स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



अभिनेता तथा निर्माता दीपकराज गिरीले निर्माताको लगानी सुरक्षित गर्ने र दर्शकलाई पूर्ण रुपमा सन्तुष्ट पार्ने मुख्य उद्देश्यका साथ आफूहरुले फिल्म निर्माण तथा अभिनय गर्दै आएको बताएका छन्। बडादसैँलाई लक्षित गरी गत असोज ३१ गतेदेखि देशभरका हलहरुमा प्रदर्शन भइरहेको फिल्म "छ माया ख्पक्कै २" ले घरेलु बक्स अफिसमा अपेक्षा गरेअनुसारको व्यापार गर्न नसकेपछि सञ्चारकर्मीहरुसँग कुराकानी गर्दै अभिनेता गिरीले यस्तो धारणा राखेका हुन्।

आजको विचार...



राज्य...
(दुई पेजमा)

बद्री अर्याल



वरिष्ठ हास्यकलाकार तथा अभिनेता हरिवंश आचार्य अभिनीत चलचित्र "पाँच पाण्डव"को पहिलो गीत सार्वजनिक गरिएको छ। सार्वजनिक गीतमा आचार्यलाई रोचक भूमिकामा प्रस्तुत गरिएको छ। गीतमा उनी स्वर्गबाट पृथ्वीलोकमा आएको दृश्यले विशेष आकर्षण थपेको छ। लेपाली हास्यव्यङ्ग्य र अभिनय क्षेत्रमा लामो समयदेखि सक्रिय आचार्यको नयाँ चलचित्रप्रतिको उपस्थितिले दर्शकमाझ उत्सुकता बढाएको छ। विशेषगरी गीतमा देखाइएको स्वर्ग र पृथ्वीलोकको प्रसंगले चलचित्रमा मनोरञ्जनात्मक कथावस्तु समेटिएको संकेत गर्छ।

❐ वर्ष ३२ ❐ अंक १०४ ❐ २०८३ कार्तिक २० गते शुक्रबार 6 November 2026, Friday ❐ पृष्ठ संख्या 8 मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

हूथी आक्रमणमा १३ जनाको मृत्यु

रासस

काठमाडौं, कार्तिक १९/यमनको दक्षिणी प्रान्त अल-धालियाको एक सैन्य प्रशिक्षण केन्द्र (शिविर) मा भएको हुथी ब्यालिस्टिक क्षेप्यास्त्र आक्रमणमा १३ जना सैन्य कर्मचारीको मृत्यु हुनुका साथै अन्य ६५ जना घाइते भएको सरकारी सैन्य अधिकारीलाई उद्दृत गर्दै सिन्ह्वाले जनाएको छ । सैन्य अधिकारीले सुरक्षा खतराको कारण, नाम न छाप्ने सर्तमा बोल्दै, आक्रमणले उत्तरी अल-धलिया, कतबाह जिल्लाको एक सैन्य सुविधामा प्रहार गरेको उल्लेख गरेका छन् । अधिकारीका अनुसार आक्रमणको समयमा भर्खरै भर्ती भएका सरकारी सैनिकहरुले बिहानीको अभ्यास गरिरहेका थिए । उनले आक्रमणको जिम्मेवार पक्ष हुथी विद्रोहि समुह भएको उल्लेख गरेको छ । हुथीद्वारा सञ्चालित अल-मासिराह टिभीले दक्षिणपश्चिमी प्रान्त ताइजको हेफान जिल्लाको एक घरमा भएको साउदी हवाई आक्रमणमा तीन बालबालिका र एक महिलाको मृत्यु हुनुका साथै अन्य चार बालबालिका घाइते भएको रिपोर्ट गरेको छ । ताइजमा भएको अर्को आक्रमणमा, च्यानलले पश्चिमी ताइजको मकबाना जिल्लाको एउटा घरमा भएको हवाई आक्रमणमा १० जना भन्दा बढी मानिस मारिएको वा खन्य घाइते भएको बताएको छ ।

बाँझो जमिनमा फूल खेतीको बहार, तिहारमा ६ लाख कारोबार गर्ने लक्ष्य

कृष्ण पोखरेल

पाल्पा, कार्तिक १९/ बाँझो जमिनलाई उत्पादनसँग जोड्न सके राम्रो आम्दानीको स्रोत बनाउन सकिन्छ भन्ने उदाहरण पाल्पाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-२ का आमा ईन्दिरा कोइराला र छोरा खिमराज कोइरालाले दिएका छन् । वर्षौंदेखि प्रयोगविहीन रहेको चार रोपनी जमिनमा व्यावसायिक फूल खेती सुरु गरेका उनीहरूले यस वर्षको तिहार तथा दीपावलीमा करिब ६ लाख रुपैयाँ आम्दानी गर्ने लक्ष्य लिएका छन् ।

खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै गएको र चाडपर्वमा फूल तथा मालाको माग बढ्दै गएको अवस्थामा कोइराला परिवारले सम्भावनाको नयाँ बाटो रोजेको हो । रैनादेवी छहरा गाउँपालिका-२ मा सञ्चालित धर्तीमाता कृषि फार्ममार्फत उनीहरूले टेनिस बल जातको फूल खेती गर्दै आएका छन् । विशेषगरी तिहार र दीपावलीलाई लक्षित गरी उत्पादन गरिएको फूल स्थानीय बजारदेखि छिमेकी जिल्लासम्म



पुऱ्याउने उनीहरूको योजना छ । चाडपर्वमा फूल तथा मालाको माग बढी हुने भएकाले सोही समयलाई लक्षित गरेर उत्पादन र बजारीकरणको योजना बनाइएको सञ्चालक खिमराज कोइरालाले बताए । पछिल्लो समय तिहारमा प्रयोग हुने प्लाष्टिकका कृत्रिम मालाको सट्टा स्थानीय उत्पादनबाट तयार गरिएका प्राकृतिक फूलका मालालाई प्रोत्साहन गर्ने अभियान सञ्चालन भइरहेको छ । विभिन्न स्थानीय सरकारले समेत व्यापारीलाई प्लाष्टिकका माला बिक्री वितरण नगर्न निर्देशन दिँदै आएका छन् । यस्तो अवस्थामा स्थानीय स्तरमै फूल उत्पादन गरेर बजारको माग पूरा गर्न सकिने सम्भावना देखेर आफूहरू फूल खेतीमा लागेको कोइरालाले बताए । चार रोपनी जमिनमा गरिएको फूल खेतीबाट स्थानीय बजारको माग पूरा गर्नुका साथै आसपासका जिल्लासम्म फूल तथा मालाको सेवा विस्तार गर्ने उनीहरूको योजना छ । तिहार तथा दीपावलीको समयमा ग्राहकको आवश्यकता र मागअनुसार थोक तथा फुटकर फूल र माला बिक्री गरिने फूल खेती व्यवसायी ईन्दिरा कोइरालाले बताईन् । त्यस्तै, ग्राहकलाई सहज होस् भन्ने उद्देश्यले घरदैलोमै पुगेर फूल तथा माला उपलब्ध गराउने व्यवस्था पनि मिलाइएको सञ्चालक कोइरालाले जानकारी दिए ।

सरकारी पेसासँगै कृषि उद्यम

खिमराज कोइराला बगनासकाली गाउँपालिकामा कृषि प्राविधिकका रूपमा कार्यरत रहेका छन् । कृषि क्षेत्रमै काम गर्ने क्रममा किसानलाई व्यावसायिक खेतीतर्फ आकर्षित गर्दै आएका उनले आफ्नो ज्ञान र अनुभवलाई व्यवहारमा उतार्ने उद्देश्यले फूल खेती सुरु गरेको बताए । कार्यालयको नियमित जिम्मेवारी पूरा गरेपछि बाँकी समयलाई सदुपयोग गर्दै उनले कृषि उद्यममलाई अगाडि बढाएका छन् । फूल खेतीका लागि आवश्यक प्राविधिक पक्ष, मलजलको व्यवस्थापन, बिरुवाको वृद्धि तथा उत्पादनको रेखदेखमा खिमराज आफैं संलग्न रहँदै आएका छन् भने उनकी आम इन्दिरा कोइरालाले फूलको नियमित स्याहारसुसार तथा रेखदेखको जिम्मेवारी सम्हाल्दै आएकी छन् । दुवै जनाको संयुक्त प्रयासबाट चार रोपनी क्षेत्रफलमा फूल खेती विस्तार गरिएको हो । कृषि प्राविधिकको अनुभवलाई आफ्नै खेतबारीमा प्रयोग गर्दै कार्यालय समयबाहेकको समयलाई उत्पादनमूलक काममा लगाउन सकिने सन्देश खिमराजले दिएका छन । सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा काम गर्ने व्यक्तिले पनि आफ्नो नियमित पेसालाई निरन्तरता दिँदै अतिरिक्त समयमा कृषि उद्यम गर्न सक्ने उनको अनुभवले देखाएको छ ।

बाँझो जमिनबाट आम्दानी र युवालाई उद्यमशीलताको सन्देश

गाउँघरमा धेरै जमिन प्रयोगविहीन अवस्थामा रहेका छन् । वैदेशिक रोजगारी तथा अन्य पेसा व्यवसायका कारण खेतीयोग्य जमिन बाँझिदै गएको अवस्थामा त्यस्ता जमिनलाई सदुपयोग गरेर आम्दानी गर्न सकिने सम्भावना फूल खेतीले देखाएको कोइराला बताउँछन् ।फूल खेतीको अर्को सकारात्मक पक्ष जंगली जनावरबाट हुने क्षतिको जोखिम तुलनात्मक रूपमा कम हुनु हो । बाँदर, बँदेलगायतका जंगली जनावरले अन्नबाली तथा तरकारी खेतीमा पुऱ्याउने क्षतिका कारण धेरै किसान खेतीबाट निरुत्साहित भइरहेका बेला फूल खेतीलाई वैकल्पिक कृषि व्यवसायका रूपमा विकास गर्न सकिने उनको बुझाइ रहेको छ । कृषि व्यवसाय गर्न ठूलो लगानी, धेरै समय र प्रशस्त जमिन नै चाहिन्छ भन्ने सोच परिवर्तन गर्न आवश्यक रहेको कोइरालाको धारणा रहेको छ । उपलब्ध जमिन, स्थानीय बजारको माग र आफ्नो समयअनुसार उपयुक्त बाली छनोट गर्न सके कृषि व्यवसायबाट राम्रो आम्दानी गर्न सकिने उनले बताए । बाँझो जमिनलाई सदुपयोग गरेर पनि राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ, जागिर वा अन्य पेसामा आबद्ध भएका व्यक्तिले पनि कार्यालय समयबाहेकको समयलाई सदुपयोग गरेर कृषि उद्यम गर्न सकिने खिमराजले बताए ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

मौलाउँदो व्यावसायिक फूलखेती

दाङ, कार्तिक १९/दाङमा पछिल्लो समय व्यावसायिक सयपत्री फूलखेतीतर्फ आकर्षण बढेको छ । तिहार तथा शुभ दीपावलीजस्ता सांस्कृतिक चाडपर्वलाई लक्षित गरी यहाँका किसानले सयपत्री फूलखेती गर्न थालेका छन् । कलाकारिता क्षेत्रमा स्थापित भएका दाङ तुलसीपुरका प्रेम विवश घर्तीले तुलसीपुर उपमहानगरपालिका-१७ स्थित जिनुवागाउँमा अन्य चार जनाको साझेदारीमा सामूहिक रूपमा सयपत्री फूलखेती गरेका छन् । सङ्गीत पेसासँगै कृषि क्षेत्रमा जोडिनका लागि सयपत्रीबाट सुरुवात गरेको उनले बताए। "कलाकारितामा आबद्ध हुँदाहुँदै अब कृषि क्षेत्रमा पनि सक्रिय हुने सोचले सयपत्री फूलखेतीबाट सुरुआत गरेको हुँ", उनले भने ।

उनीहरूले सुगन्धित कृषि समूहमार्फत पाँच कट्ठा क्षेत्रफलमा



'कर्म ५५५' जातको सयपत्री रोपेका छन्। जहाँ करिब दुई हजार ४०० बिरुवा रोपेका छन्। यस खेतीमा मल्चिङ गर्ने, कालो प्लास्टिक बिछ्याउने, विषादी प्रयोग गर्ने, खेत खन्ने र क्यारी बनाउने कार्यसहित झन्डै रु एक लाख लगानी भएको सुगन्धित कृषि समूहका संयोजक सुमन गिरीले बताए । पाँच कट्ठाबाट करिब १० क्विन्टलको हाराहारीमा फूल उत्पादन हुने अपेक्षा गरिएको छ । तिहारअघि नै एक क्विन्टलभन्दा बढी फूलको 'अग्रिम अर्डर' आइसकेको उनले बताए । स्थानीयस्तरमा उत्पादित फूल स्थानीयस्तरमै खपत हुनुपर्छ भन्ने सन्देश दिने उद्देश्यले यो खेती गरिएको उनको भनाइ छ । व्यक्तिगत र समूहगत प्रयासका साथै कृषि सहकारीहरू पनि व्यावसायिक सयपत्रीखेतीमा अग्रसर भएका छन्। तुलसीपुर-१८ स्थित बिजौरी साना किसान कृषि सहकारी संस्थाले वनकट्टामा एक बिघा जग्गा पाँच वर्षका लागि भाडामा लिएर व्यावसायिक रूपमा सयपत्रीखेती गरेको छ । एक हजार २०० सदस्य रहेको यस सहकारीका कार्यसमिति सदस्य तथा कर्मचारी स्वयं खेतमा खटिएर सयपत्रीको स्याहारसुसारमा व्यस्त रहने गरेका छन् । संस्थाकी अध्यक्ष चित्रा धितालका अनुसार कट्ठाको वार्षिक रु दुई हजारका दरले जग्गा भाडामा लिएर सयपत्री रोपिएको हो। बीउ, मल्चिङ र खेत जोताइलगायतका काममा सुरुमा रु तीन लाखभन्दा बढी खर्च भएको छ । सहकारीले यस खेतीबाट रु १२ लाखदेखि १६ लाखसम्म आम्दानी गर्ने लक्ष्य राखेको छ ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

विज्ञापन कारोबार व्यवस्थित गरौं

- विज्ञापन सम्बन्धी कारोबार गर्ने सञ्चारमाध्यम तथा विज्ञापन एजेन्सीहरू प्रचलित कानून बमोजिम विज्ञापन बोर्डमा सूचीकरण गराऔं,
- सूचीकरण भएका सञ्चारमाध्यम तथा विज्ञापन एजेन्सीहरू प्रत्येक वर्ष तोकिएको समयभित्र नवीकरण गराऔं,
- सूचीकरण तथा नवीकरणका लागि आवश्यक विवरण र कागजात अद्यावधिक गरौं,
- विज्ञापन कारोबारलाई व्यवस्थित, पारदर्शी, मर्यादित र जवाफदेही बनाऔं,
- विज्ञापन प्रकाशन तथा प्रसारण गर्दा प्रचलित नियम, कानून तथा मापदण्डको पालना गरौं,
- भ्रामक, झुटा, अतिरञ्जित तथा उपभोक्ताको हितविपरीतका विज्ञापनको प्रचार-प्रसार नगरौं,
- विज्ञापनदाता, सञ्चारमाध्यम र विज्ञापन एजेन्सीबीचको कारोबारलाई पारदर्शी र अभिलेखयोग्य बनाऔं,
- सूचीकरण र नवीकरण केवल कानूनी प्रक्रिया मात्र होइन, जिम्मेवार विज्ञापन कारोबारको आधार हो भन्ने कुरा आत्मसाथ गरौं ।

जिम्मेवार विज्ञापन बजार निर्माणमा सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

पा.वि.हु.व.नं. ०५१/०५२ पा.वि.प्र.का.व.नं. १९/०५१/०५२

जनचेतना

सम्पादकीय

धनतेरस पर्वको सन्देश

धनतेरस हिन्दु संस्कृतिको अत्यन्त महत्वपूर्ण पर्व हो, जसले तिहार वा दीपावलीको औपचारिक सुरूवात गर्दछ । 'धन' अर्थात् सम्पत्ति र 'तेरस' अर्थात् त्रयोदशी तिथि यी दुई शब्दको संयोजनले बनेको 'धनतेरस' केवल धनसम्पत्तिको पूजा मात्र होइन, आरोग्य, समृद्धि र आन्तरिक प्रकाशको प्रतीक हो । यस दिनको महत्व भौतिक, धार्मिक र दार्शनिक सबै दृष्टिले अत्यन्त गहिरो छ । हिन्दु परम्परामा दीपावलीको समय केवल उज्यालो बाल्ने र नयाँ वस्तु किन्ने मात्र होइन, जीवनमा नकारात्मकता हटाएर आत्मशुद्धि र सन्तुलनको सुरूवात गर्ने पर्व हो । धनतेरस त्यस पर्व यात्राको पहिलो दिन हो जहाँ शरीर, मन र आत्माको सन्तुलनलाई धन, स्वास्थ्य र विवेकको रुपमा पूजा गरिन्छ ।

यस पर्वले मानिसलाई आभ्नो जीवन, परिवार र समाजप्रति जिम्मेवार बन्नसमेत प्रेरित गर्दछ । धनतेरसका दिन भगवान् धन्वन्तरी, माता लक्ष्मी र कुबेरको पूजा आराधना गर्ने धार्मिक परम्परा छ । यस दिन सुन, चाँदी, तामा, पित्तललगायत धातुका भाँडाकुँडा तथा अन्य सामग्री खरिद गर्नु शुभ मानिन्छ । धार्मिक विश्वासअनुसार यस दिन नयाँ वस्तु घरमा भित्र्याउँदा सुख, शान्ति र समृद्धि प्राप्त हुन्छ । तर धनतेरसको वास्तविक महत्व केवल धनसम्पत्ति खरिद गर्नुमा मात्र सीमित छैन । यसको मूल सन्देश स्वास्थ्य, परिश्रम, सद्भाव र सन्तुष्टिपूर्ण जीवनसँग पनि जोडिएको छ । पछिल्लो समय धनतेरसलाई उपभोग र किनमेलको पर्वका रूपमा बढी प्रचार गर्न थालिएको छ । बजारमा सुनचाँदी, गरगहना, विद्युतीय सामग्री तथा विभिन्न विलासी वस्तु खरिद गर्ने प्रतिस्पर्धा देखिन्छ । व्यापारीहरूका लागि यो व्यापार विस्तार गर्ने अवसर बनेको छ भने उपभोक्ताहरूमा पनि नयाँ वस्तु खरिद गर्ने आकर्षण बढेको छ । तर चाडपर्वको नाममा अनावश्यक खर्च गर्ने, ऋण लिएर देखावटी प्रतिस्पर्धा गर्ने र आर्थिक क्षमताभन्दा बाहिर गएर किनमेल गर्ने प्रवृत्ति उचित होइन । पर्व मनाउने नाममा आर्थिक बोझ थप्नुको सट्टा आभ्नो गच्छेअनुसार खुसी साटासाट गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । धनतेरसको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष स्वास्थ्य हो । भगवान् धन्वन्तरीलाई आयुर्वेद र स्वास्थ्यका देवताका रूपमा पूजा गरिन्छ । यसले धनभन्दा स्वास्थ्य ठूलो सम्पत्ति हो भन्ने सन्देश दिन्छ । मानिससँग प्रशस्त धनसम्पत्ति भएर पनि स्वस्थ जीवन छैन भने त्यसको वास्तविक अर्थ रहँदैन । त्यसैले धनतेरसले भौतिक समृद्धिसँगै शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने सन्देश दिन्छ । हाम्रो समाजमा चाडपर्वहरूले पारिवारिक एकता, सामाजिक सद्भाव र सांस्कृतिक पहिचानलाई बलियो बनाउँदै आएका छन् । धनतेरसलाई पनि धार्मिक आस्थासँगै सामाजिक एकता, स्वदेशी उत्पादनको प्रवर्द्धन, स्थानीय व्यापारको संरक्षण र आपसी सहयोगको अवसरका रूपमा विकास गर्न आवश्यक छ । चाडपर्वमा हुने अनावश्यक तडकभडक, फजुल खर्च र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धालाई निरुत्साहित गर्दै यसको मौलिकता जोगाउनु आजको आवश्यकता हो ।

Opinion @ Social Network

सोचेजस्तो जिन्दगि जिउन नपाएपि नै हो,
जिन्दगि सँग को प्रेम बिलाउदै गएको।
(पुजा रानाको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com/Puja.Rana)

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

राज्य सञ्चालन कि बिचौलियाको स्वार्थ संरक्षण ?



बद्री अर्याल

जनताले नयाँ सरकारबाट केवल नयाँ अनुहार, नयाँ भाषण र नयाँ प्रतिबद्धता खोजेका होइनन् । उनीहरूले काम गर्ने शैलीमा परिवर्तन, प्रशासनिक व्यवहारमा सुधार, सार्वजनिक सेवाको प्रभावकारिता र राज्यप्रतिको विश्वास पुनःस्थापना हुने अपेक्षा गरेका हुन् । सरकारमा पुगेपछि नागरिकले पुरानो शासनशैलीभन्दा फरक परिणाम देख्न पाउनुपर्छ । तर मुलुक सञ्चालन गर्न ठूलो राजनीतिक तथा संस्थागत तयारी आवश्यक हुन्छ । राज्य सञ्चालन कुनै प्रयोगशाला होइन, जहाँ पर्याप्त तयारीबिना निर्णय गरियोस् र त्यसको परिणाम जनताले भोग्नुपरोस् । यसका लागि राजनीतिक अनुभव, प्रशासनिक ज्ञान, आर्थिक यथार्थको बुझाइ, राष्ट्रिय संस्थाहरूसँगको समन्वय, कानुनी प्रक्रियाको सम्मान र सार्वजनिक उत्तरदायित्व अपरिहार्य हुन्छन् । मुलुक सञ्चालनका लागि त्याग, तपस्या र योगदान चाहिन्छ । यसको अर्थ व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर सार्वजनिक हितलाई प्राथमिकता दिन सक्नु हो । सत्तालाई अवसर होइन, जिम्मेवारी ठान्नु हो । राज्यका संस्थाहरूलाई आफ्नो अनुकूल परिचालन गर्ने होइन, तिनलाई निष्पक्ष, सक्षम र जवाफदेही बनाउनु हो । यी आधारभूत राजनीतिक संस्कार र संस्थागत तयारीबिना सरकारमा पुग्ने हो भने सत्ताको वास्तविकता विस्तारै उदाङ्गिदै जान्छ । जनताले परिवर्तनको नाममा गरेको अपेक्षा र सरकारले व्यवहारमा देखाएको कार्यशैलीबीचको दूरी बढ्दै जान्छ। सरकारको मूल्याङ्कन उसले गरेका भाषणबाट भन्दा नागरिकले प्राप्त गरेका सेवा, सुविधा, सुरक्षा र अवसरबाट हुन आवश्यक हुन्छ ।

अन्तरसम्बन्ध (सेटिङ): राज्यको संस्थागत संकट

नेपालको राजनीतिमा सरकार परिवर्तनको औचित्य सधैँ जनताको हित, सुशासन र राजनीतिक स्थिरतासँग जोडिनुपर्ने हो । तर पछिल्ला घटनाक्रमले एउटा गम्भीर प्रश्न जन्माएको छ–नेपालको राज्यसत्ता जननिर्वाचित प्रतिनिधिहरूले सञ्चालन गरिरहेका छन् कि पर्दापछाडि सक्रिय बिचौलिया, आर्थिक स्वार्थ समूह, तस्कर र माफियाको प्रभावमा चलिरहेको छ ? अहिले सार्वजनिक भएका केही घटनाले यस प्रश्नलाई थप गम्भीर बनाएका छन् । न्यायालयका न्यायाधीशदेखि सुरक्षा निकायका उच्च अधिकारी र राजनीतिक नेतृत्वसम्म सम्पर्क विस्तार गरेको आरोपमा अनुसन्धान भइरहेको इनाम सापकोटा प्रकरणले राज्यका संस्थाहरूको स्वायत्तता र विश्वसनीयतामाथि गम्भीर बहस आवश्यक बनाएको छ । लोकतन्त्रमा न्यायालय नागरिकको अन्तिम भरोसाको संस्था हो । राजनीतिक नेतृत्व असफल हुन सक्छ, सरकार परिवर्तन हुन सक्छ, प्रशासनिक संयन्त्रमा कमजोरी देखिन सक्छह तर न्यायालय निष्पक्ष छ भन्ने नागरिक विश्वास कायम रहनुपर्छ । यही विश्वासमाथि प्रश्न उठाउने गरी सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीश हरिप्रसाद फुयाल र बिचौलियाको आरोपमा अनुसन्धानमा रहेका इनाम सापकोटा बीचको ह्वाट्सएप संवाद सार्वजनिक भएको छ । कान्तिपुर र काठमाडौं पोस्टमा प्रकाशित विवरणअनुसार सापकोटाले व्यवसायी रोहित गुप्ताको बन्दीप्रत्यक्षीकरणसम्बन्धी निवेदनको स्किनसट पठाउँदै प्रधानमन्त्रीको चासो रहेको उल्लेख गरी निवेदन खारेज गर्न आग्रह गरेका थिए । त्यसको जवाफमा न्यायाधीश फुयालले गुप्तालाई छाड्नुपर्ने आधार रहेको, दुई करोड रुपैयाँ धरौटी मागिएको र अदालतको आदेशसमेत पठाएको विवरण सार्वजनिक भएको छ। त्यसपछि होटल हिमालयमा भेट्ने प्रस्ताव भएको संवादसमेत सार्वजनिक भएको छ । न्यायाधीश फुयालले सापकोटासँग संवाद र भेट भएको स्वीकार गरेका छन् । तर कुनै आर्थिक लेनदेन वा अनुचित समझदारी नभएको र मुद्दाको निर्णय कानुनी आधारमा भएको उनको स्पष्टीकरण छ । सापकोटाको आग्रहअनुसार फैसला नभएको पक्ष पनि सार्वजनिक विवरणमा देखिन्छ । तथापि, यहाँ मूल प्रश्न फैसला कसको पक्षमा आयो भन्ने मात्र होइन, विचाराधीन मुद्दाबारे विवादास्पद पृष्ठभूमि भएका व्यक्तिसँग बहालवाला न्यायाधीशले किन संवाद गरे र भेटघाटको आवश्यकता किन पर्यो भन्ने हो । न्यायाधीशले कुनै व्यक्तिको आग्रहमा फैसला नगरेको दाबी गर्नु एउटा पक्ष हो भने न्यायिक आचरण र संस्थागत मर्यादाको प्रश्न अर्को पक्ष हो । न्याय सम्पादन निष्पक्ष हुनुपर्ने मात्र होइन, निष्पक्ष देखिनु पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । त्यसैले यस प्रकरणको स्वतन्त्र छानबिन हुनुका साथै संवादको सन्दर्भ र न्यायिक आचरणको समेत परीक्षण आवश्यक छ। यस प्रकरणलाई थप गम्भीर बनाउने अर्को नाम हो - सशस्त्र प्रहरी बलका तत्कालीन अतिरिक्त महानिरीक्षक वंशीराज दाहाल । सार्वजनिक समाचारअनुसार दाहाल र इनाम सापकोटाबीच नियमित संवाद हुने गरेको थियो । दाहालले उनीसँग चिनजान र जिल्लाबासी भएको आधारमा कुराकानी हुने गरेको स्वीकार गरेको विवरणसमेत प्रकाशित भएको छ । प्रधानमन्त्रीसँग सम्बन्धित संवेदनशील सूचना आदानप्रदान भएको आरोप पनि अनुसन्धानको विषय बनेको थियो । पूर्वप्रधानन्यायाधीश चोलेन्द्रशमशेर जबरालाई प्रहरीले नियन्त्रणमा लिएको समयमा दाहाल अनुमति नलिई प्रहरी कार्यालय पुगेर भेटेको घटनासमेत छानबिनको आधार बनेको थियो । गृह मन्त्रालयले छानबिन प्रतिवेदन प्राप्त भएपछि २०८३ असोज २३ मा उनलाई सेवाबाट हटाएको जानकारी सार्वजनिक भएको छ । यस घटनालाई केवल एक प्रहरी अधिकारीमाथि गरिएको विभागीय कारबाहीका रूपमा बुझेर पुग्दैन । सुरक्षा निकायको उच्च तहमा रहेका अधिकारीहरूको व्यक्तिगत सम्पर्क, सूचना आदानप्रदान र संस्थागत जिम्मेवारीबीचको सीमा कति स्पष्ट छ भन्ने प्रश्न यसले उठाएको छ । राज्यको सुरक्षा र संवेदनशील सूचना कुनै व्यक्तिको निजी सम्बन्ध वा पहुँचको माध्यम बन्न सक्दैन । तर दाहालमाथिको विभागीय कारबाहीलाई अन्य सबै आर्थिक आरोप प्रमाणित भएको निष्कर्षका रूपमा लिन पनि मिल्दैन। त्यसको छुट्टै अनुसन्धान आवश्यक छ ।

असाधारण व्यक्ति कि सञ्चालको सम्पर्क सूत्र ?

इनाम सापकोटा प्रकरणको सबैभन्दा अनुसन्धानयोग्य पक्ष उनको मोबाइल तथा विद्युतीय उपकरणबाट प्राप्त भएको भनिएको सम्पर्क विवरण हो । सार्वजनिक समाचारअनुसार उनको सम्पर्क बहालवाला तथा पूर्वन्यायाधीश, उच्च प्रहरी अधिकारी, राजनीतिज्ञ, सांसद, कानुन व्यवसायी र प्रभावशाली व्यावसायिक व्यक्तिहरूसम्म फैलिएको अनुसन्धानमा देखिएको छ । सरकारी अधिकारीहरूको बहुवा र अदालतबाट अनुकूल निर्णय गराउने उद्देश्यले उनले मध्यस्थकर्ताको भूमिका खेलेको आशङ्कामा अनुसन्धान भइरहेको छ । कान्तिपुरले सार्वजनिक गरेको अर्को विवरणमा प्रधानन्यायाधीश मनोजकुमार शर्मा, सांसद तथा पूर्वप्रहरी अधिकारी विश्वराज पोखरेल र प्रहरी अधिकारी वंशीराज दाहालसँग सम्बन्धित खाताहरूमा रकम जम्मा गर्न भनिएको अभिलेखको चर्चा गरिएको छ। उक्त सामग्रीमा तीन महिनाको अवधिमा १ लाख ९८ हजार ३३३ रकम जम्मा भएको र थप ७ हजार ५०० अमेरिकी डलर मागिएको विवरणसमेत उल्लेख छ । तर ती अभिलेखको सम्पूर्ण प्रामाणिकता, मुद्रायो पहिचान, रकमको वास्तविक प्रयोजन र सम्बन्धित व्यक्तिहरूको संलग्नता स्वतन्त्र रूपमा पुष्टि भइसकेको छैन । प्रधानन्यायाधीश शर्माले सापकोटासँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्क नभएको बताएको विवरण पनि सार्वजनिक भएको छ । यहाँ अनुसन्धानको वास्तविक महत्त्व छ । कसले रकम पठायो? कसको खातामा पुग्यो ? कुन प्रयोजनका लागि पठाइयो ? रकम र सरकारी निर्णयबीच कुनै सम्बन्ध छ कि छैन ? यी प्रश्नको उत्तर अनुमानका आधारमा होइन, बैंकिङ अभिलेख, डिजिटल फरेन्सिक परीक्षण र कानुनी अनुसन्धानबाट खोजिनुपर्छ । यो प्रकरणले एउटा व्यापक राजनीतिक र आर्थिक संरचनाबारे बहसको माग गर्छ । नेपालमा बिचौलियाको प्रभाव ठेक्कापट्टा, सार्वजनिक खरिद, राजस्व, जग्गा कारोबार, नियुक्ति, सरुवा, बढुवा र राजनीतिक संरक्षणसम्म पुरन सक्ने जोखिम छ । चुनाव जिताउन आर्थिक सहयोग गर्ने, सत्ता समीकरण बनाउन सम्पर्क मिलाउने र सरकारी निर्णय प्रभावित पार्ने आरोपहरूबारे पनि प्रमाणका आधारमा अनुसन्धान हुनुपर्छ। यदि राज्यका विभिन्न संस्थामा पहुँच बनाएको कुनै समूहले आफ्नो आर्थिक तथा राजनीतिक स्वार्थअनुसार निर्णय प्रभावित पार्न सक्छ भने त्यो सामान्य भ्रष्टाचारभन्दा गम्भीर समस्या हो । यसले राज्यका संस्थाहरूलाई क्रमशः कमजोर बनाउँदै सीमित स्वार्थ समूहको प्रभावमा लैजान सक्छ । यस्तो अवस्थालाई राजनीतिक अर्थशास्त्रको भाषामा राज्य कब्जाको जोखिमका रूपमा विश्लेषण गर्न सकिन्छ । नेपालमा सरकारको आयु छोटो हुनुको कारण गठबन्धनको अस्थिरता मात्र हो कि राज्यका निर्णय प्रक्रियामा प्रभाव जमाउन खोज्ने स्वार्थ समूह पनि हुन् भन्ने प्रश्न अनुसन्धानको विषय बन्नुपर्छ । सरकार फेरिन्छ, मन्त्री फेरिन्छन्, तर निर्णय प्रभावित गर्ने सम्पर्क सञ्जाल कायम रहन्छ भने जनताले खोजेको परिवर्तन सम्भव हुँदैन ।

केवल नयाँ सरकारभन्दा नयाँ शासन संस्कार

अहिलेको सरकारको औचित्य पनि यही कसौटीमा परीक्षण हुनुपर्छ । सरकार गठन हुनुको उद्देश्य मुलुक सञ्चालन, आर्थिक उत्पादन वृद्धि, रोजगारी सिर्जना, सुशासन र संस्थागत सुधार हो । यदि सरकारको प्राथमिकता सीमित स्वार्थ समूहको व्यवस्थापनमा केन्द्रित भएको आशङ्का उठ्छ भने त्यसको जवाफ तथ्य, कार्यसम्पादन र पारदर्शिताबाट दिनुपर्छ।नेपाललाई अब केवल सरकार परिवर्तन होइन, राज्य सञ्चालनको चरित्र परिवर्तन आवश्यक छ । न्यायालयको स्वतन्त्रता, सुरक्षा निकायको व्यावसायिकता, राजनीतिक नियुक्तिको पारदर्शिता, निर्वाचन खर्चको लेखापरीक्षण तथा सार्वजनिक पदाधिकारीको सम्पत्ति र स्वार्थको परीक्षण अनिवार्य बन्नुपर्छ । बिचौलिया, तस्कर र माफियाको प्रभाव प्रमाणित भएमा राजनीतिक पहुँच वा पदको संरक्षणबिना कानुनअनुसार कारबाही हुनुपर्छ। यसका लागि परिवर्तनकामी नागरिक दबाब र शान्तिपूर्ण लोकतान्त्रिक आन्दोलनको आवश्यकता छ। आन्दोलनको उद्देश्य कुनै एउटा सरकारलाई हटाएर अर्को सरकार ल्याउनु मात्र हुनुहुँदैन । यसको उद्देश्य राज्यलाई जनताप्रति उत्तरदायी बनाउनु, संस्थाहरूलाई स्वार्थ समूहको प्रभावबाट मुक्त राख्नु र राजनीतिलाई सार्वजनिक सेवाको माध्यम बनाउनु हुनुपर्छ । अन्ततः प्रश्न हरिप्रसाद फुयाल, वंशीराज दाहाल वा इनाम सापकोटाको व्यक्तिगत प्रकरणमा मात्र सीमित छैन । प्रश्न नेपालको राज्य संयन्त्र कसको प्रभावमा छ भन्ने हो । आरोप प्रमाणित भए दोषीलाई कारबाही हुनुपर्छ, प्रमाणित नभए व्यक्तिको प्रतिष्ठा र कानुनी अधिकार सुरक्षित रहनुपर्छ । तर अनुसन्धानबाट उठेका संस्थागत प्रश्नलाई दबाएर राख्न मिल्दैन । सरकार जनताको जनादेशबाट चल्नुपर्छ, न्यायालय कानुनबाट निर्देशित हुनुपर्छ र सुरक्षा निकाय संविधानप्रति उत्तरदायी हुनुपर्छ । राज्य कुनै बिचौलियाको निजी सम्पत्ति होइन । अब मुलुकले सरकार फेरिरहने होइन, शासनको चरित्र बदल्ने राजनीतिक चेतना र संस्थागत सुधारको बाटो रोज्नुपर्छ । अन्यथा सरकार परिवर्तन भइरहनेछ, तर बिचौलियाको प्रभावबाट राज्य मुक्त हुन सक्नेछैन ।

-हिमालय डटकम

महत्वपूर्ण टेलिफोन

प्रहरी कार्यालय
बुटवल ०७१-५४०२२२
स.प्र.क्याम्प बुटवल ९७४७०४३४६९
बुटवल रामनगर ०७१-५४१२३३
भैरहवा ०७१-५२०१९९
अर्घाखाँची ०७७-५२१९९९
गुल्मी ०७९-५२०१९९
परासी ०७८-५२०१९९
तौलिहवा ०७६-५६००९९
पाल्पा ०७५-५२०५३६, ५२०१९९
इलाका रामपुर ०७५-६९१५१५

अस्पताल कार्यालय
लुम्बिनीसिटी अस्पताल ०७१-५५१५५७, ५५१५५८
लुम्बिनी अञ्चल अस्पताल ०७१-५४०२००, ५४०२०७
भिमअस्पताल भैरहवा ०७१-५२०१९३
मिसनअस्पताल पाल्पा ०७५-५२०११९, ५२०४८९
परिवार नियोजन संघ पाल्पा ०७५-५२०७२३
पाल्पा जिल्ला अस्पताल ०७५-५२०१५४
लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास ०७५-४११२०१
पिचन्द परासी ०७८-५२०१८८
भैरहवा आँखा अस्पताल ०७१-५२०२६५
अर्घाखाँची जिल्ला अस्पताल ०७७-५२०२५७
तम्घास जिल्ला अस्पताल ०७८-५२०१८८
तौलिहवा जिल्ला अस्पताल ०७६-५६०२००
सिद्धार्थबाल महिला अस्पताल ०७१-५४४४५०
बुटवल हस्पिटल ०७१-५४६४३२
लुम्बिनी नर्सिङ होम ०७१-५४२६४१, ५४५६४१
रेडक्रस बुटवल ५४१७०४
लायन्स आँखा उ. केन्द्र बुटवल ५४५८४५
मेडिटेक अस्पताल ५४१९७२
कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४३८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२१३९९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४
एम्बुलेन्सहरु.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४१६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेडक्रस भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०११३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९९५७०२२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१७५८
बगगाई क्लब बगगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवह्द ०७१-५४७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७२९९६४
न्यु एकता क्लब तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टेइन्टी.९८५७०६२४७,९८५७०६७४०४

दैनिक राशिफल

मेष : काम सुरु गर्नुअघि तयारी पूरा गर्नुहोला। धेरै बेर खाली पेट नबस्नुहोला।
वृष : कामबाट अरूलाई सहयोग पुग्नेछ। पैसा खर्च गर्दा चाहिने रकम छुट्याउनुहोला।
मिथुन : नयाँ कुरा सिक्ने मौका मिल्नेछ। पुर्सदमा बाहिर हिँड्दा ताजगी महसुस हुनेछ।
कर्कट : काम मिलाएर अघि बढ्न सकिनेछ। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोस्।
सिंह : आफ्नो कामको नतिजा देखाउने अवसर मिल्नेछ। पैसाको हिसाब राख्नुहोला।
कन्या : थन्किएको काम सुरु गर्न सकिनेछ। पर्याप्त पानी पिउने बानी राख्नुहोला।
तुला : कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर मिल्न सक्छ। घरमा असमझदारी हट्नेछ।
वृश्चिक : सामान सुरक्षित राख्नुहोला। शान्त ठाउँमा बसेर आराम गर्नुहोला।
धनु : कामले यस्त बन्न सक्छ। बाटोमा निस्कनुअघि आवश्यक सामान जाँच्नुहोला।
मकर : खर्च घटाउन खरिद रोक्नु उचित हुनेछ। एउटै ठाउँमा बसेर काम नगर्नु।
कुम्भ : काममा तपाईको सहभागिता उपयोगी हुनेछ। नयाँ सीप सिक्न सक्नुहुन्छ।
मीन : आफ्नो प्रतिभा देखाउने काममा रुचि बढ्नेछ। राति ढिलोसम्म नबस्नुहोला।

स्वास्थ्य चर्चा

व्यायामपछिको साधारण परीक्षणले दिन सक्छ लुकेका रोग र सम्भावित आयुको सङ्केत



व्यायामपछि तपाईंको मुटुको चाल (हार्ट रेट) कति छिटो सामान्य अवस्थामा फर्किन्छ, यसले तपाईंको भित्री स्वास्थ्यको बारेमा आश्चर्यजनक कुराहरू उजागर गर्न सक्छ । भर्‍याङ चढ्दा छातीमा मुटुले जोडले हिर्काएको जस्तो महसुस हुन्छ वा बस समात्न कुद्दा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ भने, यो तपाईं शारीरिक रूपमा पूर्ण स्वस्थ नभएको सङ्केत हुन सक्छ । तर व्यायाम गर्न छोडेपछि के हुन्छ, त्यसले पनि शरीरको भित्री कार्यप्रणालीको बारेमा त्यतिकै महत्त्वपूर्ण जानकारी दिन सक्छ । यसका लागि 'हार्ट रेट रिकभरी' (एचआरआर) अर्थात् मुटुको चाल पूर्ववत् अवस्थामा फर्किने गतिको परीक्षण गरिन्छ । व्यायाम गर्दा मुटु जोडले पम्प गरिरहेको बेलाको नाडीको चाल (पल्स) र व्यायाम सकिएको करिब एक मिनेटपछि मुटु कति छिटो धड्कन्छ भन्ने कुराबिचको भिन्नता नै एचआरआर हो । न्युयोर्क युनिभर्सिटी ग्रोसम्यान स्कुल अफ मेडिसिनकी मुटुरोग विशेषज्ञ निसा गोल्डेन्बर्ग एचआरआर मुटु तथा रक्तनली (कार्डियोभास्कुलर) स्वास्थ्यको एउटा राम्रो सूचक भएको बताउँछिन् । यसले उच्च रक्तचाप र मुटुसम्बन्धी सम्भावित घटनाहरूको पूर्वानुमान गर्न सक्छ । तर एचआरआर त्योभन्दा पनि धेरै कुरा हो । यसको कमजोर नतिजाले प्रारम्भिक चेतावनीको रूपमा काम गर्दै शरीरका अन्य भागमा लुकेका समस्याहरू पत्ता लगाउन महत गर्छ । सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा, यसले मृत्युको समग्र जोखिमलाई पनि समेट्छ । सन् १९९९ तिरै अमेरिकाको ओहायोस्थित क्लिभल्यान्ड क्लिनिकका वैज्ञानिकहरूले केही चकित पार्ने नतिजाहरू प्रकाशित गरेका थिए । उनीहरूले २,४०० वयस्कहरूको एचआरआर परीक्षण गरेर छ वर्षसम्म उनीहरूको निगरानी गरेका थिए । अनुसन्धान टोलीले उक्त अध्ययन अवधिमा कमजोर एचआरआर भएका व्यक्तिहरूको मृत्यु हुने सम्भावना करिब चार गुणा बढी रहेको पत्ता लगाएको थियो । त्यसयता विश्वभरका अन्य अनुसन्धान टोलीहरूले पनि यस्तै नतिजा फेला पारेका छन् । तपाईंको मुटुमा कुनै समस्या देखिए पनि नदेखिए पनि, एचआरआर कुनै पनि कारणले हुन सक्ने मृत्युको आश्चर्यजनक रूपमा बलियो सूचक बनेर अगाडि आएको छ । युवा र अधबैंसे मानिसहरूमा उच्च रक्तचापभन्दा पनि एचआरआर मृत्युको जोखिमसँग अझ बढी जोडिएको पाइन्छ । घरमै उपलब्ध हुन सक्ने सामग्रीहरू प्रयोग गरेर आफ्नो एचआरआर मापन गर्ने एउटा छिटो र सरल तरिका यहाँ दिइएको छ ।

मुटुको चाल पत्ता लगाउने तरिका

कुनै पनि नयाँ व्यायाम सुरु गर्नुअघि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । व्यायाम गर्दा चक्कर लाग्ने, छाती दुख्ने वा कस्सिएको महसुस हुने अथवा अस्वाभाविक रूपमा सास फेर्न गाह्रो हुने जस्ता समस्या देखिएमा तुरुन्तै व्यायाम गर्न छोड्नुहोस् । मुटुसम्बन्धी समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि चिकित्सकीय निगरानीबिना यो परीक्षण गर्नु उपयुक्त हुँदैन । पहिलो चरणमा आफ्नो तथ्याङ्क लेख्ने व्यवस्था र एउटा टाइमर (प्रायः फोनमा हुन्छ) तयार राख्नुहोस् । स्मार्टवाच वा अन्य पहिरिन मिल्ने एक्टिभिटी ट्र्याकर भएमा यो अझै उपयोगी हुनेछ । त्यसपछि आफ्नो अधिकतम हार्ट रेट (मुटुको चाल) हिसाब गर्नुपर्छ । स्मार्टवाच वा अन्य डिभाइस छ भने, त्यसले तपाईंको अधिकतम हार्ट रेट कति छ भनी बताउन सक्छ । यस्तो डिभाइस नभएको खण्डमा सामान्यतया २२० बाट आफ्नो उमेर घटाउँदा आउने सङ्ख्या नै अधिकतम हार्ट रेट हो । अब व्यायाम गर्ने पालो आएको छ । व्यायाम यति कडा हुनुपर्छ जसले तपाईंको हार्ट रेटलाई यसको अधिकतम विन्दुको ७० देखि ८५ प्रतिशतको बिचमा पुऱ्याओस् । तपाईंको शारीरिक क्षमता (फिटनेस लेभल) का आधारमा यसमा दौडिने, साइकल चलाउने वा बोटिङ गर्नेजस्ता गतिविधि समावेश हुन सक्छन् । आफ्नो एचआरआर निकाल्नका लागि व्यायाम गर्न छोड्नेबित्तिकै (जतिबेला नाडीको चाल सबैभन्दा उच्च हुन्छ) पल्स नाप्नुहोस् । यसको सबैभन्दा सजिलो तरिका स्मार्टवाच वा फिटनेस ट्र्याकरको प्रयोग गर्नु हो । यसको विकल्पमा तपाईं आफ्नो घाँटीमा औंला राखेर १० सेकेन्डसम्म धड्कन गन्न पनि सक्नुहुन्छ । यसरी आएको सङ्ख्यालाई छ (६) ले गुणन गर्दा प्रतिमिनेट अनुमानित मुटुको धड्कन निस्किन्छ । त्यसपछि एक मिनेटसम्म बसेर वा पल्टेर आराम गर्नुहोस् र फेरि पल्स जाँच्नुहोस् । अब पहिलो सङ्ख्याबाट दोस्रो सङ्ख्या घटाउनुहोस् । यसरी आएको नतिजा नै तपाईंको एचआरआर हो ।

कति हुनुपर्छ एचआरआर ?

व्यायाम सकिएपछि मुटुको चाल छिट्टै सामान्य अवस्थामा फर्किएको राम्रो मानिन्छ । यो जति छिटो तल झर्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ । पहिलो एक मिनेटभित्र मुटुको धड्कन कम्तीमा १८ ले घट्नुलाई राम्रो 'रिकभरी रेट' मानिन्छ । यो सङ्ख्या व्यक्तिअनुसार फरक पर्न सक्छ र उमेर जस्ता तत्त्वहरूमा पनि निर्भर हुन्छ । यद्यपि, एचआरआर १२ भन्दा कम भएमा भविष्यमा स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढ्न सक्छ ।

प्रारम्भिक चेतावनी

एचआरआर र व्यक्तिको मृत्युको जोखिमबिचको सम्बन्ध 'भेगस नसा' सँग जोडिएको मानिन्छ । यो प्रमुख नसा मस्तिष्क र शरीरका अन्य भागबिचको महत्त्वपूर्ण कडी हो । यसले मुटु, कलेजो, आन्द्रा र अन्य अङ्गहरूमा सङ्केतहरू पठाउने र ल्याउने काम गर्छ । तपाईं तनावग्रस्त 'फाइट अर फ्लाइट' (लड्ने वा भाग्ने) अवस्थामा हुनुहुन्छ वा आरामदायी 'रेस्ट एन्ड डाइजेस्ट' (आराम र पाचन) अवस्थामा हुनुहुन्छ भन्ने कुरालाई यसैले नियन्त्रण गर्छ । बेलायतको युनिभर्सिटी अफ हर्टफोर्डसायरकी व्यायाम तथा स्वास्थ्य विज्ञानकी प्राध्यापक लिन्डसे बटम्स भन्छिन्, 'मुटुमा काम गर्ने हाम्रा दुईवटा प्रणाली छन्, एउटा ब्रेक र अर्को एक्सेलरेटर ।' व्यायाम गर्दा एक्सेलरेटर (जसलाई सिम्प्याथेटिक स्नायु प्रणाली पनि भनिन्छ) सक्रिय हुन्छ र शरीरलाई 'फाइट वा फ्लाइट' अवस्थामा पुऱ्याउँछ । मुटु छिटो धड्कन्छ, रक्तनलीहरू फुल्छन् र मांसपेशीहरूमा अक्सिजन पम्प हुन थाल्छ । व्यायाम गर्न छोडेपछि शरीरले व्यायामको क्रममा बनेका ल्याक्टिक एसिड र अन्य विकारहरूलाई सफा गर्नुपर्ने हुन्छ । यो प्रक्रियाका लागि अक्सिजन आवश्यक पर्छ । बटम्स भन्छिन्, 'तपाईंले मांसपेशीबाट ती विकारहरू हटाउनुपर्छ, त्यसैले अझै पनि रक्तसञ्चार बढ्न आवश्यक हुन्छ र मुटुको चाल पनि उच्च रहनुपर्छ ।' यो काम पूरा भएपछि शरीरले ब्रेक लगाउँछ र 'पारासिम्प्याथेटिक' प्रणालीमा जान्छ । यो एउटा ब्रेक हो जसले शरीरलाई आराम र पाचनको अवस्थामा राख्छ । तपाईं जति स्वस्थ हुँदै जानुहुन्छ, शरीरले एक्सेलरेटर र ब्रेकबिचको सन्तुलन मिलाउने काम त्यति नै राम्रोसँग गर्छ । यसलाई 'उच्च भेगल टोन' भनिन्छ र यो निकै लाभदायक मानिन्छ । यो राम्रो मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक कार्यक्षमता, उच्च रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता र कम सुन्निने समस्या (इन्फ्लेमेसन) सँग जोडिएको छ । यसमा मृत्युको कम जोखिम पनि समावेश छ ।

सुधारको सम्भावना

आफ्नो एचआरआरलाई लिएर चिन्तित हुनुहुन्छ भने, गोल्डेन्बर्ग सम्पूर्ण मुटुको जोखिम मूल्याङ्कन गर्न सक्ने डाक्टरलाई भेट्न सुझाव दिन्छिन् । राम्रो कुरा के छ भने, पहिचान भएका कुनै पनि समस्याहरू सधैँका लागि स्थायी हुँदैनन् । अनुसन्धानले देखाएको छ, व्यायाम कार्यक्रमहरूमार्फत तपाईं आफ्नो एचआरआर सुधार गर्न सक्नुहुन्छ । यसले मृत्युको जोखिमलाई घटाएर सामान्य स्तरमा ल्याउन सक्छ । मुटु तथा रक्तनली प्रणालीलाई उत्कृष्ट अवस्थामा राख्न बटम्स र गोल्डेन्बर्ग दुवै नियमित रूपमा 'कार्डियोभास्कुलर' व्यायाम गर्न सल्लाह दिन्छन् । गोल्डेन्बर्ग भन्छिन्, 'आफ्नो हार्ट रेट रिकभरी सुधार गर्न चाहनुहुन्छ भने मध्यम गतिमा हिँड्ने, साइकल चलाउने वा सम्भव भएमा जगिङ गर्ने, दौडिने वा पौडी खेल्ने प्रयास गर्नुहोस् ।' यसका साथै नाच्ने अभ्यास पनि गर्न सकिने उनको भनाइ छ । एकपटक एचआरआरमा सुधार आएपछि, तपाईंसँग साँच्चै नै खुसी मनाउने बहाना हुनेछ ।

-रातोपाटी डटकम

औषधि नियमनमा प्रदेश संरचना किन चाहिन्छ ?



नेपालमा स्वास्थ्य सेवा सुधारको चर्चा हुँदा अस्पताल, स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य बीमा र पूर्वाधारलाई प्राथमिकता दिइन्छ । तर उपचारको प्रभावकारिता र जनस्वास्थ्य सुरक्षाको महत्वपूर्ण आधार औषधिको गुणस्तर, सुरक्षा र प्रभावकारिता सुनिश्चित गर्ने नियमन प्रणाली हो । गुणस्तरहीन औषधिले उपचारको परिणाममा प्रत्यक्ष असर पार्न सक्छ । यसै कारण पनि औषधि नियमनलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य सुरक्षाको अभिन्न अंगका रूपमा लिन आवश्यक छ । नेपालमा औषधि उत्पादन, आयात, वितरण र बिक्रीको दायरा विस्तार हुँदै गएको छ । स्वदेशी औषधि उद्योगको संख्या बढुनुका साथै आयातीत औषधिको ठूलो हिस्सा बजारमा छ । अनलाइन व्यापार तथा डिजिटल प्रविधिको विस्तारले औषधि बजारलाई थप जटिल बनाउँदै लगेको छ । यस्तो अवस्थामा केन्द्रीय कार्यालयमा मात्र निर्भर रहेर देशभर प्रभावकारी नियमन र अनुगमन गर्नु चुनौतीपूर्ण देखिन्छ । संघीय शासन प्रणाली कार्यान्वयन भएको करिब एक दशक पुग्न लाग्दा पनि औषधि नियमनको संरचना केन्द्र र केही सीमित शहरमा मात्रै छ । हाल औषधि व्यवस्था विभागको केन्द्रीय कार्यालय काठमाडौंमा रहेको छ भने विराटनगर, वीरगञ्ज र नेपालगञ्जमा मात्र शाखा कार्यालय छन् । राष्ट्रिय औषधि प्रयोगशाला काठमाडौंमै केन्द्रित छ ।

प्रदेशस्तरीय नियामक संरचना किन आवश्यक ?

नेपालको भौगोलिक विकटता, यातायातको कठिनाइ र औषधि बजारको विस्तारलाई दृष्टिगत गर्दा काठमाडौंमा केन्द्रित नियमन प्रणालीबाट समयमै सेवा प्रवाह गर्न कठिन हुन सक्छ । कुनै प्रदेशमा गुणस्तरहीन औषधिको आशंका भएमा नमुना परीक्षणका लागि काठमाडौं पठाउनुपर्ने अवस्थाले परीक्षण प्रतिवेदन प्राप्त गर्न र आवश्यक निर्णय लिन ढिलाइ हुन सक्छ । यसले शंकास्पद औषधि बजारमा रहिरहने जोखिमसमेत बढाउन सक्छ । त्यसैले सातै प्रदेशमा औषधि व्यवस्था विभागको कार्यालय र आधुनिक सुविधासम्पन्न औषधि परीक्षण प्रयोगशाला स्थापना गर्ने विषयमा नीतिगत पहल आवश्यक छ । प्रदेशस्तरीय संरचनाले औषधि उद्योग, आयातकर्ता, वितरक, अस्पताल फार्मेसी तथा सामुदायिक औषधि पसलको नियमित निरीक्षण र अनुगमनलाई सहज बनाउन सक्छ । साथै, नमुना परीक्षण, गुणस्तर सम्बन्धी गुनासोको सम्बोधन र आवश्यक परे गुणस्तरहीन औषधि बजारबाट फिर्ता गर्ने प्रक्रिया छिटो बनाउन सहयोग पुरन सक्छ । प्रदेशस्तरीय कार्यालय निरीक्षणमा मात्र सीमित नभई औषधि सुरक्षासम्बन्धी समन्वय केन्द्रका रूपमा विकास गरिनुपर्छ । औषधि उद्योगको नियमन, भण्डारण मापदण्डको अनुगमन, औषधिजन्य प्रतिकूल असरको निगरानी, जनगुनासो व्यवस्थापन तथा अवैध औषधि नियन्त्रणका लागि प्रहरी, भन्सार, स्थानीय तह र उपभोक्ता संरक्षण निकायसँग सहकार्य गर्ने संयन्त्र पनि आवश्यक छ ।

डिजिटल प्रविधिबाट नियमनको आधुनिकीकरण

औषधि नियमनलाई प्रभावकारी, पारदर्शी र उत्तरदायी बनाउन डिजिटल प्रविधिको उपयोग अपरिहार्य बन्दै गएको छ । औषधि दर्ता, इजाजतपत्र नवीकरण, निरीक्षण, बजार अनुगमन, मूल्यसम्बन्धी सूचना र आपूर्ति शृङ्खलाको व्यवस्थापनलाई एकीकृत डिजिटल प्रणालीमा आबद्ध गर्न आवश्यक छ । प्रत्येक औषधिमा बारकोड वा क्यूआर कोडमार्फत उत्पादनदेखि उपभोक्तासम्मको यात्रा अभिलेखीकरण गर्ने अनुगमन तथा पहिचान प्रणाली लागू गर्नु आवश्यक देखिन्छ । यसो गर्न सके औषधिको उत्पादक, ब्याच नम्बर, उत्पादन तथा म्याद समाप्ति मिति र वितरणसम्बन्धी विवरण सहजै पहिचान गर्न सकिन्छ । त्यस्तै, औषधि उद्योग, आयातकर्ता, वितरक, अस्पताल तथा सामुदायिक फार्मेसी र नियामक निकायबीच सुरक्षित सूचना आदानप्रदान गर्ने प्रणाली विकास गर्नुपर्छ । यसबाट औषधिको उपलब्धता, सम्भावित अभाव, बजार अनुगमन, औषधिजन्य प्रतिकूल असर र औषधि फिर्तासम्बन्धी सूचना एकीकृत रूपमा व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । मोबाइल एप वा वेब पोर्टलमार्फत नागरिकलाई औषधिको दर्ता अवस्था, मूल्य, उत्पादक र गुणस्तरसम्बन्धी जानकारी उपलब्ध गराउने तथा गुनासो दर्ता गर्ने सुविधा दिन सके उपभोक्ताको सहभागिता र पारदर्शिता बढाउन सकिन्छ ।

गुणस्तर सुनिश्चितता र जोखिममा आधारित नियमन

औषधिको गुणस्तर सुनिश्चित गर्नु नियामक निकायको प्रमुख दायित्व हो । औषधि उत्पादनमा असल उत्पादन अभ्यास, वितरणमा असल वितरण अभ्यास, भण्डारणमा असल भण्डारण अभ्यास तथा बजारमा पुगेका औषधिको नियमित निगरानीलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न आवश्यक छ । सबै उद्योग, औषधि र वितरण प्रणालीमा समान प्रकृतिको निरीक्षण गर्नुको सट्टा उत्पादनको प्रकृति, विगतको गुणस्तर अभिलेख र जनस्वास्थ्यमा पर्न सक्ने जोखिमका आधारमा निरीक्षणको प्राथमिकता निर्धारण गर्नुपर्छ । विशेषगरी बाँझ औषधि, खोप, जैविक तथा अन्य उच्च जोखिमयुक्त औषधिको नियमित परीक्षण र सघन निगरानी आवश्यक हुन्छ । यस्तो जोखिममा आधारित नियमनले सीमित जनशक्ति र स्रोतसाधनको प्रभावकारी उपयोग गर्न सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । यसका साथै अत्यावश्यक औषधिको अभाव रोक्न राष्ट्रिय स्तरको औषधि उपलब्धता निगरानी प्रणाली, पूर्वचेतावनी संयन्त्र र वैकल्पिक आपूर्ति योजना विकास गर्नुपर्छ । उत्पादक तथा आयातकर्ताबाट सम्भावित अभावबारे समयमै जानकारी प्राप्त गर्ने व्यवस्था भएमा औषधिको आपूर्ति निरन्तरता कायम राख्न सहज हुन सक्छ ।

औषधि ऐन २०३५ को समयानुकूल संशोधन

औषधि ऐन, २०३५ ले नेपालको औषधि उत्पादन, आयात, बिक्रीवितरण र गुणस्तर नियमनका लागि कानुनी आधार प्रदान गरेको छ । तर पछिल्ला दशकमा औषधि विज्ञान, जैविक औषधि, डिजिटल स्वास्थ्य सेवा र अनलाइन व्यापारमा आएको परिवर्तनलाई सम्बोधन गर्न कानुनी संरचनाको पुनरावलोकन आवश्यक देखिन्छ । संघीय शासन प्रणाली अनुकूल नियामक अधिकार र जिम्मेवारीको स्पष्ट बाँडफाँट, डिजिटल दर्ता तथा नवीकरण, जोखिममा आधारित निरीक्षण, औषधिजन्य प्रतिकूल असरको निगरानी, औषधि फिर्ता प्रणाली र अनलाइन औषधि व्यापारको नियमनलाई कानुनमा स्पष्ट रूपमा समेटनुपर्छ । यसले नियमन प्रक्रियालाई थप व्यवस्थित, पारदर्शी र जवाफदेही बनाउन सहयोग पुऱ्याउन सक्छ ।

स्वदेशी औषधि उद्योग र उपभोक्ता अधिकार

औषधि व्यवस्था विभागका अनुसार नेपालमा करिब २०१ औषधि उत्पादन कम्पनी दर्ता छन् । तीमध्ये १२९ एलोप्याथिक औषधि, ६० आयुर्वेदिक र १२ एलोप्याथिक भेटेरिनरी औषधि उत्पादनसँग सम्बन्धित छन् । सबै दर्ता भएका उद्योग पूर्ण रूपमा सञ्चालनमा नरहेकाले सक्रिय उत्पादन गर्ने उद्योगको संख्या करिब १०० रहेको अनुमान छ । विभागको वि.सं. २०८३ भदौ १ गतेसम्मको विवरण अनुसार ७८ स्वदेशी औषधि उद्योगले विश्व स्वास्थ्य संगठनको जिएमपी गाइडलाइन तथा औषधि उत्पादन कुशल अभ्यास संहिता, २०७२ बमोजिम प्रमाणीकरण प्राप्त गरेका छन् । स्वदेशी औषधि उद्योगको विस्तारसँगै गुणस्तर मापदण्डको पालना, नियमित निरीक्षण र नियामक क्षमता अभिवृद्धि आवश्यक छ । वैज्ञानिक तथा पारदर्शी नियमनले गुणस्तरीय उद्योगलाई समान प्रतिस्पर्धाको वातावरण उपलब्ध गराउन सक्छ । साथै, उपभोक्ताले आफूले प्रयोग गर्ने औषधिको मूल्य, उत्पादक, दर्ता अवस्था, ब्याच नम्बर र म्यादसम्बन्धी जानकारी सहज रूपमा प्राप्त गर्न सक्ने व्यवस्था हुनुपर्छ ।

दक्ष जनशक्ति र संघीय समन्वय

प्रदेशस्तरीय नियामक कार्यालय र प्रयोगशाला स्थापना गर्नु मात्र पर्याप्त हुँदैन । औषधि निरीक्षक, फार्मासिस्ट, विश्लेषणात्मक रसायनशास्त्री, सूक्ष्मजीव वैज्ञानिक, प्रयोगशाला प्राविधिक, सूचना प्रविधि विशेषज्ञ र कानुन अधिकृतजस्ता दक्ष जनशक्तिको पर्याप्त दरबन्दी आवश्यक हुन्छ । उनीहरूको नियमित तालिम, सीप विकास र करियर विकाससमा समेत लगानी गर्नुपर्छ । त्यसैगरी, संघ, प्रदेश र स्थानीय तहबीच औषधि नियमन सम्बन्धी अधिकार, जिम्मेवारी र कार्यक्षेत्र स्पष्ट हुनुपर्छ । प्रदेशले निरीक्षण, नमुना संकलन र नियामक समन्वयमा भूमिका निर्वाह गर्ने तथा स्थानीय तहले औषधि पसल र स्वास्थ्य संस्थाको अनुगमन, जनगुनासो व्यवस्थापन र जनचेतना अभिवृद्धिमा सहयोग गर्ने गरी कानुनी तथा संस्थागत व्यवस्था मिलाउन सकिन्छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

चर्को आवाज निकाल्ने ८ मोटरसाइकल प्रहरी नियन्त्रणमा



पाल्पा, कार्तिक २०/ पाल्पा जिल्लाका विभिन्न स्थानमा स्वरुप परिवर्तन गरी तीव्र गतिमा मोटरसाइकल चलाउने तथा चर्को आवाज निकालेर ध्वनि प्रदूषण गर्ने मोटरसाइकलमाथि प्रहरीले निगरानी र कारवाही अभियानलाई तीव्रता दिएको छ ।

जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पा तथा मातहतका प्रहरी कार्यालय र जिल्ला ट्राफिक प्रहरी कार्यालय पाल्पाबाट संयुक्त रूपमा खटिएको प्रहरी टोलीले जिल्लाका विभिन्न स्थानबाट स्वरुप परिवर्तन गरिएका ८ वटा मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिएको छ । मोटरसाइकलको स्वरुप परिवर्तन गरी ठूलो आवाज निकाल्ने, तीव्र गतिमा सवारी चलाउने तथा सर्वसाधारणलाई असहज हुने गरी ध्वनि प्रदूषण हुनुका साथै सडकमा अन्य सवारी चालक तथा पैदलयात्रीलाई समेत असहज हुने भएकाले नियन्त्रण तथा कारवाही प्रक्रिया अघि बढाइएको प्रहरीले जनाएको छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रहरी नायव उपरीक्षक भीमलाल भट्टराईका अनुसार संयुक्त प्रहरी टोलीले जिल्लाका विभिन्न स्थानमा चेकजाँच तथा निगरानी गर्ने क्रममा स्वरुप परिवर्तन गरी चर्को आवाज निकाल्ने र तीव्र गतिमा गुड्ने ८ वटा मोटरसाइकल नियन्त्रणमा लिएको हो । नियन्त्रणमा लिइएका मोटरसाइकलमाथि आवश्यक कानुनी प्रक्रिया पूरा गरी कारवाही गरिएको प्रहरी नायव उपरीक्षक भट्टराईले जानकारी दिए । प्रहरीले सवारी साधनको स्वरुप आफूखुसी परिवर्तन नगर्न, ट्राफिक नियमको पूर्ण पालना गर्न तथा ध्वनि प्रदूषण हुने गतिविधि नगर्न सवारी चालकलाई आग्रह गरेको छ । साथै, सडकलाई सुरक्षित, व्यवस्थित र सर्वसाधारणका लागि सहज बनाउन यस्ता गतिविधिविरुद्ध आगामी दिनमा समेत निगरानी तथा कारवाहीलाई निरन्तरता दिने प्रहरीले जनाएको छ ।

बाँझो जमिनमा फूल खेतीको...

...युवाहरू विदेश जानुभन्दा आफ्नै गाउँ-ठाउँमा कृषि उद्यमी बनेर रोजगारी सिर्जना गर्न सकौं भन्ने मेरो मुख्य उद्देश्य रहेको कोइरालाले बताए ।

पाल्पादेखि बुटवल र बर्घाखाँपीसम्म फूलको माला

धर्तीमाता कृषि फार्मले उत्पादन गरेका फूल तथा मालाको बजारलाई पाल्पामा मात्र सीमित नराखी छिमेकी जिल्लासम्म सेवा दिने जनाएको छ । पाल्पाको रैनादेवी छहरा, रिब्दीकोट, बगनासकाली र तानसेन क्षेत्रका उपभोक्तालाई लक्षित गरी बिक्री वितरण गरिनेछ । उपभोक्ताको मागअनुसार रूपन्देहीको बुटवल तथा अर्घाखाँचीको पाणिनी गाउँपालिकासम्म पनि फूल र मालाको सेवा उपलब्ध गराउन सकिने फूल व्यवसायी कोइरालाले बताए । चाडपर्वको समयमा फूलको माग बढ्ने भए पनि स्थानीय बजारमा आवश्यकताअनुसार फूल उपलब्ध नहुँदा बाहिरी क्षेत्रबाट समेत आयात गर्नुपर्ने अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा स्थानीय स्तरमै व्यावसायिक फूल खेती विस्तार गर्न सके किसानले आम्दानी गर्ने र उपभोक्ताले सहज रूपमा ताजा फूल प्राप्त गर्ने दुवै अवसर सिर्जना हुने देखिन्छ । प्राकृतिक फूलको प्रयोगले स्थानीय उत्पादनको प्रवर्द्धन हुनुका साथै प्लास्टिकका कृत्रिम मालाको प्रयोग घटाउन पनि सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ । स्थानीय सरकारले प्लास्टिकका मालाको बिक्री नियन्त्रण र प्राकृतिक फूलको प्रयोगलाई प्रोत्साहन गर्ने नीतिलाई प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्न सके स्थानीय फूल उत्पादक किसानका लागि बजारको अवसर थप विस्तार हुन सक्छ । कृषिलाई परम्परागत निर्वाहमुखी पेसाका रूपमा मात्र नभई सम्भावनायुक्त व्यवसायका रूपमा विकास गर्न सके गाउँमै रोजगारी र आम्दानीका अवसर सिर्जना गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश धर्तीमाता कृषि फार्मले दिएको छ । चार रोपनी जमिनमा सुरु गरिएको फूल खेती सफल हुँदै गएमा आगामी दिनमा यसको क्षेत्रफल र उत्पादन थप विस्तार गर्ने कोईरालाले बताए । सरकारले भारत लगायत छिमेकी मुलकबाट फूलको आयातमा कडाई गरेसँगै पाल्पाका अधिकाश स्थानीयतहमा फूल खेती विस्तार हुँदै गएको छ । पाल्पाको १० वटै स्थानीय सरकारले प्लाष्टिकका माला तथा फूल बिक्रि वितरणमा रोक लगाएका छन् जसको कारण पनि फूल व्यवसायी कृषकहरु उत्साहित भएका छन् ।

खेलकुद समाचार

जनकपुरलाई हराउँदै लुम्बिनीको तेस्रो जीत



काठमाडौं, कार्तिक १९/नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) मा लुम्बिनी लायन्सले जनकपुर बोल्ट्सलाई १६ रनले हराउँदै तेस्रो जीत हासिल गरेको छ । लुम्बिनीले दिएको १५० रनको लक्ष्य पछ्याएको जनकपुरले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १३३ रन मात्र बनाउन सक्यो । जनकपुरका कप्तान हरमीत सिंहले ३३, आदित्य महताले नटआउट ३० रन बनाए । लुम्बिनीका डार्सी शर्टले ३ तथा शेर मल्ल र तिलक भण्डारीले २/२ विकेट लिए । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा टस हारेर ब्याटिङ गरेको लुम्बिनीले २० ओभरमा ८ विकेट गुमाएर १४९ रन बनाएको थियो । लुम्बिनीका कप्तान रोहित पौडेलले ३४ रन बनाए । जनकपुरका विशाल शुस्लिङ र राहुल यादवले २/२ विकेट लिए । यो जीतसँगै लुम्बिनी ४ खेलमा ७ अङ्कसहित तालिकाको शीर्ष स्थानमा छ । प्रतियोगितामा लुम्बिनी मात्र अपराजित टोली हो । जनकपुर ५ खेलमा ४ अङ्कसहित चौथो स्थानमा छ । एनपीएलमा बिहीबारको दोस्रो खेलमा बेलुकी ५ बजे वीरगञ्ज किङ्स र काठमाण्डौ गोर्खाज खेल्दैछन् । विराटनगर ४ खेलमा ४ अङ्कसहित नेट रनरेटका आधारमा दोस्रो स्थानमा छ । काठमाण्डौ २ खेलमा २ अङ्कसहित सातौं स्थानमा छ । ८ वटा टोली सहभागी तेस्रो संस्करणको एनपीएल आउँदो मङ्सिर ५ गतेसम्म चल्नेछ ।

मौलाउँदो व्यावसायिक...

...फूल बिक्री गर्न टिकटक र फेसबुकजस्ता सामाजिक सञ्जालको प्रयोग गरी प्रचारप्रसार गर्दा विभिन्न ठाउँबाट माग पनि भइआएको अध्यक्ष धितालले बताए ।

पहँलो सयपत्री

यस्तै तुलसीपुर-१५ स्थित पहरुवामा सञ्चालित 'ग्रिनसिटी बहुउद्देश्यीय कृषि, मत्स्य तथा पशुपन्छी फार्म'ले पनि व्यावसायिक रूपमा सयपत्री फूल तथा माला बिक्री सुरु गरेको छ । फार्मका सञ्चालक आशिष बिसीका अनुसार आधुनिक कृषि प्रणाली र उचित रेखदेखमार्फत आकर्षक पहँलो तथा सुन्तले रङका ताजा सयपत्री फूलहरू उत्पादन गरिएका छन्, जुन लामो समयसम्म ताजा रहन्छन् । फार्मले थोक तथा खुद्रा दुवै मूल्यमा फूल तथा माला उपलब्ध गराएको जनाएको छ ।

स्वदेशी उत्पादनमा आत्मनिर्भरताको सन्देश

तुलसीपुर क्षेत्रमा व्यक्तिगत साना प्रयासदेखि सहकारी र ठुला कृषि फार्महरूमार्फत भइरहेको सयपत्रीखेतीले दाङलाई फूलमा आत्मनिर्भर बनाउन ठुलो मद्दत पुर्याएको बिसीले बताए । पछिल्लो समय यसरी सयत्रपीखेती हुने गरेको छ । **-रासस**

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक बौघा पोखराथोक गा.वि.स.-६, हाल तानसेन नगरपालिका -१२ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5039619 M का TS/NK श्याम प्रसाद पाण्डे (ना.प्र.मा श्याम प्रसाद पाण्डे) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा सारदा (Sarda) र जन्म मिति सन् १९५४ अगष्ट ८ (वि.स.२०१९/०४/२४) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा सारदा देवि पाण्डे (Sarada Devi Pandey), जन्म मिति वि.स. २०१३/०४/०५ (सन् १९५६ जुलाई २०) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक ताहुँ गा.वि.स.-७ बाकुम, हाल रम्भा गाउँपालिका -५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. JC 617804 H का Nb/Sub तोमान सिंह थापा (ना.प्र.मा तोमान सिं काँमु) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा पुष्पा देवी थापा र जन्म मिति सन् १९६६ सेप्टेम्बर २० (वि.स.२०२३/०६/०४) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा पुष्पा देवी काम्मु, जन्म मिति वि.स. २०२४/११/२० (सन् १९६८ मार्च ३) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

दुई नामथर फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला ;fljs bf{8F uf}; b2 सावि, हाल बगनासकाली गाउँपालिका -५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5453023 L का HAV जङ्ग बहादुर उचै (ना.प्र.मा जङ्ग बहादुर उचै) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा धना सरा उचै र जन्म मिति सन् १९८० नोभेम्बर ५ (वि.स.२०३७/०७/२०) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा धनिसरा उचै, जन्म मिति वि.स. २०३७/०७/२० (सन् १९८० नोभेम्बर ५) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की स्याङ्जा जिल्ला साविक कारीकोट गा.वि.स.-५ रिप्दी, हाल कालीगण्डकी गाउँपालिका -१ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. 5240797 L का HAV दुर्गा बहादुर थापा (ना.प्र.मा दुर्गा बहादुर सोमै थापा) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा धना देवी थापा र जन्म मिति सन् १९६३ अक्टुबर १५ (वि.स.२०२०/०६/२५) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा धना देवी सोमै थापा, जन्म मिति वि.स. २०२०/०२/०८ (सन् १९६३ मे ३२) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

शिक्षक आवश्यकता

प्रकाशित मिति : २०८३/०७/२०

उपरोक्त सम्बन्धमा यस विद्यालयको वि.व्य.स. को मिति २०८३/०७/११ को निर्णय, तानसेन नगरपालिकाको मिति २०८३/०७/१६ को च.नं. ८५७ को सिफारिस पत्र र शिक्षा तथा सम्न्वय इकाई, पाल्पाको मिति २०८३/०७/१९ को च.नं. ४०९ को अनुमति पत्रानुसार तपशिल अनुसारको शिक्षकको अस्थायी करार नियुक्तिको लागि योग्यता पुगेका इच्छुक उम्मेदवार बाट देहाएको विज्ञापनको लागि दर्खास्त आह्वान गरिन्छ ।

तपशिल :

विज्ञापन नं : ०१/०८३/०८४

१) तह : आधारभूत (१-५), **बेंगी :** (तृतीय), **दरबन्दीको किसिम** :सरकारी स्वीकृत दरबन्दी

२) नियुक्तिको किसिम: अस्थायी करार, **संख्या :** (१ जना)

३) न्यूनतम् शैक्षिक योग्यता : मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट कक्षा १२ वा सो सरह उत्तीर्ण

४) उमेर :१८ वर्ष पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको

५) तलब स्केल : नेपाल सरकारले तोके बमोजिम

६) दरखास्त दस्तुर : रु. १०००/- (अक्षरेपी एकहजार मात्र)

७) दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८३/०८/०४ गते कार्यालय समय भित्र ।

८) सम्पर्क मिति : २०८३/०८/०५

९) परीक्षा हुने मिति र स्थान : सम्पर्क मितिमा तोकिने छ ।

१०) परीक्षाको किसिम : लिखित तथा अन्तर्वार्ता

११) दरखास्त पेश गर्नुपर्ने स्थान: विद्यालय प्रशासन शाखा

१२) पेश गर्नुपर्ने आवश्यक कागजातहरु : हस्तलिखित निवेदन, नेपाली नागरिकताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि, शैक्षिक योग्यताका प्रमाणपत्रका प्रतिलिपिहरू, स्थायी शिक्षण अध्यापन अनुमति-पत्रको प्रतिलिपि

नोट: उपर्युक्त योग्यता, अनुभव र कम्प्युटरमा दक्षता बुझ्ने शाखाबाट विज्ञगरेछ ।

सम्पर्क: ९८४७०८९१४, *Gmail :- mahendrabodhi2019@gmail.com*

श्री महेन्द्र बोधि माध्यमिक विद्यालय

तानसेन-२, पाल्पा

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना



सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक ताहुँ गा.वि.स.-२ मलेङ डाँडा, हाल रम्भा गाउँपालिका -५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. JC 205751 P का Sub मोहन लाल कार्की क्षेत्री (ना.प्र.मा मोहन लाल कार्की क्षेत्री) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा भगवती देवी र जन्म मिति सन् १९५६ नोभेम्बर १६ (वि.स.२०१३/०८/०१) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा भगवती देवी कार्की, जन्म मिति वि.स. २०१३/०८/०१ (सन् १९५६ नोभेम्बर १६) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

दुई नामथर, जन्ममिति फरक परेता पनि व्यक्ति एउटै भएको सूचना

सर्वसाधारणमा यो सूचना सुचित गरिन्छ की पाल्पा जिल्ला साविक ताहुँ गा.वि.स.-६ बाकुङ, हाल रम्भा गाउँपालिका -५ निवासी भारतिय भू.पू.सैनिक नं. JC 607459 M का Sub/Hony Capt विष्णु बहादुर थापा (ना.प्र.मा विष्णु बहादुर थापा काँमु) को श्रीमतिको नाम सिटरोल र पेन्सन पट्टामा गिरी सरा थापा र जन्म मिति सन् १९६७ जुलाई २१ (वि.स.२०२४/०४/०६) र नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रमा गिरी सरा काम्मु, जन्म मिति वि.स. २०२३/१२/०४ (सन् १९६७ मार्च १७) उल्लेख भएको र निजको पतिको भारतीय पेन्सन अभिलेखमा फरक-फरक नामथर, जन्ममिति भएतापनि उपरोक्त व्यक्ति एउटै हो भनि प्रमाणहरुबाट देखिन आएकाले सोही व्यहोरा सर्वसाधारण सबैमा सुचित गरिन्छ ।

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



कैलाशनगर मिडिया प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित, कार्यालय कैलाशनगर ५,तानसेन,पाल्पा,फोन ०७५-५२०६०१,E-mail:njdnews@gmail.com पा.जि.ह.द.नं. ५/२०७८/०७८, पा.जि.प्र.का.द.नं. १८/०५१/०७२ प्रबन्धक : इन्द्रा मरुराई, सम्पादक: रामचन्द्र रामानामी, प्रधान सम्पादक: जगदीशप्रसाद मरुराई