स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

दशैंको अवसर पारेर आगामी असोज २४ गते फूलपातीदेखि प्रदर्शनमा आउन लागेको फिल्म 'छक्का पञ्जा ५'को पहिलो गीत 'बिहे भाको छैन म' खासै चल्न सकेन। डेढ महिनामा गीतलाई युट्युबमा ४५ लाख भ्यूज छ । बरु यो गीतभन्दा एक हप्ता पछि आएको फिल्म 'खुस्मा'को 'रुकुम मैकोट' गीतले एक करोड भ्यूज नघाएको छ । यसबाट पनि 'बिहे भाको छैन म' गीत नचलेको प्रष्ट हुन्छ।

आजको विचार...

सविधानको...
(दुई पेजमा)

बसन्तराज पाध्याय

सो ट्वान्टीफाईभ ब्यानरमा निर्माण हुने हरर जनराको फिल्म 'ममी'को छायाँकन सुरु गरिएको छ । राष्ट्रिय चलचित्र दिवस र विश्वकर्मा पूजाको अवसर पारेर उपकरणलाई पूजा गर्दै चलचित्र छायाँकन सुरुवात गरिएको हो । पूर्णिमा जोशी र समर निरौलाको संयुक्त लेखन रहेको चलचित्रलाई लोकराज जोशी र पूर्णिमा जोशीले निर्माण गरेका हुन् । चलचित्रका निर्देशक समर निरौला हुन् । प्रियंका कार्की, सुलक्षण भारती र दीया मास्केको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्रमा कलाकारहरुको अभिनय रहेको छ ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ६६ ❒ २०८१ असोज ४ गते शुक्रबार 20 September 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रू ५/-

संक्षिप्त समाचार

श्रीलङ्कामा आर्थिक मन्दी

(रासस/एएफपी)

कोलम्बो, असोज ३/श्रीलङ्का आर्थिक सङ्कटमाथिको सावधानीपूर्ण अवतरणपछि श्रीलङ्कामा शनिबार मतदान हुन लागेको छ ।

राष्ट्रपति रनिल विक्रमासिंैले अर्थतन्त्रलाई स्थिर बनाउन र महिनौंसम्मको खाद्यान्न, इन्धन र औषधिको अभावको अन्त्य गर्ने श्रेय दावी गर्दै नयाँ जनादेशका लागि निर्वाचनको घोषणा गरेका हुन् । सन् २०२२ मा मन्दीका कारण आक्रान्त बनेका नागरिकले तत्कालिन निर्वाचित राष्ट्रपतिविरूद्ध आन्दोलित भएपछि देश छोडेर भागेका थिए भने विक्रमासिंैले सङ्कटका समय देशलाई नेतृत्व गरेर थलिएको अर्थतन्त्रलाई सम्हाल्दै झण्डै सङ्कटग्रस्त हुनुपहिलेको अवस्थामा पुऱ्याएका छन् । निर्वाचनमा आफूलाई मतदान गर्न आह्वान गर्दै प्रचारको अन्तिम समयमा विक्रमासिंैले भने, 'सबै आशा हराएको पहिलेको समयलाई सोच्नुहोस् र कसलाई मतदान गर्ने फैसला गर्नुहोस् । हामीले सत्ता सम्हाल्दा खाना, ग्यास, औषधि पाउनसक्ने कुनै आशा थिएन ।' उनले भने, 'अब तपाईंसँग विकल्प छ । तपाईं आतङ्कको अवधिमा फर्कन चाहन्छन् कि प्रगति गर्न चाहन्छन् भन्ने निर्णय गर्नुहोस् ।'

गणेश सहकारीको साधारण सभा

सहकारीले ऋण प्रवाह मात्र होइन, सदस्यको नेतृत्व र व्यक्तित्व पनि विकास गर्नुपर्छ : सांसद राना

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असोज ३/लुम्बिनी प्रदेशका सांसद तथा पूर्व मन्त्री वीरबहादुर रानाले सहकारीको माध्यमबाट सदस्यहरुको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकास समेत गर्नुपर्ने बताएका छन् । विहिबार तानसेनस्थित गणेश बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाको ११ औं साधारण सभालाई सम्बोधन गर्दै सांसद रानाले सहकारीले ऋण प्रवाह गर्ने मात्र नभई सदस्यहरुको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकासमा समेत ध्यान दिन आवश्यक रहेको बताएका हुन् ।

उनले भने 'सहकारीले आर्थिक करोबारका लागि ऋण प्रवाह, बचत गर्ने मात्र होइन, प्रत्येक शेयर सदस्यहरुको नेतृत्व र व्यक्तित्व विकास गर्ने र प्रत्येक परिवारलाई सहकारीसँग जोड्न प्रण र संकल्प गर्नुपर्छ ।' सहकारीको माध्यमबाट वृहत्त सोच बनाएर लैजान सहकारी

अभियान्ताहरुलाई सांसद रानाले आग्रह गरे । 'आर्थिक उपार्जनसँग जोड्दै सदस्यहरुलाई वृहत्त हितमा लगाउँदै जाने हो भने सहकारीलाई अब्बल र सफल बनाउन सक्छौं' उनले भने । सांसद रानाले गणेश सहकारीले बचत, ऋणप्रवाहसँगै शेयर सदस्यहरुको नेतृत्व र क्षमता विकासमा बेला बेलामा शिक्षा प्रदान गर्दै आएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै आगामी दिनमा समेत त्यस्ता कार्यलाई अगाडि बढाउन आग्रह गरे । उनले व्यक्तिको जीवनस्तर सुधार गर्नु अहिलेको आवश्यकता रहेको पनि बताए । व्यक्तिको अवस्था सुधार भए मात्र समाज र राष्ट्रको अवस्था सुधार हुने भन्दै उनले त्यसतर्फ सहकारीहरुले समेत ध्यान दिनुपर्ने उल्लेख गरे । सांसद रानाले सहकारी सबैको साझा संस्था भएकाले सहकारीमा आवद्ध सबै व्यक्तिहरुको जिम्मेवारी महत्वपूर्ण हुने पनि बताए । सांसद रानाले कुनै पनि संस्था दिगो र प्रभावकारी बन्न त्यहाँ रहेका व्यक्तिहरु इमान्दार, पारदर्शी र लोकतान्त्रिक चरित्र भएको हुनुपर्ने उल्लेख गरे । उनले गणेश सहकारीका सञ्चालकहरु आफैमा इमान्दारी भएकाले पनि संस्था पारदर्शी रहेको आफुले महसुस गरेको बताए । सांसद रानाले सहकारीको माध्यमबाट सामाजिक जागर समेत ल्याउनु अहिलेको आवश्यकता रहेको उल्लेख । उनले सबैले राजनीति गर्नु पर्छ भन्ने छैन् तर राजनीति चाहिँ बुझ्न आवश्यक रहेको बताए । फरक प्रसंगमा सांसद रानाले लामो संघर्षपछी ल्याइएको संविधानको कार्यान्वयन पक्ष महत्वपूर्ण रहेको उल्लेख गरे । कार्यक्रममा तानसेन नगरपालिकाका सहकारी विभाग प्रमुख विष्णु पौडेलले तीन खम्बे अर्थ नीति मध्ये सहकारी एक भएको बताए । उनले आर्थिक विकासमा सहकारीले खेलेको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको औल्याए । प्रमुख पौडेलले गणेश सहकारीले आफुलाई विश्वासीलो सहकारीका रुपमा स्थापित गर्न सफल भएको धारणा व्यक्त गरे । उनले पछिल्लो समय सहकारीमा अनुशसान नहुँदा केही सहकारीहरुमा समस्या आएको बताए । पौडेलले तानसेनका सहकारीहरुमा भने त्यस्तो समस्या नरहेको उल्लेख गरे । सहकारीका लेखापरीक्षक राधेश्याम ज्ञवालीले सहकारीको प्रगति लोभ लाग्दो रहेको बताए । उनले भने 'गत बर्षा भन्दा सदस्य वृद्धि भएको, पुँजी र ऋण लागानी पनि बढेको छ ।' यस वर्ष भने सहकारीको नाफा घटेको उनको भनाई छ । पुँजी बराबरको लागानी हुँदा नाफामा कमी आएको ज्ञवालीले बताए । सहकारीका कानुनी सल्लाहकार शिव प्रसाद देवकोटाले केही सहकारीहरुले नियम कानुनको आत्मसाथ नगर्दा समस्या आएको भन्दै गणेश सहकारीले भने सहकारीको सिद्धान्त, मर्म र नियम कानुन अनुसार आफुलाई अगाडि बढाएको उल्लेख गरे ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

नेपालको संविधानका मुख्य विशेषताहरू

- जननिर्वाचित संविधानसभाबाट जारी भएको पहिलो संविधान,
- सार्वभौमसत्ता एवम् राजकीय सत्ता नेपाली जनतामा निहित,
- संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक शासन व्यवस्था,
- संसदीय शासन प्रणाली, स्वतन्त्र न्यायपालिका,
- धर्म निरपेक्षता तथा समावेशीकरणको सिद्धान्तलाई आत्मसात,
- आवधिक, प्रत्यक्ष र समानुपातिक सहितको मिश्रित निर्वाचन प्रणाली,
- मानव अधिकार र विधिको शासनको प्रत्याभूति,
- संविधानवाद एवम् लोकतान्त्रिक मुल्यमान्यतामा आधारित ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

रामपुरमा बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धाहरुको आकर्षण बन्दै 'स्केट जोन'

रामपुर (पाल्पा), असोज ३/'स्केट जोन' बालबालिका खेल्ने र रमाउने थलो बनेको छ । पाल्पाको रामपुर नगरपालिका-५ बेझाड बजारमा सञ्चालनमा आएको रामपुर स्केट जोनमा बालबालिका मात्र नभई यतिबेला युवा तथा ज्येष्ठ नागरिकको पनि आकर्षण बढ्दो छ । यहाँ दैनिक खेल्नेको उत्साहजनक रुपमा सहभागिता बढेको छ ।

फुर्सदको समय निकालेर स्केट जोनमा आएर खेल खेल्ने गरेको रामतलुसी नमुना माविमा कक्षा ९ मा पढ्ने छात्रा साकिया बानु बताउँछिन् । उनी विद्यालय खुलेका बेला साँझ बिहान तथा बिदाका दिन दिउँसोमा यहाँ आएर खेल्ने गर्छिन् । 'खेल खेल्दा शारीरिक तथा मानसिक रुपमा नै आनन्द महसुस हुन्छ, यहाँ खेल खेलेर घर गएपछि लेखपढ गर्न उत्साह थपिएको अनुभूति गरेकी छु, समय मिलाएर आइराख्ने गरेकी छु', बानुले भनिन् । मदरसा नुरुल आधारभूत विद्यालयमा कक्षा

८ मा पढ्ने छात्रा अदिबा अन्जुम पनि घरमा गृहकार्य सकिएपछि पढाइ नबिग्रने गरी एक घण्टाको समय यहाँ आएर खेल्ने गर्छिन् । अनावश्यक समय गाउँघरमा खेलेर, डुलेर, मोबाइल, टिभी हेरेर समय बिताउनभन्दा केही समय यहाँ आएर खेलेपछि आनन्द आउँछ । तीन महिनादेखि स्केट जोन सञ्चालनमा आएको छ । रामपुरका ६ युवाले आफ्नै गाउँ ठाउँमा नयाँ व्यवसाय गर्ने सोचका साथ दुई रोपनी जग्गा १० वर्षसम्मका लागि भाडामा लिएर व्यवसाय सुरु गरेका हुन् । करिब एक करोडको लगानीमा उक्त व्यवसाय सुरु गरिएको हो । यहाँ दैनिक ७० देखि ८० जनासम्म खेल्न आउने गर्दछन् । बिदाको दिनमा दुई सयभन्दा व्यक्ति बढी आउने गरेको सञ्चालक अशोक श्रेष्ठ बताए । उनका अनुसार पाल्पाको रामपुर नगरपालिकासहित निस्दी गाउँपालिका, छिमेकी जिल्ला स्याङ्जाको चापाकोट, तनहुँको घिरिङ गाउँपालिकाबाट खेल्न आउने गरेका छन् । रामपुर सहरीकरणतर्फ उन्मुख हुँदै गएकाले नयाँ व्यवसायका रुपमा स्केट जोन सुरुआत गरेको सञ्चालक श्रेष्ठ बताउँछन् । 'व्यवसाय सुरु भएको करिब तीन महिना भएको छ, राम्रै चलेको छ, बालबालिका, युवा, जेष्ठ नागरिक सबै उमेर समूहको आकर्षण बढ्दो छ'उनले भने, 'जनघनत्व बढ्दै गएको रामपुरमा स्केट जोन सुरुआत गरेपछि मोबाइल, टिभी हेरेर समय बिताउने बालबालिका समय मिलाएर फुर्सदको समय यहाँ खेल्न व्यस्त बनेका छन् ।' रामपुरमा पहिलो र नौलो व्यवसाय भएकाले यहाँ खेल्न मात्रै नभई हेर्न पनि आउने गरेका छन् ।

-बाँकी अन्तिम पेजमा...

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

जनचेतना

सम्पादकीय

सहकारी प्रतिवेदन कार्यान्वयन गर

सहकारी बचत दुरुपयोग छानबिन गर्न बनेको संसदीय विशेष समितिले ९९ दिनको अध्ययनपछि प्रतिवेदन सार्वजनिक गरेको छ । समितिले सुझावसहित सहकारीमा देखिएका समस्याहरुको प्रतिवेदन सरकारलाई बुझाएको छ । प्रतिवेदनमा सहकारीको बचत अपचलन गर्ने सञ्चालक मात्र होइन, रकम लिने, खर्च गर्ने र गराउने सबैलाई कानुनी रूपमा उत्तरदायी बनाउन सरकारलाई स्पष्ट मार्गनिर्देशन गरिएको छ । यसले ठगीमा संलग्नहरूलाई कारबाही गर्ने तथा सहकारी अभियानलाई शुद्धीकरण गर्न मार्गप्रसस्त गर्न महत्वपूर्ण टेवा पुग्ने विश्वास गर्न सकिन्छ । समितिले सूर्यदर्शन, सुप्रिम लगायतका सहकारीको रकम गोर्खा मिडियामा अपचलन भएको निष्कर्षसहित पूर्वगृहमन्त्री एवम् रास्वपाका सभापति रवि लामिछानेसहित जीबी राई, कुमार रम्तेलर र छविलाल जोशीलाई कारबाही गर्न सरकार समक्ष सिफारिस गरेको छ । यसलाई सरकारले कसरी हेर्छ भन्ने कुरा सर्वत्र कौतुहलताको विषय बनेको छ । प्रतिवेदनले दोषीलाई कारवाही गर्न मात्र होइन, पीडितको रकम फिर्ता गराउने मार्गचित्र समेत कोरेकाले सरकार यस विषयमा गम्भीर हुन आवश्यक छ । सरकारले समितिले किटान गरेका व्यक्तिहरूलाई कानुनको कठघरामा उभ्याएर जवाफदेहिता स्थापित गर्नै पर्छ । दैनिक मजदुरीबाट खाई–पाई गरी जम्मा गरेको बचत टाठाबाठाले रजाई गर्दा विपन्नको घरबास नै उठ्यो । कति सडकमा झरे, कतिले पीडा सहन नसकेर मृत्यु रोजे, कति परिवार विखण्डन भए । यस्ता पीडाबाट नागरिकलाई मुक्त गराउनु सरकारको दायित्व हो । यो बाट अब सरकार एकरत्ति पनि पछाडी हट्नु हुँदैन । आमनागरिकलाई न्यायको प्रत्याभूति राज्य संयन्त्रले गर्नुपर्छ । समितिले पोखराको सूर्यदर्शन, बुटवलको सुप्रिम, वीरगन्जको सानो पाइला र काठमाडौंको स्वर्णलक्ष्मी सहकारीबाट ६५ करोड ५४ लाख गोर्खा मिडियामा आएको र पूर्वगृहमन्त्री रवी लामिछानेको हस्ताक्षरसहितको चेकबाट उक्त रकम खर्च भएको निष्कर्ष निकालेको छ । तर अनौठो के भएको छ भने संसदीय समितिले व्यक्ति नै किटान गरेर अनियमिता गरेकाले कारवाही गर्नु भनेर सिफारिस गरे पनि पूर्वगृहमन्त्री लामिछानेले छानबिन समितिबाट 'क्लिन चिट' पाएको भनेर सार्वजनिक अभिव्यक्ति दिइरहेका छन् । यसरी आमनागरिकमा दिग्भ्रमित गर्ने काम गर्नु राम्रो होइन । बरु सरकारले आफ्नो बचत कुरेर सडकमा धर्नामा बसेका सहकारीका बचतकर्ताहरूको माग सम्बोधन गर्न ढिला गर्नुहुँदैन । तसर्थ सरकार कुनै पनि कुराको पछाडी नलागी प्रतिवेदनमा दिएका सुझावहरुलाई तत्काल अक्षरश पालना गर्नतर्फ ध्यान केन्द्रीत गर्न जरुरी छ ।

Opinion @ Social Network

जसरी रातले चन्द्रमालाई चम्किन सिकाउँछ
त्यसैगरी दुख र संघर्षले जिन्दगीलाई बुझ्न सिकाउँछ।
(*अमन थापा मगरको फेसबुक स्टाटस* https://www.facebook.com/Aman.thapa)

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

आवश्यकता संवैधानिक इमानदारीको

बसन्तराज पाध्याय

विश्व मानचित्रमा राजनीतिक रेखाहरूले सिमांकन भएका प्राय: मुलुकहरूका आ-आफ्नै संविधान छन् । संविधान शासन सञ्चालनको मूल कानुनी राजनीतिक सहमतिको दस्तावेज हो। यो राज्य-व्यवस्था सञ्चालन गर्ने नियमहरूको संग्रह वा समूह हो। यद्यपि वर्तमान समयमा यसको निर्माणप्रतिको स्वामित्व र कार्यान्वयनमा इमानदारी छ-छैन भन्ने कुराले महत्व पाउने गरेको छ । संविधानमा नैतिकता वा नैतिक संविधानवाद वर्तमान विश्वमा शासकीय पात्रहरूको इमानदारी परीक्षण गर्ने एक मापनको सूचक समेत रहने गरेको छ । संविधान संरचनात्मक एक शासकीय राजनीतिक सहमतिको कानुनी दस्तावेज पनि हो । यसले सृजना गरेका संयन्त्रहरू कत्तिको कामयाबी छन्, संविधानले अपेक्षा गरे अनुसार संरचना र संयन्त्रहरूको स्थापना र सञ्चालन भएका छन् कि छैनन् र भएकोमा त्यसको प्रभावकारितासम्म आकलन गरिने गरेको पाइन्छ । प्राचीनकालमा संविधान भन्नाले तत्कालीन समाजको दास-स्वामित्व व्यवस्था अन्तर्गतको राजनीतिक संगठनात्मक व्यवस्थालाई बुझिन्थ्यो। पछि दास-स्वामित्व व्यवस्था हुँदै सामन्ती व्यवस्थामा परिणत भएपछि संविधान शब्दलाई देशको मूल कानुन भन्ने गरेको पाइन्छ । प्रख्यात विद्वान डायसीले 'राज्यको सार्वभौमसत्ता कसमा निहित छ र कसरी त्यसको प्रयोग गरिन्छ भन्ने तथ्यलाई स्पष्ट पार्ने नियमहरूको प्रणालीलाई' संविधान भनी परिभाषित गरेका छन् । संविधान सरकारको जननी हो, यो जनताद्वारा निर्माण गरी लागू हुने गर्दछ । त्यसैले संविधानको मुख्य आधार सम्बन्धित राष्ट्रको जनता हुन्, जहाँ जनताले जुन प्रकारका नियमहरूलाई आफ्नो देशको व्यवस्था सञ्चालन गर्ने प्रमुख र मूलभूत नियमको रूपमा स्वीकार गरेका हुन्छन्, तिनै नियमहरूको संग्रह नै संविधान हो। यस्ता नियमहरूको संग्रहयुक्त दस्तावेजीकरण हुन सक्दछ भने कतै छरिएर रहेको पनि पाइन्छन्, जस्तो कि बेलायत । संसारभर विभिन्न मुलुकमा निर्माण भै लागू भएका संविधानहरूको आ-आफ्नै निर्माण पृष्ठभूमि र मौलिकपन रहेको पाइन्छ। संविधानको नवनिर्माण भन्ने विरलै हुन्छ जबकि अधिकांश संविधान एकआपसमा मिल्दोजुल्दो हुन्छ । संविधान विश्वमा उस्तै समयमा एउटै-एउटै प्रकृतिको निर्माण, व्याख्यात्मक विकास र समयसापेक्ष संशोधन हुँदै लागू भएको पाइन्छ । किनकि विश्वव्यापी लहर उस्तै-उस्तै समान प्रकृतिको समेत हुन्छ, जस्तो एउटा मुलुक उदार खुला प्रजातान्त्रिक चेतनायुक्त लहरले लोकतन्त्रको मार्गमा हिंडिरहँदा अन्य मुलुकमा पनि सोही असर प्रभावले लोकतान्त्रिक लहरहरूले प्रश्रय पाउँदै गएको हुन्छ । विश्वव्यापीकरण, उदारीकरण, सूचनाप्रविधिको विकास लगायत पछिल्लो समयमा विश्व समुदायका समान आकांक्षा, लहर, चेतना र अपेक्षा उस्ता-उस्तै हुने हुँदा शासकीय शैलीका खातिर समेत आवश्यक पर्ने भनी निर्माण गरेको संविधानमा पनि समानता पाउन सकिन्छ । संविधान जुनसुकै प्रकृतिको होस्, त्यसले मूल्य प्रणालीलाई आत्मसात् गरी असल ढंगले कार्यान्वयन गर्नु महत्वपूर्ण मानिन्छ । विश्व परिघटना र नेपालकै सन्दर्भलाई हेर्ने हो भने संविधानमाथिको जालसाजीपूर्ण प्रयोग गर्ने चेष्टा गरेको पाइन्छ । यद्यपि यसलाई न्यायिक प्रक्रियाबाट सच्याइदिएको थुप्रै दृष्टान्त छन् । अधिवक्ता सन्तोष भण्डारी विरुद्ध राष्ट्रपतिको कार्यालय समेत भएको मुद्दामा प्रतिनिधिसभा विघटन सम्बन्धी विवादको संक्षिप्त आदेश र नेपाली कांग्रेसका पार्टी सभापति शेरबहादुर देउवा विरुद्ध राष्ट्रपतिको कार्यालय समेत भएको मुद्दाको फैसला लगायतले संवैधानिक इमानदारीको व्याख्या विवेचना गरेको पाइन्छ । संविधानले आफ्नै मूल्यप्रणाली स्थापित गर्दै अनिवार्य पालना गर्नुपर्ने नैतिक संस्कृतिको अपेक्षा गरेको हुन्छ। संसारमा संविधान मान्दिनँ वा जान्दिनँ अथवा बुझ्दिनँ भन्ने छुट अबको समयमा कसैलाई नहुने साथै सबै असल र नैतिकवान् नागरिकले यसको भार अनिवार्य लिनुपर्ने हुन्छ । संविधानले लिपिबद्ध शब्द वा वाक्य विन्यासको भाष्य भन्दा पृथक् र गहन भाव बोकेको हुन्छ भन्ने मान्यता राखिन्छ । संविधानले युगौं-युग अनादिकालदेखि विकसित भएका प्रणालीबद्ध स्थापित मान्यताहरूलाई सैद्धान्तीकरण गरी उक्त सिद्धान्त समेत आत्मसात् गरेको हुन्छ । जहाँ देशको सपना सहितको गन्तव्यपथका पात्रहरूले संवैधानिक मूल्यप्रणाली विकास गरी असल अभ्यास गरे नैतिक संविधानवादले प्रश्रय पाउँदछ । तसर्थ, संविधान शासकीय व्यवस्थालाई वैधानिकता दिने जनअनुमोदित दस्तावेज पनि हो ।

संविधान देशका समग्र कानुनको मातृत्व वा पितृत्व ग्रहण गरी अभिभावकीय कोटिमा पर्दछ। यसैलाई मूल कानुन समेत भनिने हुँदा अन्य कानुनहरू यसैलाई मुहान मानी नि:सृत हुने गर्दछन्। यो आवश्यकता अनुसार संशोधनीय लिखित पनि भएको हुँदा यसलाई एक गतिशील राजनीतिक सहमतिको दस्तावेज समेत मानिन्छ । नेपालमा लामो संवैधानिक आकांक्षा पछि संविधानसभाबाट जारी भएको संविधानले मुलुकलाई संघात्मक ढाँचामा रूपान्तरण गरी शासकीय स्वरूप नै परिवर्तन गरेको छ । संवैधानिक राष्ट्रपति राष्ट्रप्रमुख, कार्यकारी मन्त्रिपरिषद् साथै बालिग मताधिकार प्रयोग गरी आवधिक निर्वाचन मार्फत संसदीय अभ्यास गर्दै संवैधानिक सर्वोच्चता कायम गर्नुपर्ने मौलिकपन नेपालको संविधानमा देखिन्छ । असल संवैधानिक संस्कृति, संवैधानिक मूल्यमान्यता र संवैधानिक स्थायित्वको लागि नेपालको संविधानले न्यायपालिकालाई प्रदान गरेको अधिकारलाई संवैधानिक दायराभित्र रही समयसापेक्ष व्याख्यात्मक विकास गर्ने गरेका असल नजिरहरू हाल सालैको घटनाले देखाएको छ । नेपालको न्यायपालिका र न्याय पद्धति वा प्रणालीको सन्दर्भ अन्य मुलुकहरूसँग तुलना गरी हेर्ने हो भने विश्वका उत्तम कोटिका न्यायिक अभ्यास, प्रचलन तथा संवैधानिक प्रावधान भन्दा घटी र कमी नरहेको पाइन्छ । जसलाई नेपालको न्यायपालिका संवैधानिक प्रावधान र कार्यमूलक नतिजाबाट देख्न सकिन्छ । संविधान बृहत् भएर व्यवस्था असल र बृहत् हुने नभई शासकीय प्रकृति र पात्रको प्रवृत्ति भने संवैधानिक मूल्य, मान्यता, संस्कृति र पवित्रतासम्मत हुनुपर्दछ। पछिल्लो समय विभिन्न संवैधानिक दर्शनको वकालत गरिरहँदा अबको विषय भनेको नैतिक संविधानवाद र नव संविधानवाद हुनुपर्ने देखिन्छ । जहाँ शासकीय पात्रहरूको संविधान माथिको जालसाजीपूर्ण दुष्प्रयोग, संवैधानिक मूल्य र संस्कृतिको अवमूल्यन नगरी संविधानसम्मतको शासकीय गतिविधि लगायतले समृद्धिको राष्ट्रिय आकांक्षालाई पूरा गर्दै संवैधानिक सपना साकार पार्नुपर्ने देखिन्छ। साथै संविधानप्रतिको पूर्ण स्वामित्व र जनअपेक्षित नतिजाउन्मुख कार्यान्वयन गर्नुपर्दछ । नवसंविधानवादले राष्ट्र, राष्ट्रियता, राष्ट्रिय एकता, स्रोतको बाँडफाँड र आर्थिक समुन्नतिसम्म अपेक्षा गर्दछ । यसको लागि शासकीय पात्रमा इमानदारीद्वारा नै नवसंविधानवादलाई आत्मसात् गर्न सकिन्छ । असल संवैधानिक संस्कृतिले राज्यशक्तिको बाँडफाँड, प्रयोग र वितरणमा केही आदर्श र उच्च मूल्यमान्यताको अपेक्षा राख्दछ भने संविधानवादको अभावमा कुनै पनि सरकारले वैधता प्राप्त गर्न सक्दैन। तसर्थ, कुनै पनि सरकार सत्तामा रहिरहनको लागि वा सत्ता सञ्चालनको लागि संवैधानिक वैधता प्राप्त गरेको हुनुपर्दछ । यसका साथै, शक्तिपृथकीकरण र नियन्त्रण, न्यायिक पुनरावलोकन, स्वतन्त्र संवैधानिक अंगहरू, शक्ति-विकेन्द्रीकरण र निक्षेपण साथै जनताका भावना, इच्छा वा बृहत्तर सार्वजनिक हित केन्द्रित शासन पद्धति हुनु भन्नु नै समग्रमा नैतिक र नवसंविधानवाद हो । संविधानको कार्यान्वयन संविधानवाद अनुरूप भइरहेको छैन । संवैधानिक साक्षरताको अभाव छ । शक्तिपृथकीकरण, नियन्त्रण र सन्तुलनको प्रभावकारिता देखिएका छैनन् । दण्डहीनता दिनानुदिन बढ्दै गइरहेको छ । राजनैतिक दलहरूमा आन्तरिक प्रजातान्त्रिक संस्कारको अभाव छ । प्रेस जगतको भूमिकामा प्रश्न तथा आलोचनाहरू रहिरहेकै छन् । न्याय सम्पादनमा ढिलासुस्तीका साथै खर्चिलो छ । न्यायाधीशको छनोट तथा नियुक्ति प्रक्रिया आलोचनात्मक हुनु, दिनानुदिन भ्रष्टाचार बढ्दै जानु, मौलिक हकको कार्यान्वयनमा कमजोरी तथा समस्याहरू रहनु जस्ता समस्या अझै विद्यमान छन् । अदालतका आदेश तथा फैसलाहरूको समयमा नै कार्यान्वयन हुनसकेका छैनन् । स्रोत-साधनको समुचित वितरणमा एकरूपता नहुनु साथै सहकार्य, सहअस्तित्व र समन्वयको सामञ्जस्यता नहुनुले समग्रमा नागरिक केन्द्रित शासन व्यवस्था सञ्चालन नभई संविधानप्रतिको वितृष्णा हुनु नेपालको संविधान कार्यान्वयनका झन्डै एक दशकीय यात्राका समस्या तथा चुनौती देखापरिरहेको पाइन्छ । शासन सञ्चालनको सामर्थ्य प्राप्त गर्न शासन विधिसम्मत चल्नुपर्ने हुन्छ। शासन सञ्चालन कसरी गर्ने, के आधारमा गर्ने, कति समयसम्म गर्ने, किन गर्ने भन्ने जस्ता प्रश्नको पृष्ठभूमिका लागि विधिको आवश्यकता पर्दछ । तसर्थ, विधिको शासन भन्नाले सोझो अर्थमा कानुनको शासन भन्ने बुझिन्छ। कानुनको शासन भन्नाले सरकार सञ्चालन वा सेवा प्रवाह गर्नका लागि लिखित लोकतान्त्रिक कानुनको आवश्यकता र शासन व्यवस्था विधिविधानसम्मत हुनुपर्दछ । संविधानले शासन सञ्चालनको लागि कोरेको मार्गचित्र अनुसार सरकार सञ्चालन वा राज्यका सबै अंग र निकायहरूको कार्य सम्पादन हुनु नै विधिको शासन हो । विधिको शासन हुनको लागि लोकतान्त्रिक संविधान र परिपाटी अवलम्बन गर्नुपर्ने हुन्छ। लोकतान्त्रिक परिपाटी अनुसार जनताका प्रतिनिधि मार्फत कानुनको निर्माण र सोही कानुन बमोजिम शासन व्यवस्था सञ्चालन हुनुपर्दछ भन्नु नै विधिको शासन हो । बेलाबेला शासकले आफूलाई शासन सञ्चालन कवचका रूपमा कानुन निर्माण गरी सत्ता वा शासन सञ्चालन गरेका दृष्टान्तहरू पनि छन् । वर्तमान लोकतान्त्रिक समयको उन्नत लाभ लिने बेला पनि आफू अनुकूल शासन व्यवस्था सञ्चालन गर्नको लागि कानुनमा मनपरी संशोधन र अध्यादेश मार्फत शासन सञ्चालनको चेष्टा गरेको देखिन्छ । यद्यपि त्यसलाई न्यायालयले कतिपय अवस्थामा न्यायिक पुनरावलोकन मार्फत संवैधानिक परीक्षण गरी अवैध घोषित गरेको छ । जसमा सक्षम र स्वतन्त्र न्यायपालिकाको प्रभावकारिता देखिन्छ। समग्रमा न्यायसम्मत कानुनको विवेकसम्मत प्रयोग नै विधिको शासन हो । पछिल्ला दिनहरूमा राजनीतिक केन्द्रित शासन प्रणाली बिस्तारै वातावरण, पर्यावरण, विकास, आर्थिक समृद्धि केन्द्रित हुँदै गएको पाइन्छ । विधिको शासनमा कानुन निर्माण प्रक्रियादेखि त्यसको कार्यान्वयनसम्म सहभागिताको अपेक्षा गर्ने गरिन्छ । विधिसम्मत ढंगले राजनीतिक गतिविधि सञ्चालन, विकास मात्र नभएर दिगो विकास र शासन सञ्चालनका गतिविधिमा सबैको समान सहभागिताको अपेक्षासम्मका कुराहरू पछिल्ला शासन प्रणालीका आयामहरूमा थपिँदै गएको पाइन्छ । अब संविधानको परिभाषा शासन सञ्चालनको मूल कानुनी राजनीतिक सहमतिको गतिशील दस्तावेजमा मात्र सीमित नरही शासकीय पात्रहरूले इमानदारीपूर्वक संवैधानिक मूल्य, परम्परा, संस्कृति र संवैधानिक पवित्रतासम्मत ढंगले शासन सञ्चालनको मूल कानुनी राजनीतिक सहमतिको गतिशील दस्तावेजमा हुनुपर्दछ ।

-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
कान्तिपूर डेण्टल हस्पिटल ०७१-५४७८४०
आँखा अस्पताल पाल्पा:०७५-५२०३३३, ५२११७९
रामपुर अस्पताल: ०७५-४००१५४

एम्बुलेन्स न.
रोटरी क्लब बुटवल ०७१-५४४६००
लियो क्लब अफ बुटवल ०७१-५४५८९३
रेडक्रस भैरहवा०७१-५२०२६३
रेयुकाई भैरहवा ०७१-५२६६७३,९८४७०२२४६४
परासी ०७८-५२०१२५
रेडक्रस पाल्पा ०७५-५२०६००
रेडक्रस तौलिहवा ०७६-५६००१५
रेडक्रस अर्घाखाँची ०७७-४२०२७५, ४२०११७
रेडक्रस गुल्मी ०८९-५२०१६३
नेपाल परिवार नियोजन संघ ०७१-५४००८१
लुम्बिनी नसिङ होम प्रा.लि. ०७१-५४१६४१
नेपाल भारतमैत्री समाज मो. ९८४७०२५०९९
जनसेवा क्लब नयाँमिल १९५७०२१२४६
लुम्बिनी नि.व्या.संघ भैरहवा ६२१०५८
बनगाई क्लब बनगाई ०७६-६९०१०२
रेडक्रस देवदह ०७१-५७७०९९
लुम्बिनी मेडिकल कलेज ०७५-५२०८४०
बुटवल जेसिस ९८४७१२९९६४
न्यू एकता क्लव तानसेन : ०७५-५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : परिश्रमअनुसार उपलब्धि पनि राम्रै पाइएला । सफलता मिल्नेछ ।
वृष :आफन्तको सहयोग मिल्नेछ । सांस्कृतिक क्षेत्रमा रुची बढ्नेछ ।
मिथुन : व्यावसायिक काम राम्रै हुनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।
कर्कट : सौन्दर्यतामा धन खर्च हुनेछ । साँझपख शुभ समाचार आउन सक्छ ।
सिंह : श्रमको उचित मुल्यांकन हुनेछ । महिला वा मित्रबाट सहयोग मिल्नेछ ।
कन्या : मुद्दामा सफलता मिल्नेछ । माया प्रेममा सामिप्यता बढेर जानेछ ।
तुला :राजनैतिक क्षेत्रमा सफलता मिल्नेछ । कार्यमा सफलता मिल्नेछ ।
वृश्चिक : प्रेममा खिन्नता बढ्न सक्छ । निरासा र आलस्य आउला ।
धनु : विभिन्न अवसर प्राप्त हुनेछ । विपरीत वर्गप्रति आकर्षण बढ्नेछ ।
मकर : नयाँ ज्ञान सिक्ने मौका मिल्नेछ । कामहरु अगाडि बढ्नेछन् ।
कुम्भ : कूटनीतिक नियोगको सहयोग मिल्ला । पुनर्मिलनको योग रहेको छ ।
मीन : बिलासी बस्तुको प्रयोग गर्न पाईनेछ । शुभकार्यको चर्चा चल्नेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

मस्तले निदाउन सुत्नुअघि गर्नुस् यी काम

मस्तले निदाउनु हाम्रो शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यको लागि धेरै महत्वपूर्ण छ । निद्राको कमीले थकान र तनाव त बढ्छ नै यसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणाली, स्मरणशक्ति र काम गर्ने क्षमतामा पनि नकारात्मक असर पार्छ । तसर्थ, सुत्नुअघि केही बानीहरू अपनाउँदा निद्राको गुणस्तरमा सुधार आउनुको साथै दिनभर स्फूर्त रहन पनि मद्दत मिल्छ । तर कयौँलाई राति राम्रो निद्रा नलाग्ने वा लागे नै पनि बेला बेलामा ब्युँझिहाल्ने समस्या छ । तपाईं पनि यो समस्याबाट गुज्रिरहनु भएको छ भने यो लेख तपाईंकै लागि हो । मस्तले निदाउन सुत्नु अघि यी काम गर्नुस् ।

सुत्ने समय निर्धारण गर्नुस् : निश्चित समयमा सुत्ने र उठ्ने बानी बसाल्नु निद्राका लागि निकै फाइदाजनक छ । यस्तो बानी बस्यो भने सो समय आएपछि शरीरले पनि अब आराम गर्ने समय भइसक्यो भन्ने बुझ्छ । दिमागलाई शान्त बनाउन मद्दत मिल्छ । हप्ताको सातै दिन एकै समयमा सुत्ने र उठ्ने प्रयास गर्नुस्, ताकि शरीरको प्राकृतिक घडी (सर्केडियन रिदम)ले ठिकसँग काम गर्न सकोस् ।

स्क्रिनको प्रयोग धेरै नगर्ने : सुत्नुअघि टिभी, मोबाइल, ल्यापटप आदिको अत्यधिक प्रयोग नगर्नुस् । यी उपकरणहरूबाट बाहिर निस्कने निलो प्रकाशले हाम्रो निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ र मेलाटोनिन (निद्रा उत्प्रेरित गर्ने हर्मोन)को उत्पादन घटाउँछ । त्यसैले सुत्नुभन्दा कम्तीमा ३० मिनेटअघि इलेक्ट्रोनिक उपकरणबाट टाढा रहनुहोस् ।

हल्का खाना खाने : राति हल्का र सजिलै पच्ने खाना खानु निद्राका लागि फाइदाजनक हुन्छ । भारी खानाले पेटमा ग्यास, अपच वा एसिडिटीजस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ, जसले निद्रामा बाधा पुऱ्याउँछ । सुत्नुअघि धेरै चिल्लो वा मसालेदार खानेकुरा पनि खानुहुन्न । सुत्नुभन्दा दुई घण्टाअघि खाना खाइसक्नुहोस् ।

ध्यान वा प्राणायाम गर्ने : ध्यान र प्राणायामले मानसिक शान्ति त प्रदान गर्छ नै यसले तनाव र चिन्तालाई पनि हटाउँछ । सुत्नुअघि केही मिनेट ध्यान वा गहिरो सास फेर्ने अभ्यासले दिमागलाई शान्त पार्छ र मस्तले निदाउन मद्दत गर्छ । यसले मानसिक शान्तिका साथै शरीरलाई आराम दिन्छ ।

तातो दूध वा हर्बल चिया पिउने : सुत्नुअघि एक गिलास तातो दूध पिउनु निकै फाइदाजनक हुन्छ । दूधमा पाइने ट्रिप्टोफान नामक एमिनो एसिडले शरीरमा मेलाटोनिनको स्तर बढाउँछ, जसले राम्रो निन्द्रा लगाउँछ । यस बाहेक क्यामोमाइल जस्ता हर्बल चियाले पनि मानसिक तनाव कम गर्न र निद्रा लाग्न मद्दत गर्छ ।

आरामदायक वातावरण सिर्जना गर्ने : सुत्नुअघि आफ्नो कोठाको तापक्रम, प्रकाश र आवाजमा ध्यान दिनुस् । राम्रो निद्राको लागि आरामदायी र शान्त वातावरण चाहिन्छ । अँध्यारो, सही तापक्रम र कम आवाजले निद्राको गुणस्तर बढाउँछ । सम्भव भएसम्म हल्का सुगन्ध (जस्तैः ल्याभेन्डर)को प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यसले निद्रामा सुधार ल्याउँछ ।

नकारात्मक विचारबाट टाढा रहने : अधिकांश समय सुत्नु अघि हाम्रो दिमागमा नकारात्मक वा चिन्तित विचारहरू आउँछन् । जसले हाम्रो निद्रालाई असर गर्छ । राति सुत्न ओछ्यानमा जानु अघि दिनभरका राम्रा कुरा डायरीमा लेख्न सक्स् । यसले दिमागलाई खुसी र सन्तुलित राख्छ । सकारात्मक सोच र दिनको उपलब्धिहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्नाले दिमागमा शान्ति ल्याउँछ र राम्रो निद्रामा मद्दत गर्दछ ।

हलुका व्यायाम : दिनको समयमा गरिने व्यायामले शरीरलाई स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्छ । तर सुत्नुअघि भने भारी व्यायाम गर्नुहुन्न । यस्तो व्यायामले धेरै ऊर्जा खान्छ अनि निदाउन कठिनाइ हुन सक्छ । सुत्नुअघि केही गर्न चाहनुहुन्छ भने हल्का स्ट्रेचिङ वा योगको सहारा लिन सक्नुहुन्छ ।

-रातोपाटी डटकम

सामान्य गालीले पनि बालबालिकाको मनोबल कमजोर बनाउँछ

बालबालिका आफैंमा संवेदनशील हुन्छन् । उनीहरुलाई सानो सानो घटनाले पनि गम्भीर असर गरिरहेको हुन्छ । घर, विद्यालय, साथीहरुमाझ यस्ता घटना जतिबेला पनि यस्ता घटना घटन सक्छ तर त्यसलाई सही तरिकाले सम्बोधन नगरेको खण्डमा उनीहरुको आगामी जीवनमा पनि त्यो घटना दुःखको रुपमा आउने गर्छ । घरमा आमाबुवा झगडा गर्ने स्वभावका छन् र बारम्बार घरमा झगडा गर्छन् भने बालबालिकामा डराउने, कसैसँग बोल्न नखोज्ने, हिच्किचाउने स्वभाव निर्माण हुन्छ । जसको कारण उनीहरुको चौतर्फी सर्वाङ्गीण विकासमा रोकावट पैदा हुने गर्छ । यससम्बन्धी धेरै अनुसन्धान पनि भएका छन्, जसलाई सजिलैसँग खोजेर पनि पढ्न सकिन्छ । विद्यालयमा विभिन्न बहाना बालबालिकालाई सजाय गरेको पाइन्छ । जस्तै, गृहकार्य नगरेको बहाना, ड्रेस नलगाएको बहाना, राम्रोसँग पढ्न नजानेको बहाना आदिलाई लिन सकिन्छ । यस्तो बहानामा उनीहरुलाई सामान्य गाली मात्र गरेको खण्डमा उनीहरुको मनोबल कमजोर भएर जान्छ । सधैंभरि उनीहरु आफूहरुलाई कमजोर ठान्ने गर्छन् । हेर्दा सामान्य विषय जस्तो लागे पनि बालबालिकाको दृष्टिकोणबाट यसलाई हेर्ने हो भने निकै महत्त्वपूर्ण रहन्छ । बालबालिकालाई भविष्यको कर्णधार मात्र नभनेर वर्तमानका महत्त्वपूर्ण साझेदार हुन र वयस्कहरुले एक महत्त्वपूर्ण साझेदारको रुपमा व्यवहार गर्न सके उनीहरु अहिलेबाटै निडर, आफ्नो कुरा प्रष्टसँग राख्न सक्ने, कुनै कुरामा निर्णय लिन सक्ने जस्तो बानी वा स्वभावको विकास हुन्छ । नेपालले बालअधिकार सम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय महासन्धिमा सन् १९९० सेप्टेम्बर १४ मै हस्ताक्षर गरिसकेको छ । नेपाल पक्ष राष्ट्र भएको हैसियतले पनि त्यहाँ भएका प्रावधान कार्यान्वयन गर्नु जरुरी हुन्छ तर व्यवहारमा अझै पनि बालबालिकाले समस्या भोग्नु परेको छ । जन्मदर्ता नभएको, अनुशासन नभएको, राम्रोसँग पढ्न नजानेको जस्ता बहानामा बालबालिका पढ्न पाउने हकबाट बञ्चित हुनुपरेको छ, जुन महासन्धिमा भएको प्रावधान विपरीत छ । बालबालिकालाई डरत्रासले भन्दा पनि आत्मीय वातावरणले सकारात्मक प्रभाव पार्छ । उनीहरुलाई हौसला चाहिएको हुन्छ । तर वयस्क मानिसहरुले आफू बालबालिका हुँदा भोगेको समस्यालाई भुलेर उनीहरुलाई त्यस्तो किसिमको व्यवहार गरेकाले बालबालिका सिर्जनशील कार्यमा भन्दा पनि अनुत्पादक कार्यमा लाग्ने गरेको छ । कक्षा १ मा १०० जना विद्यार्थी भर्ना भएकोमा मुस्किलले ३६ जना बालबालिका कक्षा १० पूरा गरेको अध्ययनले देखाउँछ भने अन्य बालबालिका विद्यालय छोडेको पाइन्छ । सामान्य रुपमा कुनै एक जना शिक्षकले गाली गरेको बहानामा पनि विद्यालय छोड्ने बालबालिकाहरु भेट्न सकिन्छ । उदाहरण मेरो बुवा आज भन्दा करिब ६० वर्षअघि शिक्षकले बेस्सरी पिटेका कारण कक्षा ३ पढ्दापढ्दै विद्यालय छाडे फेरि त्यस्तै पिटाई खाने डरले पढाइ छाडेको कुरा घरमा घरीघरी गरिरहनुहुन्छ । यदि त्यो घटना नभएको भए सायद आज म यहाँ हुने थिइनँ, पक्कै पनि यो भन्दा राम्रै ठाँउमा हुने थिएँ होला भनेर गुनासो राख्नुहुन्छ । यसरी एक जना शिक्षकको सामान्य गल्तीका कारण कुनै बालबालिकाको भविष्य बिग्रन सक्छ । त्यसकारण यो अति नै संवेदनशील विषय रहेको छ । यसमा नेपाली समाजले जति छलफल चलाउनुपर्ने हो त्यो चलाएको पाइँदैन । अनि देश बनेन भनेर केवल गुनासो मात्र गर्ने गरेको पाइन्छ । जो मानिस अबको १५-२० वर्षमा वयस्क भएर कुनै स्थानको नेतृत्व गर्न तयार छन्, उनीहरुलाई बेवास्ता गरेर पक्कै पनि नेपाली समाज बन्न सक्दैन । उनीहरुलाई अहिलेबाटै प्रशिक्षित गरेर लैजान जरुरी छ । विद्यालय पाठयक्रम पनि त्यस्तो विषयवस्तु समेट्न जरुरी छ, जो विद्यालयबाट घर फर्किसक्दा त्यसको प्रयोग घरमा गर्न सकियोस् । जस्तो बालबालिकालाई विद्यालय, घरपरिवार र समाजलाई जोड्न सकोस् तर अहिलेको पाठयक्रमले यी सबै कुरालाई जोड्न सकेको देखिँदैन । जसकारण बालबालिकामा पढ्ने लगाव बढेको देखिँदैन । सिद्धान्त घोकाएर, गणितका ठूला-ठूला भ्यालु क्याल्कुलेसन गराएर व्यवहारमा त्यसलाई उतार्न सकिंदेन । यस्ता विषयले बरु पढाइप्रति वितृष्णा पैदा गर्छ । त्यसकारण बेलैमा यो विषय सोच्न सकिएन भने उच्च शिक्षा अध्ययनमा विद्यार्थीको जुन खडेरी अहिले त्रिवि लगायतका विश्वविद्यालयहरुमा छ, अबको दिनमा विद्यालयमा पनि आउन सक्दैन भन्न सकिंदैन । देशमा केही गर्न सकिंदैन अब यहाँ बसेर कुनै भविष्य छैन ? पढेर पनि अन्तिममा विदेश नगई हुँदैन भन्ने भाष्य अहिले क्याम्पसका विद्यार्थीमा त छँदैछ, विद्यालय तहका विद्यार्थीमा पनि यो भाष्य व्यापक रुपमा रहेको छ । १२ कक्षा पास गर्न सके विदेश जान सकिन्छ भनेर उनीहरुले आफ्नो पढाइको अन्तिम गन्तव्य १२ कक्षालाई मात्र बनाएको छ । राज्यका लागि यस्तो किसिमको धारणा बनिनु पक्कै पनि राम्रो हुन सक्दैन । युरोपमा देखिएको उमेरको समस्या अब नेपालमा पनि चाँडै देखिनेवाला छ, यसलाई नियन्त्रण गर्न लागि घरपरिवार हुँदै विद्यालय तहबाटै सबैले काम गर्ने अवस्था आएको छ ।

-अनलाइन खबर डटकम

मह किन खाने, मह खानुका फाइदा यस्ता छन्

मह एक पौष्टिक आहार हो । यो बहुउपयोगी औषधीय गुण भएको खाद्य पदार्थ पनि हो । मह शरीरका लागि निकै उपयोगी छ । महले युवा तथा वृद्ध जसलाई पनि फाइदा नै फाइदा गर्छ । तर, एक वर्षमुनिका बालबालिकालाई मह सेवन गराउनुहुँदैन भनेर विज्ञहरूले सुझाव दिएका छन् । वयस्क मानिसका लागि दैनिक दुई चम्चा मह तातोपानी वा दूधमा मिसाएर पिउँदा फाइदाजनक हुन्छ । महका बहुगुणमध्ये तौल नियन्त्रण पनि एक हो । तौल नियन्त्रण गर्न बिहान तातोपानीमा कागती र मह मिलाएर खानुपर्छ । त्यस्तै, बेलुका सुत्नुभन्दा १ घण्टाअघि दूधमा मह मिसाएर खाँदा थकान कम हुने, तनाव नियन्त्रण हुने र मिठो निन्द्रा लाग्ने हुन्छ । मह आफैंमा शुद्ध परिकार मानिन्छ । महमा चिनीको मात्रा प्रशस्त हुने भएकाले चिनी प्रयोग गर्ने खानेकुरामा पनि यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । शुद्ध महमा पाइने चिनीले शरीरलाई कुनै हानी गर्दैन । मह चिसो र रुघाखोकीबाट बचाउने अचुक औषधि हो । चिसो लागेको समयमा तातोपानीमा मह मिलाएर सेवन गर्न पनि सकिन्छ । महको नियमित सेवनले तनाव, कमजोरी र अनिद्राको समस्या समाधान गर्छ । महले पखाला रोक्ने काम पनि गर्छ । दूध र मह मिसाएर पिउँदा पाचन प्रणालीमा पनि फाइदा पुग्छ । यसले कब्जियतको समस्या नियन्त्रण गर्छ । हड्डी बलियो बनाउन पनि यसले ठूलो फाइदा पुऱ्याउँछ । हड्डी दुख्न थालेमा यसको सेवन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । तातोपानीमा अदुवा र मह मिलाएर खाँदा खोकी सञ्चो हुन्छ । मह छालाका लागि पनि निकै फाइदाजनक छ । यसको नियमित सेवनले छाला मुलायम र नरम हुन्छ भने बुढ्यौली पनि पर धकेल्छ । महले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा पनि वृद्धि गर्छ । महले शरीरमा रगतको कमी पनि हुन दिँदैन ।

-डिसी नेपनल डटकम

चुरोटको लत कसरी छुटाउने ? यस्ता छन् उपाय

स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हो भन्ने थाहा हुँदा हुँदै पनि हामी मध्ये कतिलाई चुरोटको लत छ । चुरोट, बिँडी, सिगार, तमाखु, कक्कड, सुल्पाजस्ता धुँवा तान्ने तथा सुर्ती, जर्दा, पान, नस, गुट्खा जस्ता धुँवारहित रुपमा सेवन गर्ने सुर्तीजन्य पदार्थमा लत लगाउने रसायन निकोटिन हुन्छ । यसले हाम्रो स्वास्थ्यमा गम्भीर असर गर्छ । शुरुमा रहररहरमै सेवन गरिने चुरोट जब लत बन्छ तब त्यसलाई छुटाउन निक्कै मुस्किल नै पर्छ । तर आफ्नो मनलाई बहसमा राख्न सके तत्काल चुरोट छोड्न सकिने चिकित्सकहरु बताउँछन् । यदी तपाईपनि चुरोटको अम्मली हुनुहुन्छ र छोड्न चाहानुहुन्छ भने केहि कुरामा सम्झौता गर्नुहोस् । चाँडै तपाईले चुरोट छोड्नुहुनेछ ।

यहाँ, चुरोटको लत छुटाउन सहयोगी हुने केही उपायहरु सुझाइएको छ । सबैभन्दा पहिला चुरोट खाने मानिसबाट टाढा रहनुहोस् । तपाईको बानी विस्तारै हट्दै जान्छ । चुरोटको तलतल लाग्दा चिया, कफी वा अन्य कुनै खानेकुरा खानुहोस् । जसले तपाईलाई चुरोट बिर्साउँछ । चुरोट छोड्छु भन्ने विषयमा आफू प्रतिबद्ध हुनुहोस् । आफ्नो मानसपटलमा चुरोटको हानी के हो त्यसलाई राख्नुहोस् । अरुले चुरोट खाएको देखेर खाने तलतल लाग्छ भने केही टाढा बस्नुहोस् । चिया खाजा खान जाँदा ‘नो स्मोकिङ जोन’ भएको ठाउँमा जानुभयो भने चाँडै तपाईको हातमा हुने चुरोटको ठूटो हट्ने निश्चित छ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

संविधान दिवसका अवसरमा तानसेनस्थित पाल्पा दरवार अगाडि आयोजना गरिएको वृहत्त सांस्कृतिक कार्यक्रम । जिल्ला समन्वय समिति पाल्पाको आयोजना, तानसेन नगरपालिका, राष्ट्रिय लोक दोहोरी प्रतिष्ठान पाल्पाको व्यवस्थापन र स्थानीय कला केन्द्रहरुको सहकार्यमा कार्यक्रम भएको हो । *तस्वीर : जगदीश भट्टराई /एनजेडी*

मोटरसाइकल दुर्घटनामा दुई जनाको मृत्यु

दाङ, असोज ३/दाङको लमहीमा मोटर साइकल दुर्घटना हुँदा दुई जनाको ज्यान गएको छ । घोराही-लमही सडकखण्ड अन्तर्गत लमही नगरपालिका-६ बेलदमार मा विहीबार विहान मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा दुई जनाको मृत्यु भएको हो ।
लमहीबाट घोराहीतर्फ जाँदै गरेको रा ८ प २९४० नम्बरको मोटरसाइकल दुर्घटना हुँदा चालक घोराही उपमहानगरपालिका-१८ नवलपुरका २२ वर्षीय श्रवनकुमार पुन: र मोटरसाइकलमा सवार घोराही-४ का २१ वर्षीय विनोद केसीको मृत्यु भएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय दाङले जनाएको छ । प्रहरीका अनुसार दुर्घटनाबाट गम्भीर घाइते भएका उनीहरुलाई उपचारका लागि लमही

अस्पताल लगेकोमा डाक्टरले मृत घोषणा गरेका थिए ।

रामपुरमा बालबालिकादेखि...

...बालबालिका, युवा, ज्येष्ठ नागरिक सबै उमेर समूहका नागरिक उत्साहका साथ खेल अवलोकन गर्न र खेल्न आउने गरेका छन् । टिकटको मूल्य एक घण्टाका लागि एक सय ५० कायम गरिएको छ । ग्राहकलाई ध्यानमा राख्दै आगामी दिनमा प्याकेजको कार्यक्रम ल्याउने तयारी रहेको सञ्चालक श्रेष्ठले बताए । व्यवसाय सञ्चालन गर्न आठ कर्मचारीको व्यवस्था गरिएको छ । यहाँ बिहान ७ देखि साँझ ९ बजेसम्म खेल्ने व्यवस्था छ । खेल खेल्दा सुरक्षाका लागि हेल्मेट, जुत्ता, हातखुट्टामा लगाउने सेफ्टी गार्डको व्यवस्था गरिएको छ । खेल्ने क्रममा चोटपटक लागेमा एक लाखसम्मको दुर्घटना बीमा समेत सञ्चालक श्रेष्ठ बताउन्छन् । स्केट जोनमा आएर खेल्दा मन भित्रैदेखि आनन्दित हुने गरेको प्रवीण सेन बताउन्छन् । उनी बेलाबेलामा यहाँ आएर खेल खेलेर आनन्द लिने गर्छन् । यो खेल स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक रहेको उनको भनाइ छ ।

'स्केट जोन रामपुरमा खुल्नु नै हाम्रो लागि खुसीको कुरा हो, खेल सकिएपछि शरीर फुर्तिलो र मन प्रफुल्ल हुन्छ', उनले भने । बालबालिका विद्यालय छुट्टी भएपछि घरमा मोबाइल र टेलिभिजनमा व्यस्त हुन्थे । केही बालबालिका कुलतमा फस्ने स्थितिलाई यहाँ स्केट जोन सुरुआत गरिएपछि खेल्नतर्फ उनीहरुको ध्यान तानिएको छ । अहिले बालबालिकाको ध्यान बढी मोबाइलमा, टेलिभिजनमा केन्द्रित भएकाले त्यो बानी हटाउन स्केट जोन थालनी गरिको सञ्चालक सन्तोष पोखरेलले बताए । उनी भन्छन्, 'विद्यालय बिदाको दिन, साँझ सबहान समय मिलाएर बालबालिका आउने गर्छन्, शान्त वातावरण आनन्दले खेल खेलेर फर्कने गरेका छन्, फुर्सदको समय खेलमा बितेको छ ।' साथै सोही ठाउँमा रामपुर भिआर जोन सञ्चालन गर्ने उहाँके तयारी छ । २५ लाखको लगानीमा दसैंभन्दा अघि सञ्चालनमा ल्याउने गरी काम भइरहेको सञ्चालक पोखरेल बताउन्छन् ।

-रासस

सहकारीले ऋण...

...कार्यक्रममा सहकारीका अध्यक्ष विष्णु गाहाले संस्थाको वार्षिक प्रतिवेदन प्रस्तुत गर्दै सहकारीको मूल्य मान्यता र सिद्धान्तलाई आत्मसाथ गर्दै सहकारी अगाडि बढेको बताए । उनले सहकारीका शेयर सदस्यहरु वृद्धि गर्दै जाने, ७० वर्ष नाघेका जेष्ठ सदस्यलाई सम्मान गर्ने, उत्कृष्ट बचत तथा कर्जा कारोबार गर्ने शेयर सदस्यहरुलाई सम्मान गर्ने, नयाँ लेखापरीक्षक नियुक्त गर्ने, शेयर सदस्यहरुलाई उपचार खर्च दिने लगायतका वार्षिक योजना ल्याइएको बताए । अध्यक्ष गाहाले ढुक्क भएर लागानी गर्न सदस्यहरुलाई आग्रह समेत गरे । कहि कतै सहकारीमा समस्या आए पनि गणेश सहकारीमा त्यस्तो समस्य नरहेको उनले उल्लेख गरे । सहकारीको मूल्यमान्यता अनुसार काम गरे पनि ऋण असुलीमा दरिलो नीति र कानुनी प्रावधान नहुँदा साना सहकारीहरुलाई समस्या रहेको उनले बताए । अध्यक्ष गाहाका अनुसार सहकारीमा अहिले १ हजार ३ सय ८९ जना शेयर सदस्य रहेका छन् । कार्यक्रममा लेखा समिति संयोजक हेमानसिं सारुले लोखा समितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत गरेका थिए भने कोषाध्यक्ष चन्द्रबहादुर खाम्चाले चालु आर्थिक वर्षको आर्थिक बर्ष २०८१/ ८२ को एक करोड ७० लाख ४० हजार बराबरको वार्षिक अनुमानित आय-व्यय प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रममा सहकारीले जेष्ठ नागरिक भद्र बहादुर थापा, रामबहादुर गाहा, कान्ति कुमारी थापालाई सम्मान गरेको छ । यस्तै सहकारीले उत्कृष्ट शेयर सदस्य, नियमित बचतकर्ता, बाल बचतकर्ता, असल बचतकर्ता, एसइईमा उत्कृष्ट अंक ल्याउने विद्यार्थी र कर्मचारीलाई समेत सम्मान गरेको छ । संस्थाका अध्यक्ष विष्णु गाहाको अध्यक्षता, उपाध्यक्ष दलबहादुर थापाको स्वागत, सचिव कान्ति माया आलेको सञ्चालनमा कार्यक्रम भएको थियो ।

खेलकुद समाचार

अफगानिस्तानले दक्षिण अफ्रिकालाई हरायो

काठमाडौं, असोज ३/दक्षिण अफ्रिकासँगको पहिलो एकदिवसीय अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा अफगानिस्तानले ऐतिहासिक जीत हात पारेको छ । अफगानिस्ताने अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा दक्षिण अफ्रिकालाई पहिलो पटक हराएको हो । योसँगै अफगानिस्तानले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा भारतबाहेक सबै पूर्ण सदस्य टोलीलाई पराजित गरेको छ ।

यूएईको शारजाह क्रिकेट स्टेडियममा गएराति भएको खेलमा अफगानिस्तानले दक्षिण अफ्रिकालाई ६ विकेटले हरायो । दक्षिण अफ्रिकाले दिएको १ सय ७ रनको लक्ष्य अफगानिस्तानले २६ ओभरमा ४ विकेट गुमाएर भेटायो । अफगानिस्तानका गुलबदिन नइबले नटआउट ३४ र अजमतुल्लाह ओमरजाईले नटआउट २५ रन बनाए । दक्षिण अफ्रिकाका बिजोर्न फर्टुनले २ विकेट लिए । त्यसअघि टस जितेर ब्याटिङ गरेको दक्षिण अफ्रिका ३३ ओभर ३ बलमा १ सय ६ रनमा अलआउट भयो । दक्षिण अफ्रिकाका वायन मुल्डेरले सर्वाधिक ५२ रन बनाए । अफगानिस्तानका फजलहक फरूकीले ४ विकेट लिए । अफगानिस्तान र दक्षिण अफ्रिकाबीचको ३ खेलको एकदिवसीय शृङ्खलाको दोस्रो खेल भोलि र अन्तिम खेल आउँदो आइतवार हुनेछ ।

वर्गिकृत डिस्प्ले
१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्कः ०७५-५२०६०१

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

सुनको भाउ तोलामा आठ सयले घट्यो

पाल्पा, असोज ३/केही समय निरन्तर उकालो लागेको सुनको मूल्य अहिले फेरी ओरालो लाग्न थालेको छ । सोही क्रममा विहीबार सुन प्रतितोला आठ सय रुपैयाँले घटेको छ । नेपाल सुनचाँदी व्यवसायी महासंघका अनुसार बुधबार प्रतितोला एक लाख ५६ हजार चार सय रुपैयाँमा कारोबार भएको छापवाला सुन विहीबारका लागि एक लाख ५५ हजार छ सय रुपैयाँ निर्धारण भएको छ । यस्तै, चाँदीको मूल्य तोलामा १० रुपैयाँले घटेको छ । बुधबार प्रतितोला एक हजार आठ सय ९० रुपैयाँमा कारोबार भएको चाँदी सो दिन एक हजार आठ सय ८० रुपैयाँ निर्धारण भएको छ ।

सुनको भाउ केही दिन घटे पनि अझै बढ्ने देखिन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एकपछि अर्को उचाइ लिएको सुनले नेपालमा पनि नयाँ कीर्तिमान बनाइरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा हुने माग र आपूर्तिले सुनको मूल्य निर्धारण हुन्छ । जब अन्तर्राष्ट्रिय कमोडिटी बजारमा सुनको माग र आपूर्ति बढी प्रभावित हुन्छ, मूल्य पनि उच्च दरमा घटबढ हुन्छ । यतिबेला अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सीमित आपूर्तिबीच सुनको माग उच्च दरले बढ्दा मूल्यमा असर परिरहेको छ । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सुनको मूल्य बढ्नुको प्रमुख कारण नै अमेरिकाले ब्याजदर कटौती गर्ने सुनिश्चितता गर्नु हो । सुनको मूल्य बढ्दा नेपालबाट बाहिरिने विदेशी मुद्रा बढ्न जान्छ । विदेशी मुद्रा सञ्चिति घटेका बेला यसले नकारात्मक असर पार्न सक्छ ।

लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को साधारण सभा सम्बन्धी सूचना

यस लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.को २२ औं वार्षिक साधारण सभा निम्न मिति, स्थान र समयमा हुने भएकोले सम्पूर्ण शेयर सदस्यज्यूहरुलाई उपस्थितिको लागि हार्दिक अनुरोध गर्दछौं ।

मिति : २०८१/०६/०५ गते शनिबार
स्थान : बाल मन्दिर, सभाहल, तानसेन पाल्पा
समय : दिनको ११:३० बजे
बन्द : समुदघाटन कार्यक्रमपछि हुनेछ ।

(नोट:सम्पूर्ण सेयर सदस्यहरुले संस्थाको पास बुक अनिवार्य ल्याउनुपर्ने छ ।)

अनुरोधक
हरि रायमाझी
अध्यक्ष

लक्ष्मी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
तानसेन-४, मखनटोल, पाल्पा (दरबार गेट अगाडि)
सम्पर्क नम्बर : ०७५-५२१६५९

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

जनचेतना दैनिकको आधिकारीक वेबसाईट
शितलपाटी .कम
www.shittalpati.com
डिजिटल पत्रिका

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