने भनाइ छ। त्यसैले नै होला गाउँघरमा ठेकीमा दही, मोही बनाएर पाहुनालाई स्वागत गरिन्थ्यो। कोन्ड ड्रिंक महँगो र स्वास्थ्यमा हानि गर्छ, मोही सस्तो र स्वस्थकर हुन्छ। मही वा छाछुको प्रयोग बालबालिकालाई दिँदा पैसाको सदुपयोग र स्वास्थ्यका लागि पनि राम्रो हुन्छ। विभिन्न प्रकारका चिसो, गुल्फियो पेय पदार्थ वा बढ्दामा राख्नेका फलफूलका जुसले

-शिवभाब टाइम्स डटकम

के-कस्ता पोषक तत्व पाइन्छ गुन्द्रुकमा ?

धेरै नेपालीको पिय खानेकुरा हो गुन्द्रुक। परम्परागत रूपमा यसलाई बाध्यताको तरकारीका रूपमा लिइन्थ्यो। खेतबारीमा तरकारी नफल्ने सुक्छा जन्तुमा निर्विकल्प हुन्थ्यो गुन्द्रुक। त्यसैले यसलाई गरिबको तरकारीका रूपमा अर्थात्थिन्थ्यो। तर अहिले गुन्द्रुकप्रतिको रुचिकोषण बढिरहेको छ। गाउँमा भन्दा बढी शहरी क्षेत्रलाई रुचाइने र खोजि गरिने खानेकुरा बनेको छ गुन्द्रुक। यो खास गरी तोरी, रायो वा भुलाको सागबाट बनाइन्छ। काउली वा अन्य सागबाट पनि गुन्द्रुक बनाउने गरेको देखिन्छ। सागलाई कुनै भोडोमा खडिर केही दिन राखेपछि त्यो अमिलो हुन्छ अनि सुकाएपछि गुन्द्रुक तयार हुन्छ। स्वादका लागि माथि नभाएर पोषक तत्वका हिसाबमा पनि गुन्द्रुकको महत्त्व कमता छैन। यसमा भिटामिन सी, प्रोबायोटिक्स, फाइबर र खनिजहरू पाइन्छन्। गुन्द्रुकले पेट र पाचन प्रणालीमा ठूलो सहयोग गर्छ- प्रोबायोटिक्सले आन्द्रा स्वस्थ राख्छ, फाइबरले कठिबयत हटाउँछ, र यसको अम्लताले पाचन सहज बनाउँछ। साथै, यसले रोग प्रतिरोधी क्षमता र पोषक तत्वको अवशोषण बढाएर समय स्वास्थ्यमा योगदान गर्छ। गुन्द्रुक ‘फर्नेस्ट’ खाना भएकाले यसमा ताजा सामोको तुलनामा फरक र लाभकारी पोषक तत्वहरू पाइन्छन्। **भिटामिन सी** : गुन्द्रुकमा भिटामिन सि को मात्रा उच्च हुन्छ, यो रोग प्रतिरोधी क्षमता र



छालाको स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ। **प्रोबायोटिक्स** : गुन्द्रुकमा प्रोबायोटिक्स पनि हुन्छ। जुन पेटको स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ। **फाइबर** : सागबाट आएको फाइबर गुन्द्रुकमा हुन्छ, जसले पाचन प्रक्रियालाई सहज बनाउँछ। खनिज : क्याल्शियम, आइरन र पोटैसियम जस्ता खनिजहरू गुन्द्रुकमा पाइन्छन्, जुन हड्डी, रगत र स्नायुका लागि फाइदाजनक छन्। **एन्टिबक्सिड** : गुन्द्रुकमा एन्टिबक्सिडको मात्रा पनि हुन्छ जसले कोशिकालाई क्षतिबाट बचाउँछ। **बिनिनो एफिड** : गुन्द्रुकमा प्रोटीनको सानो अंश टुक्रिएर अमिनो एसिड बन्द, जुन शरीरले सजिलै प्रयोग गर्छ। **कम चिस्को र क्यालोरी** : गुन्द्रुकमा चिल्लो र क्यालोरी न्यून हुन्छ, जसले यो तीस नियन्त्रणमा पनि उपयोगी बनाउँछ। तत्त्वहरूको संयोजनले गुन्द्रुकलाई पोषक र स्वादिष्ट बनाउँछ। सागको पोषक तत्त्वलाई संरक्षण गर्नुका साथै थप

स्वास्थ्यवर्द्धक गुणहरू पाछ्छ। **गुन्द्रुकले पेट वा पाचनमा कसरी सहयोग गर्छ ?** गुन्द्रुकको सबैभन्दा ठूलो फाइदा यसको पाचन प्रणालीमा हुने सहयोग हो। गुन्द्रुकमा पाइने ब्याक्टिओ एफिड ब्याक्टेरिया प्रोबायोटिक्सको रूपमा काम गर्छ। यी ब्याक्टेरियाले जन्तुमा राम्रो सुष्ठम जीवहरूको सन्तुलन कायम राख्छन्। यसले हानिकारक ब्याक्टेरियालाई बढ्द दिन र पेटको स्वास्थ्य राम्रो राख्छ। **पेट फुल्ने समस्या कम गर्छ** : गुन्द्रुकले आन्द्राको ‘माइक्रोबायोम’ सुष्ठम जीवहरूको समूहलाई बलियो बनाउँछ, जुन समय स्वास्थ्यको आधार हो। पाचन प्रक्रिया सहज बनाउँछ गुन्द्रुकले आन्द्रालाई स्वस्थ राख्दा शरीरले अन्य खानाबाट भिटामिन र खनिज राम्ररी अवशोषण गर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, आइरन र क्याल्शियमको अवशोषणमा सुधार हुन्छ। **-नवनाथ बरार डटकम**

डहेलोबाट बचाउँ र बचाऔं

- सलाई, लाईटरबत्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराख्ने,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरी र गनी पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होइन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरी, सचेत बनी, डहेलोबाट आफू पनि बच्न र अरुलाई पनि बचाऔं।



अनुरोध
डिभिजन वन कार्यालय
ताप्लेज, पाल्पा

तानसेन नगरपालिकाको अनुरोध

- खानोपानीका मुल मुहानहरूका संरक्षण गरौं।
- वन जंगलमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं।
- श्रम र श्रमजीवीहरूको सम्मान गरौं।
- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरूको प्रयोग गरौं।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरूलाई सबन्द्ध सहयोग गरौं।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं।

पिताम्बर पाण्डे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

प्रतिष्ठा सिजाली
उप-प्रमुख

सत्योष लाल श्रेष्ठ
द्वार प्रमुख



तानसेन नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ताप्लेज, पाल्पा
सुदूरपश्चिम प्रदेश, नेपाल

रामपुरका महिलालाई उद्यम विकास तालिम

पाल्पा, वैशाख १८/जिल्लाको रामपुरका महिलाहरूलाई उद्यम विकास तालिम प्रदान गरिएको छ । नगरपालिकाले यहाँका महिलाहरूलाई उद्यमशील बनाउने उद्देश्यले तालिम प्रदान गरेको हो ।

उनीहरूलाई पोते, माला तथा चुरा बनाउने तालिम प्रदान गरिएको छ । उपप्रमुख शर्मिष्ठा महिना उत्थान कार्यक्रम अन्तर्गत १३ दिने तालिम सञ्चालन गरिएको नगरपालिकाले जनाएको छ ।

तालिमको नगरपालिकाका कार्यवाहक नगर प्रमुख तथा उपप्रमुख बालकुमारी थापाले शुभारम्भ गरेकी हुन् । तालिमको शुभारम्भ गर्दै उनले स्थानीय उत्पादनको अभिवृद्धि गरी रामपुरलाई आत्मनिर्भर बनाउनका लागि विभिन्न उत्पादनमूलक तालिम सञ्चालन गर्दै आएको बताइन् । उनले दैनिक जीवनमा आवश्यक पर्ने वस्तुको उत्पादन गरी नगरलाई आत्मनिर्भर बनाई आर्थिक समृद्धिका लागि विभिन्न सिपका आयमूलक तालिम सञ्चालन गर्दै आएको उल्लेख गरिन् । सिपमूलक तालिमले महिलाहरूलाई आर्थिक रूपमा सबर र आत्मनिर्भर बनाउने भन्दै यस्ता तालिमले महिलाहरूको जीवनस्तर उकासेको बताइन् । विभिन्न समयमा सञ्चालन गरेका तालिमबाट सिप सिकेका महिलाहरूले उत्पादन गरेका सामग्री नगरपालिकाले खरिद गरेर बजारको समेत प्रवर्द्धन गर्दै आएको



बापाको भनाई छ । उपप्रमुख थापाले उद्यम विकास सम्बन्धी तालिमले उद्यमी बन्ने सोचमा रहेका महिलाहरूलाई सफल व्यवसायी बनाउन मद्दत पुर्याने विश्वास व्यक्त गरिन् । कार्यक्रममा नगरपालिकाका निमित्त प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत चैनम प्रकाश पोखरेलले आर्थिक समृद्धि र जिविकोपार्जनका लागि सिपमूलक तालिम महत्वपूर्ण रहेको उल्लेख गरे । उनले सिपले अर्थोपार्जन गर्ने भन्ने जानकारीसमेत सही प्रयोग गर्नु पर्ने बताए । यस्तै नगरपालिकाका नगर प्रवक्ता एवं १ का वडा अध्यक्ष कपिलबहादुर खोप्रेले गुणस्तरीय र बाध्य वस्तुसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने सामग्री उत्पादन गर्नु पर्ने आवश्यकता औँल्याए । प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने गुणस्तरीय उत्पादन गर्न सके मात्र व्यवसायिक सफलता हासिल गर्न सकिने उनको भनाई छ । कार्यक्रममा २ का

वडा अध्यक्ष कृष्णबहादुर दर्जीले जानकारीको प्रयोग गरी व्यवसायी बन्न आग्रह गरे । कार्यपालिका सदस्य मायादेवी नेपाजीले तालिमलाई तालिममा मात्र सिमित गर्न नहुने भन्दै जीवन उपयोगी बनाउनु पर्नेमा जोड दिइन् । तालिममा सिप सिकेर उद्यमी बन्न चाहने महिलाहरूलाई सिर्जनात्मक र परम्परागत व्यवसाय शैलीलाई व्यवसायिक बनाउन सार्ने व्यवसायिक योजना बनाउन सिकाउने उद्यम विकास सहजकर्ता रूपा सिजापतिले बताए । सहभागीहरूलाई ४ दिन उद्यम विकास सम्बन्धी तालिम र त्यस पश्चात १३ दिनसम्म पोते माला तथा चुरा बनाउने तालिम प्रदान गरिने छ । कार्यवाहक नगर प्रमुख बालकुमारी थापाको अध्यक्षता, २ का वडा अध्यक्ष कृष्णबहादुर दर्जीको स्वागत र महिला बालबालिका शाखा प्रमुख पुजा परियारको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको हो ।

चन्द्रकोटमा ३६ जनाको मोतियाबिन्दुको सफल शल्यक्रिया

तेजेन्द्र कुमार श्रेष्ठ
चन्द्रकोट, वैशाख १८/जिल्लाको चन्द्रकोट गाउँपालिकामा ३६ जनाको मोतियाबिन्दुको सफल शल्यक्रिया गरिएको छ । गाउँपालिकाको आयोजनामा शान्तिपुरमा भएको महत्त्वपूर्ण उपचार तथा शल्यक्रिया शिविरमा १ सय ३० जनाले सेवा लिएकोमा ३६ जनाको सफल शल्यक्रिया गरिएको हो ।

शिविरमा ९४ जना विरामीलाई आवश्यक औषधि र चश्मा वितरण गरिएको छ भने १५ जनालाई थप उपचारका लागि भैरहवा रिफर गरिएको गाउँपालिकाको स्वास्थ्य शाखाले जनाएको छ । ८६ वर्षका लालबहादुर क्षेत्री र चन्द्रमणी भण्डारीजस्ता जेष्ठ नागरिकले गाउँमै शल्यक्रिया गरेर फेरि देख्न पाउँदा खुसी व्यक्त गरेका छन् । क्षेत्रीले भने, “अब फेरि राम्रोसँग देख्न पाएँ, निकै खुसी लागेको छ ।” शिविरमा बालबच्चा



जिल्लाको बरेङ गाउँपालिकासहित गुल्मीको उत्पलवती गाउँपालिकाका नागरिकले समेत सेवा लिएका छन् । बरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ डा. सविता ढकालले यस्तो सेवा गाउँमै दिन सक्दा विरामीको अनुहारमा अद्भुत खुसी देखिएको बताइन् । गाउँपालिका अध्यक्ष युवराज खत्री क्षेत्रीले शिविरलाई आगामी दिनमा पनि निरन्तरता दिने बताए । नेपाल नेत्रज्योति संघ जिल्ला शाखा

गुल्मीको प्राविधिक सहयोग र शान्तिपुर आँखा उपचार केन्द्रको व्यवस्थापनमा दुई दिनसम्म शिविर चलेको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बुद्ध प्रकाश पौडेल, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख प्रकाश शर्मा, आँखा उपचार केन्द्र व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष गणेश खत्री, प्रशासकीय अधिकृत शिव बज्राणी, नेत्र सहायक सुदीप पौडेल लगायतको उपस्थिति थियो ।

प्रेस चौतारी पाल्पाले गर्‍यो...

...रेडियो प्राविधिक निराजन पौडेलले विगत १० वर्ष भन्दा बढी समय पाल्पाका विभिन्न रेडियोहरूमा काम गरिसकेका छन् । सम्मानित पवित्र जनालाई चौतारीले एक दिनको ज्याला बराबरको परिश्रमिक समेत प्रदान गरेको छ । उनीहरूलाई विना ज्याला कार्यक्रममा बोलाउदा उनीहरूको ज्याला गुम्ने भएकोले प्रेस चौतारी पाल्पाले एक

दिनको ज्याला पनि उपलब्ध गराएको हो । सम्मान कार्यक्रममा नेकपा एमाले पाल्पाका अध्यक्ष ओम बहादुर घर्तिमगर, प्रेस चौतारीका केन्द्रीय सदस्य भिलन विश्वकर्मा, प्रकाश महासंघका अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेना, एमाले पाल्पाका प्रचार विभाग सचिव रेखीराम राना, प्रेस युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष माधव अर्याल, प्रेस चौतारीका अनुशासन

आयोगका पुर्व केन्द्रीय उपाध्यक्ष भगवान भण्डारी लगायतले प्रेस चौतारीले गरेको सञ्चार श्रमिक सम्मान कार्यक्रम नौलो र प्रभावकारी भएको बताए । चौतारी शाखा अध्यक्ष कृष्ण कार्कीको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष शोभाकान्त पाठकको स्वागत र सचिव दयाराज न्यौपानेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

आसामलाई हराउँदै नेपाल पुलिस क्लब फाइनलमा



काठमाडौं, वैशाख १८/भारतको आसाम क्रिकेट क्लबलाई हराउँदै विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लब एमएस एकीकृत रणियु क्रिकेट प्रतियोगिताको फाइनलमा पुगेको छ । विराटनगरको बैजनाथपुरमा रहेको भिराजप्रसाद कोइराला क्रिकेट मैदानमा विहीबार भएको समूह चरणको अन्तिम खेलमा पुलिसले आसामलाई ६ विकेटले हरायो । आसामले दिएको १ सय ५४ रनको लक्ष्य पुलिसले २८ ओभरमा भेट्याउनुपर्ने थियो । पुलिसले २६ ओभर १ ओभरमा ४ विकेट गुमाएर लक्ष्य भेटायो । पुलिसका अमित श्रेष्ठले ७१, कप्तान शङ्कर रानाले ६३ रन बनाए । आसामका गोकुल शमाले ३ विकेट लिए । यसअघि टस जितेर व्याटिङ गरेको आसामले ४२ ओभर २ बलमा सबै ब्रन्दा धेरै ३३ रन बनाए । पुलिसका अरुण ऐरी र श्रवण यादवले ३/३ विकेट लिए । पुलिस समूह ‘बी’ को विजेता बन्दै फाइनलमा पुगेको हो । अब पुलिसले उपाधिका लागि अर्को विभागीय टोली त्रिभुवन आर्मी क्लबसँग भोलि खेल्नेछ । आर्मी समूह ‘ए’ को विजेता बन्दै फाइनलमा पुगेको हो । एमएस कप फाउन्डेसनद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको विजेता टोलीले ४ लाख र उपविजेता टोलीले २ लाख रूपैयाँ पुरस्कार पाउनेछ । मस्ती प्रतियोगिताका उत्कृष्ट खेलाडीले २५ हजार, उत्कृष्ट व्याटर र बलरले जनही १५ हजार रूपैयाँ पाउनेछन् ।

वर्गिकृत डिस्प्ले १४५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

अर्थ/कपॉरेट समाचार

पेट्रोलियम पदार्थको भाउ घट्यो



पाल्पा, वैशाख १८/नेपाल आयल निगमले पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य घटाएको छ । बुधबार मध्यरातिदेखि लागू हुने गरी साविकको मूल्यमा पेट्रोल लिटरमा २ रूपैयाँ, डिजेल/महिलेमा १ र हवाई ईन्धनमा ४ रूपैयाँ मूल्य घटाइएको हो ।

इन्डियन आयल कर्पोरेसनबाट प्राप्त पेट्रोलियम पदार्थको नयाँ खरिद मूल्यअनुसार मूल्य समायोजन गरिएको निगमले विज्ञापितमा जनाएको छ । त्यस्तै एलपी ग्यास पनि घटेर आएको छ । प्रति लिटर १५ रूपैयाँले घटेर आएको नेपाल आयल निगमले जनाएको छ । एलपी ग्यासको बुद्धा बिक्री मूल्य

यथावत् राखिएको छ । नयाँ मूल्य अनुसार पेट्रोल पहिलो वर्गमा प्रति लिटर १ सय ५५, दोस्रो वर्गमा १ सय ५७ र तेस्रो वर्गमा १ सय ५८ रूपैयाँ कायम गरिएको छ । त्यस्तै डिजेल र महीनेल पहिलो वर्गमा १ सय ४२, दोस्रो वर्गमा १ सय ४४, तेस्रो वर्गमा १ सय ४५ कायम गरिएको छ ।

हवाई इन्धन आन्तरिकतर्फ नयाँ खरिद मूल्यअनुसार मूल्य समायोजन गरिएको निगमले विज्ञापितमा जनाएको छ । त्यस्तै एलपी ग्यास पनि घटेर आएको छ । प्रति लिटर १५ रूपैयाँले घटेर आएको नेपाल आयल निगमले जनाएको छ । एलपी ग्यासको बुद्धा बिक्री मूल्य

सामाजिक सञ्जालको रचनात्मक प्रयोग गरौं

- सामाजिक सञ्जालमा प्राप्त भएका सूचनाको सत्यता बुझेर मात्र विश्वास गरौं,
- सामाजिक सञ्जालमा आउने भ्रूषा वा भ्रामक सूचनाले अफवाह फैलाउन सक्छ,
- सामाजिक सञ्जालको प्रयोग ज्ञान प्राप्त गर्न र सूचना आदानप्रदान गर्ने गरौं,
- सामाजिक सञ्जाललाई सकारात्मक र रचनात्मक रूपमा प्रयोग गरौं,
- सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगले मानसिक तथा शारीरिक समस्या देखापर्न सक्छ, सतर्क रहौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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



जन्मचैतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शित्तलपाटी .कम
www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

