



नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक



राजेश हमालले तीन दशक लामो करिअरमा २ सय बढी फिल्म र दुईवटा नाटकमा अभिनय गरेका छन् । तर, उनलाई सन्तुष्टि भने फिल्मभन्दा बढी नाटकले दिएको छ । उनले करिअरको सुरुवातका विश्वप्रख्यात कवि विलियम शेक्सपियरको एक नाटकमा अभिनय गरेका थिए भने करिब १० वर्षअघि 'कोर्ट मार्शल' भन्ने नाटकमा काम गरेका थिए । नाटकमा अभिनयबारे उनले यसै साता एक अन्तर्वार्तामा भनेका छन्, 'मलाई 'कोर्ट मार्शल' गर्दाखेरि फिल्म गर्दाभन्दा बढी सन्तुष्टि महसुस भएको थियो ।

आजको विचार...



राष्ट्रिय...
(दुई पेजमा)

खिमलाल देवकोटा

शाहरुख खान अभिनित 'इकी' बिहीबारदेखि विश्वभर रिलिज भएको छ । प्रारम्भिक प्रतिक्रिया आउन थालेका छन् र फिल्मले मिश्रित समीक्षा पाएको देखिन्छ । कतिपयले फिल्मलाई 'पुरानै ढर्रा'को भन्दैछन् भने कतिपयले उत्कृष्ट भन्दै प्रशंसा गरेका छन् । सामाजिक सञ्जाल पक्ष-विपक्षमा बाँडिएको छ । समग्रमा फिल्मले पहिलो सप्ताहगत राब्रे कमाइ गर्ने पक्का छ । मुग्गा भाइ एमबीबीएस, श्री इडियट्स, पिक्के र सन्जुजस्ता उत्कृष्ट फिल्म निर्देशन गरेका राजकुमार हिरानीले शाहरुखलाई लिएर यो फिल्म बनाएका छन् । फिल्मले 'इकी घलाइदस्'को मुद्दा उठाएको छ ।

□ तर्ष २८ □ अंक १४४ □ २०८० पुस ६ गते शुक्रबार 22 December 2023, Friday □ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

सक्षिप्त समाचार

गल्धामा लडेर एक वृद्धको मृत्यु



पाल्पा, पुस ५/ निस्दी गाउँपालिका-५ गल्धामा लडेर एक वृद्धको मृत्यु भएको छ । निस्दी-४, खोप्लाक बस्ने ७१ वर्षीय बेलबहादुर खाम्चाको मृत्यु भएको हो ।

बुधबार राति १० बजे ढुङ्गावेशीबाट पैदल घर फर्किने क्रममा बाटोबाट चिप्लिएर ८ मिटर तल खस्दा खाम्चा गम्भीर घाइते भएका थिए । घाइते खाम्चालाई उपचारको लागि रामपुर अस्पताल ल्याइएको थियो । थप उपचारको लागि लुम्बिनी मेडिकल कलेज प्रभास रिफर गरेको थियो । खाम्चाको उपचारको क्रममा मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाका प्रवक्ता सुगन्ध श्रेष्ठले जानकारी दिए । घटनाबारे थप अनुसन्धान कार्य भइरहेको जिल्ला प्रहरी कार्यालय पाल्पाले जनाएको छ ।

नागरिकता कानूनमा सुधार गरिनुपर्नेमा सांसदहरुको जोड

हाप्पा संवाददाता

काठमाडौं, पुस ५/ सांसदहरुले नागरिकता कानूनमा अझै सुधार आवश्यक रहेको बताएका छन् । नागरिकता ऐनमा गरिएको पछिल्लो संशोधनले पनि समस्या समाधान नभएकाले संविधान अनुसार कानून बनाउनुपर्नेमा उनीहरुले सरोकार भएका निकायको ध्यानाकर्षण गराएका हुन् ।

महिलामाथिको सबै विभेद अन्त्य गर्ने महासन्धि (सीड) ४४ वर्ष पुगेको अवसरमा महिला, कानून र विकास मन्त्रालयले विहीबार आयोजना गरेको 'पूर्ण नागरिक, पूर्ण अधिकार : नागरिकतामा समान अधिकार' विषयक छलफल कार्यक्रममा प्रतिनिधिसभा, शिक्षा, स्वास्थ्य तथा सूचना प्रविधि समितिका सभापति भानुभक्त जोशीले आफ्नै विशिष्टताका आधारमा नागरिकता कानून व्यवस्थित गर्नुपर्ने बताए । भारतको राजनीतिमा सोनिया गान्धीको ठूलो योगदान रहेपनि प्रधानमन्त्री बन्नु नपाएको उदाहरण



प्रस्तुत गर्दै उनले नेपालमा पनि नागरिकताका आधारमा राजनीतिक अधिकार दिँदा समस्या हुनसक्ने बताए । नेपालको संविधान प्रगतिशील रहेकाले त्यसलाई मिलाएर देशको विशिष्टतालाई ध्यान दिई नागरिकता कानून व्यवस्थित गर्नुपर्ने सभापति जोशीको भनाइ

थियो । प्रतिनिधिसभा, महिला तथा सामाजिक मामिला समितिका सभापति किरणकुमार साहले सुन कण्डमा परेको विदेशीले सिफारिस बिना नै नेपाली नागरिकता पाएकामा दुःख लागेको बताए । नागरिकता ऐन संशोधन गरेर ल्याए पनि अपूर्ण रहेको र त्यसलाई

सर्वदलीय सहमतिबाट सरोकार भएका सबैको सुझाव लिई पूर्णता दिनुपर्ने बताए । नागरिकताका विषयमा राजनीतिक दलका स्वार्थले समस्या रहेको सभापति साहले सुनाए । सांसद रञ्जु ठाकुरले वैवाहिक अङ्गीकृतसम्बन्धी नागरिकता कानूनमा अहिले भएको

व्यवस्था ठीक रहेको बताइन् । विदेशी बुहारीले ३५ दिनभित्र नेपाली नागरिकता नपाए बिहे गरेलगत्तै उसको अवस्था के हुन्छ भन्ने प्रष्ट हुनुपर्ने उनले बताइन् । आमाले सन्तानको बाबु पत्ता नलागेको भनेर स्वघोषणा गरी नागरिकता दिँदा पछि बाबु पत्ता लागे तीन वर्षको कैद सजाय हुने व्यवस्था विभेदकारी रहेको उनको भनाइ छ । सांसद अमृतादेवी अग्रहरीले विदेशबाट नेपाल आएर नागरिकता लिने दोषी नभई नागरिकता दिने दोषी हुने तर्क गरिन् । नेपाली नागरिकताका लागि नागरिकता लिन आमा नै सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हुने उनको भनाइ थियो । आमाले सिफारिस गरेपछि नागरिकता लिन कुनै समस्या नहुने गरी व्यवस्था गरिनुपर्ने सांसद अग्रहरीले जोड दिइन् । सांसद ईश्वरी घर्तीले नागरिकता कानूनमा महिलालाई अझै विभेद गरिएकोले सत्ता पक्ष र विपक्षका सांसद मिलेर सङ्कल्प प्रस्ताव दर्ता गर्नुपर्नेमा जोड दिइन् । मन्त्रका कार्यकारी निर्देशक सविन श्रेष्ठले नेपालको नागरिकता कानूनमा नेपाली महिलासँग विवाह गर्ने पुरुषले नागरिकता नपाउने र उनका सन्तानले अङ्गीकृत नागरिकता पाउने विभेदकारी व्यवस्था रहेकाले यस्ता विषयमा सुधार गरिनुपर्ने बताए ।

अपाङ्गताको आधारमा भेदभाव नगरौं

अपाङ्गताको आधारमा कसैलाई पनि

- अपमान गर्ने,
- होच्याउने,
- दुर्व्यवहार गर्ने र
- सेवा सुविधाबाट अलग्याउने,

जस्ता कार्य कानूनी तथा सामाजिक अपराध हुन्, त्यस्ता कार्य नगरौं, नगराऔं ।

- अपाङ्गताको आधारमा गरिने विभेद विरुद्ध खुलेर बोलौं ।

- अपाङ्गता भएका व्यक्तिको मानव अधिकार सुनिश्चित गरौं ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

वैदेशिक रोजगारलाई व्यवस्थित गर्न आप्रवासन श्रोत सहायता केन्द्र सञ्चालन

कृष्ण पोखरेल

तानसेन, पुस ५/ स्वदेशमै रोजगारी गरौं, विदेश जाने भए सही सूचना लिई सीप सिक्ने मात्र जाऔं भन्ने मुल नाराका आप्रवासन श्रोत केन्द्र सहायता कक्षा जिल्ला प्रशासन कार्यालय पाल्पामा सुरु भएको छ ।

वैदेशिक रोजगारी, अध्ययन तथा भ्रमणमा जाने सबै किसिमका पाल्पालीहरुलाई लक्षित गरेर लुम्बिनी प्रदेश सरकार, तानसेन नगरपालिका, जिल्ला प्रशासन कार्यालय तथा सामी परियोजनाले संयुक्त रुपमा सहायता कक्षा सञ्चालन गरेका हुन् ।

वैदेशिक रोजगारी, अध्ययन तथा भ्रमणमा जाने सबै व्यक्तिको पहिला आप्रवासन श्रोत केन्द्रमा गई आवश्यकता अनुसारको सूचना लिई राहदानी बनाउँदा अनिवार्य नियम पाल्पामा लागू गरिएको छ । अब पाल्पाली नागरिकहरुले आप्रवासन श्रोत केन्द्रबाट आवश्यक सूचना तथा



जानकारी लिएको विवरण पेश गरेपछि मात्र नयाँ राहदानी बनाउन पाउने भएका हुन् । दिनहु बढ्दो वैदेशिक यात्रा लाई सुरक्षित, व्यवस्थित, भरपर्दो बनाउँन, कुन-कुन क्षेत्रमा कतिको संख्यामा नागरिकहरु

वैदेशिक यात्रामा गए भन्ने सही सूचना संकलन गर्नको लागि तिन वटै सरकारको समन्वयमा यो कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको हो । सूचना केन्द्रको जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख

टंकनाथ खनालले शुभारम्भ गरे । सूचना केन्द्रको महत्व, आवश्यकता, सुरक्षा लगायतका विषयमा प्रमुख जिल्ला अधिकारी आनन्द काफ्ले, प्रदेश सरकार उद्योग पर्यटन तथा यातायात मन्त्रालयका अधिकृत टुकप्रसाद पाण्डे, तानसेन नगरपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत जिवन प्रसाद ज्ञवाली लगायतले प्रकाश पारेका थिए । सामी परियोजनाका प्रदेश व्यवस्थापक पञ्चराम चौधरीले वैदेशिक रोजगारलाई राज्यले सुरक्षित, व्यवस्थित गर्नको लागि यो अभियान सुरु गरेको बताए । तानसेन नगरपालिका प्रमुख सन्तोषलाल श्रेष्ठको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रममा उप प्रमुख प्रतिकृषा गाहा सिंजालीको स्वागत र नगरपालिकाका सामाजिक विकास अधिकृत भरत आचार्यको सञ्चालनमा कार्यक्रम चलेको थियो । पाल्पा वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रमा जाने व्यक्तिको जिल्ला समन्वय समितिका प्रमुख (...बाँकी अन्तिम पेजमा)

सम्पादकीय

लोकको तन्त्र, लोकको हातमा

समयको गतिलाई पहिल्याउँने नेता भएनन् भन्ने चिन्ता अहिले मुलुकका हरेक ठाउँबाट आएका छन् । सीधासादा भनिएका जनता पनि नेताका नोकर जस्तै भएका छन् । आवधिक निर्वाचनका बेला जनताले ठूलै पर्व आएको अनुभूति हुने गरी मासुभात खान रुचाउँने, पैसाको प्रलोभनबाट मत किनेर नेता बन्ने बाटो बन्द नगरिदाँसम्म यो समस्या रहीरहन्छ । नेताले आफ्नो मत किन्नका लागि दिएको पैसाले गरीवीको समस्या समाधान हुँदैन, असल नीतिले समाधान हुन्छ भन्ने कुरा जानकार जनता नहुँदा यी र यस्ता समस्याहरु आउँने गरेका हुन् । विकासका कुरा गर्नेहरु विकासलाई आफ्नो स्वार्थसँग गाँसेर मात्रै हेर्ने चलनको पनि यो समाजबाट अत्य गरिनुपर्छ । हरेक व्यक्तिमा देश प्रतिको इमानदारिताको भावना नफैलिदासम्म देशले दीगो विकासको परिक्ल्पना गर्न सक्दैन । हरेकले स्वार्थ रहित भएर देश र समाजको लागि निस्वार्थी नेता जन्माउँनु छ भने पहिला आफु सोहीबाटोमा लागेको हुनुपर्छ । सबै खराव होईनन्, धेरै खराव देखिए भने सही र निष्ठावान व्यक्तिको खडेरी पर्न थाल्यो ।

भनिन्छ, एउटा पोखरीको फोहर माछाले पुरै तलावलाई दुर्गन्धित बनाउँने काम गर्छ, वीर भित्रको एउटा सडेको आलुले पुरै वीर सडाउँछ, त्यस्तै निर्णायक कतिपय खराव मनसाय भएका कार्यकर्ताका कारण खराव नेता पनि स्थापित नेता बन्दै जान्छ । भोट बेच्ने जनताबाट उत्पादित नेताले भ्रष्टाचार गर्छ । त्यति बेला जनताका समस्याहरु प्रति उत्तरदायी नेता पाउँने गाह्रो पर्छ । यस्तो अवस्थामा जस्तो सुकै राम्रो व्यवस्था पनि छाँयामा पर्ने डर कायमै रहन्छ । यस्ता समस्याहरु हाम्रो जस्तै धेरै विकासशील देशहरुमा देखिन्छन् । एक रातका लागि बेचेको भोटले, धेरै वर्षका लागि खराव नेता बनाई दिने काम रोक्नुपर्छ । अनि मात्र लोकतन्त्रका सही मर्म जनताले उपभोग गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् । त्यस पछि मात्रै लोकतन्त्र सधै सबैका लागि उपयोगी व्यवस्था भएको अनुभूति हुन थाल्छ । त्यसैले लोकतन्त्रलाई लोककै ऐनाका रूपमा मानिएको हो । यो ऐनाले आफु जस्तो छ, त्यस्तै देखाउँने गर्छ भन्ने मान्यतालाई चरितार्थ गरिनुपर्छ ।

f Opinion @ Social Network f

छाडेर जाने हजार भएपनि त्यो सम्बन्ध कसरी टिकाउने भनेर एउटा कारण खोज्नु नै प्रेम हो । (असिष तामु सागरफेसबुक स्टेटसबाट www.facebook.com/ashishtamu.sagar) यो स्तम्भमा सामाजिक संजालमा पोस्ट गरिएका धारणाहरु राख्नेछौ । यसका लागि हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/shittalapati मा लगउन गर्न सक्नुहुनेछ ।

नवजनचेतना दैनिकको रूपमा तपाईंसामु आईरहेको छ । यो पत्रिका अठ्ठ स्तरीय अनि पठनीय बनाउनको लागि तपाईंहरुको अमूल्य सुझावहरुको हामीलाई अत्यन्तै जरुरी छ । पाठकवृन्द तपाईंका सुझावहरु दिई हामीलाई सहयोगी गर्नुहुन हामी अनुरोध गर्दछौ ।

नवजनचेतना दैनिक भगवतीटोल तानसेन, पाल्पा

Table with 2 columns: Office location and contact details. Includes 'प्रहरी कार्यालय', 'उपस्थाल कार्यालय', 'मुम्बई कार्यालय', 'संपादक', 'प्रिन्टर', 'सुचना अधिकारी', 'वित्तिय अधिकारी', 'मैनेजिङ अफिसर', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी', 'सुचना अधिकारी'.

राष्ट्रिय सभा निर्वाचनमा बिर्सनै नहुने केही विषय

निर्वाचन आयोगले राष्ट्रिय सभा निर्वाचनको मिति निर्धारण गरिसकेको छ । सो निर्वाचनको प्रयोजनका लागि दल दर्ता र दलहरूले निर्वाचन चिफन प्राप्त गर्ने काम पनि सम्पन्न भइसकेको छ । पुस २३ गते मनोनयन दर्ता र माघ ११ गते निर्वाचन सम्पन्न हुनेछ । आगामी फागुन २० गते राष्ट्रिय सभामा आफ्नो कार्यकाल समाप्त गरी रिक्त हुने २० पदका लागि हुने सो निर्वाचनमा नेकपा एमालेका ८, नेपाली कांग्रेसका ४, माओवादी केन्द्रका ३, समाजवादी पार्टीका १ र राष्ट्रपतिबाट मनोनित २ स्थान रिक्त हुने भएपछि सो निर्वाचन हुन लागेको हो ।

कुल ५९ जना सदस्य संख्या रहेको राष्ट्रिय सभामा हरेक दुई वर्षमा एक तिहाइ सदस्यको स्थान रिक्त हुने हुँदा हरेक दुई वर्षमा नै सो निर्वाचन सम्पन्न गर्नु परेको हो । गरिमा खस्कँदै गएको सभा र केही बेरोजगारलाई रोजगारी दिने सभाका रूपमा बदलिँदै गएको राष्ट्रिय सभाको सोही निर्वाचनका बारेमा केही ध्यान दिनुपर्ने कुराका बारेमा चर्चा गर्ने यो आलेखको आशय रहेको छ ।

प्रीढ सभा : राष्ट्रिय सभा अनुभवले खारिएका मानिसहरूको सभा हो भन्ने अर्थमा यसलाई प्रीड सभा भनिएको हो । खासगरी संसदीय पद्धतिको हिमायती बेलायतले हाउस अफ लर्डको व्यवस्था गरेको र सोही व्यवस्थाबाट प्रभावित भई प्रायः संसदीय पद्धति अवलम्बन गरेका मुलुकहरूमा उपल्लो सदनका रूपमा राष्ट्रिय सभालाई लिने गरिन्छ । प्रीड भनेको उमेरले बुढाबुढीको मात्रै कुरा नभएर राजनीतिमा परिपक्वता हासिल गरेका मानिसहरूको समूहका रूपमा यसलाई लिने गरिन्छ । राजनीतिक परिपक्वताका कारणले देश र जनताका पक्षमा निर्णय गर्ने कुरामा हेक्का रहोस् भन्ने हेतुले यो सभाको व्यवस्था गरिएको हो । त्यसैले राष्ट्रिय सभाको निर्वाचनका सन्निकटमा रहेका राजनैतिक दलहरूले यो सभाको गरिमालाई ख्याल गर्ने गरी उम्मेदवारको चयन गर्न जरुरी छ ।

करेक्सन सभा : राष्ट्रिय सभालाई प्रतिनिधिसभाको निर्णयलाई करेक्सन गर्नेसम्मको अख्तियारी हुने हुनाले यो सभालाई करेक्सन सभाका रूपमा पनि लिने गरिन्छ । प्रतिनिधिसभाका आफ्ना स्वार्थ हुन्छन् । निर्वाचन क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्नुपर्दछ । सरकार बनाउने, ढाल्ने कुरामा प्रत्यक्ष संलग्न हुने बाध्यता हुन्छन् । यसो भएका कारणले देश र जनताको हित भन्दा पनि सत्ता टिकाउने र ढाल्ने स्वार्थमा लिप्त हुने प्रतिनिधिसभाले गरेका कैयन् कामकारबाही करेक्सन गर्न लायक हुन्छन् । सत्ता र शक्तिका दबावमा गरेका निर्णयहरू देश र जनताको पक्षमा नहुन पनि सक्दछन् । यस्तो अवस्थामा प्रतिनिधिसभाका त्यस्ता निर्णयहरू करेक्सन गर्ने हैसियत राख्ने यो सभा हो । तसर्थ यो हैसियत कायम राख्न सक्ने खालको उम्मेदवारी चयन गर्न दलहरूले ध्यान दिन जरुरी छ ।

विज्ञहरूको सभा : प्रतिनिधिसभा चुनाव जित्न सक्ने मानिसहरूको सभा हो । जनताको मन र मत जित्न सक्दा प्रतिनिधिसभामा प्रतिनिधित्व गर्न



खिमलाल देवकोटा

चुनाव जित्न नसकेकाहरूको जमघटको थलोका रूपमा पनि राष्ट्रिय सभा बदलिने खतरा देखा परेको छ । यसअघिको छोटो अनुभवमा पनि प्रतिनिधिसभामा चुनाव हारेका तर घुमाउरो बाटोबाट संसद्मा प्रवेश गरेका उदाहरण छन् । कुनै वेला प्रतिनिधिसभामा चुनाव हारे पनि राष्ट्रिय सभामा जाने र संविधान संशोधनका माध्यमबाटै भए पनि प्रधानमन्त्री हुने दाउ प्रदर्शन नभएको हैन । त्यतिवेला तर्क गरियो कि राष्ट्रिय सभाको सदस्य संघीय संसद्को सदस्य हो भने प्रधानमन्त्री हुन किन नहुने ? मन्त्री हुन चाहिँ नरोक्ने ? छिमेकी मुलुक भारतमा प्रधानमन्त्री हुन नरोक्ने नेपालमा रोक्नुपर्ने कारण के हो ? भन्ने तर्क पनि जबर्जस्त आएको थियो । यी र यस्तै तर्कहरूले राष्ट्रिय सभाको गरिमा घट्न पुगेको छ । राष्ट्रिय सभा प्रतिनिधिसभाको छायाँ सभाका रूपमा यसलाई विकास गराउने काम यो अवधिमा भयो । संविधान निर्माणका बखत यस्तो खतरालाई पूर्वानुमान गरी अलग काम र कर्तव्य निर्वाह गर्ने गरी राष्ट्रिय सभाको व्यवस्था गरौँ । यसका लागि बरु उपराष्ट्रपतिले अध्यक्षता गर्नेसम्मको व्यवस्था पनि गरौँ भन्ने तर्क गरिएको थियो ।

सकदछन् । तर निर्वाचनको विजयले संसद्का लागि चाहिने विज्ञता बोसमा थपिदिने । त्यसपछि निर्वाचन क्षेत्रको विकास, निर्वाचन क्षेत्रका जनताको जायज वा नाजायज माग पूरा गर्ने बाध्यता र सरकार बनाउने, टिकाउने वा ढाल्ने बिजनेसमा सहभागी हुन प्रतिनिधिसभा बाध्य छ । तर प्रतिनिधिसभामा विज्ञताको प्रतिनिधित्व हुन्छ भन्ने रूपमा राष्ट्रिय सभालाई लिने गरिन्छ । प्रीड भनेको उमेरले बुढाबुढीको मात्रै कुरा नभएर राजनीतिमा परिपक्वता हासिल गरेका मानिसहरूको समूहका रूपमा यसलाई लिने गरिन्छ । राजनीतिक परिपक्वताका कारणले देश र जनताका पक्षमा निर्णय गर्ने कुरामा हेक्का रहोस् भन्ने हेतुले यो सभाको व्यवस्था गरिएको हो । त्यसैले राष्ट्रिय सभाको निर्वाचनका सन्निकटमा रहेका राजनैतिक दलहरूले यो सभाको गरिमालाई ख्याल गर्ने गरी उम्मेदवारको चयन गर्न जरुरी छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय अनुभव : खासगरी बेलायतमा हाउस अफ लर्डको व्यवस्था रफयो । जहाँ केही मानिसहरू जन्मजात र आजीवन सदस्य रहन्छन् । अवकाशप्राप्त न्यायाधीशहरू वा वरिष्ठ वकिलहरूको बाहुल्य त्यो सभामा रहन्छ । कन्स्टिट्युसनल रिफर्म एक्ट २००५ ले व्यवस्था गरेबमोजिम सन् २००९ मा सर्वोच्च अदालत गठन नहुँदासम्म सर्वोच्च अदालतकै काम गर्ने निकायका रूपमा पनि हाउस अफ लर्डस् रहेको थियो । संसद्को माथिल्लो सदन भइकन पनि मुद्दा फैसला गर्ने र इन्साफ दिने जस्तो सर्वोच्च अदालतको काम गर्न सक्षम दक्ष र विश्वास आर्जन गर्ने थलोका रूपमा रहेको बेलायतको अनुभव र

प्रभावका कारण राष्ट्रिय सभा राखिएको थियो भने त्यो स्तर धान्ने खालको बनाउन पनि त्यतिकै जरुरी छ । पछिल्लो अवधिमा १९९४ मा संविधानसभामा जारी गरिएको वी द पिपुल अफ नेशन, नेशनलिटी एण्ड पिपुल अफ इथियोपियाबाट आरम्भ भएको प्रस्तावना र आत्मनिर्णयको अधिकारलाई अत्यधिक महत्त्व दिइएको इथियोपियाको संविधानमा माथिल्लो सभालाई हाउस अफ प्रोभिन्सका रूपमा लिइन्छ । माथिल्लो सदनले संविधानको व्याख्या गर्ने लगायत संवैधानिक अदालतको काम गर्दछ । यसका साथै हामीकहाँ जस्तो आर्थिक मामलाको बाँडफाँट गर्ने जस्तो वित्त आयोगको काम पनि माथिल्लो सदनले गर्दछ । संघ र प्रदेश वा प्रदेश र प्रदेशहरूका बीचको विवाद समाधान गर्ने काम पनि यही सभाले गर्दछ । यतिसम्म कि आत्मनिर्णयको अधिकारको बारेमा निर्णय गर्ने अधिकार पनि यही सदनलाई संविधानले दिएको छ । यी र यस्तै अन्तर्राष्ट्रिय अनुभवबाट पनि नेपालले सिक्न जरुरी छ ।

हाम्रो अभ्यास : माथिल्लो सदनका रूपमा रहेको राष्ट्रिय सभाको गरिमा महत्त्व र अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यासका तुलनामा नेपालको राष्ट्रिय सभा खरो उत्रन सकेको पाइँदैन । दलहरूले पटक-पटक गल्ती गर्दै आएका कारण राष्ट्रिय सभाको सो गरिमा महत्त्व कायम हुन नसकेको मात्रै हैन प्रतिनिधिसभाको फोटोकपी बनेर गरिमा घटाउने काममा उद्यत भएको देखिन्छ । राष्ट्रिय सभा बेरोजगार कार्यकर्ता व्यवस्थापन गर्ने थलोका रूपमा विकास भएको छ । गाउँ, नगर, जिल्ला, प्रदेश, प्रतिनिधिसभा कहीं कतै टिकट दिन नसकेका वा टिकट पाएर पनि चुनाव जित्न नसकेका र पार्टीमा पनि राम्रो जिम्मेवारी दिन नसकेका बेरोजगार कार्यकर्तालाई व्यवस्थापन गर्ने थलोका रूपमा राष्ट्रिय सभा बदलिन थालेको छ । जसले राष्ट्रिय सभाको गरिमा घटाएको छ । राष्ट्रिय सभा बेरोजगारहरूका लागि रोजगारी दिने थलोका रूपमा पनि

लिन थालिएको छ । यदाकदा शीर्ष नेताहरू समेत पनि कुनै न कुनै रूपमा संसद्मा हुनुपर्ने दावी गर्ने गरेको अनुभव छ । हामीले के खाने भन्ने वाक्यांश प्रयोग गरेर भए पनि केही खान राष्ट्रिय सभामा प्रवेश पाएको आभास हुने गरी सँगालिएको अनुभव ताजा छ । जो राष्ट्रिय सभालाई गरिमामय बनाउन विल्कुल सहयोगी भएको छैन । चुनाव जित्न नसकेकाहरूको जमघटको थलोका रूपमा पनि राष्ट्रिय सभा बदलिने खतरा देखा परेको छ । यसअघिको छोटो अनुभवमा पनि प्रतिनिधिसभामा चुनाव हारेका तर घुमाउरो बाटोबाट संसद्मा प्रवेश गरेका उदाहरण छन् । कुनै वेला प्रतिनिधिसभामा चुनाव हारे पनि राष्ट्रिय सभामा जाने र संविधान संशोधनका माध्यमबाटै भए पनि प्रधानमन्त्री हुने दाउ प्रदर्शन नभएको हैन । त्यतिवेला तर्क गरियो कि राष्ट्रिय सभाको सदस्य संघीय संसद्को सदस्य हो भने प्रधानमन्त्री हुन किन नहुने ? मन्त्री हुन चाहिँ नरोक्ने ? छिमेकी मुलुक भारतमा प्रधानमन्त्री हुन नरोक्ने नेपालमा रोक्नुपर्ने कारण के हो ? भन्ने तर्क पनि जबर्जस्त आएको थियो । यी र यस्तै तर्कहरूले राष्ट्रिय सभाको गरिमा घट्न पुगेको छ ।

Table with 2 columns: Definitions and key terms. Includes 'मेघ', 'तुला', 'वृष', 'मिथुन', 'कर्कट', 'सिंह', 'कन्या', 'मेष', 'वृश्चिक', 'धनु', 'मकर', 'कुम्भ', 'मीन'.

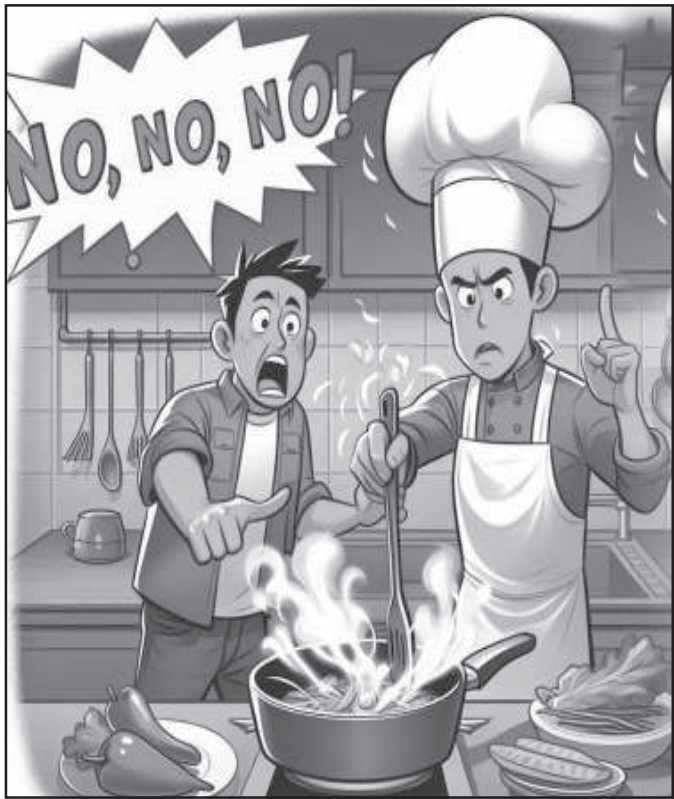


यी खाना फेरी तताएर खाँदा विष सरह

चिसो बेला छ । पकाएको खानेकुरा कयौँ दिनसम्म फ्रिजमा राख्दा पनि बिग्रिदैनन् । त्यसैले यो मौसममा एकै पटक केही छाकलाई पुरने गरी भात, तरकारी र अरू खानेकुरा पकाएर राखिन्छ । ताकि बारम्बार भान्सांमा उभिएर खाना पकाउने फ्रिजबाट मुक्ति मिलोस् । यसो गर्दा समयको बचत त हुन्छ । तर स्वास्थ्यका लागि भने यो बानी निकै नोक्सानदायक हुन सक्छ ।

हिउँदमा पाइने केही तरकारीहरू यस्ता हुन्छन् जसलाई बारबार तताउँदा यसमा भएको पोषक तत्व घट्न वा नष्ट हुन सक्छ । साथै खानेकुरा विषाक्त पनि बन्न थाल्छन् । यसलाई खाँदा शरीरमा 'स्लो पोइजन'को जस्तो असर देखाउन थाल्छ । धेरैजसो हरियो पत्तेदार तरकारी अनि जमिनमुनि फल्ने गाजर, सलगम जस्ता तरकारीमा नाइट्रेट पर्याप्त मात्रामा पाइन्छ ।

यी तरकारीहरूलाई दोहोयाएर तताउँदा नाइट्रेटको मात्रै भन्ने धेरै बढ्छ । यसले शरीरमा हानी पुर्‍याउन सक्छ । दोहोयाएर तताउँदा नाइट्रेट विषाक्त बन्छ । खासगरी पालुङ्गोलाई एक पटक पकाइसकेपछि दोहोयाएर तताउनु हुँदैन । पालुङ्गोमा आइरन धेरै मात्रामा पाइन्छ । आइरनलाई धेरै तातो पारियो भने यो अक्सिडाइज्ड हुन थाल्छ । आइरन अक्सिडाइज्ड भयो भने फ्री-याडिकल्स बन्छ । शरीरभित्र छिरेपछि यसले प्राणघातक रोग पैदा गर्न सक्छ । यसका कारण बाँझोपना र क्यान्सर पनि देखिन सक्छ । पाकिस्तानको



भातलाई दोहोयाएर तेहराएर तताएर खाँदा फूड प्वाइजनिङ हुन सक्छ । भात चिसो हुन थालेपछि यसमा ब्याक्टेरिया उत्पन्न हुन थाल्छ । भात तताउँदा यी ब्याक्टेरिया नष्ट त हुन्छन्, तर यसको तत्त्व भातमा पूरै मिसिन्छ । जुन विषालु हुन सक्छ ।

आलुबाट बनेका तरकारी या उसिनेको आलुलाई हामी बारम्बार तताएर खान्छौं । तर यस्तो गर्नु हुन्न । यसो गर्दा ब्याक्टेरियाबाट हुने बोटुलिज्म नामक रोगको खतरा हुन्छ । अन्डामा प्रोटीन भरपुर मात्रामा पाइन्छ । धेरै मानिसहरू रमाई रमाई

उसिनेको अन्डा खान्छन् । तर तारिएको वा उसिनेको अन्डालाई दोहोयाएर तातो बनाउँदा यसमा भएको प्रोटीन नष्ट हुन्छ । यसलाई खाँदा पेट दुख्ने समस्या देखिन सक्छ । च्याउमा पनि भरपुर मात्रामा प्रोटीन हुन्छ । यसलाई पकाउने बित्तिकै खाइहाल्नु पर्छ । फेरि तताउँदा यसमा भएको प्रोटीन नष्ट हुन्छ । यसले पाचन तन्त्रमा क्षति पुर्‍याउँछ । मासुलाई पनि बारम्बार तताएर खानु हुन्न । ओलिभ आयल पनि पटक पटक तातो बनाएर चलाउनु हुन्न ।

-ईहिमालयटाइम्स डटकम

के ग्रीन टिले मोटोपन र रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ ?

स्वस्थवर्द्धक पेयको रूपमा ग्रीन टि पिउने प्रचलन बढ्दो छ, नेपाली समाजमा पनि । उपभोक्ताले यसलाई 'स्वाद भन्दा पनि स्वस्थका लागि' भन्दै पिउने गरेका छन् । अर्कोतिर उत्पादक एवं विक्रेताले ग्रीन टि एकदमै लाभदायक पेय भएको दावी गर्दै आएका छन् । नेपालमा मात्र होइन, विश्वभर नै ग्रीन टिको उपयोगिता बढेर गएको छ ।

कसैले यसलाई 'मोटोपन घटाउने' भन्दै पिएका छन् भने कसैले 'रक्तचाप र मधुमेह नियन्त्रण गर्न' । कसैले 'क्यान्सर प्रतिरोधी' त कसैले 'छालाको चमक बढाउने' पेयको रूपमा ग्रीन टि पिउने गरेका छन् ।

के वास्तवमै फाइदा गर्छ ग्रीन टिले ?

ग्रीन टिमा त्यस्तो के तत्व हुन्छ, जसले रक्तचाप, मोटोपन घटाउनदेखि क्यान्सरको जोखिमसम्म कम गर्छ ? यसबारे अन्तर्राष्ट्रियस्तरमै फरक-फरक अध्ययन भएको छ । नेशनल लाइब्रेरी अफ मेडिसिनमा प्रकाशित एक अध्ययन अनुसार ग्रीन टिमा मोटोपन नियन्त्रणदेखि क्यान्सर प्रतिरोधी तत्व हुन्छ । टाइम म्यागेजिनको एउटा रिपोर्टमा ग्रीन टिले प्राकृतिक रूपमा उच्च रक्तचाप घटाउने उल्लेख छ ।

क्यान्सर प्रतिरोधी तत्व : ग्रीन टिमा एपिगालोकेचिन ग्यालेट (ईजीसीजी), लेभोनोइड परिवारको एक एन्टिअक्सिडेन्ट पाइन्छ । यसले हाम्रो शरीरमा फ्रि रेडिकल्सको कारण हुनसक्ने क्षतिलाई रोक्छ । फ्रि रेडिकल्स त्यही हो, जसले शरीरको कोशिकालाई नष्ट गर्छ र क्यान्सरको जोखिम बढाइदिन्छ ।

द मेडिकल टुडेमा प्रकाशित एक रिपोर्टमा ग्रीन टिको उपभोग गर्ने देशहरूमा केही क्यान्सरको दरहरू कम भएको दावी गरिएको छ । सन् २०२० मा समीक्षा गरिएको सय भन्दा बढी अध्ययनको निचोड छ, क्यान्सरको जोखिम कम गर्नमा ग्रीन टि प्रभावकारी देखिएको छ ।

रक्तचाप नियन्त्रण गर्छ : ओम अस्पतालमा कार्यरत डा. कमल शर्मा लम्साल भन्छन्, 'यसमा पाइने पोलिफेनोलसले उच्च रक्तचाप र ब्लड सुगरको स्तर घटाउँछ । साथै रक्तनलीमा जमेको बोसोजन्य पदार्थलाई टुक्राएर मुटु तथा मस्तिष्कको कार्य संचालनलाई सहज बनाउँछ ।' ब्रिटिश हार्ट फाउन्डेसनले गरेको अध्ययनले पनि दिनेहु ग्रीन टी पिउँदा मुटुको धमनीहरू खुला र नरम बनाउँछ । फलत यसले हृदयघातको जोखिम कम गर्छ । यता, फोर्ब्स हेल्थका अनुसार २०१६ मा यस विषयमा विभिन्न ९ वटा अध्ययन भएका थिए । सो अध्ययनलाई विश्लेषण गर्दा दैनिक तीन कप ग्रीन टि पिउनेमा मस्तिष्क र हृदयघातको जोखिम कम हुने देखिएको थियो ।

मोटोपन नियन्त्रण : मेडिकल न्युज टुडेको एक रिपोर्टमा ग्रीन टिले कसरी मोटोपन घटाउँछ भन्ने तथ्य पेश गरेको छ । त्यस अनुसार ग्रीन टिले मेटाबोलिज्मलाई अरु प्रभावकारी बनाउँछ । मेटाबोलिज्म भनेको हामीले खाएको कुनैपनि खानेकुरालाई उर्जामा रूपान्तरण गर्ने प्रक्रिया हो ।



ग्रीन टिले कसरी यस्तो काम गर्छ भन्ने कुरामा विश्वभर थुप्रै अध्ययन भएका छन् । र, सदियौँदेखि यसको प्रयोग हुँदै आएको छ । यो एन्टि अक्सिडेन्टको समृद्ध स्रोत हो । यही गुणको कारण ग्रीन टिले मुटुलाई फाइदा गर्नेदेखि क्यान्सरको जोखिम कम गर्नेसम्म भूमिका खेल्छ । त्यसका साथै ग्रीन टिमा पोटासियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन बि-२ जस्ता सुक्ष्म पोषक तत्व पाइन्छ । ग्रीन टिले एन्टि एजिडको रूपमा पनि काम गर्छ र शरीरको छालामा चमक कायम राख्छ । यसमा पाइने एमिनो एसिडएल-थिएनिनले डोपामाइन, सेरोटोनिन जस्ता हर्मोन उत्पादन गर्छ, जसले मस्तिष्कलाई उत्साहित र उमगित बनाइराख्छ । ग्रीन टि एकदमै लाभदायक छ भन्ने कुरामा अब द्विविधा छैन । तर, यो कुनै औषधि होइन जसले तुरुन्तै प्रभाव पार्छ । ग्रीन टिको प्रभाव शरीरमा क्रमस पर्ने हो । नियमित रूपमा पिउनेहरूलाई यसले लाभ गर्छ । यसमा पनि मान्छेको शारीरिक अवस्था, जीवनशैली आदिको असर हुन्छ ।

तिब्र रूपमा फ्याट बर्न हुन्छ । ग्रीन टि एक स्वस्थवर्द्धक पेय हो । यसले मोटोपन घटाउने, रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने, मुटु र मस्तिष्कको कार्यक्षमता चुस्त बनाउने जस्ता अनेक लाभ छन् । ग्रीन टिले कसरी यस्तो काम गर्छ भन्ने कुरामा विश्वभर थुप्रै अध्ययन भएका छन् । र, सदियौँदेखि यसको प्रयोग हुँदै आएको छ । यो एन्टि अक्सिडेन्टको समृद्ध स्रोत हो । यही गुणको कारण ग्रीन टिले मुटुलाई फाइदा गर्नेदेखि क्यान्सरको जोखिम कम गर्नेसम्म भूमिका खेल्छ । त्यसका साथै ग्रीन टिमा पोटासियम, म्याग्नेसियम, भिटामिन बि-२ जस्ता सुक्ष्म पोषक तत्व पाइन्छ । ग्रीन टिले एन्टि एजिडको रूपमा पनि काम गर्छ र शरीरको छालामा चमक कायम राख्छ । यसमा पाइने एमिनो एसिडएल-थिएनिनले डोपामाइन, सेरोटोनिन जस्ता हर्मोन उत्पादन गर्छ, जसले मस्तिष्कलाई उत्साहित र उमगित बनाइराख्छ । ग्रीन टि एकदमै लाभदायक छ भन्ने कुरामा अब द्विविधा छैन । तर, यो कुनै औषधि होइन जसले तुरुन्तै प्रभाव पार्छ । ग्रीन टिको प्रभाव शरीरमा क्रमस पर्ने हो । नियमित रूपमा पिउनेहरूलाई यसले लाभ गर्छ । यसमा पनि मान्छेको शारीरिक अवस्था, जीवनशैली आदिको असर हुन्छ । यदि तपाईं सही खानपान गर्नुहुन्छ, व्यायाम गर्नुहुन्छ भने ग्रीन टि तपाईंको शरीरले बढी लाभ लिन्छ । तर, त्यस विपरित तपाईंको जीवनशैली खराब छ भने ग्रीन टिले कुनै रोग छु मन्तर हुने होइन । नेपालीमा एउटा भनाई छ, अतिले हुन्छ क्षति । ग्रीन टिको हकमा पनि यसै भन्नुपर्ने हुन्छ । ग्रीन टि दिनमा

तीनदेखि चार गिलास (मझौला आकारको) पिउनु उत्तम हुन्छ । यसैगरी ग्रीन टि खाली पेटमा पिउनु हुँदैन । गर्भवती, रक्तचाप न्यून भएकाहरूले पनि ग्रीन टि पिउनु उचित हुन्न । कुनै रोगको उपचार गराइरहेका वा औषधि खाइरहेकाहरूले ग्रीन टि पिउनुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

ग्रीन टि पिउने सही तरिका के हो ?

ग्रीन टि कति, कसरी, कुन समयमा पिउने भन्ने कुराले यो कति प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुराको टुंगो गर्छ ।

कति पिउने ?
दिनमा तीन वा चार कप (मझौला कप) पिउनुपर्छ ।

कुन समयमा पिउने ?
ग्रीन टी खाली पेटमा, खाना खाँदा र खाना खाने बित्तिकै पिउनु हुँदैन । खाना खानु अघि र पछि ३० देखि ४५ मिनेटको अन्तरको समय ग्रीन टी पिउनु उत्तम हो ।

कसरी तयार गर्ने ?
ग्रीन टि अन्य चिया जस्तो पकाउनु पर्दैन । कपमा ग्रीन टि राखेर त्यसमाथि तातो पानी राख्ने । दुई-तीन मिनेट छोप्ने । त्यसपछि ग्रीन टि पिउन सकिन्छ ।

कस्तो ग्रीन टि पिउने ?
बजारमा अनेकथरी ग्रीन टि छन् । त्यसमध्ये सकेसम्म खुला ग्रीन टि लिनु उपयोगी हुन्छ । पानीमा भिजाएपछि चियाका पत्ताहरू पुनः हरियो देखिन्छ । उक्त चिया अग्र्यात्मिक प्रमाणित हो वा होइन बुझ्नु जरुरी छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

'अटिजम रोग होइन, समस्या हो'



बागमती प्रदेशमा एक हजार दुई सय ५३ जना अटिजम समस्याबाट ग्रसित छन् । तीमध्ये काठमाडौँमा चार सय ९५, चितवनमा एक सय १३, ललितपुरमा ८३, भक्तपुरमा ७८ र मकवानपुरमा ७७ जना रहेका छन् । त्यसैगरी, काभ्रेमा ७५, धादिङमा ७०, नुवाकोट र सिन्धुलीमा ६५/६५, सिन्धुपाल्चोकमा ५४, दोलखामा ३३ र रसुवामा १७ जना छन् ।

बागमती प्रदेश स्वास्थ्य मन्त्रालयले यहाँ आयोजना गरेको अटिजम सम्बन्धी कार्यशाला गोष्ठीमा दिइएको तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा हाल अटिजम समस्याबाट ग्रसित चार हजार आठ सय ८६ जना रहेका छन् । मन्त्रालयका विज्ञ चिकित्सक डा शाकार खनालका अनुसार विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको तथ्याङ्कलाई आधार मान्ने हो भने एक सयमा एक जनामा गरी करिब तीन लाख जनामा यो समस्या रहेको अनुमान गरिएको छ । एकजना

महिला बराबर चारजना पुरुषमा यो समस्या हुने देखिएको उनले जानकारी दिए । उनले भने, 'भौगोलिक अवस्थानुसार हिमालमा तीन सय २८, पहाडमा दुई हजार दुई सय २९, तराईमा दुई हजार तीन सय २९ जनामा यो समस्या रहेको छ ।' अटिजमको समस्या गाउँमा भन्दा सहरि क्षेत्रमा बढिरहेको कार्यक्रममा जानकारी दिइयो । गाउँमा एक हजार सात सय २८ र सहरमा तीन हजार एक सय ५८ जनामा यो समस्या देखिएको तथ्याङ्कमा उल्लेख छ ।

अटिजम केयर नेपाल सोसाइटीका सुरेन्द्र बज्राचार्यका अनुसार अटिजम रोग नभई समस्या हो । नेपालमा अटिजम भएको १८ महिनादेखि पत्ता लाग्ने गरेको उनले बताए । उनले भने, 'विश्वका विभिन्न देशमा ६ महिनादेखि समस्या पत्ता लगाउने गरेको भए पनि नेपालमा भने १८ महिनापछि मात्र पत्ता लाग्ने गरेको छ ।' नेपालमा रहेका अपाङ्कहरूमध्ये ० दशमलब ८०

प्रतिशत अटिजमका रहेको जनाउँदै उनले अटिजम जन्मजात आउने अवस्था रहेको बताए । यो समस्या वंशाणुगत, वातावरण र सङ्क्रमणका कारणले हुने गर्दछ । यसको अहिलेसम्म उपचार नभएको जनाउँदै उनले विभिन्न किसिमको थेरापी तथा पुनर्स्थापनाले सुधार गर्न सकिने जानकारी दिए । कार्यक्रममा बागमती प्रदेशका स्वास्थ्य सचिव दीपक तिवारीले अटिजम भएकाको विषयमा देखिएका समस्या समाधानका लागि प्रदेश सरकारले पहिलोपटक प्रयास गरेको बताए । यस प्रकारका कार्यक्रमले सरकारका भावी कामहरू र वास्तविक तथ्याङ्क सङ्कलनमा सहज हुने उनको भनाइ थियो । गोष्ठीमा प्रदेशभित्र रहेका स्वास्थ्य संस्थाका प्रतिनिधि एवं अटिजम क्षेत्रमा काम गर्दै आएका विभिन्न सैसंस्थाको सहभागिता रहेको थियो ।

-रातोपाटी डटकम

पाठेघर र स्तन क्यान्सरको शिविर सञ्चालन हुने

पाल्पा, पुस ५/रामपुरको जम्बादी र तानसेनमा महिलाहरूको पाठेघर मुखको क्यान्सर र स्तन क्यान्सर जाँच शिविर सञ्चालन हुने भएको छ । पाल्पा लायन्स क्लबको आयोजना, नेपाल अष्ट्रेलियन राजदुतावास, नेपाल अष्ट्रेलियन सर्भाइकल क्यान्सर फाउण्डेसनको सहयोगमा पाल्पाको तानसेन र रामपुरको जम्बादीमा शिविर सञ्चालन हुन लागेको हो ।

रामपुर नगरपालिका वडा नं-९ जम्बादीको स्वास्थ्य चौकीमा पुस ६ गते शुक्रबार र तानसेन नगरपालिका वडा नं-३, भगवती मन्दिर परिसरमा पुस ७ गते शनिबार शिविर सञ्चालन हुने पाल्पा लायन्स क्लबकी अध्यक्ष कमला शर्माले बताईन् । रामपुरको जम्बादीमा शिविर सञ्चालनको लागि स्थानीय रेडक्रस उपशाखा, वडा कार्यालय, स्थानीय स्वास्थ्य चौकी तथा क्लवहरूले सहयोग तथा समन्वय गरेका छन् । शिविरका संयोजक समिरमान सिंहले निःशुल्क रूपमा विशेषज्ञ चिकित्सकहरूबाट गुणस्तरीय परीक्षण हुने भएकाले र तत्काल रोग अनुसारको उपचार सेवा र औषधी समेत पाईने



भएको शिविरमा सहभागी हुन महिलाहरूलाई अनुरोध गरेका छन् । शिविरमा सहभागी भएका महिलाहरूको विशेष जटिल प्रकारको मुखको पाठेघर सम्बन्धी रोग देखिएका काभ्रेको बनेपामा निःशुल्क उपचारको व्यवस्था रहेको, विरामी सहित कुरुवालाई आउँदा, जादाको बाटा खर्च खानपिनको समेत व्यवस्था रहेको शिविरका लायन्स क्लबका पूर्व अध्यक्ष मधुदयाल सैजुले बताए । पाल्पा लायन्स क्लवले पत्रकार सम्मेलन गरेर शिविरमा सहभागी भई मौकाको फाईदा उठाउन सबै महिलाहरूलाई अनुरोध

गरेको छ । लायन्स क्लवले रामपुरको जम्बादीमा ३० रुपैयाँ दर्ता शुल्क र तानसेनमा ५० रुपैयाँ दर्ता शुल्क मात्र लिने तयारी रहेको पाल्पा लायन्स क्लबकी निवर्तमान अध्यक्ष सीता बस्नेतले बताईन् । समयमै पाठेघर मुख र स्तन क्यान्सरको जाँच गरेका १५ देखी २० वर्षपछी क्यान्सर हुने सम्भावनालाई रोक्न सकिने पाल्पा लायन्सले जनाएको छ । पाल्पा लायन्स क्लबकी अध्यक्ष कमला शर्माले अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन सह सचिव तुम्ला बज्राचार्यले गरेकी थिईन् ।

नवनिर्वाचन न्यायाधीशद्वारा शपथ ग्रहण

काठमाडौं, पुस ५/राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेलको उपस्थितिमा सर्वोच्च अदालतका प्रधानन्यायाधीश विश्वम्भरप्रसाद श्रेष्ठले नवनिर्वाचन सर्वोच्च अदालतका न्यायाधीशलाई पद तथा गोपनीयताको शपथ गराईएको छ ।

राष्ट्रपति भवन शीतल निवासमा बिहीबार आयोजित समारोहमा प्रधानन्यायाधीश श्रेष्ठले नवनिर्वाचन न्यायाधीशहरू सारङ्गा सुवेदी, अब्दुल अजिज मुसलमान, महेश शर्मा पौडेल, टेकप्रसाद दुङ्गना, सुनिलकुमार पोखरेल र बालकृष्ण ढकाललाई पद तथा गोपनीयताको शपथ गराईएको हो । राष्ट्रपति पौडेलले बुधबार उनीहरूलाई न्यायाधीश पदमा नियुक्त गराएका थिए । संसदीय सुनुवाइ समितिको बैठकले बुधबार सर्वोच्च अदालतको न्यायाधीशमा ६ जनाको नाम अनुमोदन गरेको थियो । उनीहरूको गत



मङ्सिर २९ तथा यही पुस १ र २ गते संसदीय सुनुवाइ भएको थियो । न्याय परिषद्को गत मङ्सिर ५ गते बसेको

बैठकले सर्वोच्च अदालतका लागि रिक्त ६ न्यायाधीशका लागि उनीहरूको नाम सिफारिस गरेको थियो ।-रासस

वैदेशिक रोजगारलाई...

...आधारमा लुम्बिनी प्रदेशमा तेस्रो जिल्ला रहेको छ । लुम्बिनी प्रदेशबाट १० लाख युवा वैदेशिक रोजगारीमा

गएका छन्, भने पाल्पाबाट ७३ हजार व्यक्ति वैदेशिक रोजगारीमा गएका छन् । सूचना केन्द्रको लागि प्रदेश

सरकारबाट १८ लाख र तानसेन नगरपालिकाबाट ५ लाख रुपैया बजेट रहेको छ ।

मनको आवाज.....

'नाम पनि युनिक, काम पनि युनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.३ मेगाहर्ट्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :
यूनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.
 तानसेन, पाल्पा
०७५-५२९८६८, ५२९८६६
E-mail
news.uniquefm@gmail.com
www.uniquefm942.com

वर्गिकृत डिस्प्ले

१ X ५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा

विज्ञापन दिनुहोस्

व्यवसाय

बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

खेलकुद समाचार

प्रधानमन्त्री कप महिला क्रिकेटमा गण्डकीको हार



काठमाडौं, पुस ५/प्रधानमन्त्री कप महिला टी-२० राष्ट्रिय क्रिकेट प्रतियोगितामा लुम्बिनी प्रदेशले विजयी शुरुवात गरेको छ । बिहीबार भएको खेलमा लुम्बिनीले गण्डकी प्रदेशलाई ४ विकेटले हरायो ।

गण्डकीले दिएको १ सय ३ रनको लक्ष्य लुम्बिनीले १७ ओभरमा ६ विकेट गुमाएर भेटायो । लुम्बिनीका लागि लक्ष्मी चौधरीले सर्वाधिक ४२ रन बनाइन् ।

बलिङतर्फ गण्डकीकी सृष्टि जैसीले २ विकेट लिइन् । यसअघि कीर्तिपुरको त्रिवि क्रिकेट मैदानमा टस जितेर ब्याटिङ गरेको गण्डकीले निर्धारित २० ओभरमा ४ विकेट गुमाएर १ सय २ रन बनायो । गण्डकीका लागि सुमन खतिवडाले १८ बलमा नट आउट ३३ रन बनाइन् । बलिङतर्फ लुम्बिनीकी मधु डीसी, सरस्वती पुन र कमला जीएमले समान १/१ विकेट लिइन् ।

कर्पोरेट/अर्थ समाचार

पाल्पाकी तिवारी भईन् सिओटी कोट अफ द टेवलको योग्य



पाल्पा, पुस ५/रिलायबल नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स कम्पनीको प्रतिनिधित्व गर्दै पाल्पाकी गीता कुमारी तिवारी सिओटी कोट अफ द टेवलको लागि योग्य हुन सफल भएकी छन् । विगत १ वर्षदेखि इन्स्योरेन्स क्षेत्रमा लागेकी तिवारी आफ्नो निजी व्यवसाय सँगै बिमा क्षेत्रमा आवद्ध रही अन्तर्राष्ट्रिय एजेन्सी संस्था एमडिआरटि (MDRT) २०२४ को पहिलो एमडिआरटि (MDRT) हुँदै हाल सिओटी २०२४ को लागि योग्य हुन सफल भएकी हुन् । एमडिआरटि (MDRT) भनेको मिलियन डलरको राउन्ड टेबल हो । यो १९२७ मा विश्वव्यापी रूपमा मान्यता प्राप्त, विश्वको सबैभन्दा धेरै बिक्री हुने बीमा एजेन्टहरू र वित्तीय सेवा पेशेवरहरूको स्टेयान्डअलोन संघको रूपमा स्थापना भएसँगै थप कोर्ट अफ द टेबल (सीओटी) एमडिआरटि (MDRT) सदस्यतालाई

जीवन बीमा र वित्तीय सेवा व्यवसायमा बिक्री उत्कृष्टताको सुनौलो मानकको रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा मान्यता प्राप्त छ । यो केवल विश्वको सबैभन्दा सफल वित्तीय सेवा प्रदायक एजेन्सीलाई दिइन्छ जसले क्लबको उत्कृष्ट र चुनौतिपूर्ण योग्यताहरू पूरा गर्दछ ।

नेपाल जस्तो हालको अवस्थामा एक एजेन्सीले असाधारण व्यावसायिक ज्ञान प्रदर्शन गर्ने, कडा नैतिक आचरण र उत्कृष्ट ग्राहक सेवा गर्दै गर्दा मात्र यो उपाधीको लागि योग्य हुन सक्दछ । तिवारीले समय सीमा भन्दा १५ दिन अगाडी नै आफ्नो व्यक्तिगत कोडमा प्रथम बिमा शुल्क रू १ करोड २८ लाख बराबर पुरा गरी सिओटीको लागि योग्य हुन सफल भएकी यै रिलायबल लाईफका शाखा प्रमुख सुवास गैरेले जानकारी दिए । २०२४ का लागि रिलायबल लाईफ कम्पनिमा सिओटी योग्य हुने तिवारी रिलायबल लाईफमा पहिलो अभिकर्ता हुन् र उनको इमान्दारीता र लगनशीलताको प्रतिफल तिवारीले प्राप्त गरेको उच्चसम्मान गर्दै यस नमुना योग्य कार्यले सबै अभिकर्ता एमडिआरटि (MDRT) साथै कर्मचारीहरूलाई थप उत्साह मिलेको प्रमुख कार्यकारी अधिकृत नारायण बाबु लोहनीले बताए ।

तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिको निर्वाचन २०८० निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय तानसेन,पाल्पा अत्यन्त जरुरी सूचना

सूचना प्रकाशित मिति : २०८०/०९/०५

तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिको निर्वाचन यही मिति २०८० पुस १४ गते शुक्रबारका दिन हुन गैरहेको हुँदा सो दिन बिहान ७:०० बजेदेखि साफ ४:०० बजेसम्म हुने गोप्य मतदानमा सहभागी हुन सम्पूर्ण मतदाताहरूलाई यो सूचना जारी गरिएको छ । निर्वाचन कार्यक्रमको कार्यतालिका यस प्रकार रहेको छ :

| क्र.सं. | विवरण | मिति | समय | स्थान |
|---------|---|-----------------|---------------------------|--|
| १ | निर्वाचनको कार्यालयमा सांकेतिक | २०८०/०९/०५ | १४:०० बजे | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| २ | प्रारम्भिक मतदाता नामावली प्रकाशन | २०८०/०९/०५ | १२:०० बजे | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय, सम्बन्धित वडा कार्यालय र तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिको कार्यालय |
| ३ | मतदाता नामावलीमा त्रुटि नपुटाउने | २०८०/०९/०६ र ०७ | १०:०० देखि १६:०० बजे सम्म | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ४ | मतदाता नामावलीमा त्रुटि विवरण | २०८०/०९/०६ | १०:०० देखि १४:०० बजे सम्म | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ५ | अन्तिम मतदाता नामावली प्रकाशन | २०८०/०९/०९ | १४:०० बजे | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय, सम्बन्धित वडा कार्यालय र तानसेन खानेपानी उपभोक्ता समितिको कार्यालय |
| ६ | उम्मेदवारको मनोनयन दर्ता | २०८०/०९/१० | ११:०० देखि १२:०० बजे सम्म | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ७ | उम्मेदवारको प्रारम्भिक नामावली प्रकाशन | २०८०/०९/१० | १३:०० बजे | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ८ | उम्मेदवारी उपर दाबी विरोध | २०८०/०९/११ | १०:०० देखि १४:०० बजे सम्म | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ९ | उम्मेदवारी फिर्ता | २०८०/०९/१२ | १०:०० देखि १२:०० बजे सम्म | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| १० | उम्मेदवारलाई निर्वाचन फिर्त र मतपत्रको नमूना प्रदान | २०८०/०९/१२ | १४:०० बजे | निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय |
| ११ | मतदान कार्यक्रम | २०८०/०९/१४ | ७:०० बजे १६:०० बजे सम्म | तानसेन नगरपालिका सभाहल वा न.पा.को परिसर |
| १२ | निर्वाचनको मत गणना | २०८०/०९/१४ | | तानसेन नगरपालिका मिनीहल |
| १४ | निर्वाचनको नतिजा प्रकाशन तथा प्रमाण पत्र वितरण | | | मतगणना कार्य सम्पन्न पश्चात तानसेन नगरपालिका मिनीहल |

- मतदाताले मतदान गर्न आउँदा नेपाली महशूल कार्ड र नेपाली नागरिकताको प्रमाण पत्र वा फोटो सहितको नागरिकता नम्बर उल्लेख भएको परिचयपत्र अनिवार्य रूपमा लिएर आउनु पर्ने छ । संयुक्त नाम भएका धाराको हकमा नाम भएका व्यक्तिहरू सम्बन्धित वडा कार्यालयमा उपस्थित भई कसले मतदान गर्ने हो सम्बन्धित वडाध्यक्षको रोहवरमा सहमतिपत्र लेखी हस्ताक्षर गरी सो समेत लिएर आउनुपर्ने छ । आफ्नो नाममा एक भन्दा बढी धारा भएका धारा धनीले २०८० पौष ८ गते भित्र यस कार्यालयमा तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहुन अनुरोध छ ।

- यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि निर्वाचन अधिकृतको कार्यालय वा निर्वाचन अधिकृत श्री भरत प्रसाद आचार्यको मोबाईल नम्बर ९८४७०२८३६८ मा समेत सम्पर्क गर्नु हुन अनुरोध गर्दछौ ।

प्रमुख निर्वाचन अधिकृत
(दुर्गा बहादुर थापा)

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

जैनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट

शितलपाटी .कम

www.shitalpati.com डिजिटल पत्रिका