स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

चर्चित हास्य कलाकार मरिचमान श्रेष्ठ (बल्छी धुर्बे)को डेब्यु निर्देशकीय फिल्म 'गोबर गणेश'को फर्स्टलुक पोस्टर सार्वजनिक गरिएको छ। मंगलबार सार्वजनिक पोस्टरमा फिल्मका मुख्य जोडी वर्षा सिवाकोटी र निर्देशक श्रेष्ठलाई स्थान दिइएको छ। दुवै खुसी मुद्रामा देखिएका छन्। यसले फिल्ममा उनीहरूको प्रेम सम्बन्धलाई संकेत गर्छ। वर्षा साइकल जडित रिक्सा चलाइरहेकी छन्।

आजको विचार...

बिखरिँदा... *(दुई पेजमा)*

डा. डीआर उपाध्याय

कलाकार दीपकराज गिरीले सक्रिय राजनीति नगर्ने सोचले राजनीतिमा होमिन लागेका कलाकर्मीलाई विपक्षीमा बस्न सुझाव दिएका छन्। उनी लेख्छन् 'यदि सक्रिय राजनीति गर्नु छैन भने कुनै पनि दल, कुनै एक समूह वा कुनै एक बिचारको दास हुनुभन्दा राम्रो गर्दा तारिफ र नराम्रो गर्दा आलोचना गरेर सदाबहार विपक्षी हुनु राम्रो।' गिरीले राजनीतिमा लाग्ने तर प्रत्यक्ष राजनीति नगर्ने भन्दै अभिव्यक्ति दिँदै आएका केही कलाकर्मीलाई यस्तो सुझाव दिएका हुन्।

❒ वर्ष ३१ अंक १३५ ❒ २०८२ मंसिर २६ गते शुक्रबार 12 December 2025, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

हवाई आक्रमणमा ३१ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

म्यान्मा, मङ्सिर २५/म्यानमाको अस्पतालमा भएको सैन्य हवाई आक्रमणमा ३० जना भन्दा बढीको ज्यान गएको एक जना सहायता कार्यकर्तालाई उदृत गर्दै एएफपीले जनाएको छ । म्यानमाको गृहयुद्ध सुरु भएदेखि जुन्टाले हवाई आक्रमण बढाएको द्वन्द्व पर्यवेक्षकहरूले बताएका छन् । सेनाले डिसेम्बर- २८ देखि सुरु गर्ने मतदानको विरोध घोषणा गर्दै विद्रोहीहरूले यसलाई आफ्नो नियन्त्रणको क्षेत्रबाट रोक्ने वाचा गरेका छन्, जसलाई जुन्टाले फिर्ता लिन लडिरहेको छ । एक सैन्य जेटले बुधबार साँझ बङ्गलादेशको सिमानामा रहेको पश्चिमी राखाइन राज्यको म्राक-यूको अस्पतालमा बम प्रहार गरेको अस्पतालका सहायता कर्मी वाई हुन आङले बताएका छन् । अवस्था निकै डरलाग्दो भएको बताउदै उनले ६८ जना घाइते भएकाले थप मानिसहरुको मृत्यु हुन सक्ने बताएका छन् । अस्पताल बाहिर जमिनमा कम्तीमा २० वटा शव देखिएको जनाइएको छ । जुन्टाका प्रवक्तालाई हाल सम्म सम्पर्क गर्न नसकिएको जनाइएको छ ।

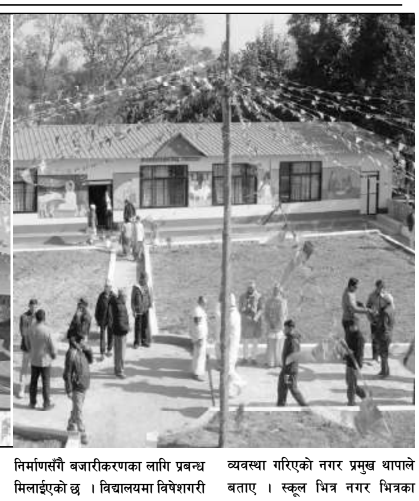
रामपुरमा वृद्धवृद्धाहरुका लागि स्कूल !

जेष्ठ नागरिकहरुलाई सम्मान सहितको सक्रिय जीवन निर्वाह, संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण, पाका पुस्ताहरुको अनुभव र ज्ञान नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने उद्देश्य राखेर स्कूल सञ्चालनमा ल्याइएको छ ।

हाम्रा संवाददाता

पाल्पा (रामपुर), मंसिर २५/विशेषत: बालबालिकाहरुको पठनपाठनका लागि स्कूल खोल्ने गरिन्छ । उनीहरुको पहिलो पाठशाला घरपरिवार भए पनि दोस्रो पाठशालाका रुपमा स्कुललाई लिने गरिन्छ । पाल्पामा भने वृद्धवृद्धाहरुका लागि समेत स्कुल खोलिएको छ ।

वृद्धवृद्धाहरुका लागि पनि स्कुल भन्दा सबैलाई अचम्म लाग्न सक्छ । तर अचम्म मान्नुपर्दैन जिल्लाको रामपुर नगरपालिकाले जेष्ठ नागरिकहरुलाई सम्मान सहितको सक्रिय जीवन निर्वाह, संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण, पाका पुस्ताहरुको अनुभव र ज्ञान नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने उद्देश्य राखेर 'जेष्ठ नागरिक स्कूल' सञ्चालनमा ल्याएको छ । उसले एक करोड २६ लाख लागतमा रामपुर-५, स्थित रामघाटमा स्कूल सञ्चालनमा ल्याएको हो । जेष्ठ



नागरिकहरुलाई सम्मान सहितको सक्रिय जीवन निर्वाहसँगै संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण, पाका पुस्ताहरुको अनुभव र ज्ञान नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने उद्देश्य राखेर स्कूल सञ्चालनमा ल्याइएको नगर प्रमुख रमणबहादुर थापाले बताए । उनले भने, "सन्तानहरु रोजगारी तथा विभिन्न पेशा, व्यवसाय र पढाईको शिलशिलामा घर भन्दा बाहिर हुँदै गर्दा जेष्ठ नागरिकहरु निरास जीवन जिउनु पर्ने बाध्यता छ । आफ्ना दौतरीसँग भलाकुसारी गर्दै अनुभव र ज्ञान नयाँ पुस्तामा बाँड्ने उद्देश्यका साथ स्कूल स्थापना गरेका हौं ।" पाकापुस्तालाई आृना दौतरीसँग दिन बिताउने वातावरण स्कुलले प्रदान गर्नेछ । उनले परम्परागत संस्कार र संस्कृतिको संरक्षण गर्नु मुख्य उद्देश्य रहेको बताए । जेष्ठ नागरिकहरुलाई धार्मिक प्रवचनसँगै फुर्सदको समयमा बात्ती काट्ने, दुना टपरी बनाउने लगायतका वातावरण निर्माणसँगै बजारीकरणका लागि प्रबन्ध मिलाईएको छ । विद्यालयमा विषेशगरी दिउँसोको समयमा जेष्ठ नागरिकहरुलाई स्कुल सम्म ल्याई पुराना संस्कार र संस्कृतिबारे नयाँ पुस्ताले अध्ययन गर्न पाउने व्यवस्था गरिएको छ । स्कुलमा धार्मिक प्रवचन, भजन कृतन, घरेलु सामग्री र यसको प्रयोग, जेष्ठ नागरिकहरुका लागि दिवा खाजा, स्वास्थ्य परिक्षण सहित सन्ध्या आरतीको व्यवस्था गरिएको नगर प्रमुख थापाले बताए । स्कूल भित्र नगर भित्रका विद्यार्थीलाई अध्ययनका लागि व्यवस्था समेत मिलाइएको उपप्रमुख बालकुमारी थापाले बताइन् । जेष्ठ नागरिक स्कूलले जीवनका अनुभवलाई आपसमा साटासाट गर्नुका साथै समाजको मौलिकपनलाई पनि जीवन्त राख्न महत्वपूर्ण सहयोग पुग्ने उनले विश्वास लिइन् । *-बाँकी अन्तिम पेजमा...*

आज अन्तर्राष्ट्रिय तटस्थ दिवस मनाइँदै

पाल्पा, मंसिर २५/अन्तर्राष्ट्रिय तटस्थता दिवस आज नेपालसहित विश्वभर विभिन्न कार्यक्रम गरी मनाइँदै छ । प्रत्येक वर्ष डिसेम्बर १२ मा यो दिवस मनाउने गरिन्छ हो । यो राष्ट्रसंघद्वारा घोषित तटस्थता दिवस हो ।

तुर्किमेनिस्तानद्वारा प्रस्तावित महासभाद्वारा प्रस्ताव नं. ७१/२७५ मार्फत विनामतदान पारित गरिएदेखि यो दिवस मनाउन थालिएको पाइन्छ । शान्तिका लागि तटस्थताको आवश्यकतालाई ध्यानमा राख्दै हरेक वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघले आृना सदस्य राष्ट्रहरू मार्फत दिवस मनाउने गरेको छ । राष्ट्रहरूको आन्तरिक नीतिमा तटस्थताको सिद्धान्त लागू गर्न सके मात्र विश्व शान्तिको नारा गुञ्जायमान रहन्छ भन्नेमा राष्ट्रसंघको विश्वास रहेको पाइन्छ । राष्ट्रसंघको मुख्य कार्यहरुमा कूटनीति प्रमुख मध्य पर्दछ । राष्ट्रसंघले तटस्थताको पैरवीका साथै रोकथामका कुटनीतिको पनि पैरवी गर्दै आएको छ । आसन्न भारत पा विवाद, मध्यपूर्व र पश्चिमा देशहरूको तनाव, उत्तर दक्षिण कोरिया विवाद लगायतहरुमा राष्ट्रसंघले तटस्थताको पैरवी र मध्यस्थतताको कार्य गर्दै आएको छ । विशेषगरी विश्वयुद्धताका विकृत भएका देशहरूमा विश्व परिवेश भन्दा पनि गुटवन्दी र समूहको प्रभाव बढी देखिएको थियो । अबको विश्वमा सबै राष्ट्रहरूको सार्वभौमिकताको पहिचान स्वीकार गर्दै तटस्थ र शान्ति मैत्री विश्व समाजको अवधारणा यस दिवसले अघि सारेको छ । राजनीतिक द्वन्द्व, संकट युद्वसमेतबाट आक्रान्त भइरहेका वखत कूटनीतिसमेत प्रतिक्रियामा आधारित भई विकास भइरहेको समयमा द्वन्द्व संकट र युद्वसमेतलाई रोक्ने ध्येयले थालनी भएको 'प्रिभेन्टिभ डिप्लोमेसी' को आरम्भसमेत मान्ने गरिएको यो दिवस नेपालजस्ता विकासोन्मुख देशहरूका लागि उपयोगी हुने ठानिएको छ । त्यसो त आजको भूमण्डलीकृत विश्वमा तटस्थ र असंलग्न भन्ने कुरा सम्भव छैन पनि भन्ने गरिन्छ ।

किसानबाट एक करोड ४४ लाखबढीको धान खरिद

दाङ, मङ्सिर २५/खाद्य व्यवस्था तथा व्यापार कम्पनीले लिमिटेड तुलसीपुरले यस वर्ष दाङको देउखुरी क्षेत्रका तीन पालिकाका २१२ जना किसानले उत्पादन गरेको पाँच हजार क्विन्टल धान खरिद गरेको छ । कार्यालय प्रमुख तुलमाया लोवाले दिएको जानकारी अनुसार लमही, गढवा र राप्ती गाउँपालिकाका किसानले उत्पादन गरेको धान खरिद गरिएको हो ।

उक्त धान रु एक करोड ४४ लाख ८९ हजार ८०० मा खरिद गरिएको उनले जानकारी दिए । गढवाबाट दुई हजार क्विन्टल, लमही र राप्ती गाउँपालिकाबाट एक हजार ५०० क्विन्टल धान खरिद गर्ने कार्यालय र पालिकाबीच भएको सहमतिअनुसार धान खरिद गरिएको कार्यालयले जनाएको छ । सरकारले निर्धारण गरेको धानको मूल्यअनुसार प्रतिक्विन्टल तीन हजार ४६३ रूपैयाँका दरले मोटो धान किसानबाट खरिद गरिएको कार्यालयका सूचना अधिकारी शक्तिराम डाँगीले जानकारी

दिए । उनका अनुसार एक जना कृषकबाट अधिकतम ४० क्विन्टल धान खरिद गर्ने भनिए तापनि धेरै किसानलाई समेट्नेगरी १५ देखि २० क्विन्टल प्रतिकिसानका दरले धान गरिद गरिएको हो । गत वर्ष खाद्यले जिल्लाबाट आठ हजार क्विन्टल धान खरिद गर्ने कोटा पाएको थियो । तर गत वर्ष लक्ष्यअनुसार धान खरिद हुन नसक्दा यस वर्ष केन्द्रबाट धान खरिदको कोटा घटेको छ । यसैबीच, दाङमा यस वर्ष एक लाख ८६ हजार ५३ मेट्रिकटन धान उत्पादन भएको छ । गत वर्षको तुलनामा यस वर्ष तीन दशमलव ०६२ प्रतिशत बढी धान उत्पादन भएको कृषि ज्ञान केन्द्रका सूचना अधिकारी पृथ्वीराज लामिछानेले जानकारी दिए । *---रासस*

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

जनचेतना

सम्पादकीय

निर्वाचन खर्चिलो हैन, मितव्ययी बनौँ

प्राय : निर्वाचन खर्चिलो बनाइने गरिन्छ । लोकतन्त्रलाई बलियो र परिपक्व बनाउन निर्वाचन आवश्यक छ । तर त्यही निर्वाचन पछिल्लो समय महँगो हुँदै जानु राम्रो हैन । योग्य उम्मेदवार छनोट प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीको मूल मर्म भएपनि उम्मेदवारले आफूलाई योग्य सावित गर्न साम, दाम, दण्ड र भेद चारै नीतिलाई अवलम्बन गरी चुनावलाई आफ्नो पक्षमा पार्न कुनै कसरत बाँकी नराखेको पाइन्छ । पार्टीले पनि जुन उम्मेदावारले उक्त नीतिलाई प्रयोग गर्न सक्छ, त्यसैलाई मात्र टिकेट दिने परम्परा बसाएका छन् । यसका लागि ठूला नेताहरूले आफूलाई शक्तिमा राखिरहन अपराधीहरूसँग नै कुनै न कुनै साँठगाँठ बनाइरहेको पाइन्छ । यस्तो निर्वाचन प्रणालीबाट जनताले के आश गर्ने ?

अर्कातर्फ प्रत्येक पटक गरिने निर्वाचनमा सरकारको खर्च बढेको छ, जुन चिन्ताको विषय हो । वर्तमान अन्तरिम सरकारले आउँदो फागुन २१ मा प्रतिनिधिसभाको निर्वाचन गराउने घोषणा गरेको छ । त्यसअनुसार चुनाव गराउन निर्वाचन आयोगले ७ अर्ब ८१ करोड रुपैयाँ लाग्ने अनुमान गरेका छ । समयअनुसार खर्च थपिनुलाई स्वाभाविक मान्न सकिन्छ । तर, खर्चको आँकडा हेर्दा आवश्यकभन्दा बढी भएको देखिन्छ । २०५६ मा भएको संसदीय निर्वाचनमा सुरक्षा निकायको सहित २ अर्ब ७५ करोड रुपैयाँ खर्च भएको थियो । यस्तै २०६४ मा भएको पहिलो संविधानसभाको निर्वाचनमा ७ अर्ब ५० करोड रुपैयाँ खर्च भएको थियो । यो २०५६ को संसदीय निर्वाचनभन्दा करिब तेब्बरले बढी हो । यस्तै २०७० मा भएको दोस्रो संविधानसभाको निर्वाचनमा राज्यले ११ अर्ब १० करोड रुपैयाँ खर्च गरेको थियो । यो २०६४ को चुनावको तुलनामा ४८ प्रतिशतले धेरै हो । यस्तै २०७४ मा भएको निर्वाचनमा आयोगले मात्र ५ अर्ब ६२ करोड खर्च गरेको थियो । यस्तै २०७९ मा आयोगको खर्च ६ अर्ब ५० करोड थियो । खासमा निर्वाचनमा संलग्न निकायहरूले चुनावका बेला चाडपर्वमा जस्तै बेपर्वाह खर्च गर्ने परम्परा छ । निर्वाचनकै नाममा नचाहिँदा सामान खरिद गर्ने, धेरै संख्यामा म्यादी प्रहरी भर्ना गर्नेजस्ता कामले खर्च बढाएको छ । खर्चिलो निर्वाचनले जनतामा निहित सार्वभौम अधिकारको प्रयोग गर्ने लोकतान्त्रिक अधिकार कमजोर हुने गर्दछ । तसर्थ लोकतन्त्रलाई बलियो बनाउन निर्वाचन प्रणालीलाई खर्चिलो होइन मितव्यी बनाऔं ।

Opinion @ Socia Network

बचाउने भनेको आगोले जल्दै गरेकालाई हो
रिसले जल्नेहरुलाइ खरानी नहुन्जेल जल्न दिनु पर्छ ।
*(कृष्ण शर्माको **फेसबुक स्टाटसबाट** www.facebook.com/Krishna.Sharma)*

यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोष्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौं । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalpati मा लगअन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रुपमा तपाईसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अझ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोग गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौं ।

नवजनचेतना दैनिक
भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

बिखरिँदो नेतृत्व, युवा चेतना र अबको दायित्व

डा. डीआर उपाध्याय

अहिलेको नेपाली समाजमा मात्र होइन, राजनीतिक वृत्त र बौद्धिक जगतमा समेत गहिरो वैचारिक शून्यता देखिन थालेको छ । सोच, विचार र चिन्तनको अभावले समग्र राष्ट्रिय दिशानिर्देशन नै अध्यारो परेको जस्तो छ । विसं २०७२ सालको संविधान निर्माण प्रक्रिया चलिरहेको बेला देशका साना-ठूला सभाभवन, राजनीतिक पार्टीका भेला, क्याम्पसका कक्षाकोठादेखि गाउँगाउँका चियापसलसम्म निरन्तर बहस चल्थ्यो, राज्यको पुनर्संरचना कस्तो हुने ? शासकीय स्वरूप के उपयुक्त ? संघीयता र अधिकार-वितरण कसरी प्रभावकारी बनाउन सकिन्छ ? शक्तिकेन्द्र कहाँ रहने ? जनताको अधिकार कसरी सुनिश्चत हुन्छ ? त्यतिबेला देशभर एक किसिमको वैचारिक ऊर्जाको बाढी नै बगिरहेको थियो । तर, संविधान प्रमाणीकरणको केही समयपछि आएको मौनता निकै विडम्बनापूर्ण बन्यो । संविधान बनेसँगै सबै बहस सकियो, अब विचार आवश्यक छैन, अब विकाशको यात्रामात्र आरम्भ हुन्छ भन्ने भ्रम राजनीतिक नेतृत्व आफैँले निर्माण गऱ्यो । समृद्धिको नारा बोकेर अगाडि बढ्ने भनेर घोषणा गरिए पनि त्यो नारा व्यवहारमा जनतासँग कहिल्यै मेल खाएन । आर्थिक समृद्धि, सुखी नेपाली-समृद्ध नेपाल जस्ता शक्तिशाली नाराले क्षणिक उत्साह त जगायो, तर नागरिकको दैनिकीमा ती नाराले कुनै परिवर्तन ल्याउन सकेनन् । कारण थियो, समृद्धि प्राप्त गर्ने रणनीति, दर्शन र कार्ययोजनामाथि गम्भीर छलफलको अभाव । दुर्भाग्य यतिमै सीमित भएन । विश्वकै उत्कृष्ट भनिएको नयाँ संविधान पनि व्यवहारमा ओझेल पऱ्यो । कार्यान्वयनका लागि आवश्यक राजनीतिक इच्छाशक्ति, संस्थागत क्षमता र वैचारिक निष्ठा निर्माण गर्न दलहरू पूर्ण असफल देखिए । संविधान कार्यान्वयनमा अबरोधहरू हटाउने, आवश्यक कानुन र संरचना बनाउने, संघीयता सुदृढ पार्ने जस्ता गम्भीर विषय बेवास्ता भइरहँदा राजनीतिक नेतृत्व सत्ताको द्वन्द्व र सत्ता-सन्तुलनको खेलमा मात्र रमाइरह्यो । विकास र समृद्धिको बहाना गर्दै अदूरदर्शी गठबन्धनहरू बनाइए, भत्काइए, फेरि बनाइए । सत्ता सम्हाल्ने कार्यालय सिंहदरबार बन्यो, तर देश सम्हाल्ने चिन्तन अहिलेसम्म जन्मेन । दलभित्र गुटगत राजनीति यति हावी भयो कि वैचारिक बहस, आलोचनात्मक चेत र स्वतन्त्र सोचलाई लगभग निषेध जस्तै गरियो । नेतृत्वको आलोचना गर्नु अपराध ठहरिने वातावरण बन्यो । पार्टीभित्र नीति-बहसभन्दा पनि कुन नेता कुन समूहसँग नजिक रहन्छ, कसलाई टिकट मिल्छ, कसको सत्ता टिक्छ भन्ने सोचले नै प्राथमिकता पाउन थाल्यो । परिणामस्वरूप, राजनीतिक दलहरू विचारको संस्था होइन, व्यक्तिको निजी महत्वाकांक्षा पूरा गर्ने संयन्त्रमा परिणत हुँदैगए । नेता विशेषको व्यक्तिगत स्वार्थ, समूहको सीमित लक्ष्य र संगठनभित्र फैलिएको शक्ति-प्रतिस्पर्धाले दलभित्रको वैचारिक धरातल खिइँदै गयो । यसले देशको सामूहिक निर्णय प्रक्रियामा डराउने, झुक्ने र चुप बस्ने वातावरण बनायो । बुद्धिजीवी वा युवाहरूले प्रश्न सोध्दा 'यिनलाई अरूको एजेण्डा छ' भनेर खारेज गरियो । आलोचनालाई वैमनस्य, विरोधलाई शत्रुता र वैचारिक भिन्नतालाई विभाजन ठान्ने संस्कारले बौद्धिक विकासको ढोका नै बन्द गरिदियो । यही वातावरणले आजको मुख्य समस्या जन्मायो । राष्ट्रिय मुद्दामाथि अब न त सरकार बोल्छ, न विपक्ष नै बोल्छ । न त कक्षाकक्षामा नयाँ राजनीतिक चिन्तन जन्मिन्छ, न चियापसलमा स्वस्थ बहस सुन्न पाइन्छ । समाजमा प्रश्न गर्नु 'अतिरञ्जना' मानिन्छ, वैचारिक बहस गर्नु 'अनावश्यक विवाद' ठानिन्छ, नीति समालोचना गर्नु 'विघ्न' भनेर गाली गरिन्छ । परिणामस्वरूप, देशमा आर्थिक लक्ष्यदेखि सामाजिक रूपान्तरणसम्म, सबै कुरा दिशाहीन जस्तै देखिन थालेको छ । नेतृत्वमा देखिएको वैचारिक शिथिलता, दलभित्रको चर्चाहीनता र बौद्धिक जगतमा फैलिएको मौनतामा छ । विचारविहीन राजनीति प्राय: प्रतिक्रियात्मक हुन्छ, जसरी अहिले देखिँदैछ । आज नेपालले आवश्यक परेको छ, फेरि एक पटक राष्ट्रिय बहसको पुनरुत्थान, युवाहरू, बुद्धिजीवी, नागरिक समाज, राजनीतिक दल र राज्यका निकायहरू सबैले मिलेर देश कुन बाटो हिँड्नुपर्छ भन्नेबारे गहिरो र सत्यवादी संवाद सुरुवात गर्ने साहस । विचार, चिन्तन र बहसविनाको राष्ट्र कहिल्यै समृद्ध हुन सक्दैन । समृद्धि नारा होइन, दृष्टि र निर्णयको विषय हो । त्यो दृष्टि जन्मन्छ, बहस तथा वैचारिक संघर्षबाट, मौनता र तुष्टीकरणबाट होइन । दलको महाधिवेशन, जसलाई लोकतान्त्रिक अभ्यासको सबभन्दा महत्वपूर्ण प्रक्रियामध्ये एक मानिन्थ्यो, आज केवल 'कर्मकाण्ड' मा सीमित हुनु स्वयं राजनीतिक विचलनको सबैभन्दा खतरनाक सूचक बनिसकेको छ । महाधिवेशनलाई नीति-दिशा निर्धारण गर्ने, नेतृत्वलाई जवाफदेही बनाउने, पार्टीभित्रको विचारधारात्मक बहसलाई सुदृढ बनाउने र संगठनलाई भविष्यका चुनौतीहरूसँग जुध्न सक्षम बनाउने अखडा मानिन्थ्यो । तर, अहिले त्यो अखडा परम्परागत रितिथितिबाट चल्ने एउटा अनिवार्य कार्यक्रममात्र बनेको छ । जहाँ बहस छैन, चुनौती छैन, विकल्प छैन । परिणाम स्पष्ट छ- अवसरवाद, व्यक्तिगत स्वार्थ र गुटगत सौदाबाजी नै सबैभन्दा ठूलो योग्यता बन्न पुगेका छन् । यही पृष्ठभूमिमा जेन-जी विद्रोहले नेपाली समाजमा दशकौँदेखिको वैचारिक निद्रा भत्काइदिएको छ । यसले राजनीतिक नेतृत्वले बनाएको सबै 'भाष्य' समृद्धिका नारा, सुधारका वाचा, पारदर्शिताका दाबी, र परिवर्तनका वचन-सबैलाई एकै झट्कामा उदांगो बनाइदियो । जेन-जी विद्रोह केवल सडकको आक्रोश होइन, यो पुरै पुस्ताले राजनीतिक नेतृत्वप्रति गरेको अविश्वासको ऐतिहासिक घोषणा हो । यसले नेताहरूलाई-जो वर्षौंदेखि सत्ता, कुर्सी र पदकै वरिपरि घुमिरहेका थिए-त्यही कुर्सी कति चञ्चल, कति अस्थिर र कति जनअनुमोदनविहीन रहेछ भन्ने सशक्त सन्देश दियो । संविधान जारी भएको दिनदेखि नै प्रधानमन्त्री र मन्त्री बन्ने हठ, प्रतिस्पर्धा होइन, हतार-हतारका गठबन्धन, भावनात्मक सौदाबाजी र बाध्यताले जन्माएका सहकार्यहरूले राजनीतिक दलहरू विचारविहीन हुन थालेका थिए । नेताहरूको व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा निकै तीव्र भएर पार्टी र देशका एजेण्डालाई छायामा पारियो । त्यससँगै समुदाय, क्षेत्र र पहिचानका सवाल उठाउँदै आएका नागरिकका आवाजहरू क्रमश: 'विघ्न' र 'अड्चन' ठहरिए । जनमत असन्तुष्ट हुँदै थियो, तर नेतृत्व त्यसलाई सुन्न, बुझ्न वा सम्बोधन गर्नभन्दा टार्नमा व्यस्त थियो । दलभित्र स्थिति अझ भयावह छ- जसले बोल्छ, प्रश्न गर्छ, विकल्प दिन खोज्छ, ऊ दुश्मन ठहरिन्छ । फरक मत राख्नेहरूलाई पार्टीभित्रै दोयम दर्जाको नागरिकझैँ व्यवहार गरिन्छ । कतिपयले पार्टीमै बसिरहेर मौन यातना भोग्छन्, कतिपय निराश भएर वा अपमान सहन नसकेर पार्टी त्याग्छन् । 'विचार' भन्दा 'निष्ठा', 'क्षमता' भन्दा 'आज्ञापालन', 'निश्छल आलोचना' भन्दा 'गुटको सेवा' महत्वपूर्ण बन्नु नै लोकतान्त्रिक संस्कृति क्षय हुँदै गएको संकेत हो । महाधिवेशन पनि अब नेताविशेष वा गुटविशेषको योजनालाई 'वैधानिकता' दिने औपचारिक चक्रमात्र बेकज भएजस्तै देखिन्छ । कार्यकर्ताहरू महाधिवेशनबाट के अपेक्षा गर्छन्-नीति ? वैचारिक स्पष्टता ? संगठनको आत्मसुधार ? तर उनिहरूसामु देखाइने कुरा हुन्छ, तयार पारिएको सूची, पूर्वनिर्धारित नेतृत्व र गुट-सन्तुलनको गणितमात्र । यही कारण धेरै कार्यकर्ता नेताका आलोचक होइन, दाससरह 'आज्ञापालन गर्ने मेसिन' जस्तै बन्न बाध्य भएका छन् । यही विकृतिप्रति जेनजी विद्रोहले सबैभन्दा गहिरो चोट पुऱ्याएको छ । यो विद्रोहले संकेत गरिदिएको छ कि नेपाली युवापुस्ताले न पार्टीको कागजी घोषणापत्रमा विश्वास गर्छ, न नेताहरूले सुनाउने समृद्धिका रंगिन कथामा । उनीहरू व्यवहार माग्छन्, जवाफदेही माग्छन्, पारदर्शिता माग्छन् र ती सबै कुरा दलहरूको प्रचलित संस्कारले दिन सक्दैन भन्ने कुरा धेरै स्पष्ट भइसकेको छ । यदि दलहरू अब पनि जागेनन् भने, यदि उनीहरूले कार्यकर्तामाथिको दमनकारी संस्कार, गुट-व्यवस्था, अवसरवाद र 'नेता-केंद्रित' संरचना त्यागेनन् भने, जेन-जी विद्रोह केवल सुरुवातमात्रै हुनेछ । यो विद्रोहले देखाएको आक्रोश, स्वाभिमान र वैचारिक पुनर्जागरण अब नेपाली राजनीतिमा गम्भीर रूपान्तरणको संकेत बनिसकेको छ । नेतृत्वले हेर्नुपर्ने कुरा अब एकै छ-सत्ता बचाउने कि संगठन बचाउने ? महाधिवेशनलाई कर्मकाण्ड बनाइराख्ने कि वैचारिक नवजीवनको थलो बनाउने ? युवाहरूको विद्रोहलाई दमन गर्ने कि संवाद र सुधारका ढोका खोल्ने ? यही निर्णयले आगामी दशकको नेपाली राजनीति कता जाने हो भन्ने निर्धारण गर्नेछ । मूलधारबाहिर भइरहेका बहस, चिन्तन र वैकल्पिक खोजीहरूले विगतमा सत्ताधारीहरूलाई प्रभाव पार्न सकेनन् भन्ने तथ्य आफैँमा हाम्रो राजनीतिक संस्कृतिको गम्भीर कमजोरी हो । सत्तामा पुगेका नेतृत्वले आलोचना सुन्ने, गलतबाट सिक्ने र विवेचनाभन्दा अघि बढ्ने क्षमता गुमाउँदै गएको थियो । जसका कारण आज मुलुक जहाँ उभिएको छ-त्यो अवस्था कुनै आकस्मिक घटना होइन, विगतका राजनीतिक निर्णय, नेतृत्व-संस्कृति र चिन्तनहीन शासनका दीर्घकालीन परिणाम हुन् । समृद्धिको भाष्य, सुखी नेपालीको नारा र संविधान कार्यान्वयनको आश्वासन सबै खोक्रो सावित हुँदा आज देश निराशाको अँध्यारोमा डुब्नु नै स्वाभाविक भयो । सबभन्दा विडम्बनापूर्ण कुरा त यही हो कि आजको जटिल परिस्थिति निर्माण गर्ने नेतृत्व नै यसको जिम्मेवारी लिन तयार छैन । नागरिकको जागरण, खबरदारी र निरन्तर दबाबबिना सुशासन सम्भव छैन । जेन-जी विद्रोहले नेतृत्वलाई होइन, जनतालाई चेताएको छ- यदि आज पनि मौन रह्यौं भने भोलि अझ गम्भीर संकट हाम्रो सामु उभिन सक्छ । त्यसैले अब सही अर्थमा आवश्यक छ- नयाँ पुस्तामा वैचारिक ऊर्जा, बौद्धिक जादू, सामाजिक जिम्मेवारी र राष्ट्रिय आत्मविश्वास पुनर्जीवित गर्ने प्रयत्न । युवाहरू केवल आक्रोशका स्रोत होइनन्, देशलाई नयाँ दिशामा लैजाने शक्ति हुन् । तर ती शक्ति दिशाविहीन हुँदा विस्फोट हुन्छ, दिशा मिल्दा परिवर्तन हुन्छ । त्यसैले अहिलेको आवश्यकतामा दुई कुरा मूलभूत छन । पहिलो, वर्तमान समस्याहरूको सम्पूर्ण जालो बुझ्ने सम्यक चिन्तन-राज्य व्यवस्थामा कहाँ दोष छ ? शक्ति-सन्तुलन, संघीयता, कानुनी प्रणाली, नेतृत्व छनोट, दलभित्रको अनुशासन र जवाफदेहिता कसरी कुहिएको छ ? यी सबै प्रश्नको खुलेर र निर्भीक रूपमा विश्लेषण हुनुपर्छ । दोस्रो, वैचारिक बहस, राजनीतिक संवाद र समाधान- मुखी छलफलको पुनरुत्थान- जहाँ युवाले विज्ञान, प्रविधि, वैश्विक ज्ञान, डिजिटल स्वतन्त्रता र नयाँ विमर्शको आधारमा शासन- व्यवस्थालाई पुन:परिभाषित गर्न सकून् । अब नयाँ पुस्ताले प्रमाणित गरिदिनुपर्छ कि विचार र बहसले नेतृत्वलाई चुनौती दिन सक्छ, वैकल्पिक दृष्टिले देशलाई नयाँ दिशा दिन सक्छ र स्वच्छ राजनीति केवल आदर्श होइन, व्यावहारिक सम्भावना पनि हो । यदि देशलाई नयाँ गोरेटोतर्फ मोड्नै छ भने-युवाले आफूसँग भएको ज्ञान, क्षमता, डिजिटल सीप र नवप्रवर्तनलाई राजनीतिक पुनर्जागरणको भट्टीमा खन्याउनैपर्छ । अबको बहस केवल पुरानो प्रणालीका कमजोरी पहिचान गर्ने होइन, नयाँ सम्भावना निर्माण गर्ने हुनुपर्छ । विचारको खाँचो आज छ, बहसको आवश्यकता आज छ- किनकि यही विचार र बहसले भविष्यको नेपाल बनाउने रोडम्याप कोर्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२११९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इप्रका रामपुर ०७५-६९१५१५
अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०१
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०१११, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द्र परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७९-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पितल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१००४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४९०७२
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : सन्तानको प्रगतिले मन उत्साहित र हनेछ। काममा नयाँ उर्जा महसुस हुने छ।	**तुला** : मनमा भएको बोझ हटेर जानेछ। आफन्तहरूको प्रगतिले मन रमाउनेछ।
वृष : परिश्रम अनुसार परिणामको प्राप्ति नहोला। स्वास्थ्यलाई लिएर सावधान रहनुहोला।	**वृश्चिक** : कार्यक्षेत्रमा शत्रुहरू हावी हुनेछन्।राजकीय क्षेत्रबाट सहयोग मिल्नेछ।
मिथुन : आफन्तहरूसँग भेटघाट हुनेछ । लगनशीलताले सजिलै लक्ष्यमा पुगिनेछ।	**धनु** :मानसम्मानमा वृद्धि हुनेछ। सन्तानहरूको प्रगति हुनेछ।
कर्कट : सहकार्यले काम सहज बन्नेछ। कार्यस्थलमा चलिरहेको मतभेद सुल्झिनेछ।	**मकर** : नकारात्मक विचारबाट टाढा रहनुहोस्। योजनागोप्य राख्दा फाइदा हुनेछ।
सिंह : सोचे अनुरूप कामहरू बन्दै जानेछन्रु। कार्यक्षेत्रमा नयाँ कामको अवसर मिल्नेछ।	**कुम्भ** : कार्यक्षेत्रमा अनुभवको फाइदा मिल्नेछ। मनोबल सबल रहनेछ।
कन्या : भावुकतामा आएर निर्णय नलिनुहोला। कुनै कुरालाई लिएर मन अशान्त रहनेछ।	**मीन** : मनमा चिन्ता रहनेछ। सकेसम्म आफूलाई शान्त राख्ने प्रयास गर्नुहोस्रु।

स्वास्थ्य चर्चा

जाडोमा किन धेरै निद्रा लाग्छ ?

निद्रा हाम्रो शरीरको प्राथमिक आवश्यकता हो, तर मौसम परिवर्तनसँगै यसको मात्रा र गुणस्तरमा पनि असर पर्छ । जाडोमा दिन छोटो हुनु र घाम कम लाग्नुले शरीरको बायोलोजिकल घडीलाई सुस्त बनाउँछ, जसका कारण मेलाटोनिन हर्मोन बढ्छ र धेरै निद्रा लाग्न थाल्छ । जाडो मौसमले शरीरलाई ऊर्जा बचत गर्न र आराम गर्न प्रेरित गर्छ । यही कारणले गर्दा यस अवधिमा मानिसहरू लामो समयसम्म सुत्न मन पराउँछन् । यो अल्छीपन नभई शरीरको स्वाभाविक प्रक्रिया हो, जसले बदलिँदो मौसम अनुसार आफूलाई सन्तुलित राख्न समायोजन गर्छ ।

मौसम अनुसार निद्राको आवश्यकता बदलाव

मौसम अनुसार निद्राको आवश्यकता र यसको गुणस्तर परिवर्तन हुन्छ । गर्मीमा दिन लामो र उज्यालो धेरै हुने हुँदा शरीर बढी सक्रिय हुन्छ र निद्राको समय कम हुन्छ । जाडोमा भने थोरै बढी निद्रा लिनु शरीरको स्वाभाविक आवश्यकता हो । जाडोमा सूर्यको प्रकाश कम हुन्छ र दिन छोटो हुन्छ। यसले गर्दा शरीरमा मेलाटोनिन हर्मोन धेरै उत्पादन हुन थाल्छ, जसले निद्रा लगाउँछ । साथै, पर्याप्त घाम नलाग्दा सेरोटोनिन हर्मोनको स्तर घट्छ, जसले निद्रा बढी महसुस गराउँछ । त्यसैले जाडोमा ढिलोसम्म ओछ्यानमा रहनु प्राकृतिक प्रतिक्रिया हो ।

सिजनल बायोलोजिकल रिदम

यो शरीरको आन्तरिक घडी हो, जुन मौसम अनुसार बदलिन्छ । जाडोमा प्रकाश कम हुने हुँदा यो रिदम सुस्त हुन्छ र मेलाटोनिन बढेर निद्रा लामो हुन्छ । यसको विपरीत, गर्मीमा यो रिदम तीव्र हुन्छ । मेलाटोनिन र निद्रामेलाटोनिन एक प्राकृतिक हर्मोन हो, जुन मस्तिष्कको पिनियल ग्रन्थीबाट निस्कन्छ । यो रातमा अँध्यारोको समयमा बन्छ र शरीरलाई सुत्ने समय भएको सङ्केत दिन्छ । जाडोमा दिन छोटो हुने र अँध्यारो धेरै हुने भएकाले मेलाटोनिनको उत्पादन बढ्छ, जसले गर्दा छिटो निद्रा लाग्छ र शरीरलाई बढी आरामको आवश्यकता महसुस हुन्छ ।

आवश्यक निद्राको मात्रा सामान्य आवश्यकता

सामान्यतया वयस्कहरूलाई दैनिक ७ देखि ९ घण्टा सम्मको निद्रा आवश्यक हुन्छ । जाडोमा मेलाटोनिन बढ्ने र दिन छोटो हुने भएकाले शरीरलाई थोरै बढी आरामको आवश्यकता महसुस हुन्छ । त्यसैले ८ देखि ९ घण्टा सम्मको निद्रा यस मौसममा सामान्य र लाभदायक मानिन्छ । यद्यपि, १० घण्टाभन्दा बढी सुत्दा थकान र सुस्ती बढ्न सक्छ ।

सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर

सिजनल अफेक्टिभ डिसअर्डर एक प्रकारको डिप्रेसन हो, जुन जाडोमा प्रकाशको कमीका कारण हुन्छ । यसमा सेरोटोनिन घटेर र मेलाटोनिन बढेर मुड लो हुने र निद्रा असामान्य वा धेरै हुने गर्छ । हल्का घाममा समय बिताउने, व्यायाम र लाइट थेरापीले यसबाट राहत दिलाउन सक्छ । जाडोमा गुणस्तरीय निद्राका लागि सुझावजाडोमा राम्रो निद्राका लागि निम्न जीवनशैली परिवर्तनहरू आवश्यक छन्

नियमित रुटिन :
सुत्ने र उठ्ने समय नियमित गर्नुहोस्।

क्याफिन र स्क्रिन : सुत्नुअघि क्याफिन, मोबाइल वा ल्यापटपको प्रयोग नगर्नुहोस्, किनकि यिनीहरूबाट निस्कने निलो प्रकाशले मेलाटोनिनलाई दबाउँछ। सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि स्क्रिनबाट टाढा रहनुपर्छ ।

कोठाको तापक्रम : कोठाको तापक्रम धेरै तातो नराख्नुहोस् । वैज्ञानिकहरूका अनुसार १८ डिग्री सेल्सियसदेखि २० डिग्री सेल्सियसको तापक्रम निद्राका लागि सबैभन्दा अनुकूल मानिन्छ ।

घाम : दिनमा केही समय घाममा बस्नुहोस्, जसले शरीरको सर्केडियन रिदम सन्तुलित राख्छ ।

आहार र व्यायाम : राति हल्का खाना खाने र साँझमा हिँडडुल गर्नाले निद्राको गुणस्तर बढ्छ ।

रिलक्सेसन : मेडिटेसन, तातो सूप र सुत्नुअघि रिल्याक्सेसन जरुरी छ । *-रातोपाटी डटकम*

रातमा खानै नहुने यी हुन् तीन खानेकुरा

खानाले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । हामीले दिनभर के खाने र पिउने कुराले हाम्रो शरीरमा असर गर्छ । यो कुरा धेरैजसोलाई थाहा छ तर के तपाईलाई थाहा छ कि स्वस्थकर खानपानका साथसाथै हामीले खाने समयमा पनि ध्यान दिनु उत्तिकै जरुरी हुने गर्छ ।

सरल भाषामा भन्नुपर्दा कहिलेकाहीँ गलत समयमा स्वस्थकर खानेकुरा खाँदा पनि शरीरलाई फाइदा हुँदैन । यसको विपरीत, गलत समयमा खाएको स्वस्थ चीजहरू पनि कहिलेकाहीं हानिकारक हुन सक्छ । यस्तै सबालमा पोषणविद्हरूले यस्ता ३ कुराको बारेमा बताएका छन्, जसलाई सामान्यतया स्वस्थ्य मानिन्छ तर राति भने खानु हुँदैन । उनीहरूका अनुसार कम्तिमा रातिमा यी ३ चिज खानु हुँदैन ।

सलाद : पोषणबिदहरू भन्छन्, 'आज धेरैजसो पश्चिमी संस्कृतिबाट प्रभावित भएकाले बेलुकाको खानामा सलाद खान रुचाउँछन् । सलाद स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक हुन्छ तर रातिको समयमा यसलाई खानु हुँदैन । पोषणविद्हरूका अनुसार काँचो तरकारी पचाउन धेरै समय लाग्छ, त्यसैले राती खाँदा ग्यास र अपचजस्ता समस्या हुन सक्छ ।

फलफूल : फलफूल खानु स्वास्थ्यका लागि निकै फाइदाजनक हुन्छ । तर, पोषणविद्हरूले राति कुनै पनि फलफूल नखान सल्लाह दिन्छन् । फलफूलमा सक्रिय इन्जाइमहरू हुन्छन्, जसले शरीरमा ऊर्जाको स्तर बढाउँछ । यद्यपि, तपाईंलाई रातमा यो ऊर्जा चाहिँदैन । यसका साथै फलफूलमा पाइने प्राकृतिक चिनी रातिको समयमा पनि हानिकारक हुन सक्छ । यस्तो अवस्थामा साँझ ५ बजेपछि फलफूल नखान पोषणविद्हरूले सल्लाह दिन्छन् ।

स्टार्चयुक्त खानाहरू : यी सबै बाहेक पोषणविद्हरूले रातिमा स्टार्चयुक्त खानेकुरा नखान सल्लाह दिन्छन्। फलफूल र सलाद बाहेक स्टार्चले भरपूर खानेकुरा स्वास्थ्यका लागि अस्वास्थ्यकर मानिन्छ ।

त्यसैगरी, यी चिजहरु राति खाँदा तपाईलाई थप हानि पुऱ्याउन सक्छ । त्यसो भए बेलुकाको खाना के कसरी खाने त ? यी चीजहरू बाहेक पोषण विशेषज्ञहरूले रातको खाना धेरै हल्का खानपिनको सल्लाह दिन्छन् । यसका लागि डिनरमा विभिन्न दानाबाट बनेको खिचडी खान सकिन्छ ।

-डिसी नेपाल डटकम

लुम्बिनी प्रदेश सरकार
भौतिक पूर्वाधार विकास मन्त्रालय
यातायात पुर्वाधार निर्देशनालय
सडक पूर्वाधार विकास कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

बोलपत्र स्वीकृत गर्ने आशयको सूचना

प्रकाशन मिति २०८२/०८/२६

यस कार्यालयबाट मिति २०८२/०७/१७ गते बोलपत्र आह्वानको लागि प्रकाशित सूचना अनुसार तोकिएको म्याद भित्र **bolpatra.gov.np/egp** मार्फत रितपूर्वक पेश हुन आएका बोलपत्रहरुको मुल्याङ्कन हुँदा तपसिलमा उल्लेखित बोलपत्रदाताले पेश गरेको बोलपत्र न्यूनतम मुल्याँकित सारभूतरुपमा प्रभावग्राही देखिन आएको हुँदा सार्वजनिक खरिद ऐन, २०६३ को दफा २७ को उपदफा (२) र (३) को प्रयोजनार्थ सम्बन्धित सबै बोलपत्रदाताहरुको जानकारीको लागि यो सुचना प्रकाशन गरिएको छ ।

सि नं.	आयोजनाको नाम र ठेक्का नम्बर	सफल बोलपत्रदाताको नाम र ठेगाना	कबोल रकम (भ्याट र पि. एस.समेत)
1.	Upgrading Of Asardi Chididhara Uttar Bahini Sadak Rambha Ga.Pa. ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-01-2082/083	M/S Uttarbahini N.G. Group Of Construction Pvt.ltd, Syangja	40,39,222.96
2.	Upgrading Of Asardi Pakki Pul Dekhi Amarai Chaupari Hudai Kali Gandaki Corridor Jodne Mo.Ba Rambha 1 Palpaठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-02-2082/083	M/S Pasma Construction., Syangja	53,11,909.37
3.	Upgrading Of Dharampani Bajhkatuwa Amarai Krishi Sadak,Bagnaskali-2 Pokharathok(Adhuro Sadak) Palpa/Bagnaskali 3 Gobinda Rayamajhiko Ghar Hudai Coverdhall Jane Bato/Sinchas Hudai Coverdhall Jane Sadak Nala Sahitko,Bagnaskali-03 Palpa ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-03-2082/083	M/S Santa Construction/Santa Suppliers, Indrasarowar Municipality	39,81,604.02
4.	Upgrading Of Bulthake Khanigau Kallabari Takichour Kaligandaki Corridor Ranighat Sadak Bagnaskali ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-04-2082/083	M/S Krisu Construction Darpuk-01, Yangha	21,87,268.74
5.	Upgrading Of Humin Lohreng Padekot Thumki Bakchour Fedi Motorbato Starunnati,Rambha 4 Palpa ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-05-2082/083	M/S Mejhor Builders & Suppliers Pvt. Ltd., Rambha-02, Palpa	24,00,359.33
6.	Upgrading Of Dhurbaghat T.T Bot Hudai Bhanjyang Samma Kalopatre Garne Ta.Na.Pa-1 Palpa/Arghathok Dubai Turfa Hudai Thati Jodne Mo.Ba. Dhalai Tatha Starunnati,Tanspa -5 Palpaठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-06-2082/083	M/S Kashi Nirman Sewa, Butwal	33,78,989.73
7.	Upgrading Of Gorkhekot Barangdi Dobato Dailatung Sadak Palpa ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-07-2082/083	M/S Jit Construction, Basantpur, Tansen	24,23,425.54
8.	Ranibagiya Jinganara Byarephat Chahalaphat Juthapuwa Chauki Sadak,Tinau-01 Palpa. ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-08-2082/083	M/S Deurali Darshan Builders Pvt.ltd., Saina-02, Rupandehi	23,84,846.81
9.	Jhadewa rahabas Bahadurpur Jyamire road and Bahadurpur Satyavati road upgradation works Mathagadhi-07,08 Palpa ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-09-2082/083	M/S Krishna Gopal Nirman Sewa Pvt.ltd., Hetauda-05	20,44,955.65
10.	Mansewa Damar Khumbhi Chargahare Simle Arghale Road Upgradation Mathagadhi-05 Palpa.ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-10-2082/083	M/S Langhali S. B. Builders & Suppliers	25,74,652.78
11.	Upgrading of Siddheswor-Sandewa-Dhustung Deurali-Chhatiban(Kachal)-Khursani Dada-Dadegau-Ranibagiya-Khani Pahunch marg(Deurali-Chhatiban Khand)ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-11-2082/083	M/S S K Rilali Construction, Palpa	17,89,880.03
12.	Upgrading of Dumre Masyam Dhustung Batase Sadak Ribdikot ga.pa.ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-12-2082/083	M/S Yash Construction & Suppliers, Kathmandu	26,48,512.21
13.	Upgrading of Deurali Pokhara Duda Sadak Ribdikot Ga.Pa.ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-13-2082/083	M/S Birendra Construction Nirman Sewa, Rasunga-01, Tunglas	23,36,209.00
14.	Upgrading of Pelabas-Jhirbas-Amile Road, Palpa and Pelabas-Balgha-Arghakhanchi Roadठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-14-2082/083	M/S Reejan Nirman Sewa Pvt.ltd., Bhaktapur, Nepal	28,06,853.19
15.	Upgrading of Amalbas-Dhajubanne-Tinsingal-Sornadi-Siddheshwor Road, Rainadebi Chhahara Ga.Pa.ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-15-2082/083	M/S Deurali Darshan Builders Pvt.ltd., Sainamaina-02, Rupandehi	26,02,611.69
16.	Upgrading of Chhahara-Dangil-Hariaap Mo. Ba. Rainadebi Chhahara-04 & Amalbas-Deuralipokhara-Shikhardanda-Radha Krishna Mandir Hudai Khalpokhara Samma Road Rainadebi-04ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-16-2082/083	M/S S.A. Construction & Suppliers Pvt.ltd, Laharepipal, Tansen	24,96,294.56
17.	Upgrading of Tallo Sera to Bhaskare Hudai Barahatar Jodne Motar Bato Nirman, Tallo Sera Rampur - 8, Palpa/ Sanobagaecha Nisardi Jho Pu Samma Bato, Rampur 8 Palpa/ Corrodor Siddababadham, Barahatar Bhaskare Tallo Sera Sadak, Rampur 8 Palpaठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-17-2082/083	M/S The Delight Construction, Chapkot-10	21,22,781.33
18.	Upgrading of Pokharathok Khel Maidan to Janapriye School Jane Sadak Dhalan, Purbakhola 6 Heklang ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-18-2082/083	M/S Shirsha Builders Pvt.ltd. Kathmandu-28	21,42,314.05
19.	Upgrading of Dholimara Chulidanda Motarbato, Purbakhola 2 Palpaठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-19-2082/083	M/S Ranimahal Construction Pvt.ltd.	23,36,010.26
20.	Upgrading of Basistha Marg Kaligandaki Kirar Dekhi Ramghat Mandir Hudai Basistha Gufa Corridor Sadak, Rampur 5 Palpa / Rampur E. B. West- Darsigau Materi Jane Nali Sahit Bato ठे. नं -RIDO-PAL-W-NCB-20-2082/083	M/S D. Kailash Construction Keladi, Darchula	20,09,396.73

कार्यालय प्रमुख

रिब्दीकोटको कोहल खेलमैदानमा राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, मंसिर २५/जिल्लाको रिब्दीकोट गाउँपालिकास्थित कोहल खेलमैदान डुम्रिपोखरा देउरालीमा पालिकास्तरीय सातौँ राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता सञ्चालन भएको छ । ४ करोड लागतमा भर्खरै सम्पन्न भएको प्याराफिट सहितको खेलमैदानमा पालिकाले प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको हो ।

यही मंसिर २४ गते सञ्चालन भएको प्रतियोगिता आज सकिदै छ । "स्वास्थ्यका लागि खेलकुद, राष्ट्रका लागि खेलकुद" भन्ने मूल नाराका साथ गाउँपालिका शिक्षा शाखाले विभिन्न २६ वटा विधामा प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको छ । खेलकुदले आफ्नो ठाउँ र राष्ट्रको पहिचान गराउने, विद्यार्थी तथा युवामा अनुशासन, आत्मविश्वास, नेतृत्व क्षमताको विकास गराउने र युवामा सकारात्मक सोच बढाउने, शरीर, मन र आत्मालाई स्वस्थ बनाउने भएकाले प्रतियोगिता आयोजना गरिएको गाउँपालिका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्कीले बताए । अध्यक्ष कार्कीले नव निर्मित कोहल खेल मैदानको पनि औपचारिक रुपमा उद्घाटन गरेका छन् । प्याराफिट सहितको खेलमैदानमा क्रिकेट देखी फुटवल लगायतका सबै किसिमका खेलकुद गर्न सकिन्छ । कार्यक्रममा उपाध्यक्ष कान्ता अधिकारीले प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरुले उत्कृष्ट प्रदर्शन गरी जिल्ला, प्रदेश, राष्ट्र हुँदै अन्तर्राष्ट्रिय सम्मको उपाधी जित्ने गरी सफल हुने बताईन । पालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुरेश भुसालले खेलकुलले विद्यार्थीको सबै किसिमको विकास गराउने भएकाले जिम्मेवार भएर गतिविधीमा सहभागी भई पालिकाको नाम उच्च स्थानमा राख्न आग्रह गरे । कार्यक्रममा गाउँपालिकाका निवर्तमान अध्यक्ष नारायण बहादुर जिसीले खेलकुद क्षेत्रलाई अझ व्यवस्थित, दिगो र प्रभावकारी बनाउन सबै पक्षबाट सहयोग सहकार्य जरुरी भएको बताए । उद्घाटन समारोहमा नेपाली काँग्रेसका अम्वरबहादुर सारु, नेकपा एमालेका विष्णु प्रसाद खनाल, नेपाल कम्युनिष्ट पार्टीका बुद्ध बहादुर खाम्चा, खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष दिपक पचभैया लगायतले गाउँपालिकाको खेलकुद अभियानले सामाजिक एकता, सौहार्द र समुदायबीचको सम्बन्ध बलियो बनाउनेमा जोड दिए । खेलकुदले गाउँपालिकाको समग्र छवि, पहिचान र सम्भावनालाई बाहिर ल्याउने भएकाले यस क्षेत्रमा लगानी बढाउनुपर्ने राजनितिज्ञ तथा खेलप्रमीहरुले बताएका छन् । शिक्षा शाखा प्रमुख टिकाराम आचार्यले विद्यार्थी तथा बालबालिकाको चौतर्फी विकासको लागि राष्ट्रपति रनिङ शिल्ड प्रतियोगिता निकै महत्वपूर्ण रहेको बताए । विद्यार्थीहरुमा रहेको खेलकुदका प्रतिभा बाहिर ल्याउने उपयुक्त माध्यम प्रतियोगिता रहेको उनले बताए । प्रतियोगिताबाट विद्यार्थी तथा युवामा अनुशासन, सहयोग र नेतृत्व क्षमता अभिवृद्धि गर्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको उनीहरुले जोड दिए । प्रतियोगितामा रिब्दीकोटका १४ वटा माध्यमिक विद्यालयका ३ सय विद्यार्थीहरुको सहभागिता रहेको छ ।

छात्र छात्राविच २६ विधाका १०० मिटर देखी ३ हजार मिटर सम्मको दौड, हाईजम्प, लङ्गजम्प, एथ्लेटिक्सका अन्य विद्यालहरु, भलिवल लगायतका खेलकुद गतिविधी हुने पालिकाले जनाएको छ । प्रतियोगितामा उत्कृष्ट खेलाडीहरु जिल्लास्तरीय राष्ट्रपति रनिङ्ग शिल्ड प्रतियोगितामा सहभागी हुने छन् । प्रत्येक विद्यार्थीलाई खेलअवधी भर एक/एक लाख रुपैयाँको विमा गरिएको पालिकाले जनाएको छ । प्रतियोगिताको औपचारिक कार्यक्रम पालिका अध्यक्ष नारायण बहादुर कार्कीको अध्यक्षता, वडा नं २ का वडा अध्यक्ष ओम प्रसाद पोखरेलको स्वागत र शिक्षा शाखा प्रमुख टिकाराम आचार्यको सञ्चालनमा भएको थियो ।

रामपुरमा वृद्धवृद्धाहरुका...

... नगरपालिकाले स्कूल सञ्चालनका लागि कार्यविधि निर्माण गरी आवश्यक बजेटको समेत व्यवस्था गरेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुर्य दर्शन पण्डितले बताए । जेष्ठ नागरिकलाई आउन र जानका लागि बस सेवा समेत सञ्चालनमा ल्याएको उनको भनाई छ । नगरपालिकाले बुधबारदेखि स्कूल सञ्चालनमा ल्याएको हो । सै, प्रदेश र स्थानीय सरकारको एक करोड २६ लाख लागतमा स्कूल निर्माण भएको व्यवस्थापन समिति अध्यक्ष बुद्धि प्रकाश रेग्मीले जानकारी दिए । विभिन्न व्यक्ति तथा संघ संस्थाहरुले समेत स्कूलका लागि सहयोग गर्दै आएको उनको भनाई छ ।कुलले स्थापनाले नयाँ पुस्तामा सिप पुस्तान्तरणमा महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने रामपुर-५ का वडा अध्यक्ष दुर्गा प्रसाद पोखरेलले बताए । नगरपालिकाका सल्लाहाकार सन्दीप रानाले देश मै पहिलो पटक रामपुर नगरपालिकाले नमूना अभ्यास गरेको बताए । जेष्ठ नागरिक स्कुलले जीवनका अनुभवलाई आपसमा साटासाट गर्नुका साथै समाजको मौलिकपनलाई पनि जीवन्त राख्न महत्वपूर्ण सहयोग गर्ने उनको बुझाई छ । जेष्ठ नागरिक संघ पाल्पाका अध्यक्ष देवराज ढकालले जेष्ठ नागरिकलाई उचित सम्मान प्राप्त नभइरहेको सन्दर्भमा पाठशाला स्थापनाले जेष्ठ नागरिकको उचित सम्मानमा महत्वपूर्ण टेवा दिएको बताए । रामपुर नगरपालिका सल्लाहाकार विष्णु माया ढकालले सन्तान घर बाहिर हुँदा हुने पिडा भुलाउन स्कुलले सहयोग गर्ने विश्वास लिइन । उनले नैतिक शिक्षा वर्तमान आवश्यकता भएको समेत बताइन । नेपाली काँग्रेस रामपुर नगर समितिका सभापति नेत्र प्रसाद भट्टराईले जेष्ठ नागरिक खुशी बनाउन नगरपालिकाले चालेको कदमको प्रसंशा गरे । नेकपा एमाले रामपुर नगर कमिटी सचिव लोकनाथ भट्टराईले जेष्ठ नागरिक स्कुल देश कै नमुनाको रुपमा स्थापना भएको बताए । नेपाली कम्युनिष्ट पार्टी नेकपा रामपुर कार्यदलका सदस्य कमल सेनले निरास जीवन विताई रहेका जेष्ठ नागरिकहरुको लागि नगरपालिकाले महत्वपूर्ण कार्य गरेको बताए । राष्ट्रिय जनमोर्चा रामपुर नगर अध्यष राम प्रसाद गैरेले यस किसिमको अभ्यास देशै भर हुनु आवश्यक रहेको उल्लेख गरे ।

जेष्ठ नागरिक स्कुल सञ्चालनका लागि आवास, जेष्ठ नागरिक केन्द्र र आचार्य निवास सहित तीन वटा भवन संगै प्रतिक्षालय निर्माण गरिएको छ । साथै परम्परागत सामग्रीहरु ढिँकी, जाँतो समेत निर्माण गरिएको छ । जेष्ठ नागरिक स्कुलमा तीन सय भन्दा बढी जेष्ठ नागरिकहरुले नाम दर्ता गरिसकेको जेष्ठ नागरिक संघ रामपुरका नगर अध्यक्ष कृष्ण प्रसाद अर्यालले जानकारी दिए । दार्शनिक गुरु योगी विकाशानन्दको उपस्थितिमा रामघाटमा शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्म सम्बन्धी ३ दिवसीय आत्मा जागरण कार्यक्रम समेत चलिरहेको नगरपालिकाका योजना शाखा अधिकृत विक्रम बस्नेतले बताए ।

खेलकुद समाचार

काठमाडौंलाई हराउँदै लुम्बिनी क्वालिफायरमा

काठमाडौ, मंसिर २५/लुम्बिनी लायन्स नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) क्रिकेटको क्वालिफायरमा पुगेको छ । बिहीबार भएको इलिमिनेटरमा लुम्बिनीले काठमाडौं गोर्खाजलाई ४ विकेटले हराउँदै क्लालिफायरमा पुगेको हो । काठमाडौंले दिएको १ सय १२ रनको लक्ष्य पछ्याएको लुम्बिनीले १७ आेभर ४ बलमा ६ विकेट गुमाएर भेटायो । लुम्बिनीका डी आर्सी सर्टले ३३, सन्दीप जोराले २३ र कप्तान रोहितकुमार पौडेलले १८ रन बनाए । काठमान्डुका सन्तोष यादवले २, सन्नी पटेल, शाहब आलम, र राशिद खानले समान १ विकेट लिए । त्यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको काठमाडौं १९ ओभर १ बलमा १ सय ११ रन बनाउँदा अलआउट भयो । काठमान्डुका सन्तोष यादवले सबैभन्दा धेरै २३ रन बनाए । लुम्बिनीका कप्तान रोहित पौडेल र शेर मल्लले समान ३ विकेट लिए । आठ टोली सहभागी प्रतियोगितामा काठमाडौं तेस्रो र लुम्बिनी चौथो स्थानमा रहेर इलिमिनेटरमा पुगेका हुन् । यस अघि पहिलो क्वालिफायरमा विराटनगरलाई हराउँदै सुदूरपश्चिम रोयल्स फाइनलमा पुगिसकेको छ । दोस्रो संस्करणको एनपीएलको फाइनल आउँदो शनिवार हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्सेसहित कारोबार रकम घटेको घट्यै

पाल्पा, मंसिर २५/साताको अन्तिम सेयर कारोबार दिन बिहीबार नेप्से परिसूचक सामान्य अंकले घटेर बन्द भएको छ । नेप्से परिसूचक १ दशमलव ६६ अंकले घटेर २ हजार ६ सय ७ दशमलव ३७ विन्दुमा अडिएको छ ।

अघिल्लो दिन बुधबार रिसूचक ७ दशमजलव ८६ अंकले घटेको थियो । मंगलबार भने नेप्से परिसूचक ७ दशमलव ३९ अंकले बढरेर २ हजार ६ सय १४ दशमलव ०७ विन्दुमा पुगेको थियो । त्यसअघि दुई कारोबार दिन आइतबार र सोमबार नेप्से परिसूचक घटेको थियो । नेप्से घटेसँगै कारोबार रकम पनि बुधबारको तुलनामा घटेको छ । यसदिन ३२६ स्क्रिप्सको ७७ लाख ६८ हजार ६०१ कित्ता सेयर ३ अर्ब ४९ करोड ७९ लाख ७५६ रुपैयाँमा खरिदबिक्री भए । बुधबार ३ अर्ब ७३ करोड बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । बिहीबार कुल ६९ हजार ७ सय २९ पटकको सेयर कारोबारमा ७७ लाख ६८ हजार ६ सय १ कित्ता सेयर किनबेच भए । ती किनबेचमा ३ अर्ब ४९ करोड ७९ लाख रुपैयाँ बराबरको कारोबार भएको छ । अघिल्लो दिनको तुलनामा कारोबार रकम पनि घटेको हो । बुधबार सेयर बजारमा ३ अर्ब ७३ करोड ८७ लाख रुपैयाँ बराबरको सेयर कारोबार भएको थियो । सो दिन कारोबारमा आएका १३ उपसमूहमध्ये बैंकिङ, जीवन बिमा, उत्पादन तथा प्रशोधन, लघुवित्त र व्यापारको परिसूचक बढे । बाँकी उपसमूहको परिसूचक घटे ।

सार्वजनिक सेवालाई भ्रष्टाचारमुक्त बनाऔं।

-आफ्नो काम कानूनी प्रक्रिया र नियमअनुसार गरौं,

-उपहार दिने र लिने नगरौं,

-सेवाग्राहीलाई अनावश्यक दु:ख दिने कार्य नगरौं,

-सेवा दिन कुनै ढिलासुस्ती नगरौं,

-घुस लिने र दिने दुवै अपराधी हुन्,

-सदाचारीलाई सम्मान र पुरस्कृत गरौं, भ्रष्टाचारीलाई कारवाही गरौं,

-भ्रष्टाचार र अनियमितता विरुद्ध आवाज उठाऔं,

-अनियमितता भएको देखेमा तुरुन्त अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगको टोल-फ्री नम्बर १०७ वा सम्बन्धित निकायमा सम्पर्क गरौं । भ्रष्टाचार विरुद्ध शून्य सहनशीलता अपनाऔं, सार्वजनिक सेवालाई पारदर्शी र जवाफदेही बनाऔं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shittalpati.com डिजिटल पत्रिका

कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय:कैलाशनगर-५,तानसेन,पाल्पा,फोन:०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.हु.द.नं. ५/२०७८/०७९, पा.जि.प्र.का.द.नं. १९/०५१/०५२ प्रबन्धक : इन्द्रा भट्टराई, सम्पादक: रामचन्द्र रायमाझी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद भट्टराई