स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

काठमाडौं महानगरका मेयर बालेन शाह र्‍याप गायकको रुपमा पनि परिचित छन् । तर, काठमाडौंको मेयर बनेपछि उनका गीत सार्वजनिक भएका छैनन् । अब लामो समयपछि बालेनको गीत दर्शकले सुन्न पाउने भएका छन् । आगामी फागुन १४ गते अर्थात् महाशिवरात्रिबाट प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'लाज शरणम्'मा एक गीत गाउँदै उनले पार्श्व गायनमा डेब्यु गरेका छन् । केही दिनअघि रेकर्ड भइसकेको गीतमा बालेन स्वयंको शब्द तथा संगीत छ ।

आजको विचार...

बालबालिकाको... *(दुई पेजमा)*

शिशिरराज पाण्डे

यस साता युट्युबको संगीत खण्डतर्फ नेपाल ट्रेन्डिङमा विविध जनराका गीतको वर्चस्व छ । 'मखमली' सहित दुर्गेश थापाको 'दुश्मन हेरेको हेर्‍यै', मिस्टर डीको 'अरूखा', एकदेव लिम्बूको 'झिमझिमाउने आँखा' लगायतका गीत नेपालीको बाक्लो बसोबास रहेका मुलुकमा समेत युट्युब ट्रेन्डिङमा छन् । टंक तिमिल्सिना र शान्तिश्री परियारको स्वर रहेको 'मन माया' नेपाल ट्रेन्डिङको पाँचौं स्थानमा छ । टंककै शब्द तथा संगीत रहेको यो गीतमा सुनिता लामगोडले र्‍याप गाएकी छन् । नेपालसहित विभिन्न मुलुकमा स्ट्रिमिङ भइरहेको ट्रेन्डिङको सूची यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक १६२ ❐ २०८१ पौष २० गते शनिबार 4 January 2025, Saturday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

पत्रकार महासंघ पाल्पाको ३३ औं स्थापना दिवस

पत्रकार महासंघको गरिमालाई कायम राख्नुहोस् : शर्मा

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा, पौष १९/नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाका संस्थापक अध्यक्ष तथा प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी मेघराज शर्माले पत्रकार महासंघको गरिमालाई कायम राख्न आग्रह गरेका छन् । पत्रकार महासंघ पाल्पा शाखाको ३३ औं स्थापना दिवसमा आयोजित अन्तर्क्रिया तथा वनभोज कार्यक्रमलाई तानसेनको ऐतिहासिक पर्यटकीयस्थल श्रीनगरडाँडामा सम्बोधन गर्दै शर्माले महासंघ पाल्पाको गरिमायम इतिहासलाई कायम राख्न नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरेका हुन् ।

प्रमुख अतिथि समेत रहेका शर्माले हरेक सामाजिक र राजनीतिक परिर्वतनमा महासंघले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको गौरवपूर्ण इतिहास रहेको भन्दै त्यसलाई कायम राख्नु अहिलेको नेतृत्वको जिम्मेवारीमा आएको उल्लेख गरे । २०४९ मा राजनीतिक परिर्वतनपछि पत्रकारिताको विकासक्रमले गति लिँदै गर्दा पत्रकारहरू संगठित भएर महासंघ स्थापना गरिएको उनको भनाई छ । संस्थापक अध्यक्ष शर्माले भने 'हामीले मात्र शाखालाई गौरवमय शाखाको रुपमा लिएका छैनौं, मुलुक भर सबैले पाल्पा गौरवमय शाखा हो भनेका छन् । 'गौरमय शाखा भएकै कारण पाल्पा देशभरबाटै उत्कृष्ट शाखाको रुपमा दुई/दुई पटक पुरस्कृत हुन समेत सफल भएको उनले बताए । सबैको योगदानका कारण महासंघको ऐतिहासिक योगदान रहेको शर्माले उल्लेख गरे । उनले शाखालाई थप गौरबमय बनाएर सबै

पत्रकारहरुलाई एउटै छाताभित्र राख्न नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गर्दै शुभेच्छा प्रकट गरे । महासंघका पूर्व अध्यक्ष एवं प्रेस स्वतन्त्रता सेनानी गोविन्द भट्टराईले पछिल्लो समय पत्रकारिता क्षेत्रमा थुप्रै चुनौतीहरु रहेकाले त्यसलाई सामाना गर्न पत्रकारहरुले विश्वासनिय पत्रकारिता गर्नुपर्नेमा जोड दिए । उनले समाजको ऐनाको रुपमा पत्रकारलाई हेरिने भएकाले सोही अनुरुप काम गर्न पत्रकारहरुलाई आग्रह गरे । महासंघका पूर्व अध्यक्ष राजेश कुमार अर्यालले महासंघको विगतको इतिहासलाई नविर्सन नयाँ नेतृत्वलाई आग्रह गरे । महासंघका निवर्तमान अध्यक्ष रेखीराम रानाले पत्रकारिता क्षेत्रलाई स्वच्छ र निपष्क्ष बनाएर अगाडि बढ्नु अहिलेको आवश्यकता रहेको औंल्याए । कार्यक्रममा प्रेस चौतारी पाल्पाका अध्यक्ष कृष्ण कार्की, नेपाल प्रेस युनियन पाल्पाकी अध्यक्ष मन गहिरे, आदीवासी जनजाती पत्रकार महासंघका नेता देव पचाभैया लगायतले पत्रकारहरुको हकहितमा सशक्त भएर लाग्न महासंघलाई आग्रह गरे । सोही अवसरमा महासंघले मंसिर २८ गते सम्पन्न महासंघको निर्वाचनलाई स्वतन्त्र, निष्पक्ष र सफल रुपमा सम्पन्न गराउन महत्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउने तीन जनालाई सम्मान समेत गरको छ । निर्वाचन समिति संयोजक गोविन्द भट्टराई, निर्वाचन समिति सदस्यहरु भरत आचार्य, अधिवक्ता जोगबहादुर वि.क.लाई प्रशंसा पत्रले सम्मान गरिएको हो । शाखा अध्यक्ष कमलराज तिमिल्सेनाको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष मुक्ति प्रसाद न्यौपानेको स्वागत, सचिव रामचन्द्र रायमाझीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

संक्षिप्त समाचार

बाँकेमा एक सय ४६ जनामा कुष्ठरोग

खजुरा (बाँके), पौष १९/बाँके जिल्लामा एक सय ४६ जना नयाँ कुष्ठरोगका बिरामी फेला परेका छन् । साइनिङ अस्पताल आइएनएफ बाँकेले आर्थिक वर्ष २०८०/८१ मा एक सय ४६ जना नयाँ कुष्ठरोगी पहिचान गरी उपचारका लागि विभिन्न स्वास्थ्य संस्थामा रेफर गरिएको जनाएको छ ।

अस्पताल प्रमुख मङ्गल थारूले कुष्ठ रोगी मध्ये बाँकेका ८४, बर्दियाका २४, भारतका २१, रोल्पाका पाँच, दैलेखका चार र सुर्खेतका एकजना रहेका छन् । पहिचान भएकामध्ये ३९ प्रतिशत बिरामीहरुमा कुष्ठरोगको कीटाणु पोजिटिभ रहेको पाइएको उनले जानकारी दिए । साइनिङ अस्पतालले बहिरङ्ग सेवामार्फत १७ हजार दुई सय ६५ जनालाई सेवा प्रदान गरेको जनाएको छ । अस्पतालले कुष्ठरोगीको पहिचान, अपाङ्गता रोकथाम तथा उपचार, कुष्ठरोग सम्पर्क परीक्षण, समुदायस्तरमा छाला तथा कुष्ठरोग पहिचान शिविर, स्वास्थ्यकर्मीका लागि क्षमता अभिवृद्धि तालिम, समुदायमा कुष्ठरोग सचेतना कार्यक्रम, नि:शुल्क उपचार सेवालगायत गतिविधि गरिरहेको जनाएको छ । -*रासस*

मुगुमा ४ दशमलव ४ म्याग्निच्युडको भूकम्प

पाल्पा, पौष १९/मुगुमा भूकम्प गएको छ । शुक्रबार बिहान ८ बजेर ३ मिनेट जाँदा ४ दशमलव ४ म्याग्निच्युडको भूकम्प गएको राष्ट्रिय भूकम्प मापन तथा अनुसन्धान केन्द्रले जनाएको छ ।

केन्द्रका अनुसार बिहीबार दिउँसो सिन्धुपाल्चोकलाई केन्द्रबिन्दु बनाएर ४ दशमलव ८ म्याग्निच्युडको भूकम्पन गएको थियो । यही पुस १६ गते पनि बैतडी केन्द्रबिन्दु भएर ४ दशमलव ६ म्याग्निच्युडको भूकम्प गएको थियो ।

बाख्रा पालेर वार्षिक पाँच लाख बढी आम्दानी

देउखुरी (दाङ), पुस १९/घोराही उपमहानगरपालिका-६ बचाहाका बालकृष्ण खनालले व्यावसायिक बाख्रापालनबाट वार्षिक पाँच लाख ५० हजार आम्दानी गर्दै आएका छन् । उनले प्रकृति बाख्रा फार्म दर्ता गरेर व्यावसायिक रूपमा बाख्रापालन गर्दै आएका हुन् । घरमा आमाले घरखर्चका लागि पालेको पाँच वटा बाख्रालाई बढाउँदै अहिले ७० पुऱ्याएको खनालले बताए । उनका अनुसार अहिले खोरमा ५० माउ र २० वटा खसी छन् । 'राम्रै छ बजार, दुईटा बोका बेच्यो कि तीस हजार, चिन्ता छैन क्यै । मलाई अमेरिका यै, मलाई जापान पनि यै, मलाई अष्ट्रेलिया यै, भन्ने लोकगायक पशुपति शर्माको यो मेरो जीवनसँग ठ्याक्कै मिलेको छ', खनालले भने । अहिले जाडो मौसममा दिउँसोको पारिलो घाममा बाख्राले आनन्द लिने भएकाले खोर बाहिर राख्ने गरेको उनले बताए । खनालले बाख्राका लागि दिउँसो र रातमा बस्ने व्यवस्थित खोर बनाएका छन् । 'अहिले सोचेजति नाफा नभए पनि लगानी भने उठिरहेको छ, वार्षिक पाँच लाख ५० हजारसम्म आम्दानी हुन्छ । घरखर्च यसैबाट चलेको छ, बचत भने खासै भएको छैन', उनले भने,'युवाले स्वदेशमा नै निरन्तर मेहनत गर्ने हो भने सफलता अवश्य हात लाग्छ ।' खनालले बाख्रालाई खुवाउन १२ कठ्ठामा वर्षिम, पाँच कठ्ठामा जौं र १० कठ्ठा

जमिनमा नेपियर घाँसखेती गरेका छन् । उनले एकजना सहयोगी पनि राखेका छन् । एक सय वटा माउ बाख्रा पाल्ने र एक वर्षमा एक सय खसी उत्पादन गर्ने लक्ष्य रहेको उनले बताए । 'पछिल्लो समय रोजगारीका लागि विदेश जाने युवाले यहाँ केही गर्नुपर्छ अर्काको देशमा बगाउने पसिना आफ्नै भूमिमा बगायो भने यही सुन फल्छ', खनालले भने । आफ्नै जमिनमा लगानी गरी खोर तयार गरेर बाख्रापालन सुरु गरेको उनले बताए । संघ, प्रदेश र स्थानीय तहले किसानलाई सहयोग गरेको भन्ने सुने पनि आफूले अहिलेसम्म कुनै निकायबाट सहयोग नगरेको उनले गुनासो गरे । 'लगानी लगाउने वित्तिकै आम्दानी वा नाफा खोज्नु हुँदैन, धैर्य गरेमा सफल भइन्छ । निरन्तर मेहनत भने गर्नुपर्छ', खनालले भने । हालसम्म १२ लाख लगानी गरेर व्यवस्थित दुई वटा खोर बनाएको बताउँदै उनले गत दसैंमा मात्र पाँच लाख ५० हजारको खसीबोका बेचेको जानकारी दिए । एउटा खसीलाई ६० हजारसम्म बाख्रा बिक्री गरेको उनले उल्लेख गरे । अहिले खोरमा बिक्री गर्न १५ वटा खसीबोका तयार रहेका खनालले बताए । दाङसहित रोल्पा, रुकुम र प्यूठानबाट पनि ग्राहक बाख्रा खोज्न आउने उनले उल्लेख गर्दै भने, ...बाख्रा खरिद गर्न व्यापारी घरमा आउँछन्, गत दसैंमा मात्रै पाँच लाख ५० हजारको खसीबोका बिक्री भएको थियो ।' यो वर्षको विस्तारै आम्दानी बढ्ने अपेक्षा रहेको बताउँदै खोर बनाउँदाको रकम चुक्ता भएपछि मुनाफामा जाने उनले उल्लेख गरे । आम्दानी बढ्दा लगानी पनि बढाउन मन लाग्ने भन्दै उनले स्थानीय निकायले आर्थिक तथा प्राविधिक सहयोग गरी युवालाई स्वरोजगारका अवसर सिर्जना गर्नुपर्नेमा जोड दिए । स्वदेशमै केही गर्न चाहेने किसानले उत्पादन गरेका वस्तुलाई सरकारले अनुदानका कार्यक्रममा जोडेर सहयोग गरेमा काम गर्न अझै हौसला मिल्ने उनको भनाइ छ ।-**रासस**

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

जनचेतना

सम्पादकीय

लोकतन्त्रलाई बलियो बनाऊ

पछिल्लो समय लोकतन्त्र कमजोर बनाउने खेलहरु भइरहेका छन् । यो अत्यन्त दु:खद् हो । नेपाली जनताले जनआन्दोलनमा देखाएको अभुतपूर्व सहभागिताले नेपालमा लोकतन्त्र आएको हो । शान्तिपूर्ण आन्दोलनबाट जनताले आफ्नो अधिकार प्राप्त गरे । लोकतन्त्रिक आन्दोलनको उपलब्धि सविधान सभा, सविधानसभाले बनाएको संविधान, गणतन्त्र, समावेशी प्रतिनिधित्व र राज्यको पुनसंरचना हो । तर गणतन्त्र घोषणा हुँदा जनतामा जुन उत्साह थियो अहिले नेताप्रति आक्रोश छ ।

राजनीतिक दलहरुले आफू सत्तामा पुग्ने भऱ्याङ मात्र बनाउँदा लोकतन्त्र कमजोर बन्दै गएको हो । लोकतन्त्रका लागि संघर्ष गरेका राजनीतिक दलहरु बारम्बार सत्तामा पुगे पनि उनीहरुले देश र जनताको बृहत्तर हितमा काम गर्न सकेको देखिँदैन । त्यसैले राजनीतिक दलहरुको जसरी भए पनि चुनाव जितेर शासन गर्नु मात्रै उद्देश्य रहेको बुझ्न गाह्रो छैन् । स्वतन्त्रता, समानता, स्रोत र साधनको न्यायिक वितरण, समानुपातिक समावेशीजस्ता लोकतन्त्रका महत्वपूर्ण अवयवहरुलाई बेवास्ता गर्दै राजनीतिक दलहरु नितान्त दलगत र व्यक्तिगत लाभ लिन मात्र लागिरहेका छन् । मुलुकमा कानुन भए पनि कानुन सबैलाई बराबर लागू हुन सकेको छैन् । सरकारमा रहनेहरूले आफन्तहरूको हितमा मात्र काम गर्दै आएका छन् । अर्कोतर्फ भ्रष्टाचारले पूरै राज्य संयन्त्र आक्रान्त छ । यसको जराशक्ति उच्च तहसम्म फैलिइसकेको स्थिति छ । यदि यस्तै अवस्था रहने हो भने मुलुकको अवस्था झन् दयनीय हुनेछ । समग्रमा कानुनी राज कमजोर र अराजकता बलियो हुँदै गएको छ । आफैंले संघर्षले ल्याएको लोकतन्त्रलाई नै खतरा बनाउने आत्मघाती कदमबाट दलहरू पछाडि फर्किन जरुरी छ । राजनीतिलाई निष्ठा, इमान, विचार, आदर्श र आस्थाका आधारमा अगाडि नबढाउँदासम्म देश पछाडि फर्किन रोकिन्न । नेताहरूको असफलताका कारण जनताको बलिदानी संघर्षले ल्याएको लोकतान्त्रिक गणतन्त्रजस्तो उत्तम व्यवस्थामाथि प्रहार हुनु राम्रो हैन । लोकतन्त्र स्थापना गर्न जसले योगदान गरेको छ उनीहरूको जीवनमा परिवर्तन नआएसम्म ब्यबस्था परिवर्तनले केही हुँदैन । जनताको अवस्था परिवर्तन गर्न सके मात्र लोकतन्त्र बलियो हुनेछ । तसर्थ लोकतान्त्रिक आन्दोलनमासँगै लडेका र लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन लागेका सबै शक्तिले सत्ता स्वार्थभन्दा माथि उठेर देश र जनताको निम्ति लाग्ने वाचा गरेमा लोकतन्त्र बलियो हुन्छ ।

Opinion @ Social Network

न रुप छ,न राम्रो पढाई छ,न जागिर छ, न नाच्न आउँछ,न गाउन आउँछ, न बजाउन आउँछ, किन बनायौ र भगवान मलाई ?

(विचन्द्र रायमाझीको फेसबुक स्टाटसबाट https://www.facebook.com/100077600685577)

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

बालबालिकाको स्वास्थ्य र खानेकुरा

शिशिरराज पाण्डे

बालबालिक्लाई कस्तो खाना खुवाउने कुराको ध्यान बाबुआमाले विशेष रूपमा दिनुपर्दछ । मौसम परिवर्तनले सँगै बलबालिकालाई विभिन्न खालका सरुवा रोग तथा संक्रमण लाग्न सक्छन् । जाडोमा उचित पोशणयुक्त खानेकुराको कमिका कारण रोगसँग लड्ने क्षमतामा कमी भएर विशेषगरी बालबालिकामा संक्रमणको समस्या बढी हुन्छ । बालबालिकाहरूमा चिसोसँग सम्बन्धित समस्या रुघा लाग्ने, टन्सिल हुने, कान दुख्ने, दात दुख्ने, खोकी लाग्ने, घ्यारघ्यार हुने समस्या जाडोमा बढी देखिन्छ । जाडोको समयमा श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धी समस्या जस्तो रुघा लागेपछि रुघामा मात्र सीमित नभएर घाटिमा एवं छातीमा कफ जम्ने, कान र दात दुख्ने, स्वाँ-स्वाँ र घ्यारघ्यार हुने, दम भएका बालबालिकामा रुघा लागेपछि दम बढ्ने, चिसो आफैं पनि दमको ट्रिगरको रूपमा काम गर्ने भएकाले बालबालिकामा दमको समस्या हुने गर्छ । जाडोको समयमा बालबालिकामा धेरै हुने अर्को खाना र पानीबाट हुने प्रमुख समस्या झाडापखाला पनि हो ।

रोटा भाइरसले हुने पखाला, जुका लाग्ने, चिसोले गर्दा साना बालबालिकामा 'हाइपोथर्मिया' हुनेगर्छ । अर्को चिसोबाट बच्न प्रयोग गरिने आगो तथा हिटरले हुने समस्यामा पोल्ने, बन्द कोठामा हिटर बाल्दा कार्बोनमनोअक्साइड ग्यास बढी भएर हुने समस्या जाडोमा बढी देखिने गर्छ । साना बालबालिकाहरूमा रुघाकै कारण दुध चुस्न नसक्ने, नाक बन्द भएर मुख खोलेर सुत्ने, छट्पटी हुने समस्या देखिन्छ । बलबालिकालाई सामान्य रुघाखोकी लाग्दैमा औषधि वा एन्टिबायोटिक्स प्रयोग गरिहाल्नु हुँदैन । बालबालिकामा सामान्य रुघाखोकी लागेमा नाक सफा गरिदिने, दुधमात्र खाने बच्चालाई दुध खुवाइरहने, अघि ठूलो बालबालिकालाई झोलिलो पोसिलो खानेकुरा खुवाउने, ज्वरो आएमा पारासिटामोल दिने गर्नुपर्छ । साना बालबालिकामा रुघा लागेको बेलामा छातीको घ्यारघ्यार हुने समस्या सामान्य समस्यामा पर्छ ।

यो समस्या पनि सामान्य रूपमा कहिलेकाँही हुनु स्वाभाविक मानिन्छ । तर, पटक-पटक छाती घ्यारघ्यार भइरहन्छ भने दम हुनसक्ने भएकाले रोग पहिचान र उपचार गर्नुपर्छ । नाकको पनि घ्यारघ्यार हुन्छ । रुघा लाग्दा नाक बन्द हुने, घुर्ने, घ्यारघ्यार हुने, सास फेर्न नसकेर मुख खोलेर सास फेर्ने समस्या हुन्छ । न्यानो पारेर राख्नुपर्छ । न्यानो पार्दा ध्यान दिन जरुरी छ । न्यानो पार्ने नाममा धेरै कपडा लगाएर गुम्साउन पनि हुँदैन । त्यसले बच्चालाई झनै पसिना आएर चिसो भइरहेको हुन्छ । एक-दुई लेयर कपडा लगाएर बाहिर ज्याकेट लगाइदिने, मोजा पञ्जा लगाइदिने, कान छोपिने टोपी लगाइदिने । बालबालिकालाई न्यानो बनाउन बाबुनानी बस्ने कोठालाई पनि न्यानो बनाउने हो । कोठा न्यानो बनाउँदा गाउँघरमा धेरै दाउरा बालेर सबै झ्याल ढोका बन्द गर्ने चलन छ । यस्तो गर्नु भने हुँदैन । बन्द कोठामा दाउरा बालेर कोठा तताउन सबै झ्यालढोका बन्द गर्दा कार्वनमनोअक्साइड ग्यास बन्छ । त्यसले पनि बालबालिकालाई असर गर्छ । धुँवामा बालबालिकालाई राख्दा नाक सुख्खा भएर असर गर्छ । आगोको धुँवा, व्रिकेटको धुँवा राम्रो हुँदैन । हिटर बाल्दा पनि ध्यान दिनुपर्छ । झ्याल ढोका बन्द गरेर रातभर हिटर बाल्नु हुँदैन । एकछिन् बालेर कोठा तताएर हिटर बन्द गर्नुपर्छ । बालबालिकाले खानेकुरामा खासै ध्यान दिँदैनन् । औषधि सेवन गर्न थालेपछि त खानेकुरा खान खासै मन गर्दैनन् र दिनदिनै झन् सिकिस्त हुँदै जान्छन् । लामो समयसम्म खानेकुरामा ध्यान पुऱ्याउन नसक्दा शारीरिक, मानसिक रूपमा नराम्रो असर पर्नसक्छ । शारीरिक शक्ति, मेटाबोलिजम् आदिमा परिवर्तन हुनसक्छ । चिसो मौसममा न्यानो लुगा आदि मात्रैले पुग्दैन । पोषिलो खानेकुरामा बढी ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

बालबालिकाको मांसपेशीको सही विकास र हड्डीको मजबुतीका लागि प्रोटिन आवश्यक हुन्छ । यसका लागि बच्चालाई पनीरयुक्त खाद्यपदार्थ, अण्डा, मासु, माछा आदि दिनुपर्छ । भिटामिन र मिनरल्स भरपूर दिनुपर्छ । क्याल्सियम भरपूर मात्रामा पाइने पौष्टिक पदार्थ दिनुपर्छ । भिटामिन र आइरनका लागि बच्चालाई हरियो सागसब्जी खुवाउनुपर्छ । फलामआ भिटामिन, आइरन र अन्य पौष्टिकत्व पाइन्छ । हुर्केका बलबालिकलाई बढीभन्दा बढी फल, जुस र मौसमी फल दिनुपर्छ । बच्चालाई अंगुर, स्याउ, सुन्तला जस्ता फलको सलाद काटेर खुवाउन सकिन्छ । साथै बालबालिकलाई विभिन्न मौसमी फलफुलको घरमा नै जुस बनाएर पिलाउन सकिन्छ । बालबालिकालाई पानी बढी पिउन दिनुपर्छ र सूपजस्ता तरल पदार्थको सेवन थोरै-थोरै मात्रामा धेरै पटक गराउनुपर्छ । यसका साथै बच्चालाई फाइबरयुक्त खाद्यपदार्थ दिनुपर्छ ।

शारीरिक वृत्ति विकास, इन्सुलिनको मात्रा मिलाउन, मष्तिस्क बलियो बनाउन, मुटु स्वस्थ राख्न, स्मरण शक्ति बढाउन, बालबालिकाको सम्पूर्ण विकासका लागि यी खानेकुरा अति नै उपयोगी हुन्छन् । खान सक्ने बालबालिकलाई उमेर समुह अनुसार जाडो महिनामा मात्रै नभई सधैं ड्राइ फ्रुट्स जस्तो : खजुर, बदाम, ओखर, नेपाली बदाम, छोकडा, खुर्पानी अत्ति नै स्वास्थबर्धक खानेकुरा दिनुपर्दछ । बढ्दो उमेरका बालबालिकलाई जंकफुडभन्दा पौष्टिक खाना खुवाउने बानी गर्नुस् । चामल, गहुँ, मकै, जौ र कोदो आदिजस्ता अन्नबाट बनेका विभिन्न खानेकुरा बच्चाको नियमित भोजनमा समावेश गर्नुपर्छ । अभिभावक बालबालिकाको पोषणका लागि राम्रो रोल मोडेल हुनुपर्छ । आमाबाबुले बच्चाहरूको खानपानमा सशक्त भूमिका खेल्छन् । बालबालिकालाई खुशी र स्वस्थ हुन, राम्रोसँग बढ्न र विकास गर्न आवश्यक हेरचाह प्रदान गर्न अभिभावकले विचार पुऱ्याउन अत्यन्त आवश्यक छ ।

विद्यालय जाने गरेका बालबालिकाले विद्यालयमा कस्तो प्रकारका खाने कुरा खान्छन, कस्तो पानी पिउछन् त्यो कुरा अभिभावकले ध्यान दिन जरुरी छ । अभिभावकहरूको आफुले समय अभावका कारण स्कुलमा दैनिक तथा पूर्णकालीन बोडर्स गर्दिने गरेका छन् । त्यो बेला आफ्ना बालबालिकाले कस्तो खालका खानेकुरा खाए, विद्यालयले आफ्ना बालबालिकलाई कस्तो खानेकुरा दिएको छ त्यो कुराको जानकारी पनि राख्नुपर्दछ । बालबालिकले दिने खानेकुरामा अत्यधिक नुन, स्याचुरेटेड ्याट, चिनी, कम मात्रामा मात्र फाइबर र पौष्टिक तत्व पाइने भएकाले बच्चाको वृद्धिविकासमा असर पुग्छ । स्कुलका केटाकेटीलाई पोषणयुक्त सन्तुलित आहार खुवाउनुपर्छ । वास्तवमा खाना पहिलो प्राथमिकता हो भने पढाइ र सिकाइ दोस्रो महत्वपूर्ण कुरा हुन् । हुर्किंदो बालबालिकामामा हरेक बार खाना चारको मूल मन्त्रलाई जीवनमा अपनाउनुपर्छ । अर्थात् हरेक पटकको खानामा सात प्रकारका खाद्य समूहहरूमध्ये कम्तीमा चार समूहका खानेकुरा पार्नुपर्छ । खानाको चार समूह यसप्रकार छन् :

समूह (१) अन्न वा अन्य जमिनमुनि फल्ने कन्दमुल समूह

(२) गेडागुडी, दालहरू, तेलबिउ, नट्सहरू आदि समूह

(३) विभिन्न किसिमका तरकारी र फलफूलहरू र समूह

(४) पशुजन्य श्रोत (दूध तथा दुग्ध पदार्थ, माछा, मासु, अण्डा) ।

शिक्षा र खाना परिपुरक जस्तै हुन् । कस्तो खाना खानुपर्छ, कुन खाना राम्रो, कुन खाना नराम्रो भन्ने कुरा बच्चालाई सानैदेखि नै सिकाउनु जरुरी छ । खाना खानुको महत्व, पानी खानुको महत्व, पोषिलो खाना खानुको फाइदा, बजारको (पत्र्) खानाले गर्ने असरबारे बच्चाहरूलाई घरदेखि विद्यालयसम्म शिक्षा दिनु जरुरी छ । यसमा घर-परिवारका सदस्यहरू (खासमा आमाबुवा), विद्यालय (खासमा शिक्षक वर्ग) र विद्यार्थी सबै सचेत हुनुपर्छ । यसका लागि घरको भान्सादेखि स्कुलको क्यान्टिनसम्म सुधार आउनु जरुरी छ । शिक्षकहरूले पोषण शिक्षामा मुख्य रूपमा पोषण अवधारणा सिकाउन ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन् । बच्चाहरूले पनि शिक्षकहरूको कुरा छिटो विश्वास गर्छन् । पोषण बानीहरूलाई उत्प्रेरित गर्दै त्यसको सहजीकरणका लागि वातावरण सिर्जना गर्ने जिम्मेवारी विद्यालय र शिक्षकहरूको हातमा हुन्छ । चिसो पदार्थ र बजारमा किनिएको चिनी मिसिएको जुसले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा असर गरिरहेको हुन्छ । तसर्थ, बच्चालाई यस्ता पेय पदार्थबाट टाढा राख्नुपर्छ । चकलेट तथा अस्वस्थ खानाले दाँतमा कीरा लाग्ने तथा आन्द्राको रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।

स्वस्थ खानेकुरामात्रै खुवाउनुपर्छ । बालबच्चालाई आफ्नै भान्साको खाना खुवाउने कुरा पनि । बालबालिकलाई दालको पानी, जाउलोलगायत खाद्यवस्तु खुवाउन सकिन्छ । विभिन्न गेडागुडी मिलाएर पिँधेर बनाएको सातु, लिटो बच्चालाई खुवाउँदा राम्रो पोषण पुग्दछ । त्यसैगरी, दालभातमा अण्डा मुछिदिने, हलुवा बनाउँदा घ्यू मिसाउने, चिनी, सख्खर मिलाएर धेरै क्यालोरी बनाई खुवाउने पनि गर्न सकिन्छ । दूधका परिकार जति पनि खुवाउन सकिन्छ । बच्चाको उमेर अनुसार तीन-चार घण्टाको फरकमा खानेकुरा खुवाउन सकिन्छ । जंकफुडमा लोभिएका बालबच्चाले घरको खानामा स्वाद पाउन छाडेका छन् । त्यसैले उनीहरूलाई आफ्नै भान्सामा पाकेको दालभात खुवाउन कम्ता महाभारत हुँदैन ।

बच्चालाई फकाएर, लोभ देखाएर, डर देखाएर खाना खुवाउनुपर्ने स्थिति छ । कति बच्चा त यस्ता हुन्छन्, जसलाई मोबाइल नदेखाई खाना नै खाइदिँदैनन् । कतिलाई टेलिभिजन देखाएपछि मात्र खाना खुवाउन सकिन्छ । बालबालिकालाई विभिन्न खेलौना दिएर, ल्यापटप देखाए र कार्टुन देखाएर खाना खुवाउने चलन बढ्दो छ । यो प्रवृति बालबालिकालाई भन्दा पनि खुवाउने बाबुआमाका लागि सजिलो हो । बच्चाले आफूले के खाइरहेको छु भन्ने थाह पाउँदैन । उसको ध्यान ल्यापटपमा ग्याजेटमा हुन्छ । न बच्चाले यो के खाना हो भनेर थाह पाउँदा, न उसलाई स्वाद नै हुन्छ ? बच्चा विस्तारै ठूलो हुँदै जान थालेपछि स्कुलमा भर्ना भएपछि आफैंले खानुपर्ने अवस्थामा भने गाह्रो हुन्छ । जो बालबलिकाहरू टिभी र ग्याजेटको अगाडि बसेर खान्छ, उसको तौल वास्तविकभन्दा पनि बढी हुने जोखिम रहन्छ । बच्च टिभीको अगाडि बसेको हुन्छ, बुबाआमाले आफ्नो सजिलोका लागि टिभीको अगाडि ल्याएर खानेकुरा राखिदिने र कार्यक्रम नसकिएसम्म उसले थपीथपी खाइरहने प्रवृति हुन्छ । टिभी हेर्दै खानेकुरा खाने समस्यापनि उत्तिकै हुन्छ । बच्चाको तौल उमेरभन्दा बढी हुने समस्या ज्यादा हुन्छ । यसलाई ओबिसिटी भनिन्छ । यस्तो भए सानै उमेरमा डाइवेटिज देखिने, हाइपरटेन्सन हुने कलेजोमा समस्या हुने देखिन्छ । शहरी क्षेत्रमा यस्तो समस्या ज्यादा छ । बच्चालाई खुवाउने निश्चित समय तालिका हुनुपर्छ । खानामा पनि अनुशासनको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ । बच्चा एक वर्षभन्दा माथिको भएपछि एउटै टेबुलमा बसेर सबै परिवारका सदस्यले खाने बानी हुनुपर्छ । टिभी बन्द गर्नुपर्छ या टिभीको अगाडि बसेर खाने गर्नु हुँदैन । बालबालिकलाई घरमा बनाएको पोषिलो खाना खुवाउनु नै रोगबाट बचाउनु हो भन्ने प्रमुख उद्देश्य लिएर नै बाबुआमा तथा परिवारले ध्यान दिनुपर्दछ ।

-इहिमालयटाइम्स 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 ११५७०२१२४६
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 क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : आकस्मिक धनलाभका योग छन्। शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

वृष : विद्यार्थीहरूको सामाजिक चेतनाको विकास हुनेछ । दिन अनुकूल रहनेछ।

मिथुन : जीवन साथीसँग मनोरञ्जनात्मक समय बित्नेछ।

कर्कट : दीर्घकालीन योजनाहरूको रूपरेखा बन्नेछ।नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ ।

सिंह : आफ्नो क्षेत्रमा प्रभूत्व जमाउन सकिनेछ ।कामबाट लाभ मिल्नेछ ।

कन्या : दाम्पत्य जीवन सुखमय हुने छ ।शत्रु पराजित हुन सक्छन् ।

तुला : प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूको बीचमा आफ्नो प्रभाव छोड्न सफल हुनुहुन्छ।

वृश्चिक : मेहनतले सम्मानित स्थान दिलाउनेछ । श्रमको मूल्यांकन मिल्नेछ।

धनु : पद र प्रतिष्ठाको संभावना छ। मन प्रसन्न र खुसीपनि रहनेछ ।

मकर : शिक्षाको क्षेत्रमा राम्रो परिणाम प्राप्त हुनेछ। आम्दानीका स्रोत बढ्नेछन्।

कुम्भ : कृषि वा पशु क्रय विक्रयबाट लाभ प्राप्त मिल्नेछ।

मीन : बौद्धिक क्षमताको विकास हुनेछ।आकस्मिक धन लाभ हुनेछ ।

साहित्य दर्पण

कथा — सन्देश पौडेल

वासिङ मेसिन

'आमा हामी पनि वासिङ मेसिन किनौं न', आँखा थालतिर हेरेको जस्तो गरेर मैले भनें । त्यति भन्दा आमाले वासिङ मेसिन भनेको बुझ्नुहुन्छ जस्तो मलाई लागेको थियो । तर आमाले बुझ्नुभएको रहेनछ ।'के हो त्यो वासिङ मेसिन भनेको' आमाले उब्रेको भात कचौरामा राख्दै भन्नुभयो ।'त्यो अस्ति नै तपाईंले साहुनी आमाकोमा घटट गरेर लुगा धुँदोरहेछ भन्नुभएको थियो नि, त्यै के आमा केही बोल्नुभएन । भाँडा धुन बाल्टीमा पानी सार्न थाल्नुभयो। एकछिनको सन्नाटापछि आमाले भन्नुभयो, 'दशैंमा मासु किन्न नसकेर कुखुराको खुट्टा र कलेजो खाएको बिर्सिस् ? आमाको मूड खराब रहेछ भन्ने बुझिहालें, त्यसपछि केही बोलिनँ । बुवालाई भन्ने आँट नै थिएन । त्यो विषय त्यसै सेलायो।चार वर्ष भएको थियो हामी धादिङबाट काठमाडौं आएको । दुईवटा छोरी मात्र भएकोले सबैबाट सुन्नुपरेको बचन अनि बुवा बिरामी हुँदा बन्धकी राखेको पुर्ख्यौली फुकुवा गराउन नसकेपछि हामी काठमाडौं छिरेका थियौं त्यो बन्धकी साहुको नाममा पास गर्दा आएको केही पैसा लिएर ।

बुवाले मासु पसल खोल्नुभएको थियो ।

केही समय राम्रै चलेको सम्झन्छु तर पछि खै के करणले खासै चलेन । अनि बुवा गाडी लाइनमा लाग्नुभयो, खलासी गर्न । शहरमै तर शहरबाट अलि टाढा एउटा कोठा लिएका थियौं। बुवा खलासी गर्नुहुन्थ्यो, आमा वरिपरि भाँडा माझ्नु अनि लुगा धुनुहुन्थ्यो । कहिलेकाहीं वरिपरि कोही सुत्केरा पर्‍यो भने तेल लगाउने काम पनि गर्नुहुन्थ्यो, त्यसमा चाहिं राम्रै पैसा हुन्छ भन्नुहुन्छ आमा । त्यस्तो विशेष केही हुँदैन घरमा । बुवा बिहानै जानुहुन्छ, आमा हामीलाई बिहान ४ बजेदेखि दाल भात सिठ्ठी लगाएर ७ बजेसम्म निस्किसक्नुहुन्छ । बहिनीलाई उठेपछि एक बटुको दाल-भात खुवाउँछु । म पनि खान्छु र बहिनीलाई लिएर स्कुल जान्छ । बहिनीको स्कुल जाने उमेर नै त भएको छैन तर धन्न म पढ्ने स्कुलमा ईसीडी कक्षा भएकाले म लिएरै जान्छु । म १२ वर्षकी भएँ, बहिनी ३ । म स्कुलबाट ४ बजे फर्किंदा बहिनी लिएर आउँछु । उसको १ बजे स्कुल छुट्टी हुनेभएकाले घरी मेरो कक्षामा आएर बस्छे बा-आमाले भ्याउँदा आमाले चाँडो लिएर आउनुहुन्छ । यो पैसा भन्ने चिजको बारेमा मैले पनि भर्खर थाहा पाउन थालेकी हुँ । हाँसो लाग्छ, पहिले त जे चाहियो पसल गयो ल्यायो जस्तो लाग्थ्यो । मासु पसल बन्द भएपछि बल्ल बुझेको हो, मैले खातामा लेखेर सबै चिज पाइने होइन रहेछ भनेर । आजकल बेला-बेला पैसाको नाममा आमा-बुवाको झगडा भएको सुन्छु । ठूलो भएपछि त बत्ती निभ्ने बित्तिकै निद्रा लागिहाल्छ भन्ने पनि नहुँदोरहेछ । घरी आमाले बुवालाई कराउनुहुन्थ्यो घरी बुवाले आमालाई । बुवा रक्सी पिउनु हुन्नथ्यो, सुर्तीचाहिं च्यापिरहनुपर्ने । मौका मिलाएर पनि तास वा पोट चाहिं खेलिरहनुपर्ने । आमाले बुवालाई कराउने विषय चाहिं प्राय: त्यही हुन्थ्यो । घर ढिला आउने अनि धेरै साथीभाइसँग बस्यो भनेर । 'के चाहिं मोहनी लगाएका छन् ती साथीभाइले आफ्नो घर-परिवार पनि बिर्सिने गरी', आमा सुस्तरी कराउनुहुन्थ्यो । तर रातको समय, एउटा सानो कोठा र निद्रा परिहाल्ने नभएर मैले सुन्थें । बुवा प्राय: चुप नै बस्नुहुन्थ्यो । कहिलेकाहीं चाहिं अलि चर्को स्वरमा 'तैंले यस्तै कचकच गर्ने भएर हो घर आउनै मन नलाग्ने' भन्नुहुन्थ्यो । त्यसपछि आमा मुर्मुरिंदै केही भन्दै सुत्नुहुन्थ्यो (वा सुतेको जस्तो गर्नुहुन्थ्यो), त्यो चाहिं मैले पनि सुन्थिनँ । मासुभात खाईवरी अनि भाँडा थन्काएपछि बत्ती निभ्यो । हामी सुत्यौं, मलाई चाहिं आज बत्ती निभेपछि के कुरा हुन्छ भन्ने कुराले खुल्दुली भएको थियो ।आमाले कुरा सुरु गर्नुभयो । 'ठुलीले खै के भन्छ वासिङ मेसिन किनौं भन्दै थी। बुवाले भर्खर सुर्ती च्यापेको मुखले के रे मात्र भन्नुभयो । त्यो लुगा धुने मेसिन हुन्छ के बिजुलीबाट चल्ने, आमाले पढाएको स्वरले भन्नुभयो ।'अनि किन चाहियो त हामीलाई त्यो ? के नै लुगा हुन्छ र हाम्रो, हातैले धुन भ्याइएकै छ त । फेसबुकमा के के हेरेर बस्छे त्यै भएर भनेकी होली । यति भनिसकेर बुवा पल्टिनुभयो । आमाले केही बोल्नुभएन । मलाई चाहिं बेचैनी भयो । आमाले मुख खोल्नुभयो भन्ने कुराले पलाएको रोमाञ्चकता केही बेरमै सेलायो । आमाले नभन्दा बरु ठिकै थियो जस्तो पनि लाग्यो, कम्तीमा मासु खाएको खुसी केही दिन त टिक्थ्यो होला जस्तो पनि लाग्यो ।

'आमा वासिङ मेसिनको कुरो के भयो', आमा बाको कुरा नसुने झैं गरेर मैले अलार्म लगाएको जस्तो बेला-बेला सोध्ने गर्थें । सरको खै कुन कार्यक्रम भएर हो, एकदिन कक्षा चाँडो छुट्टी भयो । मैले मनमनै सोच्न थालें, मलाई वासिङ मेसिनको भूत किन चढेको होला । पैसा बढी भएर कहाँ खर्च गरौं भन्ने पनि होइन । खर्च चाहिएर पनि भाका नाघेका धेरै आवश्यकता थिए । वासिङ मेसिन आइहाले पनि राख्ने कहाँ, त्यसलाई पानी कहाँदेखि हाल्ने भन्ने प्रश्न पनि थियो । ल्याए के हुन्छ र नल्याए के हुन्छ भन्ने प्रश्नहरूको ज्वारभाटा बीच मैले त्यो विषय त्यसै सेलाएँ । घर गएको, हाम्रो गाउँका दुईजना अन्टी अनि एक जना पेचकस र पिलासको झोला बोकेको मान्छे देखें । मुर्दार बत्ती फेरि बिग्रियो कि जस्तो लागेर अगाडि गइनँ । सीधै बाल्टीमा पानी थापेर मोजा धुन थालें । 'जत्ति हातले लुगा धुने हो आज नै हो, अब त सरर घट्टमा धुने होला नि', एकजना अन्टीले बोलेको सुनें । यस्सो फर्केर हेरें । हाम्रो घरमा त वासिङ मेसिन आएको रहेछ । खुसी हो वा अचम्म के भयो ठ्याक्क यकिन गरिनँ । धोइरहेको मोजा बाल्टीमा मिल्काएर दौड्दै गएँ । साँच्चिकै नै हाम्रोमा वासिङ मेसिन आएको रहेछ ।'आमा चाहिं उधारोमा मागेको ढाड जस्तै अरुकोमा लुगा धुने छोरी चाहिं कट्ट पनि वासिङ मेसिनमा धुने' अर्को अन्टीले प्याच्च भन्नुभयो । टलक्क घाम लागेको उज्यालोबाट मेरो मन र अनुहार निष्पट अँध्यारो जस्तै भयो । केही बोलिनँ तर मन सारै अमिलो भयो । मान्छे अरुको खुसीमा किन खुसी हुन सक्दैनन् जस्तो पनि लग्यो, तिनलाई के को चासो जस्तो पनि लाग्यो । आमाले केही बोल्नुहुन्छ जस्तो लाग्यो, बोल्नुभएन । त्यो अन्टीको वचनले भन्दा मलाई आमाको शून्यताले बढी पोल्यो । कस्तो लाग्यो, के महसुस भयो ठ्याक्कै ठम्याउन सकिनँ । जे होस् जति खुसी हुन्छु भन्ने सोचेको थिएँ, भइनँ।जे होस्, घरमा वासिङ मेसिन आयो । आमाले चामलको बाल्टीभित्र लुकाएर राखेको बुवाको सुर्तीको डब्बा भित्रबाट १ हजार रुपैयाँ निकालेर दिनुभयो । 'कहाँ यतिले हुन्छ' त्यो पेचकसवाला दाइले भन्नुभयो, यत्रो वासिङ मेसिन किन्न सक्नेले जोडेको पैसा पनि दिन नसक्ने भन्दै उसले पैसा लिन मानेन । आमाले भएकै यत्ति हो लिए लिनु नभए जोडेको फिर्ता गरेर जाउ भन्नुभयो । आमाले त्यति भनेपछि के के बर्बराए तर त्यही पैसा लिएर ती दाइ गए । अब आमा र म मात्र बाँकी रह्यौं। आमाले केही भन्नुभएन । पसलेकोमा पूजा रहेछ, सेल ल्याइदिएको छ त्यै खा अनि पढ्न बस, म चोकमा गएर धन्दा सक्काउँछु अनि बहिनी लिएर आउँछु- त्यति भनेर आमा जानुभयो । त्यो दिन कतिबेला बत्ती निभ्छ भन्ने मात्र लागिरह्यो, वासिङ मेसिनको खुसी वा त्यो अन्टीको वचन बिर्सिसकेकी थिएँ, आमा र बाको कुरा सुन्न । सामान्य रूपमा साँझ भयो । बुवा फोनमा कुरा गर्दै घर छिर्नुभयो । धेरै त बुझिनँ, '१० हजार चाहिएको छ भोलि लिन आउँछु' भनेको मात्र सुनें। 'त्यसको चिन्ता नगर्नु, मेरो विश्वास छैन' भन्दै बुवाले फोन राख्नुभयो ।'कति पर्‍यो बा, वासिङ मेसिनको', मैले सोधें।'३५ हजार' बुवाले यत्ति भन्नुभयो । 'त्यति पैसा थियो त हामीसँग ?' मैले फेरि सोधें । 'त्यसको चिन्ता तैंले नगर, मर्दले गरिहाल्छ नि ।' मलाई साह्रै नमज्जा लाग्यो, बुवाले कहिल्यै पनि मर्द वा आइमाई भनेको सुनेको थिइनँ । फेरि बुवाले त्यस्तोसँग ठाडो बोलेको पनि कमै सुनेको थिइनँ । साह्रै नमज्जा लाग्यो । सदा झैं, राति बत्ती निभ्यो । फरक चाहिं त्यो दिन आमाले पनि केही भन्नुभएन, न बुवाले नै केही भन्नुभयो । बत्ती निभेको लगभग आधा घण्टा पछि आमाले मुख खोल्नुभयो। '३ हजार मैले राखेको छु, त्यो भएसी ७ हजार मात्र मागे हुन्छ ।' बुवाले केही बोल्नुभएन ।२५ हजार पेश्की लिएको छु संघबाट । बाँकी सुरजेले दिन्छु भनेको छ । तर ब्याज चाहिं अलि चर्को भनेको छ । बुवाले यत्ति भन्ने बित्तिकै आमाले, 'अनि त्यत्रो पेश्की लिएर घर चाहिं कसरी चलाउने नि भन्नुभयो ?' 'देखा जाएगा' यत्ति भन्नुभयो बुवाले । त्यो दिन मैले सुनेको अन्तिम वाक्य त्यति मात्र हो । केही दिन सामान्य चल्यो । वासिङ मेसिन किनेको भएर खुसियालीमा मैले पनि आमासँग कापी किन्न भनेर ढाँटेर मागेको ३० रुपैयाँको चटपटे साथीलाई खुवाउने बाहेक फरक केही भएन । साँच्चै भनेको, त्यो जति नमिठो चटपटे मैले कहिल्यै खाएको थिइनँ। मनमा तुषारो हुँदा मुख कसरी उज्यालो हुँदोरहेछ र ? केही दिन पछि, दिन र रातहरू पहिले जस्तो भएनन् । आमा बिहानै निस्किन थाल्नुभयो, सिड्डी नलगाई । अब सिड्डी लगाउने, बहिनीलाई खुवाउने, आफू खाने अनि स्कुल जाने सबै मेरो जिम्मामा आयो । अलि अलि पढ्न समय हुन्थ्यो बिहान, त्यो पनि रहेन अब । मनमनै सोचें, वासिङ मेसिनले मेरो पढ्ने समय निलिसकेको थियो । आमा र बुवा दुवै जना आजकल बढीजसो दु:खी अनि रिसाएको जस्तो नै हुनुहुन्थ्यो । लाग्थ्यो, पहिले हामी गरिब मात्र थियौं, अब गरिब र दु:खी दुवै भयौं । वासिङ मेसिन त हाम्रो बँचेखुचेको खुसी पनि निल्ने भाँडो पो रहेछ । पेश्कीको पिसानमा बुवा परिसक्नुभएको थियो। वासिङ मेसिन भएको भएर अरु खर्च रोकिंदैन रहेछन् । बुवा आजकल बढी रिसाउन थालेको महसुस गरेकी छु । आमासँग सानो-सानो कुरामा गरेको झगडाको साक्षी म नै छु । 'पहिला त यस्तो हुन्थेन', म सोच्ने गर्छु । आमा पनि काम मात्र थपिरहनुभएको छ । किस्ता र खर्चको पिसानले हाँसो र समय दुवै एकैचोटि हरेको थियो । बत्ती निभाएपछिको खासखुस बन्द भए, अब घोचपेच र झगडा मात्र सुनिन थाल्यो । दुई जना मिलेर लडिरहेको युद्धमा दुश्मन एउटै नै भए पनि अब एक्ला-एक्लै लड्दै हुनुहुन्थ्यो । आजकल घरमा सुनाउन लायक केही छैन । वासिङ मेसिन पाल्नलाई एक महिनामा बुवा-आमा दुई वर्ष बुढा हुनुभएको थियो । मेरो र बहिनीको पढाइ तलाउको जलकुम्भी जस्तो भएको थियो । एकदिन सहनै नसकेर मनमनै सोचें, 'यो वासिङ मेसिन बेचिदिन्छु, आमाको समय र खुसी किन्छु ।' आफैं पसल गएर सोधेको ३५ हजारमा किनेको वासिङ मेसिनलाई अब पसलेले जम्मा १२ हजार दिन्छु भन्यो । कसैलाई केही भनिनँ ।

-अनलाइन खबर डटकम

निबन्ध — ज्ञानेन्द्र विवश

पदयात्रा र पर्यावरण

नीलो आकाशको काखमा हिमालका चुचुराहरूले आफ्ना सेता कपाल फर्फराउँदै उभिएको दृश्य कल्पना गर्दा नै मन रोमाञ्चित हुन्छ । सगरमाथा आधार शिविरको पदयात्रा भनेपछि शरीरमा ऊर्जा थपिन्छ । आत्मामा एक किसिमको उचाइ महसूस हुन्छ । यो यात्रा भौतिक पदचालन होइन । यो प्रकृतिको स्तुतिमा गरिने एक आध्यात्मिक अनुष्ठान हो ।

काठमाडौंको कोलाहलबाट छुटेर लुक्लाको आकाशीय द्वारबाट पदयात्रा शुरु गर्दा नै वातावरणले फरक अनुभूति गराउँछ । साना घरहरू, ढुंगाको भर्‍याङजस्ता गोरेटाहरू र वन्यजन्तुको आवाजले यहाँ यात्रुलाई स्वागत गर्छन् । डाँडाकाँडा कट्दै जाँदा सुगन्धित धूपजस्तो वातावरणले सासलाई शुद्ध बनाइदिन्छ ।दूधकोशीको चिसो पानी, अनि घुम्दै गर्दा भेटिने पुराना गुम्बा र रङ्गीचङ्गी झण्डाले मनलाई अर्को लोकमा पुर्‍याउँछन् । ढुङ्गामा कपिएका आकृति र अक्षरहरू बाटोमा जताततै भेटिन्छन् । ती पनि ठूल्ठूला चट्टानमा बडो मेहनतले लेखिएका अक्षरहरू देख्दा अचम्म लाग्छ । 'तिनमा के लेखेको होला ?, किन लेखेको होला ?' भन्ने खुल्दुली पनि स्वत: पैदा भइहाल्छ ।नाम्चे बजारमा पुग्दा लाग्छ, यो हिमालको नगरी हो । यहाँको भौगोलिक सौन्दर्य, हावा, अनि मानिसहरूको न्यानो व्यवहारले यात्रा गर्न आउनेहरूलाई घरजस्तै अपनत्व महसूस गराउँछ । यहाँबाट देखिने सगरमाथा, ल्होत्से, नुप्से, पुमोरी र आमादब्लमका दृश्यहरूले यात्रुहरूलाई मन्त्रमुग्ध बनाउँछन् । यी हिमश्रृंखलाहरू प्रकृतिका महाकाव्यजस्तै लाग्छन् । अघिल्लो दिनको थकानलाई थोरै विश्रामले मेटेपछि यात्रु पुन: ऊर्जावान भएर हिँड्छन् । तेङ्बोचेको गुम्बाबाट घन्कने मन्त्र र ल्हामाका प्रार्थनाले मनलाई पवित्र बनाउँछन् । प्रकृतिको अँगालोमा रहँदा मानिसले आफूलाई प्रकृतिको सानो अंश महसूस गर्छ । जति माथि चढिन्छ, उति प्रकृतिको चुनौती ठूलो हुँदै जान्छ । डिंगबोचे, लोबुचे हुँदै गोरखशेप पुग्दाको अनुभूति शब्दमा व्यक्त गर्न कठीन छ । यहाँको हावा पत्थरजस्तै भारी लाग्छ, तर मनको उत्साहले यो सबै चुनौती जित्छ । अन्तत: सगरमाथा आधार शिविरमा पुग्दा लाग्छ, मानौं जिन्दगीको कुनै महान् लक्ष्य पूरा भएको छ । यहाँबाट देखिने हिमालको आँगन, कालापत्थरको छायाँ, अनि आकाशको नीलापनले आत्मामा स्थायित्व ल्याउँछ । यात्राको थकान हराउँछ । महसूस हुन्छ- 'जीवन भनेको केवल गन्तव्य होइन, यात्राको यात्राको आनन्द हो ।' सगरमाथा आधार शिविरको पदयात्रा केवल हिमालको काखसम्मको यात्रा होइन, यो आत्मा र प्रकृतिको संवाद हो । यो यात्राले मानिसलाई केवल प्रकृति हेर्ने होइन, प्रकृति महसूस गर्ने आँखा दिन्छ । यहाँको सौन्दर्य, संघर्ष, र शान्तिले यात्रुलाई जीवनका हरेक आरोह-अवरोहलाई सहज रूपमा आत्मसात् गर्न सिकाउँछ । पदयात्राका क्रममा भेटिने स्थानीय पर्यावरण, प्राकृतिक सौन्दर्य, मानव अस्तित्व र वातावरणीय चेतनाको सम्बन्धबारे गहिरो विश्लेषण गर्न सकिने उत्कृष्ट माध्यम हो । कुनै पनि मान्छेले शहरको कोलाहल, धुलो र धुवाँबाट मुक्ति खोज्छ । यसबाट टाढा हुँदै प्रकृतिको काखमा पाइला चाल्छ । त्यहाँ हराभरा जंगल, खहरे खोलाको गड्गडाहट र चराहरूको गीतले मन प्रफुल्ल पार्छ । यस्तो हिँडाइ वा यस किसिमबमे पदयात्रा शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्ने अभ्यास मात्र हुँदैन । प्रकृतिसँग नजिक भएर जोडिने, वातावरणलाई नजिकबाट बुझ्ने र आफूलाई नयाँ ऊर्जा प्रदान गर्ने यात्रा पनि हुन्छ । त्यस्तै पदयात्रा गर्नु भन्नु सौन्दर्यको अनुभूति मात्र होइन । यो जिम्मेवारीको कथा पनि हो । जुन बाटोबाट हामी यात्रा गर्छौं, त्यो बाटोको सफाइ, संरक्षण र सम्मान हाम्रो कर्तव्य हो । मान्छेले फोहोर फाल्दा, जंगलमा प्लास्टिक छोड्दा र अनावश्यक हस्तक्षेप गर्दा त्यसले पर्यावरणलाई मात्र होइन, त्यहाँका स्थानीय संस्कृति र जनजीवनलाई पनि नकारात्मक असर पुर्‍याउँछ । वास्तवमा पर्यावरण भनेको जमीन, पानी र हावा मात्र होइन । यो ती पक्षीहरू हुन्, जो बिहान हामीलाई संगीत सुनाउँछन् । यो ती रुखहरू हुन्, जसले हामीलाई छायाँ दिन्छन् । पदयात्रामा हामीले महसूस गर्ने प्रत्येक रमणीय दृश्यहरू पर्यावरणका उपहार हुन् । त्यसैले पदयात्रा गर्ने प्रत्येक व्यक्तिले प्रकृतिलाई संरक्षण गर्ने प्रतीज्ञा गर्नुपर्छ । पदयात्रा भनेको प्रकृतिलाई नजिकबाट हेर्ने झ्याल हो । यो झ्यालबाट हेर्दा हामीले वातावरणको वास्तविक अवस्था देख्न सक्नुपर्छ । हिमाल पग्लिरहेको छ । हिउँ पर्ने क्रम कम हुँदै गइरहेको छ । खोलाहरू सुक्दै छन् । जंगलहरू मासिँदै छन् । समाचारहरूमा प्रसिद्ध माछापुच्छ्रे हिमालमै हिउँ नभएको क्रमश: कालोपत्थरमा परिणत हुँदै गएको देखाएको छ । यी सबै दृश्यहरूले हामीलाई चेतावनी दिन्छन्,'समयमै हामी सचेत नभए प्रकृति रिसाउने निश्चित छ । हामीले हेर्ने सेताम्मे हिमालमा हिउँ नै नभएपछि त्यसको सौन्दर्य सखाप हुन्छ भन्ने कुरालाई हामीले मनन गर्नु आवश्यक छ ।' त्यसैले पदयात्रा व्यक्तिगत आनन्दको यात्रा मात्र होइन र हुनु हुँदैन । यो हाम्रो पर्यावरणीय दायित्वको सम्झना पनि हो । प्रत्येक पाइलाले वातावरणलाई सम्मान गर्दै चाल्न सक्नुपर्छ । प्रत्येक हेराइहरूमा हामीले प्राकृतिक सुन्दरताको मौलिकपन आस्वादन गर्न सक्नुपर्छ । साथै हाम्रा सन्ततिले पनि यो सौन्दर्य अनुभव गर्न सकून् । वास्तवमा पदयात्रा पर्यटनको एक महत्त्वपूर्ण रूप हो । यसले प्राकृतिक सौन्दर्य, सांस्कृतिक सम्पदा र ग्रामीण जीवनशैली नजिकबाट बुझ्न र अनुभव गर्न अवसर दिन्छ । यद्यपि यसले वातावरणमा पार्ने प्रभावहरूलाई ख्याल नगर्दा दीर्घकालीन असरहरू निम्त्याउन सक्छ ।

पदयात्राबाट धेरै सकारात्मक प्रभावहरू पर्छन् । प्रथमत: पदयात्रामा आएका आन्तरिक तथा बाह्य्य पर्यटकबाट स्थानीय आर्थिक विकासमा ठूलो टेवा पुग्छ । पदयात्राले ग्रामीण क्षेत्रमा रोजगारका अवसर सिर्जना गर्छ । स्थानीय व्यवसाय (लज, रेस्टुरेन्ट, पथप्रदर्शन सेवा, भरिया आदि) प्रवर्द्धन हुन्छ । यसबाहेक पर्यटकहरूको आकर्षण बढाउन स्थानीय समुदायले आफ्ना परम्परा र प्राकृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्न प्रेरणा पाउँछन् । पर्यटकहरूलाई स्थानीय जैविक विविधता र वातावरणीय चुनौतीबारे जानकारी दिने अवसरसमेत मिल्छ ।यी सकारात्मक कुराका अतिरिक्त पदयात्राबाट हुने नकारात्मक प्रभावहरू पनि हुन्छन् । यसले नै वातावरणीय रूपमा असर पारिरहेको छ । जस्तै- प्लास्टिकका बोतल, प्याकेजिङ्ग सामग्री जस्ता अनाश्यक कुराहरू जताततै फालिँदा फोहोरको वृद्धि भएको छ । यसरी जैविक फोहोर व्यवस्थापनको अभावले भूमि र जल प्रदूषण हुन थालेको छ । मानवीय गतिविधिका कारण जनावर र चराचुरुङ्गीको बासस्थानमा विघटन भएको छ केही विशिष्ट प्रजातिहरू लोप हुने जोखिममा पुगेका छन् । यसको समाधानका लागि दिगो पर्यटन अभ्यासहरू आवश्यक हुन्छ । पुन: प्रयोग गर्न मिल्ने र प्लास्टिकमुक्त सामग्री प्रयोग गर्न पर्यटकलाई प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । कतिपय पदयात्री, पर्यटकहरू पर्यावरणको संरक्षणमा गम्भीर हुन्छन् । आधार शिविरको यात्रामा मैले देखेको कुरा हो पर्यटकहरू फर्किंदा आफूले बाटोमा देखेका, भेटेका प्लास्टिकका सामानहरू बोकेर लुक्ला फर्किरहेका थिए । आफूले खाएको मिनरल वाटरको बोतल, जुसको बट्टासमेत बटुलेर झोलामा ल्याएका थिए ।

यस किसिमको कार्य एक जनाको अभियान जस्तै अरूहरूको पनि हुन सक्यो भने ठूलो उपलब्धि हुनसक्छ । यसैगरी वन तथा जैविक विविधताको संरक्षण पनि त्यत्तिकै आवश्यक हुन्छ । साथै स्थानीय ऊर्जा स्रोत (सौर्य ऊर्जा, बायोग्याँस) प्रवर्द्धन गर्नुपर्छ । संरक्षित क्षेत्रहरूको प्रभावकारी व्यवस्थापनमा जोड दिनुपर्छ । स्थानीय समुदायलाई पर्यटन विकासको केन्द्रमा सहभागी गराउनुपर्छ । पदयात्राका लागि आवश्यक आधारभूत संरचना निर्माण गर्दा वातावरणमैत्री उपायहरू अपनाउनु पनि नितान्त आवश्यक हुन्छ । पदयात्रा र पर्यावरण बीचको सन्तुलन कायम राख्न सजगता र जिम्मेवारीको आवश्यकता छ । दिगो पर्यटनको अवधारणालाई आत्मसात् गर्दै वातावरणीय, सामाजिक र आर्थिक फाइदाहरूलाई सँगै अघि बढाउनु आजको आवश्यकता हो । हिमालको संरक्षण र वातावरण सन्तुलनमा पदयात्री र पर्यावरणको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । यसमा पदयात्रीहरूको जिम्मेवार भूमिका हुन्छ । पदयात्रीहरूले प्राकृतिक क्षेत्रमा आफ्नो प्रभाव न्यून गर्न सिद्धान्त अपनाउन सक्छन् । फोहोर व्यवस्थापन, प्लास्टिकको प्रयोग कम गर्ने र जैविक वस्तुहरूको मात्र प्रयोगले वातावरणमा नकारात्मक असर कम गर्छ ।स्थानीय समुदायसँगको समन्वय र उनीहरूको जीवनशैलीको सम्मानले वातावरणीय सन्तुलन कायम गर्न सहयोग पुर्याउँछ । पदयात्रीहरूले वनस्पति उखेलेर नष्ट नगर्ने, वन्यजन्तुहरूलाई दु:ख नदिने र उनीहरूको बासस्थान नबिगार्ने कुरा ध्यान दिनुपर्छ ।हिमाली क्षेत्रका पर्यावरणीय चुनौतीहरूबारे अन्य पर्यटक र स्थानीय समुदायलाई शिक्षित गर्न सकिन्छ । वनहरूको संरक्षणले हिमाली क्षेत्रलाई कटान र भूक्षयबाट बचाउँछ । यसले पानीको स्रोत र हावापानीलाई सन्तुलनमा राख्छ । पुन: निर्माण कार्यक्रमहरू: पदमार्ग सुधार, जैविक उद्यानहरू निर्माण र स्थानीय प्रजातिहरू पुन:स्थापना जस्ता परियोजनाले क्षेत्रको पर्यावरणीय गुणस्तर सुधार गर्न मद्दत पुर्‍याउँछ । हिमाली क्षेत्रका होटल र चिया पसलहरूमा सौर्य, हावा र अन्य नवीकरणीय ऊर्जाको प्रयोगले वातावरणीय क्षति कम गर्न मद्दत गर्दछ । स्थानीय र राष्ट्रिय स्तरमा नीति बनाउँदा हिमाली क्षेत्रको संवेदनशीलता ध्यानमा राखेर योजनाहरू तयार गर्नुपर्छ । यस कार्यमा चुनौतीहरू पनि हुन्छन् । समाधानका उपाय पनि अपनाउन सकिन्छ । धेरै पदयात्रीहरूले छाडेको प्लास्टिक र अन्य फोहोर व्यवस्थापन गर्न स्थानीय निकाय र स्वयंसेवी संस्थाहरूले योजना ल्याउनुपर्छ । जलवायु परिवर्तनले हिमाली क्षेत्रमा हिउँको स्तर घट्दै गएको छ । यसलाई रोक्न विश्वव्यापी तापमान घटाउने प्रयास गर्नुपर्छ । यसका साथै पर्यटन उद्योगलाई वातावरणमैत्री बनाउन दिगो पर्यटनका अभ्यासहरू लागू गर्न जरुरी छ । पदयात्रीहरूको जिम्मेवार व्यवहार र पर्यावरण संरक्षणका उपायहरूको सही संयोजनले हिमाली क्षेत्रको संरक्षण, जैविक विविधताको संरक्षण, र वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्न सक्छ । हिमालहरूको दीर्घकालीन अस्तित्व रसौन्दर्यका लागि हाम्रा क्रियाकलापहरूले वातावरणीय सन्तुलनमा सकारात्मक योगदान गर्नुपर्छ । यिनै कार्यले पदयात्रा पनि अविस्मरणीय हुन्छ भने पर्यावरण पनि सन्तुलित रहन्छ ।

-साहित्यपोष्ट डटकम

अर्याललाई 'मुक्तिनाथ उत्कृष्ट कृषि पत्रकारिता' पुरस्कार

पाल्पा, पौष १९/ पाल्पाली क्रियाशिल पत्रकार माधव अर्याल 'मुक्तिनाथ उत्कृष्ट कृषि पत्रकारिता' पुरस्कारबाट छनोट भएका छन् । मुक्तिनाथ विकास बैंकले प्रदान गर्ने उत्कृष्ट कृषि पत्रकारिता पुरस्कारबाट अर्याल छनोट भएका हुन् ।

बैंकले कृषि क्षेत्रसँग सम्बन्धित अनुसन्धनात्मक लेख, रचना तथा खोजमूलक श्रव्य दृष्य समाचार प्रकाशित गरी पत्रकारितामार्फत व्यवसायिक कृषि उद्यमशीलता विकासमा टेवा पुऱ्याएको भन्दै अर्याललाई उक्त पत्रकारिता पुरस्कारका लागि छनोट गरेको हो ।

उक्त पुरस्कारका लागि अर्यालसहित तीन जना छनोट भएका छन् । उत्कृष्ट पुरस्कार दिन बैंकले आवेदन माग गरेको थियो । प्राप्त आवेदन मध्येबाट पाल्पाका अर्याल छनोट हुन सफल भएका हुन् । अर्याललले १५ हजार रुपैयाँ सहित प्रशंसापत्र प्राप्त गर्ने छन् । दुई दशक लामो समयदेखि पत्रकारिता क्षेत्रमा क्रियाशिल रहेका अर्याल कान्तिपुर दैनिकका उपसम्पादक, नेपाल प्रेस युनियनका केन्द्रीय उपाध्यक्ष समेत हुन् । उनले खेलकुद पत्रकार मञ्चबाट उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार, राष्ट्रिय शिक्षा पत्रकारिता पुरस्कार, वातावरण मन्त्रालयबाट प्रदान गर्ने वातावरण पत्रकारिता पुरस्कार, विश्व वन्यजन्तु कोषबाट वातावरण संरक्षण पत्रकारिता पुरस्कार, जागरण राष्ट्रिय पुरस्कार, शिक्षा पत्रकार समूहका साथै नेपाल पत्रकार महासंघ पाल्पाबाट उत्कृष्ट पत्रकारिता पुरस्कार प्राप्त गरिसकेका छन् ।

रामपुर नगरपालिका ६ नं. वडा कार्यालयको अनुरोध

- जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना दर्ता समयमै गरौं ।
- व्यवसायिक कृषिमा लागौं, स्वरोजगार बनौं ।
- आफ्नो घर-आगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।
- आफुले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौं, जरिवानाबाट बचौं, सभ्य नागरिकको पहिचान दिऔं ।
- बालश्रम प्रयोग नगरौं, नगराऔं ।
- विकास निर्माण र सुशासनमा चासो राखौं ।
- जेष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपाङ्गता र अशक्त नागरिकप्रति सहयोगी/जिम्मेवार बनौं ।
- वृक्षारोपण गरी वातावरण हरियाली बनाऔं ।
- सेवा प्रवाहमा रहेका कमीकमजोरी औंल्याउने बानीको विकास गरौं ।
- नागरिक अधिकारसँगै कर्तव्यप्रति पनि जिम्मेवार बनौं ।
- सार्वजनिक सम्पत्तिको सुरक्षा एवं संरक्षण गरौं ।

दिवाकर देवकोटा
वडा अध्यक्ष

६ नं . वडा कार्यालय
रामपुर नगरपालिका, पाल्पा

आयो टप्प टिपी लग्यो मिति पुग्यो टारेर टार्दैन त्यो ।
इन्द्रै विन्ती गरुन् झुकेर पदमा त्यो बिन्ती मान्दैन त्यो ॥

हार्दिक समवेदना

जन्म मिति
वि.सं. १९९०/०६/१५

स्वर्गारोहण
वि.सं. २०८१/०९/०९

स्व. जद्धुपति पाण्डे

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.का प्रवन्धक इन्द्रा भट्टराईका पूजनीय पिता, मिडियाका अध्यक्ष तथा नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकका प्रधान सम्पादक जगदीश भट्टराईका ससुरा बुवा, नवजनचेतना राष्ट्रिय दैनिकका व्यवस्थापक सीमा भट्टराई, पूर्व प्रेस अपरेटर दीपक भट्टराई, शितलपाटी डटकमका प्राविधिक सविन भट्टराई र कमल भट्टराईका हजुर बुवा, हाम्रा शुभेच्छुक नेत्र प्रसाद पाण्डे, बसुन्धरा बञ्जाडे, राधिका बस्याल, तुल्सा भट्टराई, बाला अधिकारी, मनुकला भट्टराईका पूजनीय पिता, एवं अजिता पाण्डेका ससुरा बुवा, सामाजिक, शैक्षिक, राजनीतिक तथा धार्मिक व्यक्तित्व, तानसेन- १३, केरवादी निवासी जद्धुपति पाण्डेको ९२ वर्षको उमेरमा भएको दु:खद् निधनले कैलाशनगर मिडिया प्रालि परिवार अत्यन्त मर्माहत एवं स्तब्ध भएको छ । शोकको यस दु:खद् घडिमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तीको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै शोक सन्तप्त परिवारजनमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति ईश्वरले प्रदान गरुन भनि गहिरो समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

रामचन्द्र रायमाझी
सम्पादक

एवं

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि. परिवार
तानसेन, पाल्पा

सार्वजनिक सेवा लिदा ध्यान दिऔं ।

- आफूले लिने सेवाका सम्बन्धमा जानकारी राखौं,
- आवश्यक कागजात/प्रक्रिया पुरा गरौं,
- नागरिक वडापत्रको प्रयोग गरौं,
- आधिकारिक सेवा प्रदायकबाट सेवा लिऔं,
- सेवा प्राप्त गर्दा आफैले लिऔं, विचौलियाको प्रयोग नगरौं,
- सकेसम्म अनलाईनबाटै सेवा लिने र दिने गरौं,
- जेष्ठ नागरिक, अपाङ्गता भएका तथा अशक्त व्यक्तिहरूलाई प्राथमिकता दिऔं,
- सेवा प्रवाहमा समस्या देखिए सम्बन्धित निकायमा गुनासो गरौं,
- अनियमितता र भ्रष्टाचार विरुद्ध उजुरी गरौं,
- सार्वजनिक सेवालाई सरल, सहज र पारदर्शी बनाऔं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

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

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