न्यूजप्रवाह साप्ताहिक

Newsprabah weekly

स्थानीय 'ग' वर्गमा वर्गीकृत

❖ वर्ष ५ ❖ अंक ४१ ❖ २०८३ जेठ ६ गते बुधबार ❖ Wednesday, 20 May, 2026 ❖ मूल्य रु. १०।- ❖ पृष्ठ ६ ❖ (Website : www.newsprabah.com)

गुम्बा संरक्षण र सम्वर्द्धनमा जोड दिनुपर्छ – अध्यक्ष लामा

- बबिलाल तामाङ

भण्डारा । भूमि सुधार आयोग चितवनका अध्यक्ष इमानसिंह मोक्तानले गुम्बा बौद्ध धर्मावलम्बीहरुको आस्थाको धरोहर भएको बताएका छन् ।

राप्ती नगरपालिका वडा नं. ७, वीरेन्द्रनगरस्थित साङ्ग छेवाङ् टासी बौद्ध गुम्बाको प्रथम ऐतिहासिक भेलामा प्रमुख अतिथि समेत रहेका अध्यक्ष लामाले सो बताएका हुन् ।

उनले गुम्बा संरक्षण र सम्वर्द्धनमा सबैले जोड दिनु पर्ने धारणा राख्दै गुम्बालाई विगतमा पनि सहयोग गरेको र आगामी दिनमा पूर्ण सहयोग गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे ।

विभिन्न धर्महरुको बाटो फरक फरक भए पनि सबैको उद्देश्य शान्ति र सुमार्ग रहेको उनको भनाइ थियो ।

उनले गुम्बाको विकास लागि सहयोग अपरिहार्य रहेको बताउँदै सबैलाई हातेमालो गर्न आग्रह समेत गरे ।

गुम्बाको उन्नयनका लागि गर्न सकिने सहयोगमा सबै हिसाबले

(बाँकी ५ पेजमा)

गुम्बाको अध्यक्षमा पुन: राजेश रुम्बा

भरतपुर । साङ्ग छेवाङ् टासी बौद्ध गुम्बा राप्ती नगरपालिका वडा नं. ७, वीरेन्द्रनगरको अध्यक्षमा पुनः राजेश रुम्बा लामा सर्वसम्मत चयन भएको छ ।

गुम्बाको शुक्रबार सम्पन्न प्रथम ऐतिहासिक भेला तथा अधिवेशनबाट अध्यक्ष लामाको नेतृत्वमा नौ सदस्यीय कार्यसमिति चयन गरिएको हो ।

जसको प्रथम उपाध्यक्षमा सब बहादुर थिङ, व्दितीय उपाध्यक्षमा सरस्वती गुरुङ, सचिवमा दिलबहादुर थिङ, कोषाध्यक्षमा बिष्णु गुरुङ, सहसचिवमा ज्ञानबहादुर रुम्बा निर्वाचित भएका छन् ।

यस्तैगरी सदस्यहरूमा मोनिका तामाङ, यम बहादुर तामाङ, सरस्वती तामाङलाई चयन गरिएको छ ।

गुम्बा परिसरमा सम्पन्न भएको प्रथम ऐतिहासिक भेला तथा अधिवेशनको प्रमुख अतिथि भूमि सुधार आयोग चितवनका अध्यक्ष इमानसिंह मोक्तान रहेका थिए ।

चेपाङ छात्रावास भवन हस्तान्तरण

एसइई पास चार विद्यार्थी सम्मानित

पदमपुर । लायन्स क्लब अफ नारायणगढको संयोजनमा कालिका नगरपालिका-१० मा नवनिर्मित चेपाङ छात्रावास भवन शनिबार एक कार्यक्रमको आयोजना गरी हस्तान्तरण गरिएको छ ।

लायन्स क्लब अफ नारायणगढले आयोजना गरेको भवन हस्तान्तरण कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि लायन्स अन्तर्राष्ट्रिय डिस्ट्रिक्ट ३२५ आर नेपालका गभर्नर नवराज सापकोटा र भवन निर्माणका लागि आर्थिक सहयोग गरेको चितवन एड् ट्रस्ट (क्याट) युकेका निवर्तमान अध्यक्ष कृष्ण तिवारीले सिद्धि चेपाङ छात्रावासका संरक्षक भरत चेपाङलाई संयुक्तरुपमा भवनको साँचो हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

लायन्स क्लब अफ नारायणगढका अध्यक्ष सनदकुमार पियाले क्याट युकेबाट प्राप्त सहयोग रकम पाँच लाख रुपैयाँमध्ये चार लाख ८० हजार रुपैयाँ लागतमा भवन निर्माण गरिएको र बाँकी रकममा अपुग रकम थपेर शौचालय निर्माण गरिने जानकारी दिए ।

उनले आयआर्जनका लागि कुटानीपिसानी मेसिन राख्न सुझाव दिँदै त्यसका लागि सहयोग गर्न क्लब तयार रहेको बताए । क्लबका अध्यक्ष पियाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा पूर्वअध्यक्ष राजु पियाले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए ।

कार्यक्रममा यस वर्ष एसइई उत्तीर्ण सिद्धि चेपाङ छात्रावासका विद्यार्थीहरु निरुता चेपाङ (३.१ जिपिए), अर्पणा चेपाङ (२.७३ जिपिए), उपेन्द्र चेपाङ

(२.६९ जिपिए) र सुशील चेपाङ (२.६६ जिपिए) लाई खादा लगाइ नगदसहित मायाको चिनो दिएर सम्मान गरिएको थियो ।

उनीहरुले राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालय मझबाङबाट एसइई दिएका हुन् । नयाँ किरण संस्थाद्वारा संचालित सिद्धि चेपाङ छात्रावासका सात जना विद्यार्थी यस वर्ष एसइई परीक्षामा सहभागी भएका थिए ।

एसइईमा ३.१ जिपिए ल्याउने छात्रा निरुता अनाथ हुन् । उनकी आमाको पेटसम्बन्धी रोगबाट निधन भएपछि उनका बुवाले आत्महत्या गरे । नर्स बन्ने उद्देश्य बोकेकी निरुतालाई आन्द्रासम्बन्धी समस्या छ । नर्सिङ पढ्नका लागि आर्थिक अभाव झेलिरहेकी निरुतालाई पढाइको लागि क्याट युकेका निवर्तमान अध्यक्ष कृष्ण तिवारीले एक लाख रुपैयाँ सहयोग गर्ने घोषणा गरेका छन् ।

कार्यक्रममा लायन्स अन्तर ीष्ट्रियका पूर्व डिस्ट्रिक्ट गभर्नर

(बाँकी ५ पेजमा)

लेखक पराजुलीको बखानमाथि अन्तर्संवाद

भरतपुर । बखान' उपन्यासले बसाल्दादेखि तत्कालीन सामाजिक

पश्चिम चितवनको बस्ती अर्थ व्यवस्थाको उत्थानका पहल, प्रजातन्त्रका लागि तन, मन र धन तथा सन्तानको समेत आहुति दिने गुमनाम योद्धालाई चर्चामा ल्याएको बताइएको छ ।

शिखा बुक्सद्वारा लेखक/ पत्रकार वसन्त पराजुलीको उपन्यास बखानमाथिको 'बखान'का सन्दर्भमा आइतबार आयोजित अन्तर्संवाद कार्यक्रममा सहभागी समीक्षक, साहित्यकारले सो कुरा बताएका हुन् ।

सो अवसरमा समीक्षक गुरूङ सुशान्तले लेखक पराजुलीले लेखेको 'बखान' उपन्यासले

(बाँकी ५ पेजमा)

दुर्घटनामा कम गर्न 'लिडार स्पीड गन' को प्रयोग

भरतपुर । तीव्र गतिमा सवारी-साधन चलाउने चालकलाई ट्राफिक प्रहरीले कारबाही गर्न थालेको छ । दुर्घटना कम गर्ने उद्देश्यले नेपाल प्रहरी राजमार्ग सुरक्षा तथा ट्राफिक व्यवस्थापन कार्यालय, रामनगर चितवनले नारायणगढ-मुग्लिन सडकखण्डमा 'लिडार स्पीड गन' प्रयोग गर्न थालेको छ ।

जोखिमपूर्ण मानिएको रामनगर-जुगेडी क्षेत्रको जङ्गल आसपासमा दैनिकरूपमा जाँच अभियान सञ्चालन गर्दै ट्राफिक प्रहरीले तीव्र गतिमा सवारी चलाउने चालकलाई नियन्त्रणमा लिन थालेको छ । अधिकांश सडक दुर्घटना तीव्र

गतिका कारण हुने गरेको पाइएपछि आधुनिक प्रविधिको प्रयोग बढाइएको कार्यालय प्रमुख डिल्लीनारायण पाण्डेले बताए ।

बर्खायामसँगै सडक दुर्घटनाको जोखिम बढ्ने भएकाले यो प्रणाली प्रभावकारी हुने अपेक्षा गरिएको छ । पहिलो दिनमै मापदण्डविपरीत तीव्र गतिमा सवारीसाधन चलाउने ६० भन्दा बढी सवारीसाधनका चालकलाई कारबाही गरिएको प्रमुख पाण्डेले बताए ।

कर्णाली प्रदेशका १० वटै जिल्लाका बढी दुर्घटना हुने सडक खण्डहरूमा पनि क्रमशः नियमितरूपमा यस्तो जाँच गरिने उनले बताए ।

धूम्रपान त्यागौं, स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं ।

❖ धूम्रपानले क्यान्सर, मुटुरोग र श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या निम्त्याउँछ,
❖ धूम्रपान स्वास्थ्यका लागि हानिकारक छ,

त्यसैले,

❖ सार्वजनिक स्थानमा धूम्रपान नगरौं,
❖ किशोर-किशोरीहरुलाई धूम्रपानबाट टाढा राखौं,
❖ धूम्रपानको लतबाट मुक्त हुन आवश्यक परामर्श र सहयोग लिऔं,
❖ धूम्रपान नगर्ने वातावरण सिर्जना गरौं,
❖ आफ्नो र परिवारको स्वास्थ्यको रक्षा गरौं,
❖ धूम्रपान त्याग्ने संकल्प गरौं,
❖ धूम्रपान विरुद्ध सचेतना फैलाऔं र स्वस्थ समाज निर्माण गरौं ।

स्वस्थ जीवन, उन्नत भविष्यको आधार ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

न्यूजप्रवाह
Newsprabah weekly साप्ताहिक

प्रकाशक : बि. एण्ड बि. मिडिया नेटवर्क प्रा.लि.
प्रधान सम्पादक : बबिलाल तामाङ
सम्पादक : मेकना तामाङ
प्रधान कार्यालय : भरतपुर–१६, चितवन
फोन : ९८४५०६७४१४
इमेल : newsprabah@gmail.com
शाखा कार्यालय : गैंडाकोट, शिव अधिकारी मो. ९८४५२०५९२०
शाखा कार्यालय : मुग्लिन, रोहिणी त्रिपाठी मो. ९८४५८०६२९४
मुद्रक : बहुमुखी छापाखाना, भरतपुर–३, प्रेसमार्ग

सम्पादकीय

बजेटले सम्बोधन गर्नुपर्ने विषय

नीति तथा कार्यक्रम सरकारको आगामी कार्यदिशा स्पष्ट पार्ने दस्तावेज हो भने बजेट त्यसलाई व्यवहारमा उतार्ने साधन हो। यी दुईबीचको तादात्म्य मिलाउन सकिएन भने नीति केवल भाषणमा सीमित हुन्छ र बजेट खर्चको औपचारिकता मात्र रहन्छ। त्यसैले आगामी आर्थिक वर्ष २०८३/०८४ को बजेटले जनताका आकाङ्क्षा र वर्तमान चुनौतीलाई सम्बोधन गर्नुपर्छ। सबैभन्दा पहिला सुशासनलाई केन्द्रमा राख्नु अपरिहार्य छ। विगतमा देखिएको राजनीतिक अस्थिरता, भ्रष्टाचार र सत्तास्वार्थले जनतामा आक्रोश पैदा गरेको छ। यही आक्रोशले पुराना शक्तिलाई कमजोर बनाउँदै नयाँ शक्तिलाई सत्तामा पुर्‍याएको हो। त्यसैले बजेटले सुशासनलाई नारा होइन, व्यावहारिक कार्यक्रमका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ। भ्रष्टाचार नियन्त्रण, पारदर्शी सेवा प्रवाह र डिजिटाइजेसनमार्फत नागरिकलाई सहज सुविधा दिने व्यवस्था बजेटको मूल आधार बन्नुपर्छ। सुशासनबिनाको विकास भ्रम हो भन्ने यथार्थलाई सरकारले आत्मसात् गर्नैपर्छ।

सामाजिक न्याय र समृद्धि एकअर्कासँग गाँसिएका विषय हुन्। अहिले चर्चामा रहेको सुकुम्बासी समस्या समाधानका लागि दीर्घकालीन योजना आवश्यक छ। वास्तविक सुकुम्बासीलाई आवासको अधिकार सुनिश्चित गर्दै उनीहरूको आर्थिक उपार्जनसँग जोड्ने कार्यक्रम बजेटमा समावेश हुनुपर्छ। भूमिहीन, विपन्न तथा सामाजिक–सांस्कृतिकरूपमा पछाडि पारिएका समुदायलाई मूलप्रवाहमा ल्याउने कार्यक्रमले मात्र सामाजिक न्याय सम्भव हुन्छ। सामाजिक न्यायलाई समृद्धिसँग जोड्न सकिएन भने विकासको फल केही वर्गमा मात्र सीमित हुन्छ, जसले फेरि असन्तोष जन्माउँछ। सरकारले सात प्रतिशतको आर्थिक वृद्धिदर हासिल गर्ने लक्ष्य राखेको छ। तर, लक्ष्य मात्र पर्याप्त छैन; त्यसलाई पूरा गर्ने आधार स्पष्ट हुनुपर्छ। डिजिटल अर्थतन्त्र, हरित ऊर्जा र सूचना प्रविधि निर्यातलाई प्राथमिकता दिनु सकारात्मक पक्ष हो। मध्यमवर्गीय परिवार र निजी क्षेत्रमाथिको कर बोझ घटाउने, लगानीमैत्री वातावरण सिर्जना गर्ने र उत्पादनमूलक क्षेत्रमा रोजगारी बढाउने कार्यक्रमले मात्र आर्थिक रूपान्तरण सम्भव हुन्छ। पुँजी वृद्धि र सामाजिक न्यायलाई एकीकृत दृष्टिकोणबाट अघि बढाउन सकिएन भने आर्थिक रूपान्तरणको कुरा असान्दर्भिक हुन्छ।

गरिबलाई गरिब नै राखेर वा सुकुम्बासीलाई सुकुम्बासी नै रहने अवस्थामा आर्थिक रूपान्तरण सम्भव छैन। मध्यमवर्गको विस्तार नै आधारभूत वर्गको रूपान्तरणको सार हो। त्यसैले बजेटले विपन्न वर्गलाई उत्पादन र रोजगारीमा सहभागी गराउने कार्यक्रम ल्याउनुपर्छ। यसले मात्र आर्थिक समृद्धि दिगो हुन्छ। चालु पञ्चवर्षीय योजनाले 'सुशासन, सामाजिक न्याय र समृद्धि'लाई मूल नारा दिएको छ। अब चुनौती नारा वा दस्तावेजमा होइन, त्यसको इमानदार कार्यान्वयन गर्नुपर्ने हुन्छ। बजेटले दीर्घकालीन दृष्टि प्रस्तुत गर्दै तत्कालीन समस्यालाई सम्बोधन गर्ने संयोजन गर्नुपर्छ। शिक्षा, स्वास्थ्य, ऊर्जा, कृषि र पर्यटनजस्ता क्षेत्रलाई दीर्घकालीन रणनीतिसँग जोडेर बजेट निर्माण गर्न सकिएन भने हरेक वर्षको नीति तथा कार्यक्रम एउटा औपचारिकतामा सीमित बन्नेछ। सरकारले जनआक्रोशलाई सम्बोधन गर्दै पारदर्शी, न्यायपूर्ण र उत्पादनमुखी बजेट ल्याउन सक्यो भने २०८३/०८४ को बजेटले नेपालको विकास यात्रामा नयाँ विश्वास र ऊर्जा थप्नेछ। सुशासनलाई केन्द्रमा राख्दै सामाजिक न्याय र समृद्धिलाई एकीकृतरूपमा अघि बढाउन सकियो भने मात्र नेपालको विकासको व्यावहारिक र दिगो बाटो बन्न सक्ने देखिन्छ।

कृतिम बुद्धिमत्ता (एआई) को लहर र रोजगारीको बदलिँदो मार्गचित्र

दृष्टिकोण

– भरत राज बराल

नेपालका हजारौं विद्यार्थीले हालै माध्यमिक शिक्षा परीक्षा (SEE) पूरा गरेका छन। यसपछि अब उनीहरू जीवनको अर्को महत्त्वपूर्ण मोडमा पुगेका छन। SEE को परीक्षा सकिएसँगै देशभरका अभिभावकहरूका दिमागमा एउटै प्रश्न घुमिरहेको छ "अब छोराछोरीलाई के पढाउने? कुन विषयले भविष्य सुरक्षित बनाउँछ?"

विगतमा एउटा अघोषित नियम नै थियोः उत्कृष्ट अंक ल्याउने विद्यार्थीहरूले विज्ञान (Science) रोज्ने, त्यसपछि इन्जिनियरिङ वा चिकित्सा क्षेत्रमा लाग्ने। अन्य विद्यार्थीहरू व्यवस्थापन, शिक्षा वा कला (Arts) तर्फ जाने। अनि अन्तिममा नेपालमै केही राम्रो पाए ठिकै छ, नत्र गन्तव्य अमेरिका, अस्ट्रेलिया, युरोप वा जापान, कोरिया। त्यो नि नभए खाडी।

तर अहिले विश्व बदलिएको छ। सन् २०२६ सम्ममा आइपुग्दा प्रविधिले यसरी फड्को मारेको छ कि कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI), रोबोटिक्स र अटोमेसनको तिव्र विकासले अभिभावक र विद्यार्थी दुवैमा नयाँ प्रकारको डर सिर्जना गरेको छ। "के पढ्दा भविष्य सुरक्षित हुन्छ?" विश्वभर एउटै त्रास छ आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (AI) र रोबोटिक्सको। के अब हाम्रा सन्तानले वर्षौं लगाएर पढेको डिग्रीलाई एउटा सफ्टवेयरले विस्थापित गरिदिने त होइन? विश्व आर्थिक मञ्चको हालैको प्रतिवेदनले भन्छ आगामी ५ वर्षभित्र संसारका झण्डै ४० प्रतिशत शीपहरू परिवर्तन हुनेछन्। यसको अर्थ, आज हाम्रा छोराछोरीले सिकेको कुरा उनीहरूले डिग्री पास गर्दासम्म पुरानो भइसकेको हुन सक्छ।

डरको शुरूवातः रोजगारीको स्वरूपमा परिवर्तन

हामीले सुन्दै आएका थियौं कि मेसिनले त केवल शारीरिक श्रमलाई मात्र विस्थापन गर्छ। तर आजको वास्तविकता फरक छ। ए आइले अब 'बौद्धिक' मानिने कामहरूमा पनि हस्तक्षेप सुरु गरिसकेको छ। केही उदाहरणहरू यस्ता छन् जसले अभिभावकलाई सोच्न बाध्य बनाउँछ।

सफ्टवेयर इन्जिनियरिङको क्षेत्रमा अब सामान्य कोडिङ गर्न मान्छे नै चाहिने अवस्था छैन। एआइ टुलहरूले सेकेन्डमै जटिल सफ्टवेयरका कोडहरू लेख्न र सच्याउन सक्छन्। अमेरिकामा हजारौं सफ्टवेयर इन्जिनियरहरूले कोडिङ एआइ टुलका कारण रोजगार गुमाएका छन्।

त्यसै गरी कानुनी क्षेत्रमा आइबीएम, गुगल, माइक्रोसफ्ट जस्ता कम्पनीका सफ्टवेयरले हजारौं पृष्ठका नजिर र कानुनी दस्तावेजहरू विश्लेषण, करार समीक्षा, केस–स्टडी तयारीजस्ता काम केही मिनेटमै गर्न सक्छन्, जुन काम गर्न पहिले वकिलहरूको ठुलो टोली र समय चाहिन्थ्यो। यसले कानुन पेशामा प्रवेश गर्ने युवाहरूलाई चुनौती दिन थालेको छ।

ग्राफिक डिजाइन र कलाको क्षेत्रमा Chat–GPT, Midjourney, DALL–E जस्ता टुलले ग्राफिक डिजाइन र लेखनका कामहरु आँखा झिम्काउनु अघि नै तयार पारिदिन्छन्।

एकाउन्टिङ र फाइनान्समा अडिटिङ र कर व्यवस्थापनका कामहरू अब पूर्णतया स्वचालित हुन थालेका छन्, जसले गर्दा सामान्य लेखापालहरूको माग घट्दो छ। बैंकिङ क्षेत्रमा AI आधारित Loan Approval, Fraud Detection, Customer Service ले बिस्तारै मानवलाई प्रतिस्थापन गर्दैछन्।

अनुवाद र भाषा सेवामा पनि न्ययनभि त्वबलकबितभ र अन्य AI मोडलहरूले गर्दा दोभाषेहरूको व्यावसायिक भविष्य संकटमा पर्दै गएको छ।

ड्राइभर बिनाका गाडीहरुले Uber र Lyft चालकहरूको आय घटाइसकेका छन्। जापान र कोरियामा रोबोट–वेटर, रोबोट–कुक, रोबोट–क्यासियर सामान्य बन्दैछन्। सिंगापुर र चीन मा रोबोट–सर्जनले केही प्रकारका सर्जरी मानवभन्दा बढी कुशलतापूर्वक गरिरहेका छन्। यी सबैखाले प्रविधिहरुले केवल अमेरिका वा युरोपमा मात्र होइन, ढिलोचाँडो नेपालमा पनि प्रभाव पार्ने निश्चित छ।

अभिभावकहरूको डरः के साच्चै रोजगारीहरू खतरामा छन् वा सकिने नै हुन् त ?

अभिभावकहरू डराउनु स्वाभाविक हो, तर World Economic Forum को Future या Jobs प्रतिवेदनले आशाका किरणहरु पनि देखाएको छ।

प्रतिवेदनका अनुसार अहिलेका कामहरुको विस्थापन र नयाँको सिर्जना सँगसँगै हुनेछ। सन् २०३० सम्ममा विश्वभर झन्डै ९ करोड रोजगारहरु AI का कारण हराउन सक्छन्। तर, त्यसको सट्टामा १७ करोड नयाँ प्रकारका रोजगारहरु सिर्जना हुनेछन्। समस्या रोजगारको सम्भावना नहुनुमा होइन, नयाँ रोजगारका लागि चाहिने सीप नहुनुमा हुनेछ।

प्रतिवेदनले नयाँ सिर्जना भएका कामहरुको लागि केही प्रमुख सीपहरूलाइ अपरिहार्य मानेको छ। अबको बजारमा प्राविधिक ज्ञान मात्र पर्याप्त हुनेछैन। प्रतिवेदनले तल उल्लेख गरिएका पाँच किसिमका सीपहरुलाई सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानेको छ।

विश्लेषणात्मक सोच (Analytical Thinking and Complex Problem–Solving)ः जटिल समस्यालाई टुक्राएर बुझ्ने र तथ्यमा आधारित निर्णय लिन सक्ने क्षमता। यो अहिले पनि रोजगारदाताहरुको पहिलो रोजाइमा पर्छ।

सिर्जनात्मक सोच (Creative Thinking)ः मेसिनले वा AI ले सोच्न नसक्ने नयाँ र मौलिक उपायहरु सोच्न सक्ने क्षमता।

एआई र बिग डेटा साक्षरता (AI and Big Data Literacy)ः AI सहितको प्रविधिलाई आफ्नो काममा प्रयोग गर्न सक्ने दक्षता।

नेतृत्व र सामाजिक प्रभाव (Leadership and Social Influence)ः अरु मानिसहरूसँग मिलेर काम गर्न सक्ने र उनीहरूलाई सकारात्मक रुपमा प्रभाव पार्ने क्षमता।

जिज्ञासा र निरन्तर सिकाई (Curiosity and Lifelong Learning)ः नयाँ कुरा सिक्न सधैँ तत्पर रहने बानी।

यहाँ बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने AI ले रोजगारको संख्या भन्दा पनि 'काम गर्ने शैली' परिवर्तन गर्दैछ। इतिहास हेर्ने हो भने प्रविधिले कामहरु हराएको भन्दा बढी नयाँ कामहरु सिर्जना गरेको देखिन्छ। जब कम्प्युटर आयो, टाइपिस्टको काम घट्यो र मानिसहरूलाई लाग्थ्यो कि अब कसैले जागिर पाउँदैनन्। तर कम्प्युटरले लाखौं नयाँ अवसरहरू सिर्जना गर्‍यो र AI एउटा उद्योग नै बन्यो। इन्टरनेटको विकासले परम्परागत व्यवसायलाई चुनौती दियो, तर डिजिटल मार्केटिङ, युट्युब, ई–कमर्स जस्ता नयाँ क्षेत्र खुले। मोबाइलले फोटो स्टुडियोको काम त घटायो, तर कन्टेन्ट क्रिएटर र सोशल मिडिया विशेषज्ञ बढायो। AI पनि त्यस्तै एउटा 'टुल' हो जसले केही अवसरहरु घटाउँछ, तर अझ धेरै नयाँ अवसरहरु ल्याउँछ। अबको बजारमा ती मानिसहरू बेरोजगार हुनेछन् जसले AI चलाउन जान्दैनन्, तर ती मानिसहरूको माग बढ्नेछ जसले AI लाई आफ्नो सहयोगी बनाएर काम गर्न सक्छन्।

भविष्यमा कस्ता रोजगारीहरु सुरक्षित र बढ्दो मागमा छन् त?

"सुरक्षित" भन्नाले कहिल्यै नबदलिने भन्ने होइन तर परिवर्तनसँगै टिक्न सक्ने प्रकारका कामहरू सुरक्षित नै रहनेछन्। AI ले मानवको भावना, सहानुभूति, नेतृत्व, सृजनशीलता र निर्णय क्षमतालाइ पूर्ण रुपमा प्रतिस्थापन गर्न सक्दैन। त्यसैले, तल उल्लेखित निम्न प्रकारका क्षेत्रहरुमा अझ धेरै माग बढ्न सक्छ।

मानविय संवेदना आवश्यक पर्ने क्षेत्रः नर्सिङ, काउन्सिलिङ, थेरापी, मनोविज्ञान, शिक्षण र हेरचाहको क्षेत्रमा मेसिनले मानिसको स्थान लिन सक्दैन। प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसँगै मानसिक स्वास्थ्यको समस्याले ठुलो जनसंख्यालाइ प्रभाव पार्ने देखिन्छ। टिकटक र रिलहरुका छोटा भिडियोहरुले मानिसहरुको मस्तिष्कलाई एउटा सवालमा केन्द्रीत हुन नसक्ने बनाइरहेका छन। त्यसैले अझ परिश्कृत मनोविमर्श सेवाका आवश्कताहरु बढ्ने देखिन्छ।

सृजनात्मक र सोच्ने क्षमता चाहिने क्षेत्रः नीति निर्माण, रणनीतिक व्यवस्थापन, उद्यमशीलता र नयाँ आविष्कार गर्ने क्षेत्रमा मानव मस्तिष्ककै आवश्यकता बढ्नेछ।

दक्ष प्राविधिक चाहिने क्षेत्रः प्लम्बिङ, इलेक्ट्रीसियन लगायत निर्माण क्षेत्रका जटिल र अनपेक्षित समस्या समाधान गर्न मानवकै आवश्यकता पर्नेछ।

प्रविधिको क्षेत्रः ब्क्ष, डाटा एनालिटिक्स, साइबर सुरक्षा, रोबोटिक्स, क्लाउड कम्प्युटिङ जस्ता प्रविधिका क्षेत्रमा AI ले केही काम घटाउँछ, तर AI बनाउन र चलाउन झन् धेरै मानिस चाहिनेछन्।

स्वास्थ्य र फिटनेसका क्षेत्रः फिजियोथेरापी, योग, स्वास्थ्य शिक्षा लगायतका क्षेत्रको अझ धेरै माग हुनेछ।

नेपालमा रहेका सम्भावनाका क्षेत्रः भूगोल, संस्कृति, हावापानी र प्राकृतिक सुन्दरताका कारण नेपालमा केही क्षेत्रहरु विषेश रुपमा रहेका छन्। नेपालको पर्यटन र आतिथ्य (Hospitality) क्षेत्रमा भएको जस्तो अतिथीदेवो भव भन्ने मान्यता सहितको आत्मीय आतिथ्यता नेपाल बाहिर विरलै देख्न पाइन्छ। AI ले कहिल्यै खोस्न नसक्ने यो मौलिकतासँग सम्वन्धित सिपको महत्व अझै बढ्नेछ। त्यस्तै, कृषिमा पनि आधुनिकिकरण सहितको उत्पादनमा वृद्दी र संलग्नताको सम्भावना छ।

जलविद्धुत र नविकरणीय ऊर्जाको क्षेत्रले थप मानविय स्रोतको आवश्कतालाई देखाइरहेको छ। निर्माण र पूर्वाधारको क्षेत्रमा धेरै कामहरु बाँकी नै रहेकोले यसको महत्व रोजगार प्रवर्दनमा बाँकी नै छ।

अभिभावकहरुलाई सुझाव

आधुनिक प्रविधिको विकासले संसारभरी पारेको प्रभाव र यसको बढ्दो उपयोगसँग अव डर र वैरीभाव होइन स्वीकार र आत्मसात गर्नु नै अभिभावकहरुको पहिलो जिम्मेवारी हो। सन्तानले SEE पछि जुनसुकै विषय पढे पनि खासै फरक पर्ने छैन यदि बदलिँदो वातावरणमा भिज्न सक्ने भए भने। उनीहरुको उच्च शिक्षाको छनौटसँगै अभिभावकहरुले निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

विज्ञान पढ्दा मात्र भविष्य सुरक्षित हुँदैनः पहिले विज्ञान पढ्नु नै सुरक्षित भविष्य भन्ने धारणा थियो। तर आज इन्जिनियरिङमा विश्वभरि प्रतिस्पर्धा अत्यधिक छ, AI ले धेरै काम स्वचालित बनाइदिएको छ अनि मेडिकल क्षेत्र पनि रोबोटिक्स र AI बाट प्रभावित हुँदैछ। तर विज्ञान अप्रासंगिक भएको भने होइन। विज्ञान पढ्ने विद्यार्थीले AI, Biotech, Data Science, Health Tech जस्ता नयाँ क्षेत्रहरुसँग जोडिनै पर्दछ।

म्यानेजमेन्ट अब औसत विद्यार्थीको मात्र विकल्प होइनः आजको विश्वमा डिजिटल मार्केटिङ, बिजनेस एनालिटिक्स, सप्लाई चेन, फाइनान्स टेक, उद्यमशीलता आदि क्षेत्रहरु सबै म्यानेजमेन्टसँग जोडिएका छन् र तीव्र गतिमा बढिरहेका छन्।

आर्ट्स/एजुकेशन/सोसल साइन्सको मूल्य अव सस्तो छैनः वर्तमान AI को युगमा मनोविज्ञान, काउन्सेलिङ, समाजशास्त्र, भाषा र संचार, शिक्षा प्रविधि जस्ता क्षेत्रको माग बढ्दैछ।

बिषयभन्दा सीपमा जोडः चाहे छोराछोरीले म्यानेजमेन्ट पढुन् वा साइन्स, उनीहरूलाई प्रविधिसँग डराउने होइन, प्रविधिलाई प्रयोग गर्ने बनाउनुपर्छ। उनीहरूलाई Learning to Learn (कसरी सिक्ने भन्ने कला) सिकाउनु आवश्यक छ।

Soft Skills को विकासः संवाद कला (Communication), नेतृत्व क्षमता (Leadership), र भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) अबको युगका सबैभन्दा महँगा सीप हुन्।

बहुआयामिक सोच (Interdisciplinary Learning)ः केवल एउटै विषयमा मात्र सीमित नभई, प्रविधि र व्यवस्थापन वा कला र विज्ञानलाई जोडेर हेर्न सिकाउनुपर्छ।

छोराछोरीको रुचि बुझ्नुहोस्, आफ्नो सपना मात्र नथोपर्नुहोस् ः रुचिविनाको अध्ययन केवल समयको बर्बादीमात्रै हुन्छ।

डर होइन जानकारीमा आधारित निर्णय गर्नुहोस् ः अफवाह र सामाजिक सञ्जालको हल्लामा नपर्नुहोस्।

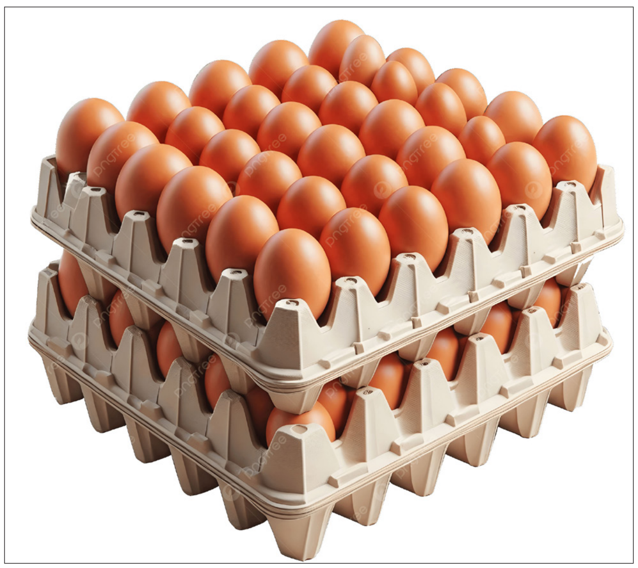
लचिलोपन सिकाउनुहोस् ः भविष्यमा एकै व्यक्तिले जीवनमा पटक पटक पेशा परिवर्तन गर्ने अवस्था आउन सक्छ।

विदेश जाने होडबाजी मात्र समाधान होइनः अहिले नेपालमै बसेर विश्व बजारका लागि 'रिमोट वर्क' (Remote Work) गर्ने अवसरहरू प्रशस्त छन्। त्यसका लागि ग्लोबल प्रतिस्पर्धामा खरो उत्रन सक्ने क्षमता आवश्यक पर्दछ।

निष्कर्षमा, एआइ एउटा निश्चित प्राय आँधी हो, यसबाट भाग्न सकिँदैन। बरु यो आँधीको शक्तिलाई प्रयोग गरेर आफ्नो डुङ्गा अगाडि बढाउन सिकाउनु नै आजको समयमा अभिभावकको वास्तविक दायित्व हो। आफ्ना सन्तानलाई "के बन्ने?" भन्दा पनि "कस्तो समस्या समाधान गर्ने ?" भनेर सोच्न प्रेरित गर्नुपर्दछ। भविष्य डिग्रीमा होइन, बदलिँदो संसारसँग अनुकूल हुन सक्ने क्षमतामा छ।

उत्पादन घट्नेसँगै अण्डामा मूल्यवृद्धि

भरतपुर। गर्मी मौसमसँगै अण्डाको उत्पादन घट्दा मूल्य बढेको छ। नेपाल लेयर्स कुखुरापालक संघले आइतबारदेखि अण्डाको समर्थन मूल्य बढाएको हो। संघका अनुसार ठूलो अण्डा रु ५१५



प्रतिक्रेट (३० वटा) र मध्यमको रु ४८५ फार्मदर कायम गरिएको छ।

संघका सचिव मदन पोखरेलका अनुसार उपभोक्ता मूल्य प्रतिगोटा रु २५ कायम गरिएको छ। यसअघि ठूलो अण्डा रु ४८५ र मध्यम अण्डा रु ४३५ कायम गरिएको उनले बताए। नेपाल लेयर्स कुखुरापालक संघका अध्यक्ष विनोद पोखरेलले दुई दिने बिदाले पर्यटक बढ्दा खपत बढ्नुका साथै गर्मीका कारण अण्डा उत्पादन घटेकाले माग बढ्न गई मूल्य बढेको बताए। उनले भने, 'किसान कुखुरापालन पेसाबाट पलायन हुँदा जनशक्तिको अभाव छ। कुखुरामा विभिन्न रोग लागेर मरेका छन्, जसले अण्डाको उत्पादन घटेको छ।'

अण्डाको लागत मूल्य प्रतिगोटा १९ रुपैयाँ १२ पैसा पर्ने जनाउँदै अध्यक्ष पोखरेलले किसानले अझै लागत मूल्य पाउन नसकेका बताए। अण्डा उत्पादन गर्दै आएका विभिन्न कृषि फार्मले जारी गरेको मूल्यको आधारमा नेपाल लेयर्स कुखुरापालक संघले समर्थन मूल्य जारी गर्दै आएको उनले जानकारी दिए।

फार्महरूको मूल्यलाई समायोजन गरेर समर्थन मूल्य जारी गरिएको अध्यक्ष पोखरेलले जानकारी दिए। उनका अनुसार दाउन्ने एग्रो फार्म नवलपरासीको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९५० र मझौला रु तीन हजार ७५०, हिमचुली पोल्ट्री नवलपरासीको ठूलो अण्डा रु तीन हजार ९६० र मझौता तीन हजार ७६०, खिलुङ्ग एग्रो स्याङ्जाको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९७०, मझौता रु तीन हजार ७७०, जनकपुर एग्रो जनकपुरको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९८०, मझौता रु तीन हजार ७८५, पूर्वाञ्चल पोल्ट्र विराटनगरको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९८०, मझौता रु तीन हजार ७७० कायम गरिएको छ।

यसैगरी शिवम् पोल्ट्री वीरगञ्जको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९६०, मझौता रु तीन हजार ७६०, लक्ष्य पोल्ट्री चितवनको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९८०, मझौता रु तीन हजार ७८०, खजाना एग्रो दाङको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९७५, मझौता रु तीन हजार ७७५, नेशनल काजी एग्रो कैलालीको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९६५, मझौता रु तीन हजार ७६५ मूल्य कायम गरिएको छ।

त्यस्तै, सुविस/काठमाडौं त्रिशूलीको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९६०, मझौता रु तीन हजार ७५०, मोडेल पोल्ट्री चितवनको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९५०, मझौता रु तीन हजार ७५५ र एनएमए पोल्ट्री झापाको ठूलो अण्डा प्रतिपेटी रु तीन हजार ९५०, मझौता रु तीन हजार ७६० कायम गरिएको सचिव पोखरेलले जानकारी दिनुभयो। उहाँका अनुसार एउटा पेटीमा सात क्रेट (२१० अण्डा) हुन्छन्।

लागत मूल्य समयमा पाउन नसकेपछि विगत केही वर्षदेखि किसान यस पेसाबाट पलायन हुन थालेका छन्। पछिल्लो समय उत्पादन घट्नु, कुखुरामा रोग लग्नुलगायत कारढाले किसान बैंकको ऋणको भरमा पर्दै आएको व्यवसायी बताउँछन्।

रत्ननगर कपको उपाधि एन्फा मकवानपुरलाई

रत्ननगर। रत्ननगरमा आयोजित प्रथम रत्ननगर कप राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि एन्फा मकवानपुरले जितेको छ। वडा नं-८ स्थित बाघमारा खेल मैदानमा भएको फाइनल खेलमा कटारी टाइगरलाई पराजित गर्दै मकवानपुरले उपाधि रक्षा गरेको हो। मकवानपुरले कटारीलाई १-० गोलअन्तरले पराजित गरेको हो।

उपाधि जितेको मकवानपुरलाई चार लाख रूपैयाँ पुरस्कार, शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र र उपविजेतालाई दुई लाख पुरस्कारसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र प्रदान गरिएको छ। समापन कार्यक्रमका प्रमुखअतिथि नगरप्रमुख प्रलाद सापकोटा, रत्ननगर खेलकुद विकास समितिका संयोजक तथा वडा नं-८ का वडाध्यक्ष कृष्ण चौधरी, युवा तथा खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष सरोज महतो, खेल संयोजक सञ्जय लामाले नगद पुरस्कारसहित शिल्ड, मेडल र प्रमाणपत्र हस्तान्तरण गरेका थिए।

उत्कृष्ट गोलरक्षक एन्फा मकवानपुरका गोपी बर्तौला, सार्वाधिक गोलकर्ताको उपाधि कटारी टाइगरका प्रताप राई, एन्फा मकवानपुरका विजय श्रेष्ठ उत्कृष्ट कोच, फाइनल खेलको म्यान अफ द म्याच एन्फा हेटौंडाका जन्मे धामी घोषित भएका थिए। उनीहरुलाई नगद पुरस्कारसहित शिल्ड प्रदान गरिएको आर्थिक समितिका संयोजक एसके चौधरीले जानकारी दिए।

सूचना सूचना सूचना

नेपाल सरकारको सन् २०३० सम्ममा कुकुरको टोकाईवाट मानवमा रेविज शुन्यमा झार्ने प्रतिवद्धता अनुरुप भरतपुर महानगरपालिका, कृषि तथा पशुपन्छी व्यवसाय प्रवर्द्धन शाखाले महानगर भित्रका आफ्नो वरपरको तथा घरपालुवा कुकुर/विरालोहरुमा निःशुल्क रेबिज विरुद्ध खोप कार्यक्रम तपसिल सेवा केन्द्रहरुमा संचालन गरिरहेको हुँदा सम्वन्धित टोलवासी तथा सरोकारवालाहरुलाई यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशन गरिएको छ।

निःशुल्क रेबिज खोप कार्यक्रम संचालन हुने स्थानहरु

१. पशु सेवा केन्द्र, लंकु
२. एकिकृत कृषि तथा पशुपन्छी सेवा केन्द्र, मंगलपुर
३. पशु सेवा केन्द्र, शारदानगर
४. पशु सेवा केन्द्र, गुन्जानगर
५. पशु सेवा केन्द्र, मेघौली
६. पशु सेवा केन्द्र, पटिहानी
७. एकिकृत कृषि तथा पशुपन्छी सेवा केन्द्र, गीतानगर
८. वडा नं २९, जुगेडी

याद राखौ रेविज एक प्राण घातक रोग हो, जुन रोग देखा परेपछि मृत्यु निश्चित रहेको हुँदा यसवाट जोगिन अनिवार्य रुपमा कुकुरहरुमा नियमित खोप लगाऔं।

भरतपुर महानगरपालिका
कृषि तथा पशुपन्छी
व्यवसाय प्रवर्द्धन शाखा

स्वास्थ्य/खेलकुद

काजु खानुका यस्ता छन् फाइदाहरु

महँगो ड्राइ फ्रुट हो काजु। निम्न आर्थिक अवस्था भएका व्यक्तिले नियमित काजु खान सक्दैनन्। महँगो भए पनि काजुका फाइदा भने अनगिन्ती छन्। ड्राइ फ्रुटको राजा मानिने काजु सबै उमेर समूहको मानव जीवनलाई फाइदा पुऱ्याउने खाद्य हो।

थोरै खादा पनि धेरै फाइदा पुऱ्याउने काजुमा मेग्निसियम, कपर, आइरन, पोटासियम लगायतका तत्व भरपुर मात्रामा पाइन्छ। यी तत्वले शरीरलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ। त्यसैले हरेक दिन दुई या तीन पिस मात्र पनि काजुको सेवन स्वास्थ्यका लागि निकै लाभदायक मानिन्छ। काजुलाई ऊर्जाको राम्रो स्रोत मानिन्छ। केही काम नगर्दा पनि थकान महसुस हुन्छ अथवा काम गर्ने मुड बन्दैन भने काजु खानाले शरीरमा ऊर्जा थपिन गई फूर्ती आउँछ।

काजुमा प्रोटिनको मात्रा उच्च हुन्छ। त्यसैले काजु खाने गर्नाले अनुहार चम्किलो बन्छ। काजुलाई पानीमा भिजाएर पिस्ने र बनेको लेपले अनुहारमा मसाज

गर्नाले अनुहार अझ बढी चम्किलो हुन्छ। काजुमा एक प्रकारको तरल पाइन्छ, जसमा भिटामिन-बी प्रचुर मात्रामा हुन्छ। यसले दिमाग तेजिलो बनाउँछ। काजु खानाले शरीरमा युरिक एसिड फर्मेसन हुँदैन। युरिक एसिडको समस्या भएकालाई ड्राइफुड उपयुक्त मानिँदैन। तर त्यस्ता मानिसले पनि निर्धक्कसँग काजु खान सक्छन्।

काजुमा सोडियमको मात्रा कम हुन्छ र पोटासियमको मात्रा बढी हुन्छ। त्यसैले काजु खाने गर्नाले रक्तचाप नियन्त्रित अवस्थामा रहन्छ। हरेक बिहान काजु खाने गर्नाले कोलेस्टेरोलको मात्रा नियन्त्रित रहन्छ। काजुमा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, आइरन, जिंक, म्याग्नेसियम, कपर आदि पाइन्छ। यी तत्वले हड्डी तथा दाँत बलियो बनाउनुका साथै शरीरका सबै प्रणालीलाई चुस्त राख्छन्।

काजु प्रोसेसिङ गर्ने काम पनि निकै कठिन मानिन्छ। सामान्यतया काजुलाई हातले छोडाउनुपर्ने हुनाले लेबर कस्ट ज्यादा पर्छ। त्यसैले पनि काजु महँगो पर्न गएको हो। काँचो काजु चाहिँ नखाँदा बेस मानिन्छ, किनकि काँचो काजुमा उरुसिओल नामको एक किसिमको टक्सिन केमिकल पाइन्छ, जसले शरीरमा पोइजन हुने डर पर्याप्त हुन्छ।

काजुमा कुन तत्व कति पाइन्छ ?

युएस डिपार्टमेन्ट अफ एग्रिकल्चरका अनुसार एक वन्स अर्थात् २८.३५ ग्राम काँचो काजुमा १५७ क्यालोरी पाइन्छ र ८.५६ ग्राम कार्बोहाइडेट, १.६८ ग्राम सुगर, ०.९ ग्राम फाइबर, ५.१७ ग्राम प्रोटिन, १२.४३ ग्राम चिल्लो पदार्थ, १० मिलिग्राम क्याल्सियम, १.८९ एमजी आइरन, ८३ एमजी म्याग्निसियम, १६८ एमजी फस्फोरस, १८७ एमजी पोटसियम, ३ एमजी सोडियम, १.६४ एमजी जिन्क पाइन्छ। एक वन्स अर्थात् २८ ग्राममा लगभग १८ दाना काजु रहन्छ। साथै काजुमा भिटामिन सी र भिटामिन बी पनि पाइन्छ।

परिकारमा काजु

भारतीय भन्सा काजु बिना अधुरो रहन्छ। परापूर्वकालदेखि भारतमा मुग्लाइहरुले खानामा काजु मिसाएर खाँदै आएका छन्। चाहे ग्रेभीमा होस् या बिर्यानीमा, काजुको मात्रा राख्नैपर्ने उनीहरुको नियम थियो, जुन अहिलेसम्म चलिरहेको छ। आधुनिक पकवानमा पनि भन्सामा काजु बिना अधुरो रहन्छ। ह्वाइट ग्रेभीमा होस् या रेड ग्रेभी, ब्राउन ग्रेभी नै किन नहोस् काजु मैसाइएकै हुन्छ। काजुको पेस्ट विभिन्न अन्य साकाहारी सब्जीका परिकारमा पनि हाल्ने गरिन्छ।

कबाब, मिठाइ, खिर तथा केकमा पनि काजुको मात्रा प्रसस्त मिसाइन्छ। काजुको पेस्टले खानालाई अतिरिक्त स्वाद थप्ने मात्र होइन, मुलायनपन दिनुको साथै स्वादिस्ट पनि बनाउँछ। स्वास्थ्यका हिसाबले पनि काजु निकै उपयोगी हुने हुँदा घरायसी पकवानमा पनि प्रयोग हुन थालेको छ। होटलहरुमा अति विशिष्ट पाहुनाहरुको स्वागतका लागि पनि काजु रोस्ट गरेर टर्क्याउने चलन छ। काजुको बर्फी पनि अति स्वादिस्ट मिठाइमा गणना गरिन्छ। चाइनिज या थाई किचनमा पनि काजुका यावत परिकार बनाइन्छ। स्न्याक्स होस् या मेन कोर्स, फिस होस् या चिकन, काजुको प्रयोग गरिएकै हुन्छ। कुनै खानामा काजुलाई पिरो बनाएर प्रयोग गरिन्छ त कुनैमा माइल्ड हिसाबले मिसाइएको हुन्छ।

नियमित काजु खानुका फाइदा

- दाँतलाई मजबुत तुल्याउन ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ।
- कपाल चमकदार बनाउन पूर्ण रुपमा मद्दत पुऱ्याउँछ।
- आँखाको तेज बढाउन पनि काजुले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ।
- गर्भवतीको लागि काजु बरदान मानिन्छ। जसले आमा र बच्चा दुवैलाई फाइदा पुऱ्याएको हुन्छ।
- कब्जियतबाट टाढा रहन पनि नियमित काजु खाँदा फाइदा पुग्छ।
- सधैं ताजगी र स्वस्थ, स्फुर्त रहन काजु निकै उपयोगी मानिन्छ।
- नियमित काजु खानाले सेक्स क्षमतामा वृद्धि हुन्छ।
- हड्डी मजबुत गराउँछ।
- कमजोर महसुस हुनेलाई मजबुत हुन मद्दत गर्छ।
- अनुहारको छालामा चमक ल्याउँछ।
- कुनै साइड इफेक्ट गर्दैन।
- मुड अपसेट हुँदा काजु सेवन गर्नाले स्वतः निराशा हटेर जान्छ।
- थकान मेटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।
- जुनसुकै उमेरकाले खाँदा पनि कुनै असर नपुऱ्याउने।
- शरीरलाई आवश्यक पोषण तत्व प्रदान गर्छ।
- डायबेटिज नियन्त्रण गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ।
- मुटु बलियो बनाउँछ र डर लाग्ने जस्ता रोग नियन्त्रण हुन्छ।
- कोलेस्टेरोल घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ।
- रक्तचाप नियन्त्रण गर्न प्रमुख भूमिका खेल्छ।
- काजुले दिमाग तेजिलो बनाउन ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ।
- तनाव घटाएर थकान हुनबाट बचाउँछ।

बि. एण्ड बि. मिडिया नेटवर्क प्रा. लि.
भरतपुर, चितवन, मो. ९८४५०६७४१४
ना ४२ प १९९७
हाम्रा सेवाहरू :
नम्बर प्लेट | कलर प्रिन्ट | भिजिटिङ्ग कार्ड
बिल/रसिद | विवाह कार्ड | नाईलन छाप
कम्प्युटर टाईपिङ | बुक सेटिङ्ग/छपाई | म्यागजिन डिजाईन
यहाँ नम्बर प्लेट बनाइन्छ।
पत्रपत्रिकामा विज्ञापन तथा छपाईसम्बन्धी सम्पूर्ण कामका लागि ...।

आदर्श गृहले सम्पन्न गर्‍यो १८औँ साधारण सभा

भरतपुर। भरतपुर-४ मा रहेको आदर्श गृह नेपालको १८ औँ वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न भएको छ।

संस्थापक एवम् अध्यक्ष मीनाकुमारी खरेलको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा प्रमुखअतिथि भरतपुर महानगरपालिकाका कार्यवाहक मेयर चित्रसेन अधिकारीले संस्थाले समाजसेवा, बाल संरक्षण, महिला सशक्तीकरण तथा समुदायस्तरमा पुर्‍याएको योगदानको प्रशंसा गर्दै संस्थाको पारदर्शिता, उत्तरदायित्व र सामाजिक अभियानलाई अझ प्रभावकारी बनाउन सुझाव दिए।

सो अवसरमा उनले लामो समयदेखि भाडाको घरमा बसेर बेचबिखन तथा ओसारपसार, द्वन्द्व प्रभावित, जबरजस्ती करणी, घरेलु हिंसालगायतका विभिन्न हिंसाबाट प्रभावित तथा जोखिममा रहेका महिला र बालबालिकाको उद्धार, पुनर्स्थापना, मनोसामाजिक परामर्श, कानुनी सहायता, शिक्षा, सीपमूलक तथा आयमूलक तालिममार्फत आत्मनिर्भर बनाउने कार्य गर्दै आएको छ।

उनले विभिन्न दाताहरूको सहयोगमा संस्था निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएको जानकारी दिँदै हालसम्म पनि संस्थाले भाडाको घरबाट सेवा प्रवाह गरिरहेको बताइन्। महिला र बालबालिकालाई छुट्टाछुट्टै व्यवस्थापन गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई प्रस्तुत गरिएको थियो।

कार्यक्रममा भरतपुर महानगपालिका कार्यपालिका सदस्य सिर्जना अधिकारी, बालकल्याण अधिकारी सुशीला वाग्ले, विभिन्न वडाका अध्यक्ष तथा सदस्य, टोल विकास संस्था, आमा समूह, बालबालिकाको क्षेत्रमा काम गर्ने संघसंस्थाका प्रतिनिधि, आदर्श गृहका पदाधिकारी, सदस्य, संरक्षण सदस्य, आजीवन सदस्य तथा शुभेच्छुकहरूको उपस्थिति रहेको थियो।

संस्थाले हालसम्म एक हजार २२६ भन्दा बढी व्यक्तिको उद्धार, एक हजार १८१ जनाको पारिवारिक पुनर्मिलन तथा २३४ जनालाई

बालबालिकाको सेवा गर्दै आएको आदर्श गृह नेपाल अब आफ्नै भवन निर्माणको तयारीमा रहेको उल्लेख गर्दै स्थानीय सरकारले समेत सहयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरेको बताए। साथै, उनले भरतपुर महानगरपालिकाको तर्फबाट ३० लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गर्ने घोषणासमेत गरे।

कार्यक्रमका विशिष्टअतिथि भरतपुर महानगरपालिका वडा नं-१५ का वडाध्यक्ष कृष्ण देवकोटाले आदर्श गृहले लामो समयदेखि महिला तथा बालबालिकाको संरक्षणमा उदाहरणीय कार्य गर्दै आएको बताए। कार्यक्रममा संस्थापक अध्यक्ष मीनाकुमारी खरेलले स्वागत मन्तव्य व्यक्त गर्दै संस्थाले विगतदेखि नै सामाजिक क्षेत्रमा निरन्तर काम गर्दै आएको र आगामी दिनमा समेत सेवा कार्यलाई थप विस्तार गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरिन्। उनले २०४९ सालमा किशोरी अवस्थादेखि नै समाजमा केही सकारात्मक काम गर्ने उद्देश्यले 'आदर्श नारी क्लब' स्थापना गरेको स्मरण गरिन्।

खरेलका अनुसार २०६६ सालदेखि संस्थाले औपचारिक रूपमा लैंगिक हिंसा, मानव ध्यानमा राख्दै २०८१ चैत २८ गते भरतपुर महानगरपालिका वडा नं-१५ स्थित विश्वप्रकाश टोलमा चार कठ्ठा जग्गा खरिद गरी भवन निर्माण कार्य सुरू गरिएको जानकारी दिइन्। भवन निर्माण सम्पन्न गर्न सबै क्षेत्रबाट सहयोगको अपेक्षा गरिएको उनको भनाइ थियो।

यस्तै, आदर्श टोल विकास संस्थाका अध्यक्ष माधव लम्साल तथा भरतपुर महानगरपालिका वडा नं-४ का वडा सदस्य ठाकुरप्रसाद सापकोटाले संस्थाले हालसम्म गरेका काम र निर्माणाधीन भवनको विषयमा मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए। ठाकुरप्रसाद सापकोटाले मन्तव्य राख्दै भवन निर्माणका लागि एक धुर भूमि दान गर्ने घोषणा गरे।

कार्यक्रममा २०८१ सालको एसईई परीक्षामा उत्कृष्ट अंकसहित उत्तीर्ण भएका आदर्श गृहका तीन जना बालिकालाई सम्मान गरिएको थियो। साथै आर्थिक वर्ष २०८२/८३ का लागि प्रस्तावित कार्यक्रमहरू संस्थाका सचिव अर्जुन अधिकारीले प्रस्तुत गरेका थिए।

कार्यक्रममा संस्थाको वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन, आर्थिक प्रतिवेदन तथा आगामी वर्षको कार्ययोजना कानुनी न्याय दिलाउन सहयोग गरेको जनाएको छ। हाल संस्थामा ३४ जना आश्रित रहेका छन्।

संस्थाले भरतपुर महानगरपालिका वडा नं-१५ कल्याणपुरस्थित चार कठ्ठा जग्गामा आगामी दुई वर्षभित्र करिब ५ करोड रुपैयाँको लागतमा महिला तथा बालबालिकाका लागि आवश्यक भवन निर्माण गर्ने लक्ष्य राखेको छ। भवन निर्माणका लागि संघ, प्रदेश तथा स्थानीय तहसँग समन्वय भइरहेको र निकट भविष्यमै महायज्ञ सञ्चालन गर्ने तयारीसमेत गरिएको संस्थाले जनाएको छ।

सभा सम्पन्न भएलगत्तै सामाजिक लेखा परीक्षण कार्यक्रमसमेत आयोजना गरिएको थियो। कार्यक्रममा संस्थाका सचिव अर्जुन अधिकारीले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को प्रगति प्रतिवेदन र आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को प्रस्तावित कार्यक्रम पेस गरेका थिए भने कोषाध्यक्ष अनिता तिवारीले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को प्रतिवेदन र आर्थिक वर्ष २०८२/८३ को प्रस्तावित बजेट पेस गरेकी थिइन्। सभाले उक्त प्रतिवेदन सर्वसम्मतरूपमा अनुमोदन गरेको छ।

नयाँ विद्यार्थीलाई अर्किड स्कुलको स्वागत

भरतपुर। अर्किड स्कुल भरतपुर-१० ले शैक्षिक सत्र २०८३ को शुभारम्भसँगै नयाँ भर्ना भएका विद्यार्थीलाई विविध कार्यक्रम आयोजना गरी स्वागत गरेको छ।

कार्यक्रममा विद्यार्थीहरुले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम र मन्तव्यमार्फत नवप्रवेशी छात्रछात्राहरुलाई स्वागत गरेका थिए। कार्यक्रममा विद्यालयमा पठन संस्कृतिको निरन्तर अभ्यास र विकास गराउने उद्देश्यले नयाँ भर्ना भएकालाई 'मुना' बालपत्रिका हस्तान्तरण गरिएको हो।

शिक्षिका मीरा आचार्यका अनुसार विद्यालयले पठन अभ्यास र समालोचनात्मक सोचको विस्तारका लागि तहगतरुपमा जन्मदिनमा मुना हस्तान्तरण, स्मारिका प्रकाशन, 'बड्स टु ब्लुम'मार्फत पुस्तक समीक्षात्मक कार्यक्रम गर्दै आएको छ।

बिहीबार आयोजना गरिएको स्वागत कार्यक्रममा विद्यालयका प्रबन्ध निर्देशक आकाश पौडेलले करिब २०० नवआगन्तुक विद्यार्थीलाई टीकासहित पत्रिका वितरण गरेका थिए। विद्यार्थीहरुको शैक्षिक उन्नयनको शुभकामना दिँदै सहप्राचार्य पुरूषोत्तम दुवाडीले संस्कारसहितको शिक्षा विद्यालयको उद्देश्य रहेको बताए।

फिल्म/मनोरञ्जन

"लालीबजार"को व्यापार पौने ४ करोड

काठमाडौं। गत वैशाख ११ गतेदेखि २५ गतेसम्म प्रदर्शनमा आएका चार नेपाली फिल्म 'परालको आगो', 'लालीबजार', 'मालती मंगले' र 'गुरु आमा'को आधिकारिक बक्स अफिस तथ्यांक सार्वजनिक भएको छ। सोमबार चलचित्र विकास बोर्डले उपलब्ध गराएको

विवरणअनुसार कमाइका हिसाबले 'परालको आगो' शीर्ष स्थानमा रहेको छ भने 'लालीबजार' दोस्रोमा छ।

वैशाख ११ गते प्रदर्शन भएको 'परालको आगो'ले गत शनिबारसम्म १ लाख ५१ हजार ९२८ वटा टिकट बिक्रीबापत ४ करोड २२ लाख २३ हजार ४३५ रुपैयाँ ग्रस कमाएको बोर्डको तथ्यांकमा देखिन्छ। वैशाख २५ गते प्रदर्शन भएको 'लालीबजार'को कमाइ भने शनिबारसम्म ३ करोड ४२ लाख ६१ हजार ७७९ रुपैयाँ ग्रस छ। फिल्मका १ लाख १४ हजार ५८६ वटा टिकट बिक्री भएका छन्।

'लालीबजार'सँगै प्रदर्शनमा आएका अन्य दुई फिल्म 'मालती मंगले' र 'गुरु आमा'को व्यापार भने निकै कमजोर देखिन्छ। गायक रामकृष्ण ढकालले निर्माण गरेको 'मालती मंगले'ले ९ दिनमा ५० लाख पनि कमाउन सकेको छैन। यसको गत शनिबारसम्मको कमाइ ४४ लाख ७८ हजार ६०८ रुपैयाँ ग्रस छ। यो अवधिमा फिल्मका १३ हजार ८९० वटा टिकट बिक्री भएका छन्।

अर्को फिल्म 'गुरु आमा' भने कमाइको मामलामा सबैभन्दा पछाडि देखिएको छ। यसका जम्मा ८ हजार ९७४ वटा टिकट बिक्री भएका छन् भने त्यसबापत फिल्मले २८ लाख ४४ हजार ४५१ रुपैयाँ ग्रस कमाएको छ। यसरी हेर्दा वैशाखमा प्रदर्शन भएका 'पहाड'सहित पाँच फिल्ममध्ये 'परालको आगो' र 'लालीबजार'को व्यापार मात्र उत्साहजनक देखिन्छ।

कलाकार संघको अध्यक्षमा उत्तम केसी

काठमाडौं। कलाकारहरूको छाता संस्था नेपाल चलचित्र चलचित्र कलाकार संघको अध्यक्षमा उत्तम केसी निर्वाचित भएका छन्। आइतबार काठमाडौंमा सम्पन्न २१ औँ महाधिवेशनमा केसी २१६ मत प्राप्त गर्दै अध्यक्षमा विजयी भएका हुन्। कुल ३५६ मत

खसेकोमा उनका प्रतिद्वन्द्वी सविन श्रेष्ठले १३२ मत प्राप्त गरे। सविन संघका निवर्तमान महासचिव हुन्।

त्यस्तै, उपाध्यक्षमा शिवहरी बैरागी र पूजना प्रधान, महासचिवमा सुनील कटुवाल, सचिवमा गोपाल ढकाल (छन्दे), कोषाध्यक्षमा तेजुला खतिवडा र सह-कोषाध्यक्षमा पवन केसी विजयी भए। उनीहरूमध्ये पवन मात्र सविन प्यानलका हुन्। यसरी हेर्दा पदाधिकारीमा उत्तम प्यानलको वर्चश्व देखिएको छ।

कार्यसमिति सदस्यतर्फ भने १० पदका लागि २८ जनाबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो। त्यसमध्ये दमन रुपाखेती, इन्द्रबहादुर लामा 'खम्बे', चन्द्रकला राई 'लब्ली संगम', छुल्टिम गुरुङ, नवीनकुमार श्रेष्ठ, जीवन थापा, सुलेमान शंकर (इकु), रश्मि भट्ट, चन्द्रकला दाहाल र श्रीदेव भट्टराई विजयी भएका छन्। संघको नयाँ कार्यसमितिको कार्यकाल ३ वर्षको हुनेछ।

महाधिवेशनको क्रममा एकपटक तनावपूर्ण स्थिति समेत सिर्जना भएको थियो। संघका निर्वतमान अध्यक्ष मोहन निरौलाले मत खसाल्ने ठाउँमा उत्तम केसीका लागि विभिन्न सदस्यसँग भोट मागेको भन्दै सविनले आपत्ति जनाएका थिए। त्यसपछि उनीहरूबीच चर्काचर्की नै परेको थियो। यद्यपि, पछि दुवैले आत्मालोचना गर्दै अंकमाल गरेपछि माहोल शान्त बनेको थियो।

Cell: 9845067414
B. & B. Media Network [P.] Ltd.
Bharatpur, Chitwan
Remember for :
Visiting card
Wedding card
Number Plate
Color Print
Nylon Stamp
Bill/Receipt
Computer Design
Flex/Photo Print
All kinds of Printing Job

देवघाटको शवदाह गृह सञ्चालनमा कठिनाइ

देवघाट। पवित्र धार्मिक तीर्थस्थल देवघाटमा निर्माण गरिएको शवदाह गृह परीक्षणका क्रममा प्राविधिक समस्या आएपछि नियमित सञ्चालनमा ल्याउन सकिएको छैन। गत असोज २४ गते सघन सहरी तथा भवन निर्माण आयोजना चितवनले निर्माण सम्पन्न गरी शवगृह भरतपुर महानगरपालिकालाई हस्तान्तरण गरेको थियो।

महानगरपालिकाका विपद् शाखा प्रमुख बालकृष्ण थपलियाका अनुसार परीक्षणका क्रममा सहज रूपमा शव दहन नभएपछि समस्या उत्पन्न भएको हो। 'कतिपय शव एक घन्टामा दहन भएका थिए भने कतिपय आठ–नौ घन्टामा पनि दहन हुनसकेको थिएन। लामो समयसम्म शवगृहमा राख्दासमेत नपोलिएपछि यहाँ आएका मलामीले आक्रोश व्यक्त गर्दै तोडफोडसमेत गरेका थिए। यससँगै बन्द भएर मर्मतसम्भार थालिएको शवगृह सञ्चालनमा आएको छैन', उनले भने।

महानगरपालिकाले १६ जना 'स्वीपर'लाई शव दहनसम्बन्धी तालिम दिएको थियो। उनीहरूले तालिम लिए पनि प्रभावकारी हुन नसकेको थपलियाले बताए। शव दहन गर्ने उपकरण चलाउन प्राविधिक जनशक्ति आवश्यक पर्ने जनाउँदै उनले त्यस्तो जनशक्ति पाउन कठिन भएपछि नियमित सञ्चालनमा समस्या भएको उल्लेख गरे।

शवदाह गृह जडान गरेका निर्माण कम्पनीले मर्मत गरिएको पत्र महानगरलाई प्राप्त भएको भन्दै जनाउँदै विपद् शाखा प्रमुख थपलियाले अब कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने विषयमा छलफल भइरहेको बताए। उनका अनुसार जनशक्तिको अभाव हुने, चौबिसै घन्टा जनशक्ति राखेर उपकरण तताउँदा खर्चिलो हुने, धुवाँ स्थानीय बस्तीमा जाँदा गुनासो बढेकोलगायत समस्या देखिएपछि बृहत् छलफल गरेरमात्र निर्णय लिने पक्षमा महानगरपालिका छ।

महानगरका कार्यवहाक प्रमुख चित्रसेन अधिकारीले बोलपत्र आहवान गरेर शवदाहको जिम्मेवारी दिन लागिएको बताए।

महानगरले जारी गरेको बोलपत्रपछि एउटा निजी फार्मले प्रस्ताव पेस गरेको जनाउँदै उनले कुनै संस्थाले जिम्मेवारी स्वीकारेमा सहज हुने भएकाले सोहीअनुसार त्यस्तो संस्थाको खोजी भइरहेको बताए।

निर्माण थालिएको सात वर्षपछि विद्युतीय शवदाह गृह सञ्चालनमा ल्याइएको थियो। विसं २०७५ माघ ३ गते निर्माण थालिएको शवदाह भवन पटकपटक मिति थप हुँदै निर्माण गरिएको थियो। गृहमा दुईवटा शवदाह गर्ने उपकरण जडान गरिएको छ भने चार वटा शव राख्न मिल्नेगरी 'फ्रिज' जडान गरिएको छ।

सहरी विकास कार्यालयले रु ११ करोड २१ लाख आठ हजार ६४१ मा शवदाह गृह निर्माण गरिएको जनाएको छ। देवघाटमा चितवन, नवलपरासी, तनहुँसहित देशका विभिन्न जिल्लाबाट यहाँ शवदाहका लागि ल्याउने गरिन्छ। दाउराको अभावका कारण व्यवस्थापनमा चुनौती हुँदै आएको छ। सहज रूपमा शवदाहस्थल सञ्चालन हुनसकेमा दाउराको समस्या र वर्षात्मा शवदाह गर्दा हुने समस्या समाधान हुनेछ। यसले बेवारिसे शवको अन्त्येष्टिका लागि पनि सहयोग पुग्ने स्थानीय बताउँछन्।

पोलारका दुई छात्राले ल्याए ४ जिपिए

भरतपुर। २०८२ सालको एसइईमा भरतपुर-८, गौरीगन्जमा रहेको पोलार स्टार सेकेन्डरी इङ्ग्लिस बोर्डिङ स्कुलले उत्कृष्ट नतिजा ल्याएको छ।

विद्यालयका दुई छात्रा सेन्ड्रिका लामिछाने र दीक्षा अर्यालले ४ जिपिए ल्याएका हुन्। 'धेरै विद्यार्थीको बानी खास गरी परीक्षाका बेलामा मात्र पढ्ने हुन्छ', सेन्ड्रिकाले भनिन्, 'परीक्षामा राम्रो नतिजाको आशा गर्नुहुन्छ भने निरन्तर अध्ययन गर्नु आवश्यक छ।'

आफ्नो निरन्तरको मेहनतका साथै राम्रो नतिजा आउनुमा विद्यालयका शिक्षक र अभिभावकको पनि भूमिका रहेको उनले बताइन्।

अर्का विद्यार्थी दिक्षा अर्यालले सफलता हात पार्नुमा आफ्नो मेहनतसँगै विद्यालयको शैक्षिक वातावरण पनि महत्त्वपूर्ण रहेको सुनाइन्।

आगामी शैक्षिक यात्रा यसै विद्यालयबाट सुरू गर्ने उनीहरुको भनाइ छ।

सो विद्यालयमा प्लस टुतर्फ बायो विज्ञान, कम्प्युटर विज्ञान, म्यानेजमेन्ट र होटल म्यानेजमेन्ट पढाइ हुने प्राचार्य दयानिधि अर्यालले जानकारी दिए।

गुम्बा ...

सहकार्य गरेर हातमा हात मिलाएर अघि बढ्नु पर्ने उनको अपिल थियो।

उनले गुम्बालाई यस क्षेत्रको नमूनाको रुपमा स्थापित गराउनको लागि आफूले सक्दो पहल गर्ने विश्वास व्यक्त गरे।

गुम्बाका अध्यक्ष राजेश रूम्बा लामाको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा उनले गुम्बाको विगतदेखि वर्तमानसम्मका गतिविधिबारे प्रकाश पारेका थिए।

कार्यक्रममा गत आर्थिक २०८२/२०८३ को आर्थिक प्रतिवेदन र प्रगति प्रतिवेदन प्रस्तुत गरिएको थियो।

आर्थिक प्रतिवेदनका लागि कोषाध्यक्ष धर्मबहादुर बालपालाई डिलबहादुर थिङले सहजीकरण गरे।

गुम्बाका महासचिव देवबहादुर मोक्तानले स्वागत मन्तव्य राखेका थिए भने कार्यक्रम सञ्चालन श्रीमान् नेगीले गरेका हुन्।

कार्यक्रममा गुम्बाका पूर्व अध्यक्ष अक्कलबहादुर थिङ, धर्मगुरु पेमा लामा, स्थानीय बुद्धिजीवी टंक पाठक, समाजसेवी निलिमा बोम्जन, राप्ती नगरपालिका वडा नं. ७ का वडासदस्य ओमबहादुर पुन लगायतले मन्तव्य दिएका थिए।

चेपाङ ...

सिद्धार्थलाल चुके, द्वितीय भाइस डिस्ट्रिक्ट गभर्नर (इलेक्ट) कमलप्रसाद श्रेष्ठ, जोन चियर पर्सन अञ्जु पिया, क्लबका पूर्वअध्यक्ष शान्तकुमार पिया, समाजसेवी खेमलाल तिवारी, कृष्णराज धरेल, रसु पिया, महेन्द्र श्रेष्ठ, प्रशान्तकुमार पिया, सुरेशकुमार श्रेष्ठ, विवश पिया, उमेश पिया, सुबोध श्रेष्ठ, विधान श्रेष्ठलगायत सहभागी थिए।

लेखक ...

चितवनको विकासमा योगदान पुऱ्याएका बखानसिंह गुरूङले त्यसबेलाको शासन पद्धतिविरुद्ध लाग्दा भोग्नु परेको पारिवारिक विखण्डनसहित चितवनका थारू, गुरूङलगायतका जनजातिको धरातलको स्मरण गराएको बताए। उनले तत्कालीन समयको इतिहासलाई उपन्यासका रूपमा पाठकमाझ ल्याएर इतिहासमा गुमनाम हुन बाध्य बखानसिंहलगायत अन्य योद्धाका बारेमा बताउन सफल भएको बताए।

चितवन बखानपुरमै जन्मिएको र बखानसिंह गुरूङकी नातिनी पुस्ताको सहपाठीसमेत रहेकी शिला बस्नेतले भनिन्, 'प्रजातन्त्रका लागि आफ्ना छोरासमेत सहिद हुँदा पनि डटेर लाग्ने योद्धाको सर्वस्वहरण गरी घरमा आगो लगाएर उनको नाममा राखिएको बखानपुरकै नामसमेत हालको शारदानगर बनाएको कुरा आमाहरूको मुखबाट कथा जसरी सुन्दै हुर्किएँ, पत्रकार पराजुलीले त्यो इतिहासलाई उपन्यासका रूपमा नयाँ पुस्ताका सामुन्ने प्रकाशन गर्दा साह्रै हर्ष लागेको छ।' उनले बखानसिंह गुरूङ नेपालको पहिलो सहकारीका प्रवर्द्धक भएको जानकारी पनि दिए।

राजकुमार बानियाँले बखानलाई केन्द्रमा राखेर चितवनका सीमान्तकृत वर्गको समेत सम्बोधन गर्न भ्याएको यस कीर्तिले प्रजातन्त्र मुक्ति सेनाको इतिहास, बिपी कोइराला र बखानबीचको आत्मीयतालाई लेखकले उपन्यासका रूपमा ल्याएको बताए। साहित्यकार कुन्ता शर्माले बखानले इतिहासमा नेपालको परिवर्तनका लागि योगदान दिएका विभिन्न पात्रको इतिहास लेखिएको बताइन्।

प्राडा लक्ष्मण गौतमले आफ्ना असल विद्यार्थीमध्येका वसन्त पराजुलीले पत्रकारितादेखि लेखन यात्रामा समेत आफूलाई अगाडि सारेकोमा साह्रै खुसी लागेको बताउँदै 'बखान' उपन्यास एक स्थलगत अध्ययनसहित तयार भएको कृति भएको बताए। सर्जक पुरुषोत्तम दाहालले 'बखान' उपन्यास पढ्दा बखानसिंह गुरूङले आफ्ना दुई छोराको सहादतका समयमा अनुभव गरेको संवेग, मनोदशाबारे चर्चा गर्न छुटेको अनुभव भएको बताए।

लेखक वसन्त पराजुलीले समीक्षक र सहभागी सबैप्रति हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दै प्राप्त सुझावलाई अन्य कृतिमा अक्षरशः पालना गर्ने कोसिस गर्ने बताए।

उनले बखानसिंह गुरूङको जीवनी नभई यस कृतिमा चितवनको बस्ती बसाल्दादेखिका सामाजिक, राजनीतिक परिवेशसहितको लुकेको इतिहासबारे लेख्ने कोसिस गरेको बताए। उनको यो तेस्रो कृति हो।

महत्वपूर्ण टेलिफोन नम्बरहरू

आकस्मिक एम्बुलेन्स सेवा

रेडक्रस चितवन	५२०१३३
कावासोती	५४०४१८
परासी	५२०१२५
रत्ननगर	५६०२०१
चनौली	९८४५०५६९३९
ज्योतिनगर	९८५५०५४८७४
गीतानगर	९८४५०६५९६३
महेन्द्रचोक	९८४५११२२८४
गैंडाकोट	५०११००
पर्सा	९८५५०५७१७२
पिठुवा	५६१२७४
पटिहानी	९८४५०४७४८७
शारदानगर	९८४५०५६६३७
भण्डारा	५५०१३३
शक्तिखोर	९८४५०५६०३३
सहमति, गैंडाकोट	९८५५०५६५५९
नेपाल क्षयरोग नि. संस्था	९७४५०६७४००

अस्पताल काठमाडौं

वीर अस्पताल	४२२३८०७
	४२२१९८८
शिक्षण अस्पताल	४४१२४०४
	४४१२५०५
कान्ति बाल अस्पताल	४४१४७९८
टेकु अस्पताल	४२५३३९६
	४२५३३९५
वीरेन्द्र प्रहरी अस्पताल	४४१२४३०
आँखा अस्पताल	४२६०८१३
	५५२२२६६
मानसिक अस्पताल	५५२१३३३
	५५२१६१२

अस्पताल चितवन

भरतपुर अस्पताल	५२०१११
क्यान्सर अस्पताल	५२४५०१
आँखा अस्पताल	५२०३३३
कलेज अफ मेडिकल साइन्सेस	५२४२०३
नारायणी सामुदायिक अस्पताल	५२५५१७
ब्लड बैंक भरतपुर	५२०८८०

प्रहरी प्रशासन

जिल्ला प्रहरी कार्यालय	५२०१५५
जिल्ला प्रशासन कार्यालय	५२०१०५
सशस्त्र प्रहरी बल सीमा सुरक्षा कार्यालय	५२०५४४
वडा प्रहरी कार्यालय, पुल्चोक	५७११४६
जिल्ला ट्राफिक कार्यालय	५२४८९९
इलाका प्रहरी कार्यालय, गैंडाकोट	५०११९९
विद्युत प्राधिकरण, भरतपुर	५२०१६६
भरतपुर महानगर	५२१४६७
रामग्राम नगरपालिका	५२०१९३
रत्ननगर नगरपालिका	५६०३४३

पत्रपत्रिका/सञ्चार

नेपाल पत्रकार महासंघ, चितवन	५३२६५०
नेपाल पत्रकार महासंघ नवलपरासी	५२०४७९
रेडियो साइनो एफ.एम.	९८४४१३४३००
सिनर्जी एफ.एम.	५२६९१६
कालिका एफ.एम.	५२७१५८
विजय एफ.एम.	५०१४०४
हाम्रो एफ.एम.	५३२९९६
कान्तिपुर दैनिक	५३१३००
चितवन पोष्ट दैनिक	५९५६२१
अन्नपूर्ण पोष्ट	५२४५९८
कायाकैरन दैनिक	५३३१६६

पत्रिका मागेर हैन किनेर पढने बानी बसालौं।

फोन : ९८४६४७५३४१ ९८४६८५२९१५
गोरखा फेन्सी
भरतपुर-११, बसेनी

हामीकहाँ आदिवासी जनजातिका भेषभूषा तथा महिलाका तयारी पोशाकहरु सुपथ मूल्यमा पाइन्छ।

Babilal Tamang
: 9845067414
newsprabah.com
न्यूजप्रवाह Newsprabah weekly साप्ताहिक
B. & B. MEDIA NETWORK Pvt. Ltd.
Narayangarh, Chitwan, Off.: 9827201714
Services :
- Advertisement
- Color Print
- Computer Type
- Bill / Rasid print
- Wedding Card
- Pri-ink Nylon Stamp
- Visiting card
- Magzine Design
- Number Plate
All Kinds of Printings and Advertisement Purpose.
: blglan530265@gmail.com, newsprabah@gmail.com

न्यूज प्रवाह साप्ताहिक इ-पेपरमा
www.newsprabah.com

न्यूजप्रवाह साप्ताहिक राशीफल

- ज्यो.प. नारायणप्रसाद ढुलाल
मो. ९८४९५५९५०२

मेष — यो साता धर्मकर्म तथा समाज सेवामा मन लाग्नेछ। शेयर बजार तथा आर्थिक कारोबारमा सफलता मिल्नेछ। टाढा रहेका साथीभाइहरूसँग मनोरञ्जक भेटघाट हुनेछ। नजिकको व्यक्तिको सहयोगबाट कार्य पुरा हुनेछ।

वृष — यो साता प्यारो साथी सँग भेट हुनेछ। रमाइलो यात्राको योग रहेको छ। साथी भाइको भेटघाटले मन प्रफुल्ल रहला। एउटै कामबाट दोहोरो लाभ मिल्नेछ। प्रेम प्रस्तावसमेत प्राप्त हुनसक्छ। विपरीत वर्ग प्रति आकर्षण बढनेछ।

मिथुन — यो साता रमणीय, सुखद र धार्मिक यात्राको योग छ। इष्टमित्र एवं साथीभाइहरूसँग भेटघाट हुनेछ। सामाजिक कार्यमा रुचि बढनेछ। शुभकार्यको चर्चा पनि चल्नेछ। मध्य सातामा मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ र बढी धन खर्च होला।

कर्कट — यो साता नसोचेको ठाउँबाट धनागम हुनेछ। आज धार्मिक कार्यमा रुचि बढनेछ। शेयर बजारको लगानी र कारोबारमा सफलता मिल्नेछ। विशिष्ट व्यक्तिको सहयोग पाइनेछ। जुक्ति र बुद्धिको प्रयोगले समस्या सुल्झाउन सकिनेछ।

सिंह — रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन। कार्य सम्पादनमा सहजता मिल्नेछ। नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ। नयाँ र शुभ कार्यको योजना समेत बन्नेछ। साताको उत्तरार्ध बाट नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला। गरेका काममा पनि ढिलासुस्ती हुने देखिन्छ।

कन्या — यो साता रमणीय र सुखद यात्राको योग छ। कहीँकतैबाट कुनै उपहार प्राप्त होला। नजिकको मित्रसँग भेटघाट हुनेछ। नयाँ वस्त्र तथा अलंकार प्राप्ति हुनेछ। साताको मध्यमा मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ। आर्थिक कारोबारमा मन्दी आउनेछ।

तुला — यो साता शैक्षिक क्षेत्रमा प्रगतिको खबर सुन्न पाउनु हुनेछ। नयाँनयाँ व्यक्तिसँग भेटघाट हुने छ। मनमा हर्ष, उमङ्ग र उत्साह छाउनेछ। साताको मध्यमा मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ। आर्थिक कारोबारमा मन्दी आउनेछ। यो साताका लागि शुभ अङ्क २,५ र शुभ रङ्ग पहेँलो वा सेतो हो।

वृश्चिक — आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ। महत्तवपूर्ण कार्यमा व्यवधान आइपर्ला। ताके अनुरूप काम नबन्नाले दिक्क लाग्नेछ। साताको उत्तरार्ध बाट नयाँ वस्त्र, अलङ्कारको प्राप्ति हुनेछ। साझेदारीको कार्यबाट राम्रो प्रतिफल प्राप्त मिल्नेछ। महिला वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ।

धनु — यो साता नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ। अधुरा र रोकिएको काम दोहोर्याएर गर्दा फाइदा हुन सक्नेछ। रोकिएको काम दोहोर्याएर गर्दा फाइदा हुनेछ। अरूलाई प्रभावित पारेर काम बनाउन सकिनेछ। सहयोगीहरूले काममा साथ दिनेछन।

मकर — शुभ समाचार सुन्न पाइएला। छोटो दुरीको लाभदायक यात्रा हुनेछ। उन्नति एवं प्रगतिको वातावरण बन्नेछ भाग्यले विभिन्न अवसर जुराउनेछ। मन अध्यात्म र दर्शनतर्फ आकर्षित बन्नेछ।

कुम्भ — यो सातामा नयाँ कार्यको प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। माया प्रेममा आत्मियताको बढोत्तरी हुनेछ। रोकिएका काम पुनः सुरु हुन सक्छन। पारिवारिक भेटघाट हुनुका साथै इस्टमित्रहरूसँग पनि मेलमिलाप हुनेछ।

मिन — यो साता नयाँ योजना कार्यान्वयनमा ल्याउन मुस्किल पर्ला। निर्णायक क्षमतामा कमी आउनेछ। भोजभतेरमा सामेल हुँदा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला। मध्य साताबाट भने लामो समयदेखि प्रतीक्षा गरिएको काम पूरा हुनेछ। शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ।

जङ्गली च्याउ खाँदा दुई जनाको मृत्यु

इच्छाकामना। जङ्गली च्याउ खाँदा मृत्यु हुनेको संख्या दुई पुगेको छ। इच्छाकामना गाउँपालिका-१ कुलबाङ्गका दुई जनाको मृत्यु भएको हो।

मृत्यु हुनेमा ९ वर्षीया नमुना चेपाङ र ११ वर्षीय सञ्जय चेपाङ रहेका छन्। जिल्ला प्रहरी कार्यालयका प्रहरी नायब उपरीक्षक रवीन्द्र खनालका अनुसार नमुनाको जेठ १ गते मृत्यु भएको हो भने सञ्जयको शनिबार राति उपचारका क्रममा मृत्यु भएको हो।

वैशाख २९ गते श्यामबहादुर चेपाङको पाँच जना परिवारले जङ्गली च्याउ खाएका थिए। जसमध्ये तीन जना जेठ १ गते बिरामी परी उपचारका लागि भरतपुर अस्पताल ल्याइएको हो।

उपचारका क्रममा नमुनाको मृत्यु भएको थियो। १३ वर्षीया मनिता चेपाङको अहिले भरतपुर अस्पतालमा उपचार भइरहेको छ। बिरामी मनिताको अवस्था गम्भीर रहेको उनले जानकारी दिए।

उनीहरु हात्तीबाङस्थित राष्ट्रिय माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत थिए। च्याउ खाएरै सजन चेपाङ गम्भीर बिरामी परेका छन्। उनीहरू तिनै जना एकै परिवारका हुन्।

सजन हात्तीबाङ स्कुलमा कक्षा ३ र मनिता कक्षा ५ मा अध्ययनरत थिए। गत मङ्गलबार च्याउ खाएका उनीहरू बिरामी हुँदा पनि घरमै थिए। नमुनाको मृत्यु भएपछि मात्रै गाउँलेहरू घटनाबारे थाहा पाएका थिए। त्यसपछि बिरामी परेका सजन र मनितालाई गाउँले मिलेर अस्पताल ल्याइएको हात्तीबाङ स्कुलका प्रधानाध्यापक लोकबहादुर मगरले जानकारी दिए।

'हात्तीबाङ स्कुलनजिकै स्वास्थ्य संस्थामा बिहान ल्याएको देखेपछि मैले नै गाडी खोजेर सँगै भरतपुर अस्पताल ल्याएको छु, च्याउ खाँदा एक जनाको निधन भइसकेकाले दुई जनालाई बचाउन अस्पताल पुर्‍याउन सफल भएका छौँ, उनीहरूको उपचार भइरहेको छ' प्रधानाध्यापक मगरले भने।

बिरामी परेकामध्ये अहिले १२ वर्षकी मनिता चेपाङको गम्भीर अवस्थामा भरतपुर अस्पतालमा उपचारमा उपचार भइरहेको छ। अस्पतालका वरिष्ठ फिजिसियन एवं सहायक मेसु डा. प्रमोद पौडेलले मनिताको अवस्था गम्भीर रहेकाले भेन्टिलेटरमा राखेर उपचार गर्न लागिएको जानकारी दिए।

मङ्गलबार बुबा श्यामबहादुर र आमा पदममाया चेपाङसँगै तीन जना बच्चाले पनि च्याउ खाएका थिए। वडाध्यक्ष सन्तबहादुर मगरले एक जनाको निधन भएपछि अरु दुई जनालाई हतारहतार अस्पताल पठाइएको बताए। अस्पतालले घरमै रहेका बुबाआमालाई पनि अस्पताल ल्याउन भनेको छ। ठूलो मान्छेलाई पछि लक्षण देखापर्ने भएकाले बुबाआमालाई ल्याउन लागिएको हात्तीबाङ स्कुलका प्रधानाध्यापक लोकबहादुर मगरले जानकारी दिए।

डा. प्रमोद पौडेलका अनुसार जङ्गली च्याउमा 'एमेनिटा' भन्ने बिष हुन्छ। यसले कलेजोमा असर गर्छ र केलेजो फेल हुने समस्या हुन्छ। विस्तारै दिमागमा असर गर्ने, बेहोस हुने, मिर्गौलामा पनि असर गर्ने हुँदा बिरामीको मृत्यु हुने गरेको छ।

विज्ञापन गर्नु परेमा

सम्पर्क :
९८४५०६७४१४
९८०९२५८००६

एआरटी सेवन गर्ने साढे १२ सय एचआइभी सङ्क्रमित

भरतपुर। चितवन जिल्लामा नियमित एआरटी औषधि सेवन गर्ने एचआइभी एड्स सङ्क्रमितको संख्या एक हजार २६० पुगेको छ।

गत पाँच महिना अर्थात् सन् २०२६ मा मात्र ३९ जना सङ्क्रमित थपिएको भरतपुर अस्पताल एआरटी केन्द्रका डा. प्रमोद पौडेलले जानकारी दिए।

सङ्क्रमितले पहिचान लुकाउँदा एचआइभी हुनेको संख्या वृद्धि हुने जोखिम बढेको र निर्दोष व्यक्ति सङ्क्रमित हुने गरेको डा. पौडेलले बताए। जिल्लामा रहेका सङ्क्रमितमध्ये ६१६ जना पुरुष, ५९८ जना महिला, २८ जना बालबालिका र १८ जना तेस्रोलिङ्गी रहेका छन्।

अस्पतालमा उपचार र औषधिका लागि आउने बिरामीमध्ये चितवनका ८६८ जना, नवलपरासीका २६७ जना, मकवानपुरका २५ जना,

तनहुँका ३३ जना, गोरखाका ३० जना र तराई भेगका ३७ जना रहेको डा. पौडेलले जानकारी दिए।

चितवन जिल्लाका सङ्क्रमित-मध्ये भरतपुर महानगरपालिकाका ४७७ जना, रत्ननगरका १०१ जना, खैरहनी नगरपालिकाका ६१ जना, राप्ती नगरपालिकाका ५९ जना, कालिका नगरपालिकाका ५६ जना, इच्छाकामना गाउँपालिकाका १३ जना, माडी नगरपालिकाका १२ जना रहेका छन्।

डा. पौडेलले भने, 'सरकारी स्वास्थ्य संस्थामा 'कण्डम' वितरणमा कमी आउँदा समस्या आएको हो, एचआइभी एड्स न्यूनीकरण तथा नियन्त्रणका लागि जनचेतना अभिवृद्धिसहित एकीकृत कार्यक्रम सञ्चालन हुन आवश्यक छ।'

एएचएफ नेपाल भरतपुर अस्पतालका कार्यक्रम संयोजक कृष्णहरि सापकोटाका अनुसार सन् २०२६ मा मात्र ७१ जना नयाँ एचआइभी-एड्स सङ्क्रमित औषधि सेवन गर्न आएका छन्।