

वनस्पति अध्ययन, अनुसन्धान तथा बजारीकरण कार्यक्रम

पृष्ठभुमी

कर्णाली अञ्चललाई जडिबुटीको धनी क्षेत्र मानिन्छ । देशमा विद्यमान जडिबुटीहरुको यथोचित सम्बद्धन गर्दै तिनीहरुको खेति प्रणाली विकास गर्दै लैजाने उद्देश्य अनुरूप आ. व . २०५७/५८ देखि जडिबुटी प्रबद्धन आयोजना लागू भै केन्द्र र विभिन्न जिल्ला वनस्पति कार्यालयहरु मार्फत संचालन हुदै आईरहेको छ, पछि सोहि कार्यक्रम वनस्पति सदुपयोग तथा बजारीकरण कार्यक्रम का नामले संचालन गरियो । यस कार्यक्रम बाट प्राप्त उपलब्धीहरु जिल्ला वनस्पति कार्यालय ले कृषक र सरोकार वाला संग बाँड्ने, कृषक र संकलनकर्ता बाट प्राप्त अनुभवलाई लिखित रूपमा राखेर सोहि अनुरूप भावि कार्ययोजना तथा नीति नियमहरु समेत तय गर्न सघाउदै आएको छ । कर्णाली अञ्चलमा विद्यमान गरीबीलाई केहि कम गर्न यस वनस्पति सदुपयोग तथा बजारीकरण कार्यक्रम अन्तर्गत हाल जडिबुटी तथा अन्य महत्वपूर्ण वनस्पतिहरुको माग अन्तराष्ट्रिय बजारमा बढिरहेको अवश्थामा वनस्पति तथा वनस्पतिजन्य उत्पादनको सही मूल्यांकन गरी उचित लाभ पाउन वैज्ञानिक तरिकाबाट यसको सर्वेक्षण, पहिचान, अध्ययन अनुसन्धान तथा तिनीहरुको स्तर निर्धारण, प्रमाणिकरण आदि कार्यको लागि विगत १४ वर्ष देखि वनस्पति अध्ययन तथा अनुसन्धान कार्यक्रम संचालन हुदै आईरहेको छ ।

उद्देश्य

वानस्पतिक अध्ययन, अनुसन्धान, संकलन, सर्वेक्षण र पहिचान कार्य गरी वानस्पतिक स्रोतको दिगो उपयोगको लागि संस्थागत रूपमा काम गर्ने ।

लक्ष्य

वनस्पति तथा वनस्पतिजन्य उत्पादनको सही मूल्यांकन गरी सर्वेक्षण, अध्ययन, अनुसन्धान गरी सम्बन्धित सरोकारवालाहरुलाई सहयोग पुर्याई देश विकासमा टेवा पुर्याउने ।

आ.व . २०७३/७४ मा निम्न बमोजिमका कार्यक्रमहरु संचालन भएका छन् ।

(अ) पूँजीगत खर्च अन्तर्गतका कार्यक्रमहरु

मोटर साइकल खरिद

वजाज को १५० सि. सि. को पल्सर मोटर साइकल खरिद गरिएको।

जि. पि. एस. वा क्यामारा खरिद

GPS/ Canon DSLR खरिद गरिएको ।



मल्टिमीडिया प्रोजेक्टर खरिद

EPSON को मल्टिमीडिया प्रोजेक्टर खरिद गरिएको ।



सोलार प्यानल खरिद

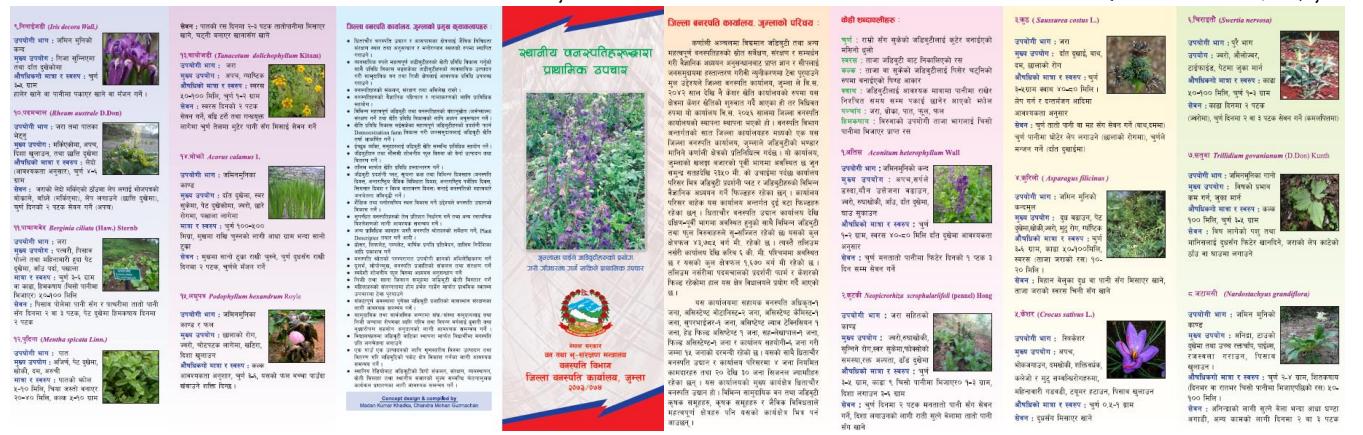
६०० वाट क्षमताको सोलार जडान गरिएको।



(आ) चालु खर्च अन्तर्गतका कार्यक्रमहरु

ब्रोसर, लिफलेट, पम्पलेट, वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन, तालिम निर्देशिका आदि प्रकाशन

४ थान वार्षिक प्राविधिक प्रतिवेदन प्रकाशन गरिएको र प्राथमिक स्वास्थ्य उपचार सम्बन्धी वोसर १००० प्रति छपाइएको।



सुगन्धित वनस्पतिहरुको तेल प्रतिसत निर्धारण

तितेपाति, धुपि, रोजमेरी, मेन्था र पुदिना ५ प्रजातीहरुको सुगन्धित वनस्पतिहरुको तेल प्रतिसत निर्धारणका काम सम्पन्न भएको।



गुणस्तर विकासको लागि खेती प्रविधि अनुसन्धान गरी सो सम्बन्धी प्राविधिक प्रतिवेदन तयार गर्ने

गुणस्तर विकासको लागि खेती प्रविधि अनुसन्धानका *Rosmarinus officinalis* को अनुसन्धान काम सम्पन्न भएको।



प्राविधिक तथा विविध सेवा व्यवस्थापन

प्राविधिक तथा विविध सेवा व्यवस्थापन वाट कम्प्युटर, फोटोकपि मेशिनहरु, प्रिन्टर, टोनर रिफिल, इन्टरनेट नेटवर्किंग, सोलार वति जडान तथा वाइरिंग र अन्य मर्मत का कामहरु सम्पन्न भएको।

जैविक स्रोत तथा वानस्पतिक परम्परागत उपयोगको ज्ञानको अभिलेखिकरण :

वनस्पति श्रोतको परम्परागत उपयोगी ज्ञानको अभिलेखिकरणको लागी जुम्ला जिल्लाको सिंजा क्षेत्र भित्रको मालिकावोता तथा नाराकोट गा.वि.स को खस समुदायले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरुको अभिलेखिकरणको काम सम्पन्न भएको।



निजी तथा साना किसान समूहमा जडिवुटी खेती विस्तार

निजी तथा साना किसान समूहमा जडिवुटी खेती विस्तारका लागि अभिमुखिकरण गोष्ठि सम्पन्न गरिएको साथै सोहि समुह लाइ आर्थिक तथा जडिवुटी रोपणका लागी सामाग्री वितरण गर्ने काम सम्पन्न भएको।

पृष्ठभूमी

जडिवुटीको भण्डार मानिने कर्णाली अञ्चलको जुम्लामा रहेको जिल्ला वनस्पति कार्यालयले आफ्नो स्थापना काल देखि नै जडिवुटि तथा अन्य महत्वपूर्ण वनस्पतिहरुको सर्वेक्षण, संरक्षण र दिगो व्यवस्थापन तथा उपयोगको बारेमा काम गर्दै आइरहेको सन्दर्भ सबैलाई सर्वाधिक छ। यसैगरी जिल्लाको विभिन्न क्षेत्रहरुमा जडिवुटिको खेति प्रविधि विस्तार गर्ने उद्देश्यका साथ तालिम तथा उच्चम विकास, अन्तर्रकिया, जडिवुटीको घरेलुकरण खेतीप्रविधि अनुसन्धान, जडिवुटी समूह, जडिवुटी सुचना केन्द्र, जडिवुटी प्रदर्शनी प्लट तथा वनस्पति उद्यान, वनस्पति श्रोतको उपयोगी ज्ञानको अभिलेखिकरणको माध्यमबाट जडिवुटि कृषक वा सम्बद्ध सरोकार वालालाई सु-सुचित पार्ने काम पनि भइरहेको छ। साथै विशेषगरी प्राकृतिक वासस्थानमा वहुमूल्य जडिवुटी लोपहुदै गईरहेको अवस्थामा जैविक श्रोतको वँश सरक्षण, प्राकृतिक भौगोलिक संरचना, हावापानीमा आर्थिक उर्पाजनका प्रमुख वैकल्पिक श्रोत तथा आधुनिक स्वास्थ्य उपचारका पहुँचबाट टाढा रहेका मानिसहरूलाई स्थानिय स्तरमै स्थानीय वनस्पतिको प्रयोग गरी प्राथामिक स्वास्थ्य उपचार गराउन पनि जडिवुटिको खेति प्रविधिको विकासको आवश्यकता अत्यन्त सान्दर्भिक देखिन्छ।

उद्देश्य तथा अपेक्षित उपलब्धी

खेति प्रविधि विकास भएका आर्थिक सँभाव्य जडिवुटीहरुको निजी कृषकको जमिनमा खेती गराई आय आर्जनमा टेवा पुर्याउने। कृषिबाली बाहेक कृषकको खेर गईरहेको जमिनमा जडिवुटी खेती गराई जमिनको अधिकतम् उपयोग गरी आयआर्जन गर्न उत्प्रेरित गर्ने।



जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्लाको स्कृत वार्षिक कार्यक्रमको जडिवुटी विकास कार्यक्रम अन्तरगतको **निजि तथा साना किसान समूहमा जडिवुटी सम्बन्ध** - **अभिमुखीकरण कार्यक्रमः** जुम्ला जिल्ला देपालगाउँ गा.वि.स.मा मिति २०७३/०५/२५ गते कार्यक्रमका सभापति जिल्ला वनस्पति कार्यालयका, जुम्लाका का.प्र. श्री मदन कुमार खड्का संयोजकत्वमा र तपसिलमा व्यक्तिहरुको उपस्थितिमा आयोजना गरीयो ।



अभिमुखीकरण कार्यक्रम :

"**निजि तथा साना किसान समूहमा जडिवुटी सम्बन्ध - अभिमुखीकरण कार्यक्रम**" जुम्ला जिल्ला देपालगाउँ गा.वि.स.मा मिति २०७३/०५/२५ गते निजि तथा साना किसान समूहमा जडिवुटी सम्बन्ध - अभिमुखीकरण कक्षा सञ्चालन गरीयो । अभिमुखीकरण कक्षामा जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्लाको कार्यालय प्रमुख श्री मदन कुमार खड्काले वनस्पति विभाग र जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला को परिचय, आयमुलक जडिवुटी खेती सम्बन्ध, जडिवुटीको दिगो सँकलन, भण्डारण , प्रशोधन तथा जडिवुटीको दिगो व्यवस्थापन को वारेमा र असिष्टेण्ट वोटानिष्ट श्री चन्द्र मोहन गुर्मछान ले जडिवुटी नर्सरी प्रविधि, जडिवुटि विरुवाको प्रसारण विधिहरु र अतिस, कुटकी, लौठ सल्ला, सुगनधवाल, जटामसी खेती प्रविधि वारेमा कक्षा सञ्चालन गर्नु भयो ।

तालिका सहभागी प्रशिक्षक, संयोजक तथा सहयोगी विवरण :

क्र.स	नाम थर	तालिममा प्रमुख भूमिका	पद	कार्यालय
१	श्री मदन कुमार खड्का	प्रशिक्षण तथा अगुवाइ	का.प्र	जि.वनस्पति का.जुम्ला
२	श्री चन्द्रमोहन गुर्मछान	प्रशिक्षण	अ.वो.	जि.वनस्पति का.जुम्ला
३	श्री नवानन्द चौलागाई	तालिम सहयोगी	का.स.	जि.वनस्पति का.जुम्ला
४	श्री धनकृष्ण न्यौपाने	तालिम सहयोगी	का.स.	जि.वनस्पति का.जुम्ला
५	श्री गंगा प्रसाद धिताल	तालिम सहयोगी	का.स.	जि.वनस्पति का.जुम्ला

कार्यक्रम तालिका

मिति	समय	कार्यक्रम
२०७३/०५/२५	११:०० - १२:३०	वनस्पति विभाग र जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला को परिचय, आयमुलक जडिवुटी खेती सम्बन्ध,
	१२:३० - १ :३०	जडिवुटीको दिगो सँकलन, भण्डारण , प्रशोधन तथा जडिवुटीको दिगो व्यवस्थापन
	१ :३० - २:००	खजा
	२ :०० - ३:००	जडिवुटी नर्सरी प्रविधि वारेमा जानकारी , जडिवुटि विरुवा प्रसारण विधिहरु
	३:०० - ४:००	अतिस, कुटकी, लौठ सल्ला, सुगनधवाल, जटामसी खेती प्रविधि

सहभागीहरु

क्र स	नम	ठेगाना/समूह/जडिबुटी क्षेत्र
१	शोभा नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
२	नारी नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
३	मन्जु नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
४	सुकमति नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
५	गिता नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
६	गोपाल खत्री	देपालगाउँउ, जुम्ला
७	धर्म दवाडी	देपालगाउँउ, जुम्ला
८	केशव दवाडी	देपालगाउँउ, जुम्ला
९	गोमा गिरी	देपालगाउँउ, जुम्ला
१०	कल्पना नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
११	शान्ति खत्री	देपालगाउँउ, जुम्ला
१२	मच्चे गिरी	देपालगाउँउ, जुम्ला
१३	पदमशिला नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
१४	वेलकोशा नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
१५	चाउरी नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
१६	सन्तविर नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
१७	विर्ख नेपाली	देपालगाउँउ, जुम्ला
१८	मदन कुमार खडका	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला
१९	चन्द्रमोहन गुर्मछान	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला

डोमेष्टिकेशन तथा जर्मप्लाज्म संरक्षण व्यवस्थापन

वनस्पति उद्यानको डोमेष्टिकेशन तथा जर्मप्लाज्म संरक्षण व्यवस्थापन क्षेत्रमा रहेका विरुवाहरुको नियमित रेखदेख तथा गोडमेल काँट छाँट गर्ने काम भइरहेको लगायत ४० प्रजातीका जडिबुटीहरु Domestication research भइरहेको छ।

वनस्पति उद्यानको डोमेष्टिकेशन तथा जर्मप्लाज्म संरक्षण व्यवस्थापन क्षेत्रमा रहेका विरुवाहरुको नियमित रेखदेख तथा गोडमेल काँट छाँट गर्ने काम सम्पन्न भएको।

जुम्लामा विभिन्न किसिमका जडीबुटीहरु पाईन्छन्। साथै एकै प्रकारका जडीबुटीहरु पनि जिल्लाका विभिन्न भेगमा पाईन्छ। ति विरुवाहरु संकलन गरी उत्तम जर्मप्लाज्म छनौट गर्ने तथा घरेलुकरण गरी जंगली विरुवाहरुको खेती गर्ने सम्भावनाको खोजी गर्नु जरुरी छ। विरुवाको घरेलुकरण गर्ने तथा उत्तम जर्मप्लाज्म छनौट गर्ने seed morphology, phenotypic variation, Ex-situ Conservation का लागि धिताचौर वनस्पति उद्यान तथा कार्यालयमा परिसरमा प्लट स्थापना गरीएको छ। यस कार्यक्रम अन्तर्गत पाटन भ्रमण गरी जुम्लाका प्रमुख जडिबुटी हरुको संकलन गरी ती जडिबुटीहरुको घरेलुकरण गरी खेति गर्ने सम्भावनको खोजी गर्ने प्रयास गरीएको।

उक्त कार्यको लागी छनौट गरि पाटन क्षेत्रबाट विरुवा तथा विउ संकलन गरिएका जडिबुटी हरु:-

जटामसी (<i>Nardostachys grandiflora</i>)	सुगन्धवाल (<i>Valeriana jatamansii</i>)
लघुपत्र (<i>Podophyllum hexandrum</i>)	पदमचाल (<i>Rheum australe</i>)
पाँचऔले (<i>Dactylorhiza hatagirea</i>)	कुरिलो (<i>Asparagus racemosus</i>)
निनाईजडी (<i>Iris decora</i>)	अतिस (<i>Delphinium himalayai</i>)
कुटकी (<i>Neopicrorhiza scrophularifolia</i>)	पाषाणभेद (<i>Bergenia ciliata</i>)
लौठ सल्ला (<i>Taxus baccata</i>)	बोझो (<i>Acorus calamus</i>)
बिष (<i>Aconitum spicatum</i>)	महारंगी (<i>Arnebia benthamii</i>)
बिषमा (<i>Aconiitum bisma</i>)	सतुवा (<i>Trillidium govanianum</i>)
वन लसुन (<i>Fritillaria royeli</i>)	डालेचुक (<i>Hippophae salicifolia</i>)
कालादाना (<i>Habenaria pectinata</i>)	कालादाना (<i>Habenaria intermedia</i>)

तुलो औषधि (<i>Astilbe rivularis</i>)	जिम्मु (<i>Allium humile</i>)
वायोजडी (<i>Tanacetum dolichophyllum</i>)	जेउडे धुपी (<i>Juniperus squamata</i>)
बुगाले (<i>Ajuga lupulina</i>)	

लगायत ४० प्रजातीका जडिबुटीहरु Domestication research भइरहेको छ ।



वनस्पति दिवस

"वनस्पतिक व वधता, अमुल्य सम्पदा" नारामा देउडा प्रतियोगिता गरी त्रैत्र २९ गते वनस्पति दिवस तथा वनस्पति विभागको ५७ औ वार्षिकोत्सव मनाइयो।





महिलाहरूलाई जडिवुटि सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम

स्वस्थ्य संस्था/अस्पताल को पहुच भन्दा टाढा र भौगोलीक रूपमा विकट रहेका जुम्लाका विभिन्न गा.वि.स. हरुमा महिलाहरूको सहभागितामा होम हर्वल गार्डन स्थापना गरी तात्कालिक एंव दिर्घकालिन रूपमा जडिवुटिहरूको प्रयोग द्वारा स्वास्थ्य उपचार गर्ने अवधारणाका साथ कार्यक्रमलाई लक्ष्य उन्मुख वनाउनका लागि कार्यालय एंव सरोकारवाला सबैको संयुक्त प्रयासमा अघि बढ्ने प्रतिवद्धता गरिएको छ। जिल्ला वनस्पति कार्यालयको आर्थिक एंव प्राविधिक सहयोग तथा महिलाहरूको समुहको सक्रिय व्यवस्थापन द्वारा महिलाहरूलाई जडिवुटि सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम गरिएको हो। यस कार्यक्रमलाई सफल तुल्याउनका लागि आम महिलाहरूको बृहत छलफल पश्चात जडिवुटिको क्षेत्रमा धैर अनुभव वटुलेको महिलाहरू संलग्नता समुह गठन गरीएको छ।

महिलाहरूलाई जडिवुटि सम्बन्धि सचेतना कार्यक्रम को लागि आचार्यवाडा, तातोपानी तथा देपालगाउमा अभिमुखिकरण गोष्ठि गर्ने काम सम्पन्न भएको।





सहभागीहरुको नामावली
आचार्यवाडा, जुम्ला

क्र.सं	नाम थर	संघ, संस्था, ठेगना	कैफियत
१	गोमा लक्ष्मी आचार्य	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
२	गौरीकला आचार्य	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
३	धनलक्ष्मी खत्री	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
४	सिमा खत्री	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
५	राजु रावत	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
६	कृष्ण रावत	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
७	पुर्णिमा अधिकारी	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
८	पदमकन्या आचार्य	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
९	सपना भण्डारी	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१०	छायादेवी आचार्य	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
११	समझना भण्डारी	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१२	धना रावत	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१३	तारा रावत	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१४	देवकी अधिकारी	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१५	मनिषा रावत	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१६	सुजा जि. सी	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१७	सानु आचार्य	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१८	हिमाली खत्री	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
१९	नानी नेपाली	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
२०	डम्वरशिला महतारा	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
२१	नन्दकला महतारा	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
२२	पुष्टिक लामा	चन्दननाथ, आचार्यवाडा, जुम्ला	
२३	मदन कुमार खड्का	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	
२४	चन्द्रमोहन गुर्मिछान	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	

देपालगाउ, ३, जुम्ला

क्र.सं	नाम थर	संघ, संस्था, ठेगना	कैफियत
१	ऐमान नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
२	चौकी नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
३	मन्जु नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
४	सुकमती नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
५	कल्पना नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
६	चाउरी नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
७	नानी गिरी	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
८	वेलकोसा नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
९	गिता नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
१०	पदमशिला नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
११	वाचु वृढा	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
१२	मच्चे गिरी	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
१३	विर्ख नेपाली	देपालगाउ, ३, जुम्ला	
१४	मदन कुमार खडका	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	
१५	चन्द्रमोहन गुर्मिथान	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	

तातोपानी, जुम्ला

क्र.सं	नाम थर	संघ, संस्था, ठेगना	कैफियत
१	पाल्जु नेपाली	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
२	कोइर नेपाली	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
३	चुचे नेपाली	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
४	रिठ रावल	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
५	हिमी रावल	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
६	कमला डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
७	कला साहानी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
८	हरिदेवी डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
९	लक्ष्मी डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१०	देवकी डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
११	हिमाली अधिकारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१२	मन्तु डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१३	रामु डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१४	विनसी डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१५	कैली कठायत	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१६	लालकुरा डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१७	तिर्सना परियार	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१८	देङ्कली डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
१९	वसन्ती कठायत	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
२०	मुन वहादुर डारी	तातोपानी, ५, डागीवाडा जुम्ला	
२१	मदन कुमार खडका	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	
२२	चन्द्रमोहन गुर्मिथान	जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला	