स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

'एक था टाइगर' र 'टाइगर जिन्दा है' जस्ता फिल्मपछि सलमान खानले दीपावलीको अवसरमा यस फ्रेन्चाइजीको तेस्रो फिल्म 'टाइगर ३' मार्फत ठूलो पर्दामा प्रवेश गरेका छन्। यसबाहेक, यदि तपाईं घरमा हुनुहुन्छ भने, तपाईं आफ्नो परिवारसग यी चलचित्रहरू र वेब श्रृंखलाहरू हेर्न सक्नुहुन्छ। प्रतिक्षामा जया, ड्रम बजाउँदै शाहरुख, दिवालीका यी दृश्यले फ्यानलाई चकित पारे ।

आजको विचार...

गतिशील.... (दुई पेजमा)

टीकाराम भट्टराई

गायक प्रताप दास र गायिका दुर्गा खरेलको स्वरमा रहेको नयाँ गीत 'ओइ नक्कल' सार्वजनिक गरिएको छ। सुमन पण्डित 'वैरागी'को शब्द, अर्जुन पोखरेलको सङ्गीतमा रहेको गीतले त्रिकोणात्मक प्रेमकथा भन्छ। गीतको भिडियोमा सुशान्त कार्की, प्रियंका कार्की र कविता नेपालीको अभिनय देख्न सकिन्छ। दुई युवती र एक युवकबिचको प्रेम, मनोभावना र द्वन्द्वलाई भिडियोमा चित्रण गरिएको छ। माइकल चन्दको निर्देशन रहेको गीतको भिडियोमा उत्सव दाहालको छायांन युट्युब च्यानलमार्फत सार्वजनिक गरिएको हो।

❐ वर्ष ३० ❐ अंक २९० ❐ २०८२ जेठ २ गते शुक्रबार 16 May 2025, Friday ❐ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

हवाई आक्रमणमा ५४ को मृत्यु

(रासस/एपी)

गाजा, जेठ १/दक्षिणी गाजाको एक अस्पतालमा खान युनिस सहरमा रातभर गरिएको हवाई आक्रमणमा ५४ जनाको मृत्यु भएको बताइएको छ । खान युनिसका एसोसिएटेड प्रेसका क्यामेराम्यानले बिहीबारसम्म रातभर सहरमा १० वटा हवाई आक्रमण गन्ती गरे र सहरको नासेर अस्पतालको शवगृहमा धेरै शव लगिएको देखे । केही शव टुक्रा टुक्रामा आइपुगेको र केही शव बोरामा धेरै व्यक्तिको अवशेषहरू थिए । अस्पतालको शवगृहले ५४ जनाको मृत्यु भएको पुष्टि गरेको छ । उत्तरी र दक्षिणी गाजामा बुधबार गरिएको हवाई आक्रमणमा करिब दुई दर्जन बालबालिकासहित कम्तीमा ७० जनाको मृत्यु भएपछि यो भारी बम विस्फोटको दोस्रो रात थियो । यी आक्रमणहरू अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले मध्यपूर्वको भ्रमण गरिरहेका बेला भएका हुन् । उनले खाडी देशहरूको भ्रमण गरिरहेका छन् तर इजरायल भने जानेछन् । ट्रम्पको क्षेत्रीय भ्रमणले युद्धविराम सम्झौता वा गाजामा मानवीय सहायता पुनर्नवीकरण गर्न सक्ने व्यापक आशा थियो । त्यस क्षेत्रमाथिको इजरायली नाकाबन्दी अब तेस्रो महिनामा छ ।

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका पूर्णखोप सुनिश्चितता घोषणा

कृष्ण पोखेल

पाल्पा, जेठ १/जिल्लाको रैनादेवी छहरा गाउँपालिकालाई पूर्णखोप सुनिश्चितता घोषणा गरिएको छ । १५ महिना मुनीका गाउँपालिकाभित्र रहेका सबै बालबालिकाले पूर्ण खोप पाएको सुनिश्चितता भए पछि सो गाउँपालिकालाई पूर्णखोप सुनिश्चितता घोषणा गरिएको हो ।

गाउँपालिका भित्रका ८ वटै वडाहरूमा रहेका १५ महिना मुनिका सबै बालबालिकाले १३ वटा सरुवा रोगहरुको खोप अनिवार्य पाएको सुनिश्चितता भएपछि पालिकालाई पूर्ण खोप दिगोपन सुनिश्चितता पालिका घोषणा गरिएको पालिकाको स्वास्थ्य शाखाले जनाएको छ । चालु वर्षमा हालसम्म सबैले पूर्ण खोप पाएको र अगामी दिनमा पनि दिगोपना कायम राख्ने प्रतिबद्धता जनाउँदै पूर्णखोप सुनिश्चित दिगोपना गाउँपालिकाको रूपमा घोषणा गरिएको हो । जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख तथा जिल्ला खोप समन्वय समितिका अध्यक्ष टंकनाथ

खनाल, जिल्ला समन्वय समितिका उपप्रमुख काशिका गैरे, सदस्य सचिव तथा स्वास्थ्य कार्यालयका निमित्त प्रमुख टुकप्रसाद पोखरेल लगायतले अध्यक्ष रुक्मागंत भटराईलाई प्रमाण पत्र प्रदान गरेर गाउँपालिकालाई पूर्णखोप दिगोपना सुनिश्चितता गाउँपालिका घोषणा गरेका हुन । घोषणा कार्यक्रममा पूर्ण खोपको विषयमा प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै पालिका स्वास्थ्य शाखा प्रमुख जीवन बहादुर रानाले पालिकाको ८ वटै वडाका प्रत्येक घरधुरीमा घरदैलो कार्यक्रम गरी खोप लगाएको एकिन गरिएको, बैशाख १५ भित्र सबै वडाहरुलाई पूर्णखोप युक्त वडा घोषणा गरिएको, कहि कतैबाट कोही पनि खोप कार्यक्रमबाट नछुटेको सुनिश्चित भएपछी पूर्णखोपयुक्त पालिका घोषणा कार्यक्रम गरिएको जानकारी दिए । पूर्णखोप सुनिश्चितता घोषणा कार्यक्रममा जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख टंकनाथ खनालले पूर्णखोप सुनिश्चिता तथा दिगोपन निरन्तर कार्यक्रमले कुनै पनि बालबालिका कुनै पनि किसिमको खोप अभियानबाट नछुट्ने र बालमृत्युदरमा कमी आउने, भोलिका दिनमा स्वस्थ नेपालको निर्माणमा सहयोग पुग्ने बताए । गाउँपालिका अध्यक्ष रुक्माङ्गत भट्टराईले स्वास्थ्य शाखाको अगुवाईमा महिला स्वास्थ्य स्वयमसेविका, वडा स्वास्थ्य चौकी, सामुदायिक स्वास्थ्य सेवा केन्द्र, जनप्रतिनिधी, स्वास्थ्य कर्मचारीहरुको पुर्ण खटाईबाट नै गाउँपालिकालाई पूर्णखोप सुनिश्चिता तथा दिगोपन गाउँपालिका घोषणा गर्न सफल भएको बताए । गाउँ-गाउँमा जनतालाई गुणस्तरीय र भरपर्दो स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउन बर्थिङ सेन्टर बढाउदै लगिएको, ल्याव तथा एक्सरे सेवाहरु थपिएको, विभिन्न स्वास्थ्य चौकीमा एम्वुलेन्स सेवा सञ्चालन गरिएको पालिका अध्यक्ष भट्टराईले बताए । कार्यक्रममा विभिन्न वडामा क्रियाशिल ७२ जना महिला स्वयमसेविकाहरुलाई सम्मान तथा ३ जना महिला स्वयमसेविकालाई नगद ३० हजारसहित विदाई गरिएको थियो । कार्यक्रममा योगदान गर्ने स्वास्थ्य क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीहरुलाई पनि सम्मान गरिएको थियो । घोषणा कार्यक्रम पालिका अध्यक्ष रुक्माङ्गत भट्टराईको अध्यक्षता ३ का वडाध्यक्ष प्रदीप पौडेलको स्वागत, स्वास्थ्य शाखा प्रमुख जीवनबहादुर रानाको सञ्चालनमा भएको थियो । सरकारले बालबालिकालाई विभिन्न सरुवा रोगविरुद्ध खोप लगाइँदै आएको छ । क्षयरोग, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाइटिस बि, हेमोफिलस इन्फ्लुएञ्जा बी, पोलियो, दादुरा, रुबेला, न्यूमोनिया, मेनिन्जाईटिस, जापानिज इन्सेफलाइटिस, टाइफाइड, रोटा भाइरसबाट हुने झाडापखालाविरुद्ध खोप नि:शुल्क रुपमा उपलब्ध हुँदै आएको छ । जिल्ला २०७० साल फागुन १३ गते नेपालमै पहिलो पूर्णखोप जिल्लाको रुपमा घोषणा भएको थियो ।

प्रतिनिधिसभामा दुई प्रतिवेदन पेस

पाल्पा, जेठ १/प्रतिनिधिसभाको विहीबारको बैठकमा दुई संसदीय समितिको छुट्टाछुट्टै वार्षिक प्रतिवेदन पेस भएको छ । बैठकमा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन समितिका सभापति राजकिशोर यादवले 'अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध तथा पर्यटन समितिको वार्षिक प्रतिवेदन, २०८२' र कानुन, न्याय तथा मानव अधिकार समितिका सभापति विमला सुवेदीले 'कानुन, न्याय तथा मानव अधिकार समितिको वार्षिक प्रतिवेदन, २०८१/८२' पेस गरेका हुन् ।

पर्यटन समितिका सभापति यादवले समितिको गठनदेखि हालसम्म ४० वटा बैठक सम्पन्न भएको जानकारी दिँदै ती बैठक नीति, कार्यक्रम, कार्यान्वयन र उपलब्धिको समीक्षामा केन्द्रित रहेको बताए । त्यसैगरी कानुन, न्याय तथा मानव अधिकार समितिका सभापति सुवेदीले समितिको हालसम्म ६४ बैठक र उपसमितिका ५४ बैठक गरी कूल ११८ बैठक सम्पन्न भएको जानकारी दिइन् ।

कालीगण्डकीको पानी लिफ्टमार्फत सिँचाइ

गलकोट (बागलुङ), जेठ १/बागलुङकै ठूलो खेतीयोग्य जमिनमध्येको एक बलेवाको दम्काफाँटमा कालीगण्डकीको पानी पुऱ्याएर सिँचाइ गरिएको छ । करिब २४ हेक्टरको दम्काफाँटमा सिँचाइको अभावमा जमिन विस्तारै बाँझिन थालेपछि लिफ्टमार्फत कालीगण्डकीको पानी ल्याइएको हो ।

दम्काफाँटमा ४० प्रतिशत जग्गा बाँझो भएपछि सिँचाइ तथा जलस्रोत व्यवस्थापन आयोजना, पोखराले तीन करोड लागतमा फाँट मुनिको कालीगण्डकी नदीको पानी दम्काफाँटमा ल्याएको छ । अहिले लिफ्ट सिँचाइ आयोजनाको सफल परिक्षणसमेत सम्पन्न भइसकेको छ । यस वर्ष परिक्षणकै रुपमा केही भागमा सिँचाइ गर्ने र वितरण लाइन विस्तार गरेपछि २४ हेक्टर जमिन नै सिँचाइ गर्ने आयोजनाले जनाएको छ । लिफ्टमार्फत बागलुङमा सिँचाइ गरिएको यो सबैभन्दा ठूलो योजना हो । उर्भरभूमी रहेको दम्काफाँटमा एउटै याममा एक हजार ७ सय मुरी धान फल्ने गरेको छ । सिँचाइ तथा जलस्रोत व्यवस्थापन आयोजनाका प्रमुख विदुरमान श्रेष्ठका अनुसार २४ हेक्टर खेतियोग्य जमिन बाँझिदै जान थालेपछि

ठूलो जोखिम मोलेर लिफ्ट योजना ल्याइएको बताए । उनले कालीगण्डकी नदीबाट दम्काफाँट अलि माथि भएकाले 'डबल लिफ्ट' गरिएको बताए । पहिलो १४० र दोस्रो १४३ मिटरमा दुई लिफ्ट प्रणाली मार्फत दम्काफाँटमा प्रतिसेकेण्ड पाँच दशमलव पाँच लिटर पानी ल्याउन सफल भएको श्रेष्ठले बताए । "सहुलियत विद्युत् महशुलका कारण किसानलाई सिँचाइमा सहजता हुनेछ, कम लागतमा फाँट मुनिको पानी ल्याउँदा बाँझो जग्गा हराभरा हुने अपेक्षा हाम्रो छ", आयोजना प्रमुख श्रेष्ठले भने, "यस वर्ष मुख्य स्थानबाट सिँचाइ थाल्छौं, आगामी वर्ष वितरण लाइन समेत विस्तार गरेर दम्काफाँटको २४ हेक्टर जमिन नै सिँचाइ गराउँछौं, अहिले ठेक्का र उपभोक्ता समितिमार्फत दुई करोड खर्च भइसकेको छ ।" निरन्तरको पहल तथा तत्कालीन सांसद तथा नगरप्रमुखको पहलमा दम्काफाँटमा योजना पर्न सफल भएको र अहिले कालीगण्डकीको पानी सफल रुपमा ल्याउन सकिएको बागलुङ नगरपाकिला-१३ का वडाध्यक्ष नारायण शर्मा पौडेलले जानकारी दिए । उनले बलेवाका अधिकांश जनताको खेतीयोग्य जग्गा दम्काफाँट भए पनि स्रोतको अभावमा हिउँदमा मात्रै नभएर वर्खामा समेत सिँचाइ असुविधा रहेको जानकारी दिए । "योजना ल्याउन लामो समय प्रयास थालियो, अहिले सफल भएका छौं, वर्खाको भल छोपेर खेत रोप्ने दम्काफाँटमा हिउँदमा समेत खेती गर्न सकिनेछ", शर्माले भने, "यहाँका नागरिकले सिँचाइको अभावमै खेतीयोग्य जग्गा बाँझो राख्न थालेका थिए, आगामी वर्ष पुरै दम्काफाँटमा सिँचाइ गर्नका लागि वितरण लाइन समेत जडान गरिने छ ।"स्थानीय नागरिकको वर्षौंदेखिको सिँचाइको माग पुरा गरिएको दम्काफाँट लिफ्ट सिँचाइ आयोजना, बागलुङ-१३ स्थित उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष ओम तक्मेलले जानकारी

बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

नव जनचेतना

सम्पादकीय

बढ्दो कुशासन रोकौं

हिजोआज 'सुशासन' सबैको भाका मिलाउने लोली बन्ने गरेको छ । यस्तो किन भइरहेको छ भने सुशासन बेगर नत राज्यको औचित्य सावित हुन्छ न सरकारको वैधानिकता नै सिद्ध हुन्छ । त्यसैले अनेक रूपका तानाशाहहरूले पनि आफ्ले रामराज्य नै दिएको भ्रम छर्ने गर्दछन् । अहिले सुशासनको नारा त्यसले बढी दिन्छ जसले 'कुशासन' मात्र दिएको छ । 'सुशासन' छ भने दिनदिनै भट्याउन नै पर्दैन । यदि शासक, प्रशासकहरुले बोलेको कुरा व्यवहारमा उतारेको भए आज मुलुकमा भ्रष्टाचारको पारो यसरी बढ्दैनथ्यो, जतातत्तै विकृति र कुशासन मौलाउँदैनथ्यो । उनीहरुको बोली र व्यवहारमा तारतम्य मिल्न नसक्दा नै मुलुक कुशासनको दलदलमा फस्दै आएको हो । महालेखाले बर्सेनि गर्ने सरकारी निकायको लेखापरीक्षणमा पनि बर्सेनि अर्बौं रुपैयाँ बेरुजु आउने क्रम जारी छ ।

त्यस्तै अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पनि दिनहुँजसो भ्रष्टाचारमा संलग्न सरकारी कर्मचारीमाथि मुद्दा लैजाने क्रमसमेत घट्नुको साटो बढेको छ । त्यस्तै भ्रष्टाचारविरुद्ध कार्यरत अन्तर्राष्ट्रिय संस्था ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनलको सूचकमा पनि सुशासनका सवालमा नेपालको अवस्था निकै दयनीय रहँदै आएको पाइन्छ । सरकारका विभिन्न निकायहरु सुशासन कायम गर्ने दायित्वबाट पूर्णरुपमा विमुख भएको जस्तो देखिन्छ । यसका कारण पनि विभिन्न खालका भ्रष्टाचार र अनियमितता हुने क्रम जारी नै रहेको बुझ्न सकिन्छ । दुःखद पक्ष के छ भने, महालेखाको प्रतिवेदन सार्वजनिक भएपछि केही दिनसम्म समाचारको विषय बने पनि त्यसपछिका दिनमा सम्बन्धित निकायले त्यसमा सुधारका लागि कुनै गम्भीर प्रयास गरेको देखिँदै । साथै राजनीतिक नेतृत्व र सिंगो संसद्ले समेत यो विषयलाई प्राथमिकता दिन नसक्नु दुःखद छ । यति ठूलो राष्ट्रिय दस्तावेजलाई राजनीतिक वृत्त, नीति निर्माता र कार्यपालिका सबैले गम्भीरताका साथ लिने हो भने यो मात्र प्रतिवेदन होइन, सुधारको मार्गदर्शक बन्न सक्छ । अब ढिलो गर्नुहुँदैन । सरकारी निकायहरूले महालेखाले औंल्याएका त्रुटिहरू सच्याउनेतर्फ पहल गरी कुशासनको अन्त्य गर्नें दिशामा ध्यान दिन जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

गणितले हिसाब गर्न नसक्ने, विज्ञानले सम्बन्ध छुट्याउन नसक्ने र सब्द ले ब्याख्या गर्न नसक्ने नाम हो आमा ।

(रस्मीता रोकाको फेसबुक स्टाटस https://www.facebook.com/Rasmita .Roka)

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

गतिशील लोकतन्त्रका लागि संविधान संशोधन

टीकाराम भट्टराई

राष्ट्र बैंकको गभर्नर, विश्वविद्यालयको उपकुलपति, संवैधानिक अंगका प्रमुख र सदस्यहरू नियुक्त नभएर सेवा प्रवाह अवरुद्ध छ तर संसद्ले सरकारलाई यस सम्बन्धमा जवाफदेही बनाउन सकेको छैन ।

लोकतन्त्र सधैं कार्यमूलक भयो भने मात्र यसले परिणाम दिन र आफ्नै भविष्यको पनि रक्षा गर्न सक्षम हुन्छ, यदि यो आफैं बिरामी भयो वा यसलाई बिरामी गराइयो भने त्यस्तो लोकतन्त्र केवल यान्त्रिक हुन्छ । यान्त्रिक लोकतन्त्रले परिणाम दिन सक्दैन । यान्त्रिक लोकतन्त्रमा निर्वाचन हुन्छ, संसद् बन्छ, सरकार पनि बन्छ र कानून पनि निर्माण हुन्छन् तर परिणाममा भने तात्विक भिन्नता आउँदैन । कतै हाम्रो लोकतन्त्र त्यतैतर्फ उन्मुख त भएको छैन ? गम्भीरतापूर्वक समीक्षा गर्ने बेला भइसकेको छ । यहाँ प्रश्न उठ्छ परिणाम भनेको के हो ? परिणाम भनेको लोकतन्त्रको उद्देश्यसँग जोडिएको हुन्छ । उसोभए लोकतन्त्रको उद्देश्य के हो त ? लोकतन्त्रको उद्देश्य भनेको प्रजातान्त्रिक पद्धतिको माध्यमबाट जनताको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक र वैयक्तिक स्थितिको प्रगतिशील रूपान्तरण नै लोकतन्त्रको उद्देश्य हो र त्यो उद्देश्यको प्राप्ति नै परिणाम पनि हो । जनताको जीवनस्तरको प्रगतिशील रूपान्तरण गर्न सकिएन भने लोकतन्त्र परिणाममुखी हुनसक्दैन । परिणाम दिन नसक्ने लोकतन्त्र केवल निर्वाचनमा उठ्ने-उठाउने कार्यमा सीमित हुन्छ । निर्वाचनमा उठ्ने-उठाउने विषय जनताको जीवनस्तर रूपान्तरणसँग जोडिएन भने त्यो केवल राजनीतिक नेता र कार्यकर्तालाई मात्र चासो र सरोकारको विषय बन्दछ । हाम्रो लोकतन्त्र त्यतातर्फ उन्मुख त हुँदै छैन नि ! लोकतन्त्रलाई कार्यमूलक बनाउन सकिएन भने जनतामा नैराश्यता र विद्रोहको भाव पैदा हुन्छ । लोकतन्त्रको प्राणवायु यसको जीवन्तता हो । त्यस्तो जीवन्तता गतिशील लोकतन्त्रमा मात्र सम्भव हुन्छ । नागरिक अधिकारको संरक्षण, विधिको शासन, संविधानको सर्वोच्चता, राजनीतिक स्थिरता, आर्थिक विकास, सामाजिक समन्याय, अल्पसंख्यकको अधिकारको संरक्षण, सुशासन र उत्तरदायी पद्धति गतिशील लोकतन्त्रका लक्षण हुन् । उल्लिखित विशेषता सहितको लोकतन्त्र बनाउन सकियो भने मात्रै त्यस्तो लोकतन्त्रलाई कार्यमूलक लोकतन्त्र बनाउन सकिन्छ । कारण अनेकन् हुनसक्छन् यति कुरा अब भन्नै पर्ने बेला भएको छ । हाम्रो लोकतन्त्र जीवन्त वा कार्यमूलक कम हुँदै यान्त्रिक बढी भइरहेको छ । लोकतन्त्रलाई कार्यमूलक र जीवन्त बनाउने केही उयायहरूलाई यसरी उल्लेख गर्न सकिन्छ ।

संसद्को प्रभावकारिता : संसदीय लोकतन्त्र भएको मुलुकमा लोकतन्त्रलाई जीवन्त र कार्यमूलक बनाउने पहिलो कर्तव्य र दायित्व दुवै संसद्मै निहित रहेको मानिन्छ । संसद् जति प्रभावकारी र जीवन्त बन्यो त्यति नै लोकतन्त्रको जीवन्तता थपिन्छ । संसद्ले आफ्नो शक्ति क्षमता र सीमा बुझ्न वा प्रयोग गर्न सकेन भने हजार कोशिशका बाबजुद लोकतन्त्र जीवन्त बन्न सक्दैन । यसलाई पुष्टि गर्ने केही संवैधानिक आधारहरू हेरौं । संविधानमा लेखिएको छ 'नेपालको सार्वभौमसत्ता र राजकीयसत्ता नेपाली जनतामा निहित रहेको छ । यसको प्रयोग यस संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ ।' हाम्रो संविधानको मूल मर्म र आत्मा नै यही हो । सत्र वटा शब्दको यो व्यवस्था नै हाम्रो संविधानको सार वस्तु हो । यो वाक्यमा संवैधानिक दर्शन, इतिहास, वर्तमान र भविष्य मात्र होइन संवैधानिक सर्वोच्चता, विधिको शासन र संविधानको राजनीतिक दर्शन पनि प्रतिबिम्बित भएको छ । यो धाराले राज्य शक्ति र राजकीय शत्ति दुवैको स्रोत नेपाली जनता भएको स्पष्ट गरेको छ । जनतालाई इतिहासकै सबभन्दा बलियो शक्तिको रूपमा परिभाषित गरेको यो संविधान नै नेपालको पहिलो संविधान हो । विगतका संविधानहरूमा राजकीय र सार्वभौमसत्ता नेपाली जनतामा रहेको भनी उल्लेख गरिएको थिएन । इतिहासको विभिन्न कालखण्डमा तत्कालीन राजाहरूले नेपाली जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताको दुरुपयोग गरेर जबर्जस्त शक्ति हत्याएको परिदृश्यलाई दृष्टिगत गरेर भविष्यमा त्यसको पुनरावृत्ति नहोस् भन्ने उद्देश्यले संविधान निर्माताहरूले यो वाक्यांशको चयन गरेको स्पष्ट नै छ । दुवै शक्ति अर्थात् सार्वभौम र राजकीय शक्तिको स्रोत नेपाली जनता त हुन् तर यसको प्रयोग कसरी गर्ने भन्ने सम्बन्धमा पनि यही धाराले यस संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ भनेर स्पष्ट गरेकोले यो संविधानमा लेखिएको तरिका वा प्रक्रिया बाहेक राजकीय सत्ताको प्रयोग नहुने विषयको ग्यारेन्टी पनि यही धाराले गरेको छ । यो धारामा अभिव्यक्त सार्वभौम सत्ताको प्रयोग यस संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ भन्ने कुरा सीधै आवधिक निर्वाचन, संसदीय प्रक्रिया र कार्यकारिणी अधिकारको प्रयोगसँग जोडिन्छ । संसद्ले कानून बनाउने शक्ति जनताबाट प्राप्त गरेको हुन्छ त्यही शक्तिको प्रयोगद्वारा संसद्ले कानून बनाउँछ । त्यसैगरी संविधानमा उल्लिखित 'हामी सार्वभौमसत्ता सम्पन्न नेपाली जनता' भन्ने वाक्यांशले पनि शक्तिको स्रोत जनता नै भएको स्पष्ट गरेकै छ । जनतामा निहित सार्वभौमसत्ताले नै संसद्को जन्म गर्दछ र त्यो संसद् नै सार्वभौमसत्ताको अधिकार प्रयोगको एक मात्र थलो हो भन्ने तथ्य पनि यही संविधानले उद्घोष गरेको छ । आखिर के हो त सार्वभौमसत्ता भनेको ? सार्वभौमसत्ताको प्रकृति र अवधारणाले राज्यको अन्तिम अधिकार जनतामा रहने र त्यो अधिकार भन्दा माथि अरू कुनै पनि अधिकार नरहने हुनाले जनतामा रहेको राज्यलाई नियन्त्रण गर्ने अन्तिम तहको अधिकारलाई नै सार्वभौम अधिकार भनिन्छ । त्यो सार्वभौम अधिकार राजनीतिक रूपमा जनतासँग र कानूनी रूपमा संसद्सँग भएको मानिन्छ । त्यही अधिकार प्रयोग गरेर संसद्ले कानून बनाउने हो । राज्यशक्तिमाथि नियन्त्रण गर्ने जनताको सबभन्दा बलियो अधिकारलाई नै सार्वभौम अधिकार भनिएकोले त्यो सार्वभौमिक अधिकारको प्रयोग गर्ने अधिकार जनताले आवधिक निर्वाचन मार्फत संसद्लाई प्रत्यायोजन गरेका हुन्छन् । त्यसैले संसद् र सांसदलाई जनताको वारेस भनिएको हो । वारेसको अधिकार केवल दिनेले स्वीकार गरेसम्म मात्र रहन्छ र त्यो अधिकार दिनेले जुनसुकै बखत खोस्न पनि सक्दछ । यस्तो एकातर्फ असीमित र अर्कोतर्फ अत्यन्त सीमित अधिकार भएको संसद्ले आफ्नो अख्तियारको प्रयोग गर्दा बहुत होशियारी साथ प्रयोग गर्नुपर्दछ । तर आज संविधान जारी भएको दश वर्ष पुग्नै लाग्दा पनि हाम्रो संसद्ले संघीयतालाई संस्थागत र कार्यगत बनाउने आवश्यक कैयौं कानूनहरू तर्जुमा गर्न सकेको छैन । संसद्को पहिलो काम कानून तर्जुमा नै हो । जसले आफ्नो पहिलो काम पनि दशौं वर्षसम्म सम्पादन गर्न सक्दैन त्यस्तो संसद्लाई प्रभावकारी संसद् भन्न सकिँदैन । यसो हुनुमा संसद् कार्यपालिकाप्रति हुनुपर्ने भन्दा ज्यादा आश्रित भएर हो भन्नलाई कुनै द्विविधा छैन । अब संसद् कार्यपालिकाप्रति पराश्रित हुने होइन संविधानले दिएको विधायन निर्माणको एकलौटी अधिकार आफैंले प्रयोग गर्न संसद् सक्रिय हुनुपर्दछ । व्यवस्थापिका कार्यपालिकाको निर्देशन र योजना मुताबिक चल्ने होइन, व्यवस्थापिकाले कार्यपालिकालाई आफ्नो रुटिन अनुसार हिंडाउन वा चलाउन सक्नुपर्दछ । अन्यथा सार्वभौम सत्ताको प्रयोग गर्ने अन्तिम थलो व्यवस्थापिका हो भन्ने मान्यतालाई तिलाञ्जली दिन पुगिन्छ । व्यवस्थापिका कार्यपालिकाको छायाँ बन्ने होइन कि व्यवस्थापिकाले कार्यपालिकालाई आफूप्रति जवाफदेही र उत्तरदायी बनाउन सक्नुपर्दछ । तब मात्रै संसद्को प्रभावकारिता र जीवन्तता बढ्दछ । त्यस्तो अवस्थामा मात्र लोकतन्त्र बाँच्न सक्दछ । सरकारले संसद्लाई बिजनेस नदिएकोले संसद् चल्न सकेन भन्ने भाष्य आफैंमा त्रुटिपूर्ण छ । संसद्लाई संविधानले नै बिजनेस दिएको छ । यदि त्यो बिजनेस सरकारबाट आउनुपर्ने रहेछ र आएन भने संसद् आफैंले त्यो काम गर्न सक्दछ । सबै बिलहरू सरकारबाटै आउनुपर्ने परम्परागत अभ्यासबाट अब हामी मुक्त हुनुपर्दछ र संविधानले दिएको अधिकार प्रयोग गर्न कार्यपालिका बाधक भयो भने कार्यपालिकालाई बाध्य बनाउने शक्ति संसद्सँग छ भन्ने ख्याल संसद्लाई हुनुपर्दछ ।

संसद् प्रभावकारी नभएका केही प्रतिनिधिमूलक दृष्टान्त: सर्वोच्च र उच्च अदालतमा न्यायाधीश पद रिक्त भएको वर्षौं हुँदा पनि हाम्रो संसद् मौन छ । जबकि संविधान र कानूनले रिक्त हुनुअगावै पदपूर्ति गरिसक्नुपर्ने बाध्यात्मक व्यवस्था गरेको छ । न्यायपरिषद् र सर्वोच्च अदालतका वार्षिक प्रतिवेदनहरू राष्ट्रपति मार्फत संसद्मा आउँछन् तर त्यसमा प्रभावकारी छलफल हुँदैन । अदालतले गर्ने न्याय सम्पादनदेखि बाहेकका न्याय प्रशासन वा न्यायपरिषद्ले गर्ने काम-कारबाहीका सम्बन्धमा संसद्मा प्रश्न उठाउन र सम्बन्धित निकायलाई संसद्प्रति उत्तरदायी बनाउन सकिन्छ तर त्यतातर्फ हाम्रो संसद्ले अहिलेसम्म प्रवेश नै गरेको छैन । राष्ट्र बैंकको गभर्नर, विश्वविद्यालयको उपकुलपति, संवैधानिक अंगका प्रमुख र सदस्यहरू नियुक्त नभएर सेवा प्रवाह अवरुद्ध छ तर संसद्ले सरकारलाई यस सम्बन्धमा जवाफदेही बनाउन सकेको छैन । स्थानीय तहका कैयौं प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतहरू रिक्त छन्, सेवा प्रवाह ठप्प छ तर संसद् मौन छ । यी केही प्रतिनिधिमूलक दृष्टान्त मात्र हुन् । अरू कैयौं दृष्टान्त छन् । यी दृष्टान्तहरूले दिएको सन्देश एउटै हो हाम्रो लोकतन्त्र जीवन्त हुनसकेको छैन र लोकतन्त्रलाई जीवन्त बनाउने संवैधानिक दायित्व वहन गर्ने प्रमुख र प्रभावकारी थलो संसद् स्वयम् जीवन्त बन्न सकेको छैन ।

शक्तिको प्रयोगमा चुकेको संसदीय : संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको जगलाई अझ बलियो बनाउन हालसम्म नेतृत्व गरी आएका खास उमेर समूहका नेताहरूले पुन: एक पटक त्याग गरेर संरक्षकको भूमिकामा रहनुपर्दछ । अहिले देखिएको नैराश्यता आमरूपमा व्यवस्था र संविधानप्रतिको नैराश्यता होइनह कार्य सम्पादनप्रतिको हो भन्ने स्पष्ट नै छ । जुन शक्ति र दलहरूले संविधानसभा मार्फत यो संविधान जारी गरेका थिए उनीहरू मध्येबाटै संविधान र व्यवस्थाप्रति विद्रोहको झण्डा उठेको अवस्थामा त्यस विषयमा समेत विमर्श गर्न सकिन्थ्यो तर यो संविधान जारी हुँदाकै बखत यो संविधानका विपक्षमा रहेका वा बाध्यतावश यो संविधानलाई स्वीकार गरेका शक्तिहरूको विरोधलाई संविधान र व्यवस्था विरुद्धको जनमत बढेको अर्थमा बुझ्न सकिँदैन । त्यसमा पनि त्यस्ता शक्तिको परीक्षण पटक-पटकका तीनै तहका निर्वाचनमा भइसकेकोले त्यो जनमतका आधारमा समेत संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र माथि नै आमरूपमा प्रश्न उठेको भाष्य निर्माण गरिनु बिल्कुल गलत हुनेछ । तर संविधान पक्षधर शक्तिहरूले आफूलाई बदलिंदो चेतनास्तर अनुकूल परिमार्जन गर्न सकेनन् भने हामी कसैलाई पनि कल्पना गरिएका पशुपतिनाथ समेतले बचाउन सक्ने छैनन् ।

-अनलाइन खबर 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
कान्तिपुर 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 ०७६-५६००५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नर्सिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल ९१५७०२१२४६
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 टेइन्टी:९८५७६२२४७,९८५७६७५७४

दैनिक राशिफल

मेष : आफूलाई कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ । मन खिन्न हुने स्थिति आउनेछ ।

वृष : चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ । कला, साहित्यमा रुचि बढ्नेछ ।

मिथुन : जमघटमा मन रमाउनेछ । धर्म तथा समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।

कर्कट : आर्थिक पक्ष सबल रहनेछ। विद्यार्थीहरूको पठनपाठनमा मन लाग्नेछ।

सिंह : कार्यमा बाधा आउनेछ। घरपरिवारको साथ र सहयोग मिल्नेछ।

कन्या : जोश जाँगर र उमंग बढ्ला । आर्थिक कारोवारमा सफलता पाइएला ।

तुला : लाभदायक यात्रा रहला । शैक्षिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ ।

वृश्चिक : कार्यमा सफलता मिल्नेछ । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ ।

धनु : शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ । रमणीय र सुखद यात्राको योग छ ।

मकर : महत्वपूर्ण कामको थालनी हुनेछ । समाजसेवामा मन लाग्नेछ ।

कुम्भ : वाक्चतुर्याईले सङ्कल्प सिद्ध हुनेछ । साथीभाईसंग समय बित्नेछ ।

मीन : रोजगारको अवसर मिलनेछ । महिला वर्गबाट विशेष सहयोग मिल्नेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

खाली पेटमा खान हुन्छ मेवा ?

मेवा एकदमै स्वादिष्ट र गुलियो फल हो । यसलाई खाँदाका धेरै स्वास्थ्य लाभ छन् । मेवा एउटा यस्तो फल हो जुन बिहान खाली पेटमा खानु फाइदाजनक साबित हुन सक्छ । यसमा प्रशस्त मात्रामा भिटामिन सी पाइन्छ र पाचन प्रणालीको लागि पनि यो फाइदाजनक मानिन्छ । त्यसैले आजको यस लेखमा हामी हरेक बिहान खाली पेटमा मेवा किन खानुपर्छ भनेर बताउन गइरहेका छौँ ।

कलेजोको लागि फाइदाजनक : मेवामा पपेन नामक विशेष इन्जाइम हुन्छ । तर कलेजोको स्वास्थ्यको लागि वास्तविक नायक किमोपापेन हो । यसबारे धेरै कम मानिसहरूलाई मात्रै थाहा होला । बिहान सबेरै मेवा खाँदा बिटा-क्यारोटिन जस्ता एन्टिअक्सिडेन्टहरूसँग मिलेर यो इन्जाइमले कलेजोको डिटोक्स चक्रलाई सघाउँछ । शरीरको डिटोक्स प्रक्रिया बिहान सबैभन्दा सक्रिय हुन्छ, र मेवाले तपाईंलाई यस प्रक्रियामा मद्दत गर्न सक्छ ।

पेट फुल्ने समस्या हटाउँछ : मेवामा घुलनशील र अघुलनशील दुवै प्रकारका फाइबर हुन्छन् । यी दुबैले सँगसँगै काम गर्छन् । घुलनशील फाइबरले आन्द्राको राम्रो ब्याक्टेरियालाई पोषण दिन्छ । अघुलनशील फाइबरले चाँहि बिस्तारै फोहोर नपचेका पर्दाथहरू हटाउँछ ।

चिनीको मात्रा म्यानेज गर्छ : मेवाको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (जीआई) लगभग ६० हुन्छ, जसको अर्थ यसले बिस्तारै बिस्तारै रगतमा चिनी छोड्छ । प्राकृतिक रूपमा पाइने फ्रक्टोज अन्य भोजनको साथमा नमिसाइकन खाइन्छ भने यो फ्याट वा प्रशोधित कार्बोहाइड्रेटसँग मिसिदैन । यसलाई अन्य खानेकुरासँग मिसाएर खाँदा भने फ्रक्टोज फ्याट वा प्रशोधित कार्बोहाइड्रेटसँग मिसिएर रगतमा चिनीको मात्रा ह्वात्तै बढाउँछ । यसले ऊर्जा स्थिर गर्न मद्दत गर्छ र दिनभरि इन्सुलिन संवेदनशीलतालाई सपोर्ट गर्छ ।

पेटको पीएच रिसेट गर्छ : मेवा मचेपछि एल्कलाइन हुन्छ । स्वाद अलि तिख्खर हुने भएपनि यसले पेटमा रहेको अतिरिक्त एसिडलाई बेअसर गर्छ । एसिडिटी वा रिफ्लक्सबाट पीडित व्यक्तिहरूका लागि खाली पेटमा मेवा खानु फाइदाजनक हुन सक्छ । यसबाहेक, यसले पेटमा हुने इन्फ्लेमेशन (सुन्निएको)लाई पनि कम गर्छ ।

कोलेजन उत्पादन बढाउँछ : मेवामा भिटामिन सी र लाइकोपीनमा प्रचूर मात्रामा पाइन्छ । यसले प्राकृतिक कोलेजन संश्लेषणलाई उत्तेजित गर्छ । खाना खानुअघि मेवा खाँदा शरीरमा यी पोषक तत्त्वहरू राम्रोसँग अवशोषित हुन्छन् र बिहान सबेरै छालाका कोषहरू समेत शरीरका सारा कोषहरूको मर्मतमा मद्दत मिल्छ ।

-रातोपाटी डटकम

विषादी प्रयोग गरेको आँप कसरी चिन्ने ?

गर्मी मौसम सुरु भएसँगै बजारमा जताततै आँप आउन थाल्छ । आँप स्वादिलो र पौष्टिक पनि हुन्छ । मानिसहरू यसलाई विभिन्न तरिकामा खान मन पराउँछन् । यो रसदार स्लाइसहरूसँग खान सकिन्छ भने, स्मूदीहरूमा मिसाएर वा स्वादिष्ट मिठाईहरूमा राखेर पनि यो खान सकिन्, जुस पनि बनाउन सकिन्छ ।कतिपय आँप मीठो र रसिला हुने भए पनि केमिकलले पकाइएका आँपहरू स्वादहीन हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा केमिकलले पकाएको आँपलाई केही सजिलो तरिकाले पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ । जो हामी बताउने छौँ ।

स्पर्शद्वारा पहिचान : केमिकलले पाकेको आँपको छाला धेरै नरम हुन सक्छ तर भित्रबाट कच्चा हुन सक्छ । प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँप अलि बलियो हुन्छ र समान रूपमा पाकेको हुन्छ, केमीकल हालेको आँप असमान तरिकाले पाकेको हुन्छ ।

गन्धद्वारा पहिचान : प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँपमा मीठो र फलफूल सुगन्ध हुन्छ, जुन तिनीहरूको पाकेको संकेत हो । यसको विपरीत, रासायनिक तरिकाले पकाएको आँपमा प्रायजसो फरक गन्ध हुन्छ, जस्तै रासायनिक सुगन्ध। यसले तपाईंलाई आम पहिचान गर्न मद्दत गर्न सक्छ ।

रंगद्वारा पहिचान : केमिकलले पकाएको आँप चाँडै पहेँलो हुन्छ । तिनीहरू बाहिरबाट चम्किलो देखिन्छन् तर भित्रबाट कच्चा रहन्छन् । तिनीहरूको रङ प्राय: एक समान पहेंलो हुन्छ जबकि प्राकृतिक रूपमा पाकेको आँप हल्का हरियो र पहेँलो दुवै हुन सक्छ ।

पानीमा डुबाएर जाँच्ने : घरमा साधारण परीक्षण गरेर केमिकल पत्ता लगाउन सकिन्छ । किनेर ल्याएको आँपलाई पानीमा डुबाउनुहोस् र पानीमा डुबेको आँप प्राकृतिक रूपमा पाकेका हुन् । माथि तैरिने आँपहरू केमिकलले पकाएको हुनसक्छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

स्वस्थ्यकर पाँच खाना, के छ महत्व ?

खानपिन जति स्वास्थ हुन्छ त्यति नै स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ । जब स्वास्थ्य राम्रो हुन्छ, जीवन सहज र ऊर्जावान हुन्छ । त्यसैले स्वस्थ खाना खानु निकै जरुरी छ । स्वस्थ खानामा शरीरलाई चाहिने सबै आवश्यक पोषक तत्त्वहरू समावेश हुनुपर्छ । संसारभरका विभिन्न संस्कृति र खानपानका आधारमा स्वास्थ्यकर खानेकुराहरूको छनौट फरक-फरक हुनसक्छ, तर केही खानेकुराहरू यस्ता छन्, जुन विश्वव्यापी रूपमा पोषक तत्त्वको समृद्धता र स्वास्थ्य लाभका कारण सर्वस्वीकार्य मानिन्छन् । पालङ्गो एक हरियो पात भएको तरकारी हो, हामी नेपालीको भान्सामा पाकिरहने तरकारी हो पालङ्गो । यसमा भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्टको उच्च मात्रा पाइन्छ । भिटामिन ए, सी के र फोलेट प्रचुर मात्रामा हुन्छ । जसले आँखाको स्वास्थ्य, रोगप्रतिरोधी क्षमता बढाउने र रगत जमाउने प्रक्रियालाई सहयोग गर्छ । पालङ्गोमा आइरन र क्याल्सियम पनि हुन्छ, जसले रक्तअल्पता रोक्छ र हड्डीलाई बलियो बनाउँछ । यसको फाइबरले पाचन प्रणाली स्वस्थ राख्छ र कम क्यालोरी भएकोले यो तौल नियन्त्रणमा पनि उपयोगी छ । यसमा भएको एन्टिअक्सिडेन्टहरूले कोशिकालाई क्षति हुनबाट बचाउँछ । क्यान्सर जस्ता रोगको जोखिम कम गर्छ । नियमित पालङ्गो खाँदा मुटुको स्वास्थ्य सुन्छि, रक्तचाप नियन्त्रण हुन्छ । बदाम एक पोषक तत्त्वले भरिपूर्ण नट हो जसमा स्वस्थ चिल्लो प्रोटिन, फाइबर, भिटामिन ई र म्याग्नेसियम हुन्छ । यसको स्वस्थ चिल्लोले खराब कोलेस्टेरोल घटाउँछ र मुटुको स्वास्थ्य राख्छ । भिटामिन ई ले छाला र कोशिकालाई बुढ्यौली र क्षतिबाट जोगाउँछ । म्याग्नेसियमले स्नायु र मांसपेशीको कामलाई सहज बनाउँछ, र फाइबरले पेट भरिएको अनुभव गराएर तौल नियन्त्रण गर्छ । बदाममा कम कार्बोहाइड्रेट हुन्छ, जसले मधुमेह भएकाहरूलाई पनि फाइदा गर्छ । दिनमा एक मुठ्ठी बदाम खाँदा दिमाग तेज हुन्छ, ऊर्जा बढ्छ, र लामो समयसम्म भोक लाग्दैन । यिनले मुटुरोग, क्यान्सर, मधुमेह, र बुढ्यौली जस्ता समस्यालाई कम गर्छ । यी खानाले तत्काल र लामो समयसम्म ऊर्जा दिन्छ, जसले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य राख्छ । *-अनलाइन खबर डटकम*

गुल्मी दरबार गाउँपालिकाको अनुरोध

- आफूले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौं ।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।
- आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।
- कुनै सामान वा बस्तु खरिद (किन्दा) लेवल हेरेर म्याद रहे-नरहेको एकिन गरेर मात्र खरिद गर्ने बानी बसालौं ।
- म्याद गुज्रेका (Date Expiry) सडेगलेका सामाग्रीले हाम्रो स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पर्ने भएको हुँदा त्यस्ता सामाग्रीको बिक्री वितरण नगरौं ।

भेषराज घिमिरे	तारा थापा ढेगा	सरोजकुमार थापा
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

गुल्मी दरबार गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

रैनादेवी छहरा गाउँपालिकाको अनुरोध

-खानोपानीका मुल मुहानहरुका संरक्षण गरौं ।
- वन जंगलमा आगलागी हुन नदिन सावधानी अपनाऔं ।
-श्रम र श्रमजीवीहरुको सम्मान गरौं ।
- स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरुको प्रयोग गरौं ।
- अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरुलाई सक्दो सहयोग गरौं ।
- आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।

कृष्णप्रसाद ज्ञवाली	युवराज थापा	रुक्माङ्गत भट्टराई
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

रैनादेवी छहरा गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
छहरा, पाल्पा
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

डढेलोबाट बचौं र बचाऔं

- सलाई, लाईटरजस्ता प्रज्वलनशील वस्तु बालबालिकाले भेट्ने ठाउँमा नराखौं,
- जंगलमा सलाई तथा लाईटरको प्रयोग नगरौं र गर्नै पर्ने भए सावधानी पूर्वक प्रयोग गरी राम्रोसँग निभाऔं,
- सानो असावधानीले जंगलमात्र होईन आसपासका बस्ती समेत उजाड हुन सक्छन्,
- जन, धन र वनको संरक्षण गरौं,

सचेत बनौं, डढेलोबाट आफू पनि बचौं र अरुलाई पनि बचाऔं ।

अनुरोधक
डिभिजन वन कार्यालय
तानसेन, पाल्पा

रूरूक्षेत्र गाउँपालिकाको अनुरोध

➢ स्थानीय उत्पादनलाई प्रोत्साहन गर्न त्यस्ता उत्पादित वस्तुहरुको प्रयोग गरौं ।
➢ अपाङ्गता भएका व्यक्ति, जेष्ठ नागरिक, असाहाय तथा बालबालिकाहरुलाई सक्दो सहयोग गरौं ।
➢ आफ्नो घर-आँगन वरपर सधैं सफा र स्वच्छ राखौं ।
➢ आफ्नो वरपर सञ्चालनमा रहेको विकास निर्माण कार्यहरुको नियमित अनुगमन गरौं ।
➢ व्यापार, व्यवसाय, उद्योग, कलकारखाना सञ्चालन गर्दा सम्बन्धित निकायमा दर्ता गरी इजाजत-पत्र लिएर मात्र सञ्चालन गरौं ।
➢ आफूले तिर्ने/बुझाउनुपर्ने कर समयमा नै बुझाउने बानी बसालौ ।
➢ जन्म, मृत्यु, बसाईसराई, विवाह, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटनाहरुको घटना घटेको ३५ दिन भित्र दर्ता गरौं ।

लक्ष्मण पाण्डे	मीना देवी गौतम	यदु ज्ञवाली
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत	उपाध्यक्ष	अध्यक्ष

रूरूक्षेत्र गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
घिउवेंसी, गुल्मी
लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा सात जनाको मृत्यु

पाल्पा, जेठ १/देशका विभिन्न जिल्लामा भएका छुट्टाछुट्टै सवारी दुर्घटनामा सात जनाको मृत्यु भएको छ । केन्द्रीय प्रहरी समाचार कक्षका अनुसार चितवन, सर्लाही, कञ्चनपुर, सिराहा, कास्कीका छुट्टाछुट्टै स्थानमा भएका दुर्घटनामा सात जनाको मृत्यु भएको हो ।

चितवनको भरतपुर महानगरपालिका-२ लायन्सचोकस्थित सडकमा स्कार्पियोले स्कुटरलाई ठक्कर दिदाँ एक जनाको मृत्यु भएको छ । बा.प्र.०६-०१ प ११७३ नम्बरको स्कुटरलाई बा.१५ च १७३७ नम्बरको स्कार्पियोले गए राति ठक्कर दिँदा स्कुटर चालक सोही महानगरपालिका-१५ मंगलपुर बस्ने ५३ वर्षीय दिपक ढुङ्गानाको मृत्यु भएको हो । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको नयाँ मेडिकल कलेज भरतपुरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको प्रहरीले जनाएको छ । यस्तै पोखरा महानगरपालिका-३२ लामेआहालस्थित सडकमा धादिङबाट पोखरातर्फ जाँदै गरेको ग.१ ज ८६३० नम्बरको हाईस अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा हाईसमा सवार ३ जनाको मृत्यु भएको छ । मृत्यु हुनेहरूमा पोखरा महानगरपालिका-२५ हेम्जा बस्ने ५१ वर्षीया झाङमाया गुरूङ, धादिङ ज्वालामूखी गाउँपालिका-५ खरी घर भएकी ४५ वर्षीया तिल कुमारी आचार्य र धादिङ निलकण्ठ नगरपालिका-२ भुलभुले बस्ने १५ वर्षीय आगम गुरूङ रहेका छन् । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनीहरूको पश्चिम क्षेत्रीय अस्पताल पोखरामा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै कञ्चनपुरको भीमदत्त नगरपालिका-९ ब्रहमदेवस्थित सडकमा म.१ त ९२५ नम्बरको ट्याक्टरबाट खसेर सोही नगरपालिका-८ तिलाचौर बस्ने ४२ वर्षीय नकुल रानाको मृत्यु भएको छ । ट्याक्टरबाट खसेर गम्भीर घाइते भएका उनको महाकाली प्रादेशिक अस्पताल महेन्द्रनगरमा उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो । यस्तै सर्लाहीको ब्रहम्पुरी गाउँपालिका-२ भेल्ही फुलजोरस्थित सडकमा बीआर ३० डब्लु ३२५२ नम्बरको मोटरसाइकलको ठक्करबाट पैदलयात्री सोही गाउँपालिका-२ बस्ने ५० वर्षीय राम प्रताप पण्डितको मृत्यु भएको छ । मोटरसाइकलले ठक्कर दिँदा गम्भीर घाइते भएका उनको एलएस न्यूरो अस्पताल वीरगंजमा उपचारको क्रममा बिहीबार बिहान मृत्यु भएको हो । यस्तै सिराहा, धनगढीमाई नगरपालिका-९ मिलन चोकस्थित सडकमा प्र.३-०२-००६ प ४११७ नम्बरको मोटरसाइकल अनियन्त्रित भई दुर्घटना हुँदा मोटरसाइकल चालक सोही नगरपालिका-१२ गुठी बस्ने २७ वर्षीय नागेश्वर यादवको मृत्यु भएको छ । दुर्घटनामा गम्भीर घाइते भएका उनको सप्तऋषि अस्पताल लहानमा थप उपचारको क्रममा मृत्यु भएको हो ।

कालीगण्डकीको...

... उपभोक्ता समिति र ठेक्कामार्फत लिफ्ट सिँचाइ आयोजना सम्पन्न भएको जनाउँदै उनले उपभोक्ता समितिमार्फत २४ हेक्टर जग्गामा सिँचाइ सुविधा विस्तारको काम अझै बाँकी रहेको बताए । एक करोड ४४ लाखमा पपैँया/विएसी इलाम जेभीले २०८० असार २१ मा ठेक्का सम्झौता गरेर २०८१ पुस मसान्तमा निर्माण सम्पन्न गरेको थियो । त्यसपछि उपभोक्ता समितिमार्फत बाँकी काम सम्पन्न भएको हो । उपभोक्ता मार्फत अहिलेसम्म २७ लाख खर्च भइसकेको र उपभोक्ता समितिमार्फत लागत अनुमानमा भएको शाखा लाइन विस्तार लगायतको काम बाँकी रहेको छ । *-रासस*

खेलकुद समाचार

बहराइनलाई हराउँदै नेपाल शीर्ष स्थानमा

काठमाण्डौ, जेठ १/आईसीसी महिला टी-२० विश्वकप एशिया छनोटमा नेपालले बहराइनलाई डीएलएस नियमका आधारमा ६ विकेटले हराएको छ । वर्षाले प्रभावित खेलमा ७ ओभरमा ५६ रनको लक्ष्य पाएको नेपालले ५ ओभर ४ बलमा ४ विकेट गुमाएर भेटायो । नेपालकी कप्तान इन्दु बर्माले ७ बलमा नटआउट २४ रन बनाइन् । बहराइनकी पवित्रा शेट्टीले ३ विकेट लिइन् । यसअघि थाइल्यान्डको टेर्डथाई क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको बहराइनले १२ ओभर ४ बलमा ३ विकेट गुमाएर ७६ रन बनाएको अवस्थामा खेल रोकिएको थियो । बहराइनकी रसिका रोड्रिगोले सबैभन्दा धेरै २४ रन बनाइन् । बहराइनका ३ जनै खेलाडी रनआउट भए ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से लगातार पाचौँ दिन पनि घट्यो

पाल्पा, जेठ १/नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) परिसूचक पछिल्लो पाँच कारोबार दिन पनि लगातार गिरावट देखिएको छ । निरन्तर घटिरहेको नेप्से परिसूचक विहीबार आठ दशमलव ४१ अङ्कले घटेर दुई हजार ६ सय ११ दशमलव ८५ को विन्दुमा कायम भएको हो ।

सो अवधिमा तीन सय २० कम्पनीको एक करोड ७४ लाख २३ हजार ९४३ कित्ता शेयर ७८ हजार ४ सय ९३ पटक खरिदबिक्री हुँदा सात अर्ब आठ करोड ३३ लाख ४८ हजार २४० दशमलव ६३ को कारोबार भएको हो । ८२ कम्पनीको शेयर मूल्य बढ्दा एक सय ६४ कम्पनीको घटेको छ भने एउटा स्थिर अवस्थामा छ । कारोबारमा आएका १३ वटा समूहगत परिसूचकमध्ये चार समूहको मूल्य बढेको छ भने बाँकी आठ समूहको परिसूचक घटेको छ । होटल समूहको परिसूचक सबैभन्दा बढी वृद्धि भएको छभने विकास बैंक समूहको परिसूचक सबैभन्दा बढी घटेको छ । होटल तथा पर्यटन सेक्टरका कम्पनीले सार्वजनिक गरेको तेस्रो त्रैमासिक वित्तीय विवरण सन्तोषजनक छ । साथै व्यापार ० दशमलव ७० प्रतिशत बढ्यो । विकास बैंक सेक्टर सबैभन्दा धेरै २ दशमलव १२ प्रतिशत घट्यो । बैंकिङ ० दशमलव ३०, फाइनान्स ० दशमलव ७९, हाइड्रोपावर ० दशमलव ६५, लगानी ० दशमलव ०४, जीवन बीमा ० दशमलव ४१, उत्पादन ० दशमलव ४५, माइक्रोफाइनान्स ० दशमलव०६, निर्जीवन बीमा ० दशमलव ४० तथा अन्य १ दशमलव १४ प्रतिशत घटे । ओम मेगाश्री फर्मास्युटिकल्सको मूल्य १० प्रतिशत बढ्यो । उपकार लघुवित्तको ९दशमलव ६२, बाराही हाइड्रोपावरको ८ दशमलव ९४, सोल्टी होटलको ८ दशमलव ०५, नेपाल माइक्रोइन्स्योरेन्सको ५ दशमलव २४ प्रतिशत मूल्य बढ्यो ।कर्पोरेट डेभलपमेन्ट बैंकको ८ दशमलव ६५, जोशी हाइड्रोपावरको ७ दशमलव ०६, ग्रिन डेभलपमेन्ट बैंकको ५ दशमलव ९८, सिन्धु विकास बैंकको ५ दशमलव ६९ प्रतिशत मूल्य घट्यो । धेरै कारोबार भएका कम्पनीमा सोल्टी होटल, राधि विद्युत्, युनिभर्सल पावर, डादी ग्रुप र सानिमा माइ हाइड्रोपावर क्रमश: अगाडि रहे ।

कर्मचारी आवश्यकता सम्वन्धी सूचना

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी पाल्पा जिल्ला शाखा अर्न्तगत सञ्चालन हुन गैरहेको ब्लड बैंकको लागि ल्याव टेक्नीसियन र ल्याव असिस्टेन्ट पदका कर्मचारीहरु आवश्यक भएकाले यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ । सूचनाको विस्तृत जानकारी कार्यालयको सूचना पाटीमा टाँस गरिएको छ ।

सम्पर्क

नेपाल रेडक्रस सोसाइटी

पाल्पा जिल्ला शाखा असनटोल

फोन नं.०७५५२००८०

कर्मचारी आवश्यकता सम्बन्धि सूचना

यस श्री लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि. तानसेन ४, पाल्पाको लागि तपशिल बमोजिमको योग्यता भएका कर्मचारी आवश्यकता भएको हुँदा इच्छुक नेपाली नागरिकहरुले सूचना प्रकाशित मितिले ७ (सात) दिन भित्र देहाए बमोजिमको कागजात संकलन गरी तोकिएको समय भित्र संस्थाको कार्यालयमा दरखास्त पेश गर्नुहुन आह्वाान गरिन्छ ।

पद : कार्यालय सहयोगी, **पद सख्या :** १ (एक) जना

शैक्षिक योग्यता : एसईई पास

उमेर : १८ वर्ष पुरा भई ४५ वर्ष ननाघेको

परीक्षाको किसिम : अन्तर्वार्ता, **दरखास्त दस्तुर :** रु २००

सेवा सुविधा : संस्थाको नियम अनुसार

कामको जिम्मेवारी : संस्थाले तोकेबोजिम

दरखास्त दिने अन्तिम मिति : २०८२ जेठ ८ गते दिउँसो १ बजे सम्म

आवश्यक कागजातहरु : निवेदन,पासपोर्ट साइजको फोटो,नेपाली नागरिकताको प्रतिलिपि,शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपिहरु ।

(नोट :अन्तर्वार्ता २०८२ जेठ ९ गते शुक्रबार ।)

लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी सस्था लि.

तानसेन-४, मखनटोल, पाल्पा (दरबार गेट अगाडि)

सम्पर्क नम्बर : ०७५-५२१६५९

मनको आवाज............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्यूनिकेशन

प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१९६४, ५२१९६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

कर्मचारी आवश्यकता

सूचना प्रकाशन मिति : २०८२/01/३0

यस पाल्पा टेक्नीकल ईन्स्टिच्युट तानसेन-२, पाल्पाको लागि १ (एक) जना तपसिलमा उल्लेखीत उप-प्रशिक्षक आवश्यकता भएको हुँदा ईच्छुक योग्य उम्मेदवारले मिति ०८२/०२/१३ गते भित्र यस ईन्स्टिच्युटमा आई दरखास्त दिनु हुन जानकारी गराईन्छ ।

तपसिल :

विज्ञापन न. : १-०८१/०८२

पद : उप-प्रशिक्षक , **संख्या :** १, **उमेर :** २५ देखि ४५ वर्ष ननाघेको,

शैक्षिक योग्यता : नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट B.S.C Nursing, BN वा H.A पास गरेको ।

दरखास्त बुझाउने मिति: २०८२ जेष्ठ १३ गते सम्म

तलब : ईन्स्टिच्युटको नियमानुसार, **परीक्षाको किसिम :** अन्तर्वार्ता,

दरखास्त दस्तुर : ५००/-

आवश्यक कागजातहरु :

१. निवेदन साथ आफ्नो वायोडाटा (Bio - Data) - १/१ प्रति
२. पासपोर्ट साइजको फोटो - दुई प्रति
३. नेपाली नागरीकताको प्रतिलिपि - १ प्रति
४. शैक्षिक योग्यताको प्रमाण पत्रहरुको प्रतिलिपिहरु - १/१ प्रति
५. काउनसील दर्ताको प्रमाण पत्रहरुको प्रतिलिपि १ प्रति
६. कम्प्युटर सम्बन्धी तालिम लिएको प्रमाण पत्रको प्रतिलिपिहरु - १/१ प्रति
७. अन्य अनुभव भए त्यसको प्रतिलिपिहरु - १/१ प्रति
८. शिक्षण क्षेत्रमा अनुभव भएकालाई दक्षता हेरी प्राथमिकता दिइनेछ ।
९. अन्तर्वार्ताको मिति सम्पर्क मितिमा जानकारी गराईनेछ ।

सम्पर्क

पाल्पा टेक्निकल ईन्स्टिच्युट

तानसेन-२, मेहलधारा, पाल्पा

फोन नं. ०७५-५२०७१४, ९८५७०६०३४६, ९८४७०२९८१६

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.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