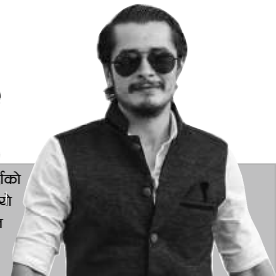




नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



नेपाली कलाकारहरुमा सबैभन्दा धेरै हजर जनकाको फिल्ममा काम गर्ने खिदि कोही छ भने ती प्रियका कार्की हुन्। 'आवरग', 'माला' र 'वि मुन्सी वि' गरी उनका तीनवटा हजर फिल्म प्रदर्शन भइसकेका छन्। पछि हजर सर्द फिल्ममा पनि उनले काम गरेकी छन्। तर, उनका कुनै हजर फिल्मले दर्शक तसोउन भने सकेनन्। अब उनको नयाँ हजर फिल्म 'गोरी' यही माघ २५ गते प्रदर्शन हुँदैछ। 'गोरी'ले त नेक-को बोली र रिक्काटमा विश्वास गरेर काम गर्छौं।

आजको विचार...



युवा... (सुई पेजमा)

पूर्ण जोती

धर परिवारको उज्वल भविष्यको सोजीमा विदेशिनुपर्दाको पिडालाई सन्तेडेर जायक जायक हरिदत फुलाराले 'कस्तो रे मेरो बाट्यता हा' बोलको गीत ल्याएका छन्। डिल्लीराज फुलाराले शब्द तथा गीत बिसी र हरिदत फुलाराले संगीत गीतमा छ। शिडियोमा गौरव पत्तारी, पवित्रा साकी 'मिस पवि', देशभक्त खनाल, सुटि स्वहकी, हरिदत फुलारा करण शाही, सुरेश शाहीलगायतको अभिनय छ।

□ वर्ष ३० □ अंक १८८ □ २०८१ माघ १८ गते शुक्रबार 31 January 2025, Friday □ पृष्ठ संख्या ८ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

ड्रेम आक्रमणबाट ४ को मृत्यु (रासस/चिन्तना)

फिफ, माघ १७/युकेनको पूर्वी शहर सुमीमा सोभियत कालीन आवासीय ब्लकमा युकेनका विभिन्न शहरलाई लक्षित गरी गरिएको हसी ड्रोनले लाग्दा कम्तीमा चार जनाको मृत्यु भएको युकेनी गृह मन्त्रालयले जनाएको छ। रूसले सन् २०२२ को सुरुमा युकेनमा आक्रमण गरेयता दैनिकजसो दर्जनौं ड्रोन वा क्षेप्यास्त्रले युकेनी भूगोलमा गाउँ र सहरमा रहेका वस्तीका साथै महत्वपूर्ण भौतिक संरचनालाई लक्षित गर्दै आएको छ। आपतकालीन सेवाहरूले वितरण गरेको तस्बिरमा भवनको छेउमा एउटा प्वाल परेको र उद्धारकर्मीहरूले जीवित व्यक्तिको खोजी गर्दै भवनको भनावशेष खनिएको देखाइएको छ। राष्ट्रपति भोलोदिमिर जेलेन्स्कीले सामाजिक सञ्जालमा लेखेका छन्, 'यो एक भयानक त्रासदी र भयानक हसी अपराध हो।' उनले अगाडि भनेका छन्, 'विश्वले यस आतङ्कको विरुद्धमा रूसलाई दबाव दिन नरोकोस्। यो अति आवश्यक छ।'

अर्थतन्त्रका सूचकहरू सन्तोषजनक छैनन् : उपमहासचिव पुन सरकार स्वेच्छाचारी बनेको आरोप

रामचन्द्र रायमाफो

पाल्पा, माघ १७/नेकपा माओवादी केन्द्रका उपमहासचिव तथा पूर्व अर्थमन्त्री वर्षमान पुनले अर्थतन्त्रका सूचकहरू अझै सन्तोषजनक नरहेको बताएका छन्। प्रेस सेन्टर पाल्पाले बिहीबार तानसेनमा आयोजना गरेको पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा बोल्दै नेता पुनले धेरै सूचकहरू विगिएकाले सुलूकको अर्थतन्त्र अहिले पनि सन्तोषजनक नरहेको बताएका हुन्। आर्थिक सुधारका लागि नितिगत छलफल हुन नसकेको भन्दै पूर्व अर्थमन्त्री पुनले बर सरकार विचौलीया र स्वार्थ समूहको पछी लागेको आरोप लगाए। उनले भने 'नेपाल स्टक एक्सचेञ्जलाई थप अधिनिकरण गरेर लैजान सकिन्छ तर सरकार त्यसो नगरेर विचौलीयाफर्तको बाटो अपनाउन उडैत देखिन्छ।' नेता पुनले अर्थतन्त्र विगिएकाले विचौलीया र स्वार्थ समूहको पछाडी नलागन



अर्थमन्त्री र सरकारलाई आग्रह समेत गरे। उनले अर्थतन्त्र सुधार गर्न सकिने भए पनि वर्तमान गठनबन्ध सरकार त्यसमा असफल भएको आरोप लगाए। 'आर्थिक र औद्योगिक विकास होस् भन्ने हाम्रो पार्टीको चाहना हो, तर सरकारको त्यस्तर्तर् ध्यान नै जान

सकेको छैन' नेता पुनले भने 'हाम्रो अर्थतन्त्र अर्थतन्त्र भए पनि औद्योगिक विकास गर्न सकिन्छ।' नेपालको अर्थतन्त्र निर्भरता उच्च छ। यदि आर्थिक वृद्धि न्यून रह्यो भने उत्पादनशीलता घट्छ, जसले निर्यात घटाने र व्यापार घाटा बढाउने उनले बताए। नेता पुनले भने 'यस्तो अवस्था रहे दीर्घकालमा विदेशी मुद्रा सन्निचितामा संकट निम्त्याउन सक्छ। आर्थिक समस्याहरूको समाधान नभएमा समाजमा असन्तोष बढ्न सक्छ। यसले राजनीतिक अस्थिरता निम्त्याउन सक्ने सम्भावना रहन्छ, जसले थप आर्थिक गतिविधिमाम नकारात्मक प्रभाव पार्छ।' कृषि र पर्यटनको आधुनिकीकरण गरी आर्थिक विविधीकरणमा ध्यान दिन सरकारलाई उनले सुझाव दिए। फरक प्रसंगमा उनले सरकार स्वेच्छाचारी बनेको आरोप लगाए। नेता पुनले

अध्यदेशमार्फत सरकार चलाउन खोजिएको भन्दै त्यसका विरुद्ध प्रतिपक्ष सशक्त भएर लाग्ने बताए। अध्यदेशबाट शासन गर्न खोज्नु अधिनायकवादतर्फको यात्रा भएको भन्दै उनले सरकार स्वेच्छाचारी र निरंकुश बनेको टिप्पणी गरे। बैज्ञानिक रूपमा अध्यदेशमार्फत शासन चलाउने कुरा कुनै पनि हिस्साले स्वीकार्य नहुने उनको भनाई थियो। उपमहासचिव काँसेस, एमाले र माओवादी केन्द्रका नेता मुझिएको भनिएका अनियमितता प्रकरण छानबिनका लागि संसदीय वा उच्चस्तरीय छानबिन समिति गठन गर्न सरकारसँग माग समेत गरे। उनले आफूमाथि दर्जनौं अनियमितता र भ्रष्टाचार आरोप लागेपछि विवादमा पार्न सकिन्छ कि भन्ने नियतका साथ प्रधानमन्त्रीले शेरार दरवारको प्रसङ्ग चर्चामा ल्याइएको बताए। उनले

शुक्रबार संघीय संसद्को हिउँदे अधिवेशनको पहिलो बैठकलाई सम्बोधन गर्दै प्रचण्डले शेरार दरवारबारे छानबिनको माग राखेर बोल्ने समेत बताए। पुनले भने, 'प्रधानमन्त्रीलाई मेरो र हाम्रो पार्टीको चुनौती छ, तपाईं आफू र आफ्ना नेताबारे उठेका प्रश्नबारे छानबिन गर्न तयार हुनुहुन्छ? गिरिबन्धु टी स्टेटमा तपाईंको नाम मुझियो। तपाईं लोकतान्त्रिक देशको प्रधानमन्त्री हो। के भन् सक्नुहुन्छ मममाथि संसदीय छानबिन होस् भन् सक्नुहुन्छ? हामी तयार छौं।' पुनले विगतमा पनि नेताहरूमाथि छानबिन गर्नुपर्दा उच्चस्तरीय न्यायिक आयोग र संसदीय छानबिन समिति बन्ने गरेको स्मरण गरे। प्रचण्डले यसअघि प्रधानमन्त्री रहेकै बेला पशुरी प्रमुखसहित छानबिन गर्ने निकाललाई आफ्नो पार्टीका नेता, कार्यकर्ता, परिवारका सदस्य वा आफू स्वयंबाट राज्य दोहन र भ्रष्टाचारबन्धु क्रियाकलाप भएको भए छानबिन गर्न अतिन गरेको बताए। तर, अहिलेका प्रधानमन्त्रीले राज्य शक्तिको आडमा आफू, आफ्ना पार्टीका व्यक्तिको र सत्तारुढ काँसेस न नेता मुझिएका भ्रष्टाचार, तत्करी र राज्य दोहनका प्रकरणको छानबिन फितला बनाएको तथा छानबिन नै गर्नुपर्ने पनि पक्षपातपूर्ण व्यवहार गरेको टिप्पणी उनले गरे। कार्यक्रम प्रेस सेन्टर पाल्पाका अध्यक्ष कृष्ण दर्नालको अध्यक्षता, सचिव कमल अधिकारीको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो।

YAMAHA RACING
The call of the BLUE
YAMAHA र15
जिवनभर को साथ
SURESHOT CASH DISCOUNT
Rs. 5,000
Exchange को सुविधा समेत रहेको छ।
FREE ACCESSORIES
GYANENDRA AUTO, TANSEN, PALPA, 9847110382, 9847128147

आजदेखि संसद्को हिउँदे अधिवेशन सुरु

पाल्पा, माघ १७/संघीय संसद्को हिउँदे अधिवेशन आज माघ १८ गते (शुक्रबार) देखि सुरु हुने छ। अधिवेशन थपराहन १ बजे अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र, नयाँ बानेश्वरमा बस्दैछ। संघीय संसद् सचिवालयले दुवै सदनका सम्भावित कार्यसूची सार्वजनिक गरेको छ। आज बस्ने प्रतिनिधिसभा बैठकमा सभामुखले राष्ट्रपतिबाट प्राप्त अधिवेशन आह्वान, प्रधानमन्त्रीको कार्यभार तोकिएको र प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालयबाट प्राप्त कार्यभार थपसम्बन्धी पत्रको ब्यहोरा पढेर सुनाउने कार्यसूची छ। यसै सभामुखले प्रतिनिधिसभा नियमावली, २०७९ को नियम १० बमोजिम बैठकको अध्यक्षता गर्न सदस्यको मनोनयन गर्नुपर्ने। बैठकमा प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीले 'शुशासन प्रवर्द्धन तथा सार्वजनिक सेवा प्रवाहसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यदेश, २०८१' पेश गर्ने छन्। उपप्रधानमन्त्री



तथा अर्थमन्त्री विष्णुप्रसाद पौडेलले 'आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व (पहिलो संशोधन), अध्यदेश, २०८१', 'निजीकरण (पहिलो संशोधन), अध्यदेश, २०८१' र 'आर्थिक तथा व्यावसायिक वातावरण सुधार र लगानी अभिवृद्धिसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यदेश, २०८१' पेश गर्ने जनाइएको छ। त्यस्तै भूमि व्यवस्था,

सहकारी तथा गरिबी निवारण मन्त्री बलराम अधिकारीले 'सहकारीसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यदेश, २०८१' र 'भूमिसम्बन्धी केही नेपाल ऐनलाई संशोधन गर्ने अध्यदेश, २०८१' पेश गर्ने छन्। बैठकमा सभामुखले विभिन्न शोक प्रस्ताव प्रस्तुत गर्ने सम्भावित कार्यसूची रहेको छ।

पा.वि.दु.सं. ०५१/०५२

पा.वि.प्र.का.सं. १९/०५१/०५२



सम्पादकीय

सरकारविरुद्धको कसरतमा प्रतिपक्ष

काँग्रेस-एमाले गठबन्धन सरकारले ६ महिना पार गरेसँगै सरकारविरुद्ध विपक्षी दलहरू एकजुट भएका छन् । विपक्षीले सत्ता पक्षमै रहेका साना दलहरूको समेत साथ लिएर सरकारप्रति आक्रामक ढंगले प्रस्तुत हुने सक्ने देखाएका छन् । अध्यादेश, सुशासन, मूल्यवृद्धि, अर्थतन्त्र, परराष्ट्र सम्बन्ध लगायतमा विषयलाई विपक्षी दलहरूले सरकारविरुद्धको हतियारका रूपमा अघि सारेको पाइन्छ । सरकारले सविधान र संसद्लाई उपेक्षा गर्नुका साथै सत्ताको दुरुपयोग गरिरहेको विपक्षीको आरोप छ । विशेषगरी सरकारले जारी गरेका केही अध्यादेशका कारण यतिबेला निजी क्षेत्र र भूमि अधिकारबाट वञ्चितहरू हैसिएका छन् । तर विपक्षी दलहरू भने तसिएका छन् र यसैलाई आधार बनाएर एकजुट हुने मेसोमा प्रतिपक्ष देखिन्छ । यसैका लागि उनीहरूले एकाध बैठक पनि गरिसकेका छन्, भले तिनले आकार भने पाइसकेका छैनन् । यी विपक्षी दलले संसद् नबोलाएर अध्यादेशबाट शान्त गर्न खोज्नुलाई अधिनायकवादतर्फको यात्रा भन्दै 'खतरनाक, स्वेच्छाचारी र निरंकुश प्रवृत्ति' भनेका छन् ।

जसरी अध्यादेशहरू आएका छन् र तिनमा केही कानून संशोधनका व्यवस्था छन्, यिनलाई देखेर तर्हिहालपनि अवस्था देखिन्छ । सविधानले संघीय संसद्को दुवै सदनको अधिवेशन चलाइरहेको अवस्थामा बाहेक अन्य अवस्थामा तत्काल केही गर्न आवश्यक परेमा मन्त्रिपरिषद्को सिफारिसमा राष्ट्रपतिले अध्यादेश जारी गर्न सक्ने व्यवस्था गरेको छ । यसरी अध्यादेश जारी गरेको विषयमा संसद्को पहिलो बैठक बसेकै दिन सरकारले जानकारी गराउनुपर्ने हुन्छ । अधिवेशन चलेकै बेला आवश्यक कानून संशोधन त्यहाँबाट गरेको भए हुने भन्ने आग्रहचाहिँ सही छ । अर्कोतर्फ अध्यादेशका कतिपय व्यवस्थाको दुरुपयोग भई अनियमिततालाई प्रश्रय पुग्ने हो कि भन्ने विपक्षीको शंकालाई पनि अन्यथा लिनु हुँदैन । आखिर संसदीय व्यवस्थामा विपक्षीले गर्ने यस्तै शंका र दिने दबाबले सरकारहरू अधिनायकवादी हुनबाट जोगिने हुन् । संसद् पनि प्रतिपक्षीहरूकै हो तर यसो भन्दैमा प्रतिपक्षले पनि संसद्लाई 'नपाउनेले पाएको केरा' को अवस्थामा पुऱ्याएर त्यहाँभित्र रत्यौली खेल्नु उचित हुँदैन । सरकारले पनि प्रतिपक्षलाई पेलेर भित्तासम्मै पुऱ्याउनु हुँदैन । सबैले मूल रूपमा देशलाई केन्द्रमा राखेर अगाडि बढ्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

सुन्दरता त केवल समयको आकर्षक मात्र हो, मन चित्त त व्यवहार नै राम्रो हुनुपर्छ । पवन शर्माको **फेसबुक**: <https://www.facebook.com.Pawan.Sharma>

यो सम्भामा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरू राखेछौं । यसका लागि हामी फेसबुक पेज www.facebook.com/shitalpatel1 मा लयबद्ध गर्न सक्नुहुन्छ ।

कठजानचेतना दैनिकको उपनाम तार्काङ्कण अन्वेषणको छ । जो पत्रिका अंक रतन्त्रेण अणि पठनीय बनाउनुको लागि । तार्काङ्कणको अन्वेषण सुकान्ठकको हस्तलिखित अक्षरको जन्म छ । पाठकवृन्द तार्काङ्कण दिई हामीलाई सन्तोषको गर्तले । गर्तले हामी अन्वेषण गर्छौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भावनटील तारुने, पाल्पा

प्रहरी कार्यालय	
दुधेश्वर	०३१-५२०१३
स.प्र.बन्धाम	०३१-५२०१३
दुधेश्वर रामनगर	०३१-५२०१३
भैरहवा	०३१-५२०१३
अर्घाखाँची	०३१-५२०१३
मुग्लि	०३१-५२०१३
गोर्खा	०३१-५२०१३
तीर्थहवा	०३१-५२०१३
पाप्पा	०३१-५२०१३
दुधेश्वर रामपुर	०३१-५२०१३
अपराधनायक कार्यालय	
मुग्लि/गोर्खा	०३१-५२०१३
मुग्लि/गोर्खा	०३१-५२०१३
मुग्लि/गोर्खा	०३१-५२०१३

युवा पलायन रोक्ने गुरूमन्त्र, वैज्ञानिक कृषि

अहिले नेपालका विभिन्न स्थानमा आधुनिक किसिमले कृषि तथा पशुपालनमा ब्याबसायिक पेशा अपनाउन थालिएको देखिन्छ । अधिराज्यभर विभिन्न एगो फार्मको नाममा पशुपन्छी, माछा पालनदेखि तरकारी खेतीमा करोडौं लगानी गरिएका ठूला कृषि फार्म देखिन थालेका देखिन्छन् । धेरै युवाले गाई, भैसी, बाख्रा, बंगुर, बटेन, हाँस कुखुरा, कालिज आदि पालेर राम्रो आम्दानी गरिरहेका देखिन्छन् । अर्कोतर्फ फलफूलमा स्वाड, सुन्तला, एगोकाडो, डुवान फ्रुटदेखि किविलगायत कागतीमा धेरै किसानले खेती गरेर राम्रो कमाइ गरिरहेका छन् । चिया कफीमा पहिलादेखि नै ब्यबसायिक कार्यहरू अघि बढिरहेका हुन् । त्यस्तै गरेर अलैंची, निराइतदेखि विभिन्न बहुमूल्य जडिबुटी खेतीमा पनि केही मानिस तथा संस्थाहरू लागिरहे कै पाइन्छन् । पञ्जलीका ब्रम्हाचारी तथा योगी बालकृष्णको योजना अनुसार नेपालको बुटवलसम्म नेपालमा उत्पादित जडिबुटी संचालन गरी जडिबुटी उद्योग संचालन तथा फार्मेसी संचालन गर्ने कार्यक्रम राखेका छन् । यो देखा नेपालमा बसेर युवाहरूले रोजगार पाउने प्रबल अवसर र अवस्था नेपालमा रहेको पाइन्छ । अर्कोतर्फ तरकारी खेतीमा धेरै कृषकहरूले आधुनिक किसिमबाट कार्य गरी राम्रो आम्दानी गरिरहेका देखिन्छन् ।

अहिले केही विदेशीले पनि नेपालमा आएर गाई गाउँसम्म पुगेर विभिन्न कृषि औजारको उपयोग गरि धान भकै, गहुँ तथा विभिन्न तरकारी खेती गरेर नेपाली युवालाई कृषिमा प्रोत्साहन गर्ने काम गरिरहेका पाइन्छन् । यी सबै निजी क्षेत्रबाट गरिएका प्रयास हुन् । यसमा सरकारबाट गरिनुपर्ने सहयोग ठोस रूपमा केही पनि देखिँदैन । कतिपय किसानले पशुपन्छीको लागि खाद्यान्न पनि आफै बनाउने गरेका छन् । यसमा प्रमुखरूपमा सरकारले उपलब्ध गराउनु पर्ने पानी, बिउ, प्रविधि, उपलब्ध नभएको तथा विदेशबाट ल्याउनु पर्ने गाई भैसी तथा औषधि सहजरूपमा ल्याउन अर्को पनि कठिनाइ भइरहेको कुरा सम्बन्धित ब्यबसायीले गुनासो गरिरहेका सुनिन्छ । सरकारले यसतर्फ ध्यान पुऱ्याएको देखिँदैन । सरकारले जनताको हितमा सविधान संशोधनमा कुनै चासो दिएको देखिँदैन । ट्रेड युनियन खारेज गर्ने विषयमा ठोस नीति नियम बनाउन आवश्यक छ । दलीय ट्रेड युनियन खारज नगरी देशमा सुशासन आउने छैन । सामुदायिक शिक्षण संस्थाहरूको गुणस्तर बृद्धि गर्न कुनै ठोस पहल गरिएको पाइँदैन । कमसेकम हाइस्कूलसम्ममा पुगेका विद्यार्थीलाई विकसित मुलुकमा दिए जस्तै विभिन्न शिपमुलक तालिम अनिवार्य दिइनु पर्छ । जसबाट युवाहरू स्वरोजगार बन्न सक्छन् । सबै दल मिलेर संघीयता खारेज नगरी नेपालको अर्थो प्रशासनिक खर्च घटाउन सकिँदैन । त्यस्तै पनि संघीयता खारेज गर्नेपर्छ । सरकार दलाल ब्यापारीको पक्षमा नयाँ नीति ल्याएर उनीहरूलाई सघाउने कार्यमा बढी केन्द्रित भएको पाइन्छ । किसान र युवाको हितमा ठोस नीति तथा निर्णय पास गर्न सरकारले कुनै काम अगाडि



पूर्ण ओली

सरकारबाट गरिनुपर्ने सहयोग ठोस रूपमा केही पनि देखिँदैन । कतिपय किसानले पशुपन्छीको लागि खाद्यान्न पनि आफै बनाउने गरेका छन् । यसमा प्रमुखरूपमा सरकारले उपलब्ध गराउनु पर्ने पानी, बिउ, प्रविधि, उपलब्ध नभएको तथा विदेशबाट ल्याउनु पर्ने गाई भैसी तथा औषधि सहजरूपमा ल्याउन अर्को पनि कठिनाइ भइरहेको कुरा सम्बन्धित ब्यबसायीले गुनासो गरिरहेका सुनिन्छ । सरकारले यसतर्फ ध्यान पुऱ्याएको देखिँदैन । सरकारले जनताको हितमा सविधान संशोधनमा कुनै चासो दिएको देखिँदैन । ट्रेड युनियन खारेज गर्ने विषयमा ठोस नीति नियम बनाउन आवश्यक छ । दलीय ट्रेड युनियन खारज नगरी देशमा सुशासन आउने छैन । सामुदायिक शिक्षण संस्थाहरूको गुणस्तर बृद्धि गर्न कुनै ठोस पहल गरिएको पाइँदैन । कमसेकम हाइस्कूलसम्ममा पुगेका विद्यार्थीलाई विकसित मुलुकमा दिए जस्तै विभिन्न शिपमुलक तालिम अनिवार्य दिइनु पर्छ । जसबाट युवाहरू स्वरोजगार बन्न सक्छन् । सबै दल मिलेर संघीयता खारेज नगरी नेपालको अर्थो प्रशासनिक खर्च घटाउन सकिँदैन । त्यस्तै पनि संघीयता खारेज गर्नेपर्छ । सरकार दलाल ब्यापारीको पक्षमा नयाँ नीति ल्याएर उनीहरूलाई सघाउने कार्यमा बढी केन्द्रित भएको पाइन्छ । किसान र युवाको हितमा ठोस नीति तथा निर्णय पास गर्न सरकारले कुनै काम अगाडि बढाएको पाइँदैन । विदेश जाने युवालाई स्वदेशमा रोजगार गर्न सक्ने यति धेरै अवसर हुँदा हुँदै पनि सरकारबाट सम्बन्धित युवाहरूलाई आकर्षण गर्न कुनै अनुदान, प्रविधि तथा उत्पादित सामान बजारीकरण गर्नेतर्फ कार्यक्रम बनाएको पाइँदैन ।

बढाएको पाइँदैन । विदेश जाने युवालाई स्वदेशमा रोजगार गर्न सक्ने यति धेरै अवसर हुँदा हुँदै पनि सरकारबाट सम्बन्धित युवाहरूलाई आकर्षण गर्न कुनै अनुदान, प्रविधि तथा उत्पादित सामान बजारीकरण गर्नेतर्फ कार्यक्रम बनाएको पाइँदैन । यसतर्फ सम्बन्धित निकायलाई घचकच्यार्ने र निर्देशन दिने कार्य सरकारमा बसेका नीति निर्माताले अघि बढाउन अत्यावश्यक छ । नेपाली कांग्रेसमा नेताहरू चीनको विश्वाराईबाट झग्न नसिने भने अभिव्यक्ति दिएरहेका छन् । तर विदेश बँक, एडिबी, युएनडिपी आदिबाट झग्न लिइरहेको हुन्छ । चीनबाट हामीले पाएका सहयोग सबै नेपाल र नेपालीका हितमा थिएर छन् । हामीले चीनको कृषिमा गरेको विश्वासलाई आधार मानेर कृषिमा आवश्यक सहयोग लिनेतर्फ सरकारले पहल गर्न सक्छ । कुनै क्षेत्रमा नमुना कृषि उत्पादनमा चीनबाट सहयोग लिँदै कृषि मल कारखाना, कोल्ड स्टोरेज, कृषि औजार कारखाना आदिमा सहयोग र झग्न लिएर आप्पनि मित्रराष्ट्र चीनबाट ठोस सहयोग लिन पहल गर्न हो भने नेपालले धेरै फाइदा लिन सक्छ ।

गोष : लगानीबाट लाभ सकिनेछ । व्यक्तिलाई निश्चिन्त समय रहनेछ ।
गुप्त : वित्तिय संस्थाबाट सहयोग मिल्नेछ । नयाँ कार्यको योजना पनि बन्ने ।
विद्युत् : घरघरमै समस्या बढ्नेछ । मित्रहरूले विपेकी बचत गर्न सक्नेछ ।
कर्मठ : कार्यमा सफलता मिल्नेछ । रोकिएका कामहरू पुऱा हुनेछन् ।
सिंह : धनाढीका नाथी सोतहरू पनि पत्ता लाग्नेछन् । जीवन सुखमय हुनेछ ।
कठ्या : सन्तिसन्तानले सन्धि र्चि बढ्नेछ । अटिको र ताकेको कार्य पुऱा हुनेछ ।

नुवाकोटको सानो क्षेत्रमा केही चिनियाँबाट स्थानीय जनताको जग्गा उपयोग गरी लसुन खेती गराउन थालेको देखिन्छ । यसबाट स्थानीय किसानले महिनाको २५-३० हजारसम्म कमाउन सकिने कुरा टिभीबाट देखा पाइयो । यसबाट स्थानीय किसानले सिक्ने र रोजगार बन्ने अवसर पनि आएका छन् । यदि त्यस्ता कार्यक्रम अरु बढाउन सकिन्थे भने गाउँबाट युवाहरू किन विदेशिनु पर्ने ? हामी अहिले अमेरिकाका टम्पोको शालन सुरु भएपछि अन्य देशमा पठाउने धेरै सहयोग कटौती गर्ने भने भाषणले डराइरहेका छौं । त्यसमा हामीलाई जसैजस्तो भिडाएको एमिसीको विषय पनि छ । अहिलेसम्म नेपालले मात्र खर्च गरिरहेको एमिसीमा अमेरिकाले खर्च दिएको छैन । अब यदि अमेरिकाले सहयोग रोकेमा यसको जिम्मेवार को हुने हो ? अनि बाँकी खर्च कोबाट अनुदान लिएर चलाउने हो ? किनकि नेपालले अब कोहीसँग पनि झग्न नसिने हो कि ? चीनसँग मात्र झग्न नसिने ? यो विषयमा सरकारको सहायत्री कांग्रेसले प्रष्ट्याउन आवश्यक छ । त्यसैले अब देशको आम्दानी बढाउन कृषि उत्पादन र नेपालमा उत्पादन हुने कच्चा पदार्थमा आधारित उद्योगमा लाग्नि अनै आवश्यक छ । यसको लागि नेपालले विदेशबाट झग्न लिन आवश्यक पर्दैन । जबश्रोत र जडिबुटी र कृषिमा आधारित उद्योगलाई प्रोत्साहन दिइयोस् । नेपालले अब लाज नमान्नी गाँजा खेतीलाई विध बौता प्रदान गरियोस् । जसबाट अत्यधिक किसान लाभान्वित हुनेछन् । आवश्यक कडा किसिमको नीति नियम बनाइ विदेश निकासी गर्ने कार्यक्रम सरकारले बनाउन आवश्यक छ । जसबाट अत्यन्त महत्वपूर्ण औषधि बनाउन र कपडा उत्पादन बनाउन सकिनेछ । सरकारले देश र जनताको हितमा संविधान संशोधन र नया नीति बनाउन थालेमा देशको आर्थिक विकास मात्र होइन नेपाली युवाहरू स्वदेशमा बसेर रोजगार बन्न थालेछन् ।



के जाडोमा मेवा खानु हुन्छ ?

जाडो मौसमले स्वास्थ्यका लागि धेरै चुनौती ल्याउँछ । कम तापक्रम र घामको कमीका कारण रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर हुन्छ । यसले धेरै रोगको जोखिम बढाउँछ । यस्तो अवस्थामा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउन आफ्नो आहारमा केही परिवर्तन गर्न आवश्यक हुन्छ । यसका लागि मानिसहरूले आफ्नो आहारमा फलफूल र तरकारीहरू समावेश गर्नुपर्छ । अहिले बजारमा वर्षभरि नै प्रायः सबै फलफूल पाइन्छ । यस्तो अवस्थामा कुन मौसममा कुन फल खानुपर्छ भने कुन कतिपयले बुझ्न सक्दैनन् । यी फलहरू मध्ये एक मेवा हो । यसको बारेमा एउटा मिथक पनि छ, मेवा जाडोमा खानु हुँदैन । यसलाई खाने उपयुक्त समय गमी मौसम हो । यहाँ मेवाबारे केही जानकारी दिने प्रयास गरिएको छ ।



प्रकारको सुनौलो कम गर्छ । मेवामा पाइने फाइबर, मिटामिन र मिनरल्सले जाडो मौसममा रक्तचापको स्तरलाई कायम राख्छ । यसको नियमित सेवनले मुटु रोगको खतरा कम हुन्छ । मेवामा पाइने मिटामिन सी र ए डालाका लागि फाइबरजस्तै हुन्छ । समग्रमा, मेवा हाम्रो समग्र स्वास्थ्यको लागि लाभदायक छ ।

मेवा खाने सही समय कुन हो ?
मेवा जुनसुकै बेला पनि खान सकिन्छ तर विहान खाली पेटमा खानु बढी फाइदाजनक हुन्छ । यसले पेट सफा राख्छ र पाचन प्रणाली राम्रोसँग काम गर्छ । यसका अलावा दिउँसो मेवा पनि खान सकिन्छ । तर, रातमा मेवा खानु हुँदैन । यसले कतिपयलाई एसिडिटी हुनसक्छ ।

मेवा खाने सही तरिका के हो ?
मेवा किन्दा यो ताजा र पाकेको छु भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् । यसपछि, यसलाई राम्ररी धुनुहोस् र खानु अघि यसको बोका फाल्नुहोस् । त्यसपछि मेवालाई बिचबाट काट्नुहोस् र यसको बीउ निकाल्नुहोस् । यसपछि, तपाईं मेवालाई सानो टुकामा काटेर सजिलैसँग खान सक्नुहुन्छ । यसपछि, तपाईं मेवा शोके (जूत) वा सूखी पनि बनाउन सक्नुहुन्छ र पिउन सक्नुहुन्छ ।

मेवा खाने सही तरिका के हो ?
मेवा खानेपछि तुरुन्तै पानी पिउनु हुँदैन । यसले पाचन प्रणालीलाई असर गर्न सक्छ ।

बाफ्नो आहारमा मेवालाई कति सम्म समावेश गर्नु उचित हो ?
दैनिक १००-२०० ग्राम वा एक कच्चीरा कटोको मेवा खानु एकदमै सही हो । तर, यो व्यक्तिको शारीरिक क्षमता र उसको उमेरमा पनि भर पर्छ । मेवा धेरै खानु पनि हानिकारक हुन सक्छ ।

कौनो मेवा खानु पनि फाइदाजनक छ ?
कौनो मेवामा पनि धेरै पोषक तत्व पनि पाइन्छ । पाकेको मेवा जस्तै यो स्वास्थ्यका लागि पनि फाइदाजनक हुन्छ । तपाईं आफ्नो आहारमा कच्चा मेवा धेरै तरिकामा समावेश गर्न सक्नुहुन्छ ।

मेवा खानु फाइदाजनक छ ?
मेवा खानु फाइदाजनक छ । यसलाई दालमा मिसाएर पनि खान सकिन्छ । यसलाई उमालेर वा सलदाको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

मेवा खानु फाइदाजनक छ ?
मेवा खानु फाइदाजनक छ । यसलाई उमालेर वा सलदाको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

मेवा खानु फाइदाजनक छ ?
मेवा खानु फाइदाजनक छ । यसलाई उमालेर वा सलदाको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

मेवा खानु फाइदाजनक छ ?
मेवा खानु फाइदाजनक छ । यसलाई उमालेर वा सलदाको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

मेवा खानु फाइदाजनक छ ?
मेवा खानु फाइदाजनक छ । यसलाई उमालेर वा सलदाको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

के गुलियो खानेकुराले बच्चा 'हाइपरएक्टिभ' हुन्छन् ?

डा. बालुराम पाण्डे
धेरै चिनी तथा गुलियो खानेकुराको सेवन कसैको लागि राम्रो हुँदैन । चाहे त्यो बच्चा, बयस्क वा वृद्ध नै किन नहोस पछिल्लो समय त चिनी मिसिएको खानेकुरा अत्यधिक खाँदा बच्चामा हाइपरएक्टिभ हुने सम्भावना बढ्ने अध्ययनहरूले हामी समेत गरेको छ ।



के वालुपमै चिनीले बच्चाहरूलाई 'हाइपरएक्टिभ' बनाउँछ ?
विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)का अनुसार चिनीको सेवनले शरीरको ऊर्जा १० प्रतिशतले बढाउँछ । त्यसैले चिनीले एनर्जी लेभल बढाउँछ जसले गर्दा बच्चाहरूलाई अफ फुर्तिलो महसूस हुन्छ । तर यसले तिनीहरूलाई हाइपरएक्टिभ बनाउँदैन । ऊर्जा स्तरमा वृद्धि पनि छोटो अवधिको लागि मात्र हुन्छ । यद्यपि, यदि बच्चालाई पहिले नै एडि/एचडी (अटेन्सन डेफिसिट हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डर) छ भने चिनीले यसको प्रभाव अलिकति बढाउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पनि बालबालिका बढी हाइपरएक्टिभ हुन सक्छन् । तर यो छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ ।

हाइपरएक्टिभ (अटेन्सन डेफिसिट हाइपरएक्टिभिटी डिसअर्डर) छ भने चिनीले यसको प्रभाव अलिकति बढाउन सक्छ । यस्तो अवस्थामा पनि बालबालिका बढी हाइपरएक्टिभ हुन सक्छन् । तर यो छोटो समयको लागि मात्र हुन्छ ।

चिनीको हानिकारक प्रभाव
सोरोपन र तौल बृद्धि : चिनीयुक्त खाँदा कुराले बालबालिकाको तौल बढाउँछ । बच्चाहरू प्रायः क्यान्डी, बिस्किट वा सफ्ट ड्रिङ्क जस्ता चिजहरू खान्छन् । यसले उनीहरूको क्यालोरीको मात्रा बढाउँछ । जसका कारण तौल बढ्नु स्वाभाविक हो । यस बाहेक क्यालोरी बढेका कारण बालबालिकाले धेरै पोषकतत्व पाउन सक्दैनन् । यदि बच्चाहरूले धेरै चिनीको सेवन गरिरहन्छन् भने यसले उनीहरूमा मोटोपनको समस्या निम्त्याउँछ । मोटोपनाकै कारण टाइप-२ मधुमेह, उच्च रक्तचाप र फस्म रोग हुन सक्छ ।

दौतको समस्या : दौतको समस्या प्रायः बालबालिकामा देखिन्छ । आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीलाई चिनीयुक्त चिजहरू जस्तै मिठाई, चकलेट वा चिसो पेय/बिस्किट लामो समयसम्म टाढा राख्न सक्दैनन् । जसका कारण बालबालिकामा दौतको समस्या हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उनीहरूमा दौत दुबले वा दौतको संवेदनशीलता जस्ता समस्या हुन्छन् ।

बच्चाहरूको मुटुको स्वास्थ्यलाई असर गर्न सक्छ । एएसए जर्नलमा प्रकाशित रिपोर्टका अनुसार अत्यधिक चिनीको सेवनले शरीरमा उच्च रक्तचापको समस्या निम्त्याउँछ र जसका कारण शरीर सुनिन्न थाल्छ । शरीर सुनिँदाका कारण शरीरमा रगत जम्न थाल्छ, जसले बच्चाहरूमा मुटुको समस्या निम्त्याउन सक्छ । चिनी वा चिनीयुक्त खानेकुरा खाएपछि बच्चाहरूलाई केही समयको लागि राम्रो लाग्छ । तर चिनीको प्रभाव कम हुने बित्तिकै उनीहरूलाई चिडचिडापन वा थकावत महसूस हुन सक्छ । यदि यो लामो समयसम्म जल्दो भने, बच्चालाई मुटु विरुद्धको समस्याले लामो समयसम्म सताउन सक्छ ।

पाचनमा बबर : बच्चाहरूमा धेरै चिनीको सेवनले खराब पाचन, पेट दुब्लो, ग्यास वा कब्जियत जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छन् । विशेषगरी फास्ट फुड र प्रशोधित खानाहरू उपभोग गर्दा पाचनको समस्या बढ्न सक्छ । सबै खाँदाकुरामा पाइने चिनी हाइड्रोक्सीमेटरी हुन्छ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पूर्ण रूपमा विकसित हुन्छन् ।

बालबालिकामा सकिने पेट सम्बन्धी समस्याको सिकार हुन्छ । **प्रतिरक्षा प्रणालीमा बबर** : युएस सेन्टर फर डिभिजन्टल एण्ड प्रिभेन्सनको प्रतिवेदनका अनुसार धेरै चिनीको सेवन (बालबालिकामा धेरै चिनीको प्रभाव) ले शरीर सुनिन्छ र स्वातलाई थप गाढा बनाउँछ । जसका कारण शरीरमा थप दबाव पर्छ । यसले गर्दा शरीरका सबै अङ्गले बढी काम गर्न थाल्छ र प्रतिरक्षा प्रणालीले पनि त्यस्तै गर्छ । यदि प्रतिरक्षा प्रणाली पूर्ण रूपमा विकसित नगएको अवस्थामा अफ कमजोर हुने सम्भावना अफ बढ्छ । जसका कारण बालबालिका कुनै पनि रोग र सङ्क्रमणको सिकार हुन सक्छन् ।

एक दिनमा कति चिनी खानुपर्छ
चिनी शरीरका विभिन्न भागहरू टिक्नका काम गर्नको लागि धेरै महत्वपूर्ण हुन्छ । चिनी हाम्रो खानाको पाचन, अस्तिष्क स्वास्थ्य वा शरीरमा आवश्यक ऊर्जाको लागि पनि उपयोगी हुन्छ । तर यसको प्रयोग एक निश्चित मात्रामा मात्र उपयुक्त हुन्छ । अन्यथा यसको साइड इफेक्ट हुन सक्छ ।

बेलायतको नेशनल हेल्थ सेर्ससका अनुसार एक बयस्क व्यक्तिले दिनमा १० ग्राम मात्रै चिनी खानुपर्छ । बालबालिकामा यसको मात्रा कम हुन्छ । बच्चाले एक दिनमा २५ ग्राम भन्दा कम चिनी उपभोग गर्नुपर्छ । २५ ग्राम चिनी पनि खाने पाचनबाट प्राप्त हुने भएकोले दुई वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई अतिरिक्त चिनी दिनुपर्दैन ।

-नवासाइन बबर उदकम्

उचाइ बढाउन उपयोगी हुनसक्छन् यस्ता खाद्यवस्तु

हरेक अभिभावक चाहन्छन् कि आफ्ना सन्तान हरेक हिसाबले फिट हुन् । उमेरको अनुपातमा उचाइ र तौल सन्तुलित रहोस् । तर, उमेरको अनुपातमा नानी-बाबुहरूको उचाइ र तौल सन्तुलित रूपमा नबढ्दा धेरै अभिभावक चिन्तित रहने गर्दछन् । बच्चाहरूको राम्रो शरीरको बारेमा प्रायः सबै अभिभावक चिन्तित भएकै पाइन्छ । यद्यपि, उचाइ धेरै हदसम्म आनुवंशिकीमा निर्भर गर्दछ ।



बाल्यकालमा उचाइ पनि राम्रो हुन्छ । साथै, आमाबाबु र परिवारका अन्य व्यक्ति कम उचाइका हुने भने उनीहरूको उचाइ पनि छोटो रहन्छ । तर, हामी तपाईंलाई भनी कि जीवनबाहेक, केही अन्य चिजहरूले पनि उचाइमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन्, ती हुन् जीवनशैली, चिकित्सा अवस्था, शारीरिक गतिविधि र पोषण । बालबालिकालाई बाल्यकालदेखि प्रोटिन, क्याल्सियम, मिटामिन र खनिजयुक्त खाँदाकुरा दिनुपर्छ भने उनीहरूको व्यक्तित्व निकै राम्रो हुन्छ । यस्तो अवस्थामा यहाँ हामी तपाईंलाई केही छौं जुन तपाईंले आफ्ना बच्चाहरूलाई खानुपर्ने खाँदाकुराहरूमा समावेश गर्नुपर्छ । यी तरकारीमा एन्टिअक्सिडेन्ट र मिटामिन 'सी' पनि प्रशस्त हुन्छ जसले तनाव कम गर्न र वृद्धिलाई बढावा दिन मद्दत गर्छ ।

सिमी/रोडागुडी : सिमी प्रोटीनको राम्रो स्रोत हो जुन हड्डीको विकासका लागि आवश्यक हुन्छ । हामी तपाईंलाई भनी कि प्रोटीन जिएफ-१ बढाउन सहयोगी हुन्छ । जिएफ-१ एक वृद्धि हार्मोन हो र यसले बच्चाहरूको वृद्धिलाई नियन्त्रण गर्दछ ।

सिमी हड्डी बन्धियो बनाउने मिटामिन (मिटामिन) र क्याल्सियम, पोटासियम र जिंकसँगै खनिजहरूको उत्कृष्ट स्रोत पनि हो । **डेरी उत्पादनहरू** : दूध, दही, पनीर र मलाई जस्ता दूधजन्य पदार्थ क्याल्सियम, प्रोटीन र मिटामिन 'बी'का प्रशस्त स्रोत हुन् । जुन हड्डीको उचित विकासका लागि आवश्यक हुन्छ । विशेषगरी आमाबाबुले बढ्दो बच्चाहरूलाई दिनहुँ दूध खुवाउनुपर्छ । दूधमा पाइने क्याल्सियम र अन्य तत्वले हड्डीलाई मजबूत बनाउँछ जसले उचाइ बढाउँछ ।

जीरा मेथीको पानी पिउनुहोस्, तौल घटाउनुहोस्

जीरा वा मेथीको दाना, जो तौल घटाउनुको लागि काम लाग्छ । खासमा जीरामा एन्टिअक्सिडेन्ट हुन्छ, जसले पाचन सुधार गर्न काम गर्दछ । शरीरलाई पोषक तत्व अवशोषित गर्न र पाचन कार्यलाई समर्थन गर्न मद्दत गर्न सक्छ । जीरा र मेथीको दाना दुवैले तौल घटाउन मद्दत गर्छ । जीराले पाचन र चयापचय सुधार गर्न सक्छ । मेथीको दानाले भोक कम गर्न र तृप्तिको अनुभूति बढाउन मद्दत गर्छ । विहान सबैरे खाली पेटमा मेथी र जीराको पानी पिउनाले पेटसँग सम्बन्धित धेरै समस्याबाट छुटकारा पाउँछ र पाचन र चयापचय सुधार गर्दछ । मेथीको दानाले भोक कम गर्न र तृप्तिको अनुभूति बढाउन मद्दत गर्छ । मेथी जीराको पानी पाचनका लागि राम्रामा उपयय मानिन्छ । हरेक दिन यसको प्रयोग गर्नाले पाचन प्रणाली राम्रो रहन्छ । मेथीको दानाबाट बनेको पेय पिउनाले मधुमेह नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । मधुमेहका विरामीले चिकित्सकको सल्लाहमा यसको सेवन गर्न सक्छन् ।



एक एक चम्चा जीरा र मेथीको दानालाई एक गिलास पानीमा भिजाएर रातभर राख्नुहोस् । यो विहान राम्रो फुल्नेछ । यस पछि यसलाई खाली पेटमा पानी फिल्टर नगरी प्रयोग गर्नुहोस् । यसलाई

पिउनाले अनुहारमा अचम्मको चमक आउँछ, छाला सुन्दर बन्छ र धेरै प्रकारका स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्या निको हुन्छ ।

-डिबी नेपाल उदकम्

सिर्जनशील गंगा साहित्यिक पुरस्कार गहिरेलाई

पाल्पा, माघ १७/सिर्जनशील गंगा साहित्यिक पुरस्कारबाट पाल्पाको साहित्यकार तथा पत्रकार मन गहिरे पुरस्कृत भएका छन् । सिर्जनशील साहित्यिक समाज (सिसास) बैरहवाले आफ्नो २१ औं वार्षिकोत्सवको उपलक्ष्यमा गहिरेलाई उक्त पुरस्कारबाट पुरस्कृत गरेको हो ।



नेपाली साहित्य क्षेत्रमा पुष्पको महत्वपूर्ण योगदानको भूयाङ्गन गर्दै गहिरेलाई सम्मान भएकाको संस्थाले जनाएको छ । हरिक बर्ष सिसासले एक अना थपठहरेलाई सम्मान गर्दै आएको छ । गहिरेले नेपाली साहित्य, पत्रकारिता, सामाजिक, शैक्षिक क्षेत्रमा अथक साधकका रूपमा आफ्नो परिचय बनाइसकेका छन् । उनले कथा, कविता संग्रहहरू प्रकाशित गरिसकेका छन् ।

गहिरे नेपाली समाजलाई पत्रकारिता, शिक्षा र सामाजिक क्षेत्रका माध्यमबाट पुष्पको योगदानको कदर गर्दै विभिन्न संघ संस्थाहरूसँग समेत दर्जनौं पुष्पकारबाट पुरस्कृत भइसकेका छन् । सिसासले गहिरे सँगै अन्य व्यक्तिहरूसँग पनि सम्मान गरेको छ । उसले सिर्जनशील श्री फाइनान्स साहित्यिक पुरस्कारबाट बरिष्ठ कवि

तथा समालोचक ऋषिराम भूपाल, सिर्जनशील स्रष्टा सम्मानबाट संस्थाका निवर्तमान अध्यक्ष तथा सल्लाहकार कमल पोखरेल 'निशुद्ध', सिर्जनशील छविबाल साहित्यिक पुरस्कारबाट बृटवनका स्रष्टा यज्ञनाथ सुवेदी, सिर्जनशील रमाकान्त साहित्यिक पुरस्कारबाट बैरहवाका स्रष्टा हृदय लेकाली तथा सिर्जनशील काशी प्रतिभा पुरस्कारबाट नव दुर्गा माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा १० मा अध्ययनरत छात्र समीर बागियाँलाई पुरस्कृत तथा सम्मान गरेको छ ।

सम्मानित व्यक्तिहरूसँगै नेपाल प्रज्ञा परिषद्का आजीवन सदस्य प्राज्ञ बुँद राना, संस्थाका उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद गजुरेलले प्रमाणपत्रले सम्मान गरेका थिए । कार्यक्रममा संस्थाका विशिष्ट सदस्य आख्यानकार वनमाली निराकार, संस्थाका सल्लाहकार

तथा सहिद स्मृति पुस्तकालयका अध्यक्ष रुद्र ज्ञवाली, साहित्यकार विजय सागर, सिद्धार्थ साहित्य परिषद्का अध्यक्ष डिल्लीराज भट्टराई, साहित्य परिषद् नवलपरासीका अध्यक्ष डा. श्याम प्रसाद न्यौपाने, संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष तथा सल्लाहकार सुरज धिमिरे 'दीपशिखा', पूर्व अध्यक्ष एवम् सल्लाहकार शशि पन्थी, पूर्व अध्यक्षहरू छवि ज्ञवाली, छविबाल न्यौपाने, तेजप्रसाद पन्थ, सुवास रिजाल 'यात्री' लगायतले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए । कार्यक्रममा कमल भण्डारी ढकान, सागर के.सी., खगेन्द्र बस्न्याल, विशाल गुप्ता लगायतका थपठहरे रचना वाचन गरेका थिए । संस्थाका उपाध्यक्ष विष्णुप्रसाद गजुरेलको अध्यक्षता, कोषाध्यक्ष सिर्जना खनालको स्वागत, सचिव रामराज गौतमको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

त्रिकोणात्मक सिरिजमा नेपाल नेदरल्याण्डसँग पराजित

काठमाडौं, माघ १७/त्रिकोणात्मक टी ट्वान्टी सिरिजको पहिलो खेलमा नेपाल नेदरल्याण्डसँग पराजित भएको छ । क्वीत्सिपुरस्थित त्रिबि क्रिकेट मैदान विहीबार भएको खेलमा नेपाल नेदरल्याण्डसँग २० रनले पराजित भएको हो ।

नेदरल्याण्डसले जितका लागि दिएको एक सय ५८ रनको विजयी लक्ष्य पछ्याएको नेपाल निर्धारित २० ओभरमा सात विकेट गुमाउँदै एक सय ३७ रनमा समेटिएको हो । नेपालका लागि सीता रामामारले सर्वाधिक २८ रनको योगदान दिइन् । उनले ४४

बलमा तीन चौकाको सहयोगमा २८ रन बनाएकी हुन् । त्यसैगरी कविता जोशीले १७ बलमा एक चौका र दुई छक्काको सहयोगमा २७ रन बनाइन् । पुजा महतोले १४ बलमा दुई चौका र दुई छक्काको सहयोगमा २४ रन बनाइन् । त्यसबाहेक अन्य नेपाली खेलाडीले दोहोरो अड्डामा रन जोड्न सकेनन् । सम्झना खड्काले ९ रन बनाइन् भने कविता कुँवरले ८ तथा कदना इन्दु बमाले ७ रन जोडिन् । बलिङ्गदर्ताफ नेदरल्याण्डसका इषा लिन्य र क्यारोलिन डे लाङ्गले समान दुई-दुई विकेट लिइन् भने आइरिस विलिङ्ग र फ्रेडरिक ओभरस्ट्राङ्गले समान एक एक विकेट

लिइन् । त्यसअघि टस हारेर पहिले ब्याटिङको निम्तो पाएको नेदरल्याण्डसले निर्धारित २० ओभरमा ४ विकेट गुमाएर एक सय ५७ रनको योगफल बनाएको हो । नेदरल्याण्डसका लागि रोबिन रिक्केले सर्वाधिक ५९ रनको योगदान दिइन् । उनले ४८ बलमा ८ चौकासहित ५९ रन बनाएकी हुन् । त्यसै आइरिस विलिङ्गले १३ बलमा ३१ रन बनाइन् । स्टी कालिसले ३५ बलमा २९ रन जोड्दै आउट भइन् । अब नेपाली महिला टोलीले शनिबार थाइल्याण्डसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । -रासस

'मानव' कविता संग्रह विमोचन

पाल्पा, माघ १७/पाल्पाली कवि तेजनारायण ढकालको 'मानव' कविता संग्रह विमोचन गरिएको छ । सहिद दिवसको अवसर पारेर तानसेनमा उक्त कृति विमोचन गरिएको हो । कृतिको शिर्षक बहमुद्धी क्याम्पस पाल्पाका प्रमुख एवम् साहित्यका डा. टंकप्रसाद पन्थ, पत्रकार सेनानी मेघराज शर्मा, तानसेन बहमुद्धी क्याम्पसका प्रमुख एवम् साहित्यका पुष्कर अथक रेग्मी र सर्जक तेजनारायण ढकालले संयुक्तरूपमा विमोचन गरेका हुन् ।



कृतिमाथि समीक्षात्मक गर्दै साहित्यकार पुष्कर अथक रेग्मीले ३३ वटा अनुष्टुप शैलीमा समाविष्ट कविताहरू सरल र विचार प्रधान भएको बताए । कवितामा सर्जकले कवितामार्फत वर्तमान समयमा मानव क्रियाकलाप, नाता सम्बन्ध, वर्गीय चेतना, जीवन दर्शन लगायतका कुरा मुखरित गरेको उनको भनाई छ । प्रमुख अतिथि डा. टंक पन्थले नयाँ

प्रतिभाबाट छन्दमा कृति प्रकाशन हुनु नेपाली साहित्यको लागि साभना सम्पत्ती हुने बताए । कविता वाचन गर्दै उनले राष्ट्रको योगदानको लागि स्रष्टाले सिर्जनामार्फत आफ्नो भूमिकालाई प्रभावकारी बनाउनुपर्नेमा उनले जोड दिए । कार्यक्रममा पत्रकार महासंघ पाल्पाका अध्यक्ष कमलराज तिम्सिना, बरिष्ठ पत्रकार मेघराज शर्मा, प्रतिशिल लेखक संघ पाल्पाका अध्यक्ष रामप्रसाद

अर्थाल लगायतले कविताहरूमा समसामयिकताको यथार्थभाव, मानवीय स्वभाव, सद्भाव स्वतन्त्रता लगायतका विषयवस्तु सशक्त रूपमा अटाएको भन्दै स्रष्टा ढकाललाई बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गरे । स्रष्टा तेजनारायण ढकालको अध्यक्षता, स्वतन्त्र पत्रकार संघ पाल्पाका अध्यक्ष एवम् साहित्यकार भोजराज भट्टराईको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

हार्दिक बधाई तथा शुभकामना



नारायण युवा क्लवका सल्लाहकार सामाजिक व्यक्तित्व **ज्योति बत्ताचार्य** तानसेन गौरी तानसेनको पाँचौ अधिवेशनबाट अध्यक्ष, क्लवका निवर्तमान अध्यक्ष,सामाजिक व्यक्तित्व **किशोर दर्शन बत्ताचार्य** कार्यसमितिसदस्यमा निर्वाचन निर्वाचित हुनुको साथै क्लवका सदस्य तथा सामाजिक व्यक्तित्व, युवा व्यवसायी **शिवके काजी शाह** पात्या जेसीजको वर्ष २०२५ का लागि अध्यक्ष र क्लवका सह-सचिव तथा सामाजिक, युवा व्यवसायी **सतिश्वर शाह** जेसीजको कोषाध्यक्ष जस्तो गरिमामय पदमा निर्वाचन निर्वाचित हुनु भएकोमा **हार्दिक बधाई तथा सफल कार्यकालको शुभकामना** व्यक्त गर्दछौं ।

विनायक महर्जन सचिव **एव** **प्रबिन राज शाह** अध्यक्ष
नारायण युवा क्लव परिवार
तानसेन, पात्या

कर्मचारी आवश्यकता

नवजनचेतना दैनिकका लागि निम्न कर्मचारीको आवश्यकता परेको हुनाले इच्छुक योग्य नेपाली नागरिकबाट रिक्तपूर्वकको दरखास्त आह्वान गरिन्छ ।

- १. **पद** : लेखापाल, संख्या : एक जना
योग्यता : +२ उत्तीर्ण वा स्नातक अध्ययन गरेको
- २. **पद** : कम्प्युटर अपरेटर
संख्या : एक जना
योग्यता : +२ उत्तीर्ण (फोटोसफ, पेजमेकर, इन्टिजाइन तथा कम्प्युटरमा दक्षलाई विशेष प्राथमिकता)
- ३. **पद** : बजार प्रतिनिधि
संख्या : केही
योग्यता : +२ उत्तीर्ण
तलब : नियम अनुसार

आवेदन दिने अन्तिम मिति : २०८१/१०/२० गते सम्म ।
आवेदनले आफ्नो बायोडाटा सहित कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोला ।
(बाइक, स्कुटीको लाइसेन्स भएका तथा अनुभवीलाई प्राथमिकता)
कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.
(नवजनचेतना दैनिक)
भगवतीटोल, तानसेन, पात्या
E-mail : njdnews@gmail.com

वर्गिकृत डिस्प्ले

१४५ साउजमा मात्र
वर्गिकृत डिस्प्लेमा
विज्ञापन
दिनुहोस् व्यवसाय
बढाउनुहोस् ।
सम्पर्क : ०७५-५२०६०१

भन्जको आवाज.....
"यम फीन फीन, यम फीन फीन"
युनिक प्रकृत ४४३ नेवाडर्ज
विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
युनिक सोचिचन कम्प्युटिनेशन प्रा.लि.
तानसेन, पात्या
०७५-४१९६६६, ४१९६६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com



SARA TRAVELS

Tansen, Palpa.
075-590012
9857082707
saratravel.nepal@gmail.com

तानसेन-पोखरा

A/C सुविधायुक्त वातावरण मैत्री EV

मोबाइल : ९८५७०८३७०७

वाकल : ९८५७०८३६०१
९८५७०८३७०१



YOU CAN GET 5% DISCOUNT ON
PRE-BOOKING AND ONLINE PAYMENT

तानसेन देखि
विहान बजे ७:०० | दिउसो बजे ३:००
पोखरा देखि
विहान बजे ७:०० | दिउसो बजे ३:००

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



शितलपाटी

जन्मचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाइट

www.shitalpati.com

कम डिजिटल पत्रिका



कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित. कार्यालय कैलाशनगर १ तानसेन पात्या फोन ०७५-४१९६०१. E-mail: njdnews@gmail.com पा.लि.दु.द.नं. ५/२०८/०७८. पा.लि.प्र.का.द.नं. १८/०९१/०९१ प्रणमकः इन्द्रा भट्टराई, संपादकः रामबहादुर रावामाजी, प्रमाणपत्रः जमदग्नीप्रसाद भट्टराई