स्वच्छ र स्वतन्त्र पत्रकारिताको प्रतिक

नव जनचेतना

NAWA JANACHETANA NATIONAL DAILY राष्ट्रिय दैनिक

निर्माणको तयारीमा रहेको फिल्म 'जेरी अन टप'मा कलाकारको 'लाइनअप' बलियो बनेको छ । अभिनेता अनमोल केसी, अभिनेत्री द्वय आँचल शर्मा र जसिता गुरुङ मुख्य भूमिकामा अनुबन्धित भइसकेको फिल्ममा अब अर्की अभिनेत्री सुरक्षा पन्तको पनि प्रवेश भएको छ । बुधबार निर्माण कम्पनी 'अनन्या फिल्मस्'को तर्फबाट निर्माता सरोज न्यौपाने र अभिनेत्री पन्तबीच सम्झौता भएको हो ।

आजको विचार...

सुशासनमा...
(दुई पेजमा)

सञ्जीव पौडेल

नेपालको अग्रणी ओटीटी प्लेटफर्म 'सिनेमाघर एप'मा दशैंको अवसर पारेर ब्लकबस्टर फिल्म 'प्रेमगीत ३' रिलिज गरिएको छ । दुई सय रुपैयाँ शुल्क राखिएको फिल्मलाई सिनेक्वाइन प्रयोग गरी निःशुल्क पनि हेर्न पाइने व्यवस्था छ । २०७९ सालमा नेपाली र हिन्दी भाषामा यो फिल्म रिलिज गरिएको थियो । र, दुईटै भाषाले नेपालमा राम्रो कमाई गरे । भारतमा पनि फिल्म प्रदर्शन भएको थियो । 'प्रेमगीत ३' रिलिजसँगै सिनेमाघरले नयाँ अपडेट पनि ल्याएको छ ।

❒ वर्ष ३० ❒ अंक ७३ ❒ २०८१ असोज ११ गते शुक्रबार 27 September 2024, Friday ❒ पृष्ठ संख्या ४ मूल्य रु ५/-

संक्षिप्त समाचार

गोली लागेर ११ जनाको मृत्यु

(रासस/एएफपी)

मेक्सिको, असोज १०/मेक्सिकोको उत्तरपूर्वी क्षेत्रमा बुधबार सुरक्षा फौजको कारबाहीमा ११ जना बन्दुकधारीको मृत्यु भएको छ ।

नुएभो लियोन राज्य सरकारले एक विज्ञप्ति जारी गर्दै भनेको छ, सुरक्षाकर्मीले एक सशस्त्र समूहलाई पछ्याउने क्रममा उनीहरूले गोली चलाएपछि भएको झडपमा ११ जना बन्दूकधारीको गोली लागी मृत्यु भएको छ भने एक जनालाई सुरक्षा नियन्त्रणमा लिइएको छ । सुरक्षाकर्मीले उक्त सशस्त्र समूहबाट हतियार र सवारी साधन जफत गरेको छ । कमाण्ड पोस्टमा आक्रमण भएपछि हवाई र स्थलमार्गबाट खोजी सुरु गरिएको र सुरक्षा फौजतर्फ कुनै हताहती भएको छैन । सुरक्षाकर्मीले करिब आठवटा पिकअप ट्रकमा यात्रा गरिरहेका बन्दुकधारीलाई लखेट्ने क्रममा लस रामोनेस नगरपालिकामा गोली हानाहान भएको थियो । हिरासतमा लिइएका संदिग्ध व्यक्ति राजमार्गमा छद्म भेषमा हतियार र सामरिक उपकरण बोकेर हिंडेका थिए । मेक्सिकोमा सुरक्षा बल र संदिग्ध कार्टेल सदस्यहरूबीच भिडन्त हुने गरेको छ । सन् २००६ देखि अहिलेसम्म ल्याटिन अमेरिकी राष्ट्र मेक्सिकोमा चार लाख ५० हजारभन्दा बढी मानिसको सशस्त्र झडपमा मृत्यु भइसकेको छ ।

अझै रोकिएन डेंगु

यस वर्ष मनसुन लम्बिएको र त्यसपछि पनि पानी परिरहेकाले डेंगु लामखुट्टेको लार्भा हुर्किने वातावरण कायम छ । सोही कारण रोग नियन्त्रणमा नआएको अनुमान छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारले हरेक वर्ष लामखुट्टेको प्रजनन् स्थल नष्ट गरिरहेको दाबी गरे पनि प्रभावकारी हुन सकेको छैन ।

रामचन्द्र रायमाझी

पाल्पा, असोज १०/डेंगु संक्रमण अझै रोकिएको छैन् । असोज महिनाको दोस्रो हप्ता लागिसक्दा समेत संक्रमण रोकिएको छैन् । संक्रमण रोकिनुको सट्टा देशभर झन् बढ्दै गएको छ । केही समय अघि ७५ जिल्लामा मात्र सिमित रहेको संक्रमण अहिले भने ७६ जिल्लामा फैलिसकेको छ ।

चाडपर्व नजिकिदै जाँदा डेंगु संक्रमण उत्कर्षतिर छ । यसले थप जोखिम बढेको छ । हालसम्म मुलुकभर १२ हजार ६ सय ४४ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भइसकेको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले जनाएको छ । संक्रमितमध्ये ६ जनाको मृत्यु भएको छ । पाल्पामा मात्र हालसम्म १ सय ९६ जनामा संक्रमण देखिएको मन्त्रालयको तथ्याङकमा रहेको छ । यस वर्ष मनसुन लम्बिएको र त्यसपछि पनि पानी परिरहेकाले डेंगु लामखुट्टेको लार्भा हुर्किने वातावरण कायम छ । सोही कारण रोग नियन्त्रणमा नआएको अनुमान छ । संक्रमण बढ्दै गएपछि सरकारले लामखुट्टे खोज तथा नष्ट अभियानका लागि हरेक वर्ष करोडौं रकम विनियोजन गर्दै आएको छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयका अनुसार चालु आर्थिक वर्षका लागि स्थानीय तहमा ७ करोड ९८ लाख रकम विनियोजन भएको छ । जिल्लागततर्फ भने ७७ वटै जिल्लामा करिब २ करोड रकम विनियोजन गरिएको छ । तर, संक्रमण घट्नु साटो बढ्दो छ । संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारले हरेक वर्ष लामखुट्टेको प्रजनन स्थल नष्ट गरिरहेको दाबी गरे पनि प्रभावकारी हुन सकेको छैन । हरेक वर्ष डेंगु संक्रमणबाट सर्वसाधारणको ज्यान गइरहँदा सरकार माथि प्रश्न उठ्ने गरेको छ । पाल्पामा पनि स्थानीय सरकारले स्वास्थ्य कार्यालयसँगको समन्वयमा विभिन्न सचेतना मूलक कार्यक्रम गर्दै आएका छन् ।

तर ति कार्यक्रम प्रभावकारी हुन नसक्दा संक्रमण रोकिन सकेको छैन् । पानी पर्ने र घाम लाग्ने हुँदा अझ बढी लामखुट्टे सक्रिय हुने भएकाले संक्रमण थप बढ्ने सम्भावना रहेको स्वास्थ्यकर्मीहरु बताउँछन् । अझै केही समय अवस्था जटिल रहेकाले संक्रमणबाट बच्न डेंगुको रोकथामका उपाय अपनाउन उनीहरुले सुझाव समेत दिएका छन् । एडिस एजेप्टाई नामक लामखुट्टेको टोकाइबाट डेंगु रोग सर्छ । यो जातको लामखुट्टेले प्रायजसो बिहान र दिउँसो घाम अस्ताउने समयमा बढी सक्रिय हुन्छ । प्रजननका लागि अनुकूल वातावरणीय अवस्था भएका क्षेत्रहरूमा जोखिमका रूपमा देखा परेको छ । सामान्यतया सफा र जमेको पानीमा प्रजनन गर्न रुचाउँछन् । जुन मानव वासस्थान वरपर सजिलै हुन्छ । एडिस जातको लामखुट्टे बयस्क नहुँदासम्मको करिब ८० प्रतिशत जीवनचक्र (अण्डा, लार्भा र प्युपा) पानी भित्र वा पानीको सतहमा हुन्छ ।

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न पूरा बाहुला भएका लुगा लगाउने, झुलभित्र मात्र सुत्ने, घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्न स्वास्थ्यकर्मीले आम नागरिकलाई आग्रह गरेका छन् । त्यस्तै, घर, कार्यालय, विद्यालय वा सार्वजनिक क्षेत्रमा पानी जम्न नदिन, खाल्डाखुल्डी पुर्न र खानेपानी वा ढल चुहिएको छ भने तत्काल मर्मत गर्ने गमलाको प्लेट, फुलदानी कुलर आदिको पानी कम्तीमा हप्तामा एक पटक फेर्न पनि उनीहरुको सुझाव छ ।

बढी धान उत्पादन गर्ने कृषकलाई पुरस्कृत गरिने

दाङ, असोज १०/दाङको राप्ती गाउँपालिकाले धान उत्पादक कृषकमध्ये बढी धान उत्पादन गर्नेलाई पुरस्कृत गर्ने भएको छ । गाउँपालिकाको आर्थिक वर्ष २०८१/०८२ को वार्षिक स्वीकृत कार्यक्रम अनुसार सबैभन्दा बढी धान उत्पादनमा प्रोत्साहनका लीगि पुरस्कृत गरिने गाउँपालिकाका अध्यक्ष प्रकाश विष्टले जानकारी दिए ।

धान उत्पादन वृद्धि गर्ने उद्देश्यले यस्तो योजना अगाडि सारिएको र यसरी प्रथम, द्वितीय र तृतीय हुनेलाई क्रमशः १२ हजार, १० हजार र आठ हजार पुरस्कार प्रदान गरिने उनले बताए । 'कार्यक्रम कार्यान्वयका लागि बुधबार नै मापदण्डबमोजिम पुरस्कार प्राप्तिका लागि निवेदन दिन कृषकलाई आह्वानसमेत गरिसकेका छौं । यसरी पन्ध्र दिनभित्र आवेदन दिइ मापदण्डबमोजिम छनोट भएकालाई पुरस्कृत गर्छौं', अध्यक्ष विष्टले भने । कृषि शाखा प्रमुख बरसाती गडरियाकानुसार पुरस्कृत हुनका लागि कम्तीमा पाँच कठ्ठामा धानखेती गरेको हुनुपर्ने, खेती गरेको कित्ता नम्बर खुल्ने गरी १० वर्गमिटर नमूना लिनका लागि राख्नुपर्ने, काट्ने, दाउने तथा झार्ने समयमा गाउँपालिकाको कृषि विकास शाखालाई खबर गरी शाखाको रोहबरमा धानको तौल लिइने छ । आवेदनका लागि तोकिए बमोजिमको निवेदन, आवश्यक विवरण, आधिकारीक व्यक्तिको नेपाली नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपी र जग्गाको लालपूर्जा वा भाडाको जग्गा भए सम्झौता पत्रको प्रतिलिपी र विवाह दर्ताको हकमा वडाको सिफारिस आवश्यक पर्ने जनाइएको छ ।

-रासस

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

जनचेतना

सम्पादकीय

पर्यटन दिवस र यसको सार्थकता

आज सेप्टेम्बर २७ विश्व पर्यटन दिवस नेपालमा पनि विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी मनाइँदैछ । दिवसलाई उल्लासमय बनाउन पर्यटन क्षेत्रसँग सरोकारवाला निकायले समन्वयका साथै विभिन्न कार्यक्रमका साथ दिवस मनाउन लागेका छन् । सन् १९९७ को संयुक्त राष्ट्रसंघीय अवधारणा बनेपछि सन् १९८० देखि सेप्टेम्बर २७ का दिन विश्वभर यो दिवस मनाउने गरिएको हो ।

विश्वमा हरेक वर्ष पर्यटनको क्षेत्रको विकास र उत्थानका लागि यो दिवस मनाइँदै आइए पनि त्यसले सार्थकता भने प्राप्त गर्न सकेको छैन । पर्यटन दिवस जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने पर्यटन क्षेत्रका लागि ठूलो पर्व भए पनि यसलाई 'इभेन्ट' का रुपमा लैजान नसक्दा प्रभावकारी हुन नसकेको हो ।

कोभिडका कारण धला परेको पर्यटन क्षेत्र अहिले पनि राम्रोसँग तंग्रीन सकेको छैन । कोरोनाले थिलो –थिलो पारेको पर्यटन व्यवसायीलाई अझ सशक्त ढंगले अगाडि बढाउने अवसरको रुपमा दिवसलाई लिनुपर्दछ । पर्यटन दिवस मनाइरहँदा कम्तिमा तीनै तहका सरकारले पर्यटन क्षेत्रको समस्या र चुनौतिबारे गम्भीरतापूर्वक छलफल गर्ने तथा विगतका कमीकमजोरीलाई दोहोरिन नदिनेतर्फ अल्पकालीन, मध्यकालीन र दीर्घकालीन नीति र योजना बनाउनेतर्फ ध्यान दिन आवश्यक छ । कस्तो प्रकारको पर्यटकले के उद्देश्य राख्छ, उसको आवश्यकता के हो, उसको मन के गर्न रमाउँछ, कसरी एउटै पर्यटकलाई पटकपटक आकर्षित गर्न सकिन्छ भन्ने जस्ता विभिन्न दृष्टिकोणबाट पर्यटन विकास र त्यसको सम्भावनाका लागि अध्ययन हुनुपर्छ । यसले मात्र कोभिडबाट प्रभावित बनेको पर्यटन क्षेत्रलाई पुर्नउत्थान गर्न सहयोग पुग्छ । आयात र भुक्तान सन्तुलनका लागि आवश्यक पर्ने विदेशी मुद्रा आर्जनको प्रमुख स्रोतका रूपमा रहेको पर्यटन व्यवसायलाई वेवास्ता गर्ने हो भने देशले ठूलो आर्थिक भार व्यहोर्नु पर्ने हुनसक्छ । यसर्थ सम्बन्धित निकायले पर्यटन क्षेत्रमा चहलपहल ल्याउन आवश्यक कदम चाल्न सके मात्र पर्यटन दिवस मनाउनुको सार्थकता रहन सक्छ ।

Opinion @ Social Network

किताबका पाना सम्झन गाऱ्हो..... !
अनि जिन्दगीका पाना बिर्सनै गाऱ्हो ।
(निषा आलेको फेसबुक स्टाटसबाट www.facebook.com//Nisha.Ale)

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

सुशासनमा जिम्मेवारी र जवाफदेहिता कसको ?

सञ्जीव पौडेल

हामीसँग सुशासनसँग सम्बन्धित केही कानुन पनि छन् – सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) ऐन २०६४, सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) नियामावली २०६५, सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३, आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व ऐन २०७६ आदि । सुशासनका लागि सवैधानिक व्यवस्थादेखि विभिन्न ऐन, नियम, कार्यविधि छन्ह यिनको पालना नभए हेर्ने सवैधानिक निकाय अख्तियार आयोग छ, यद्यपि तलदेखि माथिसम्म कुनै न कुनै रुपमा भ्रष्टाचार भइरहेकै देखिन्छन् । महालेखा परीक्षकको ६१औँ वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार झन्डै १२ खर्ब बेरुजु देखिएको छ । आव ०७९/८० मा मात्रै झन्डै एक खर्ब बेरुजु थपिएको छ । योमध्ये झन्डै २५ प्रतिशत बेरुजु असुलउपर नै गर्नुपर्ने भनिएको छ । देशको एक वर्षको वार्षिक बजेट बराबरकै रकम बेरुजु भएर थुप्रिनुमा सुशासनको कमजोरी पनि प्रमुख कारण हो । सुशासनको कुरा गर्दा माथि आएको घटना उदाहरण मात्रै हो । मिहीन ढंगले अनुगमन गर्ने हो भने कामको गुणस्तरमा कति भ्रष्टाचार भएको होला ? यसै भन्न सकिँदैन । गुणस्तरको कुरा गर्दा ल्याब टेस्ट प्रतिवेदन मागिन्छ । ल्याब टेस्ट गर्ने कम्पनीहरूले सरकारबाट स्वीकृति पाएका हुन्छन् ।

एक बिहान, हामी केही साथी देशको विकासबारे कुरा गर्दै हिँडिरहेका थियौं । त्यसै क्रममा मेरा एक मित्रले खिन्न भावले भने, 'खै, के विकासको कुरा गर्नू' केही नगर्दा पनि हामीलाई अख्तियारले बयान दिन बोलाएको छ ।! कुरा के रहेछ भनेर मैले चासो दिएँ । उनको घरअगाडिको सडकमा खाल्डो परेकाले मर्मत गर्ने क्रममा उपभोक्ता समिति बनाउनुपर्ने भएछ । उनलाई पनि समितिमा बस्न भनियो र उनी बसे । पाँचवटा बाटो मर्मतका लागि सबै उपभोक्ता समितिबाट एक वा दुईजना मिलाएर एउटै समिति बनेको थियो, उनी त्यसैमा सदस्य थिए ।

समितिका नाममा बैङ्क खाता खोलियो । 'ठेक्का कसले लिएको, कतिमा लिएको, काम के के गर्ने हो ? त्यसको विस्तृत विवरण पालिकाले हामीलाई केही दिएको थिएन । सबै पालिकाको प्राविधिकलाई मात्र थाहा थियो ! उनी भन्छन्, 'हामीलाई यति मात्र भनिएको थियो– पाँचवटा बाटोका लागि अन्दाजी ७० लाख स्वीकृत भएको छ । उपभोक्ताहरूले तिर्नुपर्ने २० प्रतिशत पनि तिर्नुपर्दैन, ठेकदारले नै मिलाएर बाटो बनाइदिन्छ । पैसा तिर्नुपर्दैन भनेर हामी पनि दङ्ग भयौं ।! पालिकाका मान्छेले उनीहरूलाई भनेका रहेछन्– तपाईहरूले केवल ठेकदारसँग सम्झौता गरिदिनू । करिब ७० लाखमा पाँचवटा बाटो मर्मत गर्न भनेर पालिकाले पठाएको ठेकदारसँग सम्झौता भयो । केही दिनमा पालिकाले उपभोक्ता समितिको खातामा रकम हालिदियो । काम सुरु गर्नका लागि ठेकदारले पेस्की माग गरे । समितिले चेक काटेर करिब आधा रकम पेस्की दियो । एक वर्ष बित्दा पनि उनको घरअघिको बाटो मर्मत भएन । यो बिचमा तीनवटा सडकको केही काम भएको थियो । दुईवटा सडक भनै छोएकै थिइएन । अर्को वर्ष पालिकाले सम्झौता गरे बमोजिम केही थप रकम दियो । त्यसपछि उनको घरको अगाडि पनि मर्मतको काम सुरु भयो । त्यहाँको सडकको चौडाइ कहीं चार मिटर, कहीं पाँच मिटर त कहीं तीन मिटर पनि छ । जस्तो चौडाइ छ, त्यही हिसाबले पुरानो पिचमाथि अलिकति अलकत्रा र गिटी थपेर बाटो मर्मत गरियो, बाटो कालो र चिल्लो देखियो । बाटो मर्मतको काम सकिएपछि पालिकाबाट प्राविधिकहरू नापजाँच गर्न आए । नापजाँचको के रिपोर्ट आयो भन्ने उपभोक्ता समितिलाई थाहा थिएन । काम सकिएकाले बाँकी पैसा लिन ठेकदार आए । समितिले चेक काटेर दियो । यसको ६ महिनापछि अख्तियार अनुसन्धानको टोली बाटो नापजाँच गर्न आयो । समितिका मान्छेलाई पनि बोलाइयो । अख्तियारमा बेनामी उजुरी परेको रहेछ । अख्तियारबाट आउनेहरूले सोधे, '४२० मिटर लम्बाइको बाटोमा ६०० मिटर लम्बाइ मर्मत गरेको भनेर किन ठेकदारलाई पैसा दिएको ? त्यसमाथि कतै तीन मिटर, कतै चार मिटर त कहीं कहीं पाँच मिटर चौडाइ भएको सडकलाई किन सबै ठाउँमा पाँच मिटर चौडाइको हिसाब गरेर पैसा दिएको ? ! यस्ता प्रश्नले समितिका सदस्यहरू अक न बक्क भए । उनीहरूले भने– हामीले बाटो नापेको पनि होइन, पालिकाका प्राविधिकहरूले स्टिमेट तयार गरेर बजेट स्वीकृत भएको हो । काम सकिएपछि पनि प्राविधिकले नापेर पालिकामा के प्रतिवेदन दिए हामीलाई थाहा भएन । कति लम्बाइ, कति चौडाइको बाटोको स्टिमेट हो ? कति भुक्तानी दिनुपर्ने हो ? कस्तो गुणस्तर थियो ? हामीलाई केही थाहा छैन । यति काम भयो भनेर हामीले कुनै कागजमा सही गरेका छैनौं । सबै कुरा पालिकालई सोध्नू । 'त्यसपछि अख्तियारबाट अरू पत्र पनि आएको छैन । कसकसलाई के के कारबाही गऱ्यो ? त्यो पनि थाहा छैन,! ती मित्र भन्छन् । मित्रको यति कुरा सुनेपछि मेरो मनमा प्रश्न आयो– हाम्रो विकासको मोडल कस्तो हो ? अनि हाम्रो काम गर्ने तरिका, कर्मचारी र ठेकदारको मिलेमतो, सरोकारवालाको बेवास्ता, ऐन-कानुन छल्ने-छलाउने तरिका देखेर दिक्क लाग्यो । उपभोक्ता समिति छ, जनप्रतिनिधि छन्, कर्मचारी छन् तर चार सय मिटर सडक मर्मत गरेर ६ सय मिटरको बिल बनाउने र त्यो बिल स्वीकृत हुने' अचम्मको भ्रष्टाचार छ । यो अवस्थामा हामीले सुशासनको कुरा गरिरहेका छौँ ।

नेपाली बृहत् शब्दकोशले सुशासनको अर्थ दिएको छ– 'उत्तम किसिमको शासन, कल्याणकारी शासन व्यवस्था, असल राज्य व्यवस्था !। स्वतन्त्र विश्वकोश विकिपिडियाका अनुसार 'सुशासन भन्नाले राज्यको हरेक संयन्त्रलाई जनमुखी बनाई जनताको आवश्यकता अनुसारको सेवा प्रदान गर्नु हो । संयुक्त राष्ट्र सैले 'पारदर्शिता, जनसहभागिता, विधिको शासन, समता र समावेशिता, उत्तरदायित्व र जवाफदेहिता ! आदिलाई सुशासनको तत्वका रूपमा उल्लेख गरेको पाइन्छ । सुशासनको नीतिका लागि हाम्रो संविधानको धारा ५१ (ख) को ४ ले बोलेको छ, 'सार्वजनिक प्रशासनलाई स्वच्छ, सक्षम, निष्पक्ष, पारदर्शी, भ्रष्टाचारमुक्त, जनउत्तरदायी र सहभागितामूलक बनाउँदै राज्यबाट प्राप्त हुने सुविधामा जनताको समान र सहज पहुँच सुनिश्चित गरी सुशासनको प्रत्याभूति गर्ने ! ।

हामीसँग सुशासनसँग सम्बन्धित केही कानुन पनि छन् – सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) ऐन २०६४, सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) नियामावली २०६५, सार्वजनिक खरिद ऐन २०६३, आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व ऐन २०७६ आदि । सुशासनका लागि संवैधानिक व्यवस्थादेखि विभिन्न ऐन, नियम, कार्यविधि छन्ह यिनको पालना नभए हेर्ने संवैधानिक निकाय अख्तियार आयोग छ, यद्यपि तलदेखि माथिसम्म कुनै न कुनै रुपमा भ्रष्टाचार भइरहेकै देखिन्छन् । महालेखा परीक्षकको ६१औँ वार्षिक प्रतिवेदन अनुसार झन्डै १२ खर्ब बेरुजु देखिएको छ । आव ०७९/८० मा मात्रै झन्डै एक खर्ब बेरुजु थपिएको छ । योमध्ये झन्डै २५ प्रतिशत बेरुजु असुलउपर नै गर्नुपर्ने भनिएको छ । देशको एक वर्षको वार्षिक बजेट बराबरकै रकम बेरुजु भएर थुप्रिनुमा सुशासनको कमजोरी पनि प्रमुख कारण हो । सुशासनको कुरा गर्दा माथि आएको घटना उदाहरण मात्रै हो । मिहीन ढंगले अनुगमन गर्ने हो भने कामको गुणस्तरमा कति भ्रष्टाचार भएको होला ? यसै भन्न सकिँदैन । गुणस्तरको कुरा गर्दा ल्याब टेस्ट प्रतिवेदन मागिन्छ । ल्याब टेस्ट गर्ने कम्पनीहरूले सरकारबाट स्वीकृति पाएका हुन्छन् । तिनीहरूले बाटो बनेको ठाउँसम्म नपुगी ठेकदारले मागे अनुसारको ल्याब टेस्ट प्रतिवेदन तयार पारिदिन्छन् रे । त्यसैका आधारमा कामको गुणस्तर मूल्याङ्कन हुने गर्छ । गुणस्तरहीन काम भएका बारेमा धेरै पत्रपत्रिकामा समाचार आउँछ तर जिम्मेवार बन्ने को ? सरकारी संघसंस्थामा श्रम ऐनका नाममा दलैपिच्छेका कर्मचारी युनियन छन् । तर उनीहरू संस्थाको काममा भन्दा राजनीतिमा बढी केन्द्रित देखिन्छन् । युनियनको नाममा पेसागत हकहित, संस्थाप्रति उत्तरदायीभन्दा अराजकतातिर गएको हो कि भन्ने देखिएको छ । सुशासन (व्यवस्थापन तथा सञ्चालन) ऐन २०६४ को प्रस्तावनामा उल्लेख छ, 'मुलुकको सार्वजनिक प्रशासनलाई जनमुखी, जवाफदेही, पारदर्शी, समावेशी तथा जनसहभागितामूलक बनाई त्यसको प्रतिफल सर्वसाधारणलाई उपलब्ध गराउनह कानुनको शासन, भ्रष्टाचारमुक्त र चुस्त प्रशासन, विकेन्द्रीकरण, आर्थिक अनुशासन तथा सार्वजनिक कार्य र स्रोतको कुशल व्यवस्थापनजस्ता असल शासनका आधारभूत मान्यतालाई आत्मसात् गरी सर्वसाधारणले पाउनुपर्ने सेवा छिटो, छरितो तथा कम खर्चिलो ढङ्गबाट पाउने अवस्था सिर्जना गर्न...।! ऐनको यस्तो भावना र मर्मअनुसार कहिले सुशासन पाउला देशले ?

आर्थिक कार्यविधि तथा वित्तीय उत्तरदायित्व ऐन २०७६ दफा ५३ उपदफा (१) मा उल्लेख छ, 'सार्वजनिक जवाफदेही पद धारणा गरेको व्यक्तिले दिएको आदेश वा निर्देशनमा भएको कारोबार वा निज आफैँले गरेको कारोबारका सम्बन्धमा यो ऐन वा यो ऐन अन्तर्गत बनेको नियमावली बमोजिम सम्बन्धित व्यक्ति जिम्मेवार हुनेछ ।! हामीकहाँ यस ऐनको इमानदार कार्यान्वयन कहिले होला ? हामीकहाँ हुने भ्रष्टाचारलाई लिएर यी र यस्ता थुप्रै प्रश्न छन् । त्यसैले जनतामा निराशा व्याप्त छ । देशमा अवसर नदेखेर युवा बाहिरिने क्रम बढ्दो छ ।

अध्यागमन विभागका अनुसार नेपालबाट सन् २०२३ मा झन्डै १६ लाखभन्दा माथि नेपाली बिदेसिएका छन् । त्यसमध्ये आठ लाखभन्दा बढी नेपाली रोजगारीका लागि गएका र बाँकी अध्ययन, घुम्न र स्थायी बसोबास गर्ने गरी बाहिरिएका छन् । भारतमा रोजगारीमा गएका र भारतको बाटो गरी अन्य देश गएकाहरूको कुनै तथ्याङ्क छैन । यसरी लाखौं नेपाली बाहिरिनुमा कतै न कतै रोजगारीको अभाव, शैक्षिक वातावरण नहुनु, सार्वजनिक सेवा प्रभावकारी नहुनु र हरेक क्षेत्रमा सुशासन कमजोर हुनु पनि एउटा प्रमुख कारण हो । ***–रातोपाटि 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 ०७१–५४४५०
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 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 क्लब तानसेन : ०७५–५२२२००
परिवार नियोजन संघ पाल्पा : ९८४७१०२७६५
रामपुर टे.इन्स्टी.:९८५७०६२२४७,९८५७०६०५०४

दैनिक राशिफल

मेष : कमजोर भएको अनुभूति हुनेछ । रिस नियन्त्रण गरे राम्रो प्रतिफल पाइन्छ।	**तुला** : रोकिएका अधुरा कामहरु पुरा हुनेछन् । यात्राको सम्भावना छ ।
वृष : रोकिएका काम पुन: सुरु हुन सक्छन् । कारोबारबाट फाइदा हुनेछ ।	**वृश्चिक** : चिताएको कामले तीव्रता लिनेछ। नोकरीबाट मानसम्मान मिल्नेछ।
मिथुन : हाँसखेल र मनोरञ्जनपूर्ण समय हो । पारिवारिक सुख मिल्नेछ ।	**धनु** : दाम, इनाम र प्रतिष्ठाकमाउने बेलाछ । स्वादिष्ट भोजन पाइनेछ ।
कर्कट : व्यवसायका क्षेत्रमा प्रगति हुनेछ । कान्ति र शान्ति छाउनेछ ।	**मकर** : परिवारजनको साथले नयाँ आशा पलाउनेछ । कार्यको योजना बन्नेछ ।
सिंह : विचार पुऱ्याएर निर्णय लिनु राम्रो होला । दोधारको अवस्था सिर्जना हुनसक्छ ।	**कुम्भ** : अवसर आउनाले मन प्रसन्न रहनेछ । मानसम्मान पनि पाइनेछ ।
कन्या : समारोहमा सरिक हुने सम्भावना छ । प्रतिस्पर्धामा राम्रो सफलता मिल्नेछ ।	**मीन** : जटिल काम सम्पादन हुन सक्छ । प्रतिस्पर्धामा विजयी भइनेछ ।

स्वास्थ्य चर्चा

मोबाइलको लतबाट कसरी छुट्कारा दिलाउने ?

अहिलेको डिजिटल युगमा स्मार्टफोन हाम्रो जीवनको एउटा अभिन्न अंग बनिसकेको छ । हाम्रै देखासिकीमा साना बच्चाहरू पनि मोबाइलविना बस्नै नसक्ने भइसकेका छन् । यो निकै चिन्ताको विषय हो । हिजोआज २ देखि ३ वर्षसम्मका बालबालिकालाई समेत मोबाइल फोनको लत लागेको देखिन्छ । बच्चाले चलाइरहेका फोन खोसिदिने हो भने उनीहरू हात खुट्टा फ्याँकेर रुन थाल्छन् । मोबाइल चाहियो भनेर जिद्दी गरिरहन्छन् । कतिपय बालबालिका त स्मार्टफोनविना खानासमेत खाँदैनन् । यसरी स्मार्टफोनको लतले बालबालिकाको मानसिक, शारीरिक र सामाजिक विकासमा असर पार्न सक्छ । तपाईका केटाकेटीमा पनि मोबाइलको लत छ ? कि छोराछोरीको लत कसरी हटाउने भनेर हैरान हुनुहुन्छ ? त्यसो हो भने आजको लेख तपाईहरूकै लागि हो ।

बच्चामा लत बस्नुको कारण बुझ्नुस् : यसमा सबैभन्दा पहिला बुझ्नु पर्ने कुरा भनेको बच्चाले फोनमा यति धेरै समय किन बिताइरहेको छ भन्ने हो । बच्चा दिक्क लागेर, एक्लोपन वा कुनै विशेष समस्यासंग जुधिरहेकोले मोबाइलको लतमा फसेको हो कि ? यसबारे बुझ्न छोराछोरीसँग कुरा गर्नुस् । एक पटक कारण थाहा पाइसकेपछि यसकोसमाधान खोज्न सजिलो हुनेछ ।

बालबालिकाको रुटिन बनाउने : बच्चाहरूको दिनचर्यामा दिनमा कुन समय कति बेरसम्म मोबाइल चलाउन पाइने भनेर समय सीमा तय गरिदिनुस् । उदाहरणका लागि: पढाइ, खेलकुद र परिवारसँग समय बिताउँदा स्मार्टफोनको प्रयोग निषेध गर्नुपर्छ । यसले बच्चामा अनुशासन जगाउँछ र उसले समयको महत्त्व पनि बुझ्छ ।

वैकल्पिक गतिविधिहरूमा रुचि जगाउने : बालबालिकाहरूलाई स्मार्टफोनको लतबाट मुक्त गर्न उनीहरूलाई अन्य रोचक खेल वा शौकहरूमा संलग्न गराउनुहोस् । पुस्तकहरू पढ्न, चित्रकला, संगीत सिक्न वा खेल खेल्न प्रेरित गर्नुस् । जब बच्चाले यी गतिविधिहरूको आनन्द लिन्छ, तिनीहरू स्वाभाविक रूपमा स्मार्टफोनबाट टाढा रहनेछन् ।

फोन चलाउने समय सीमित गर्ने : बच्चाहरूको फोन प्रयोग समय सीमित गर्न आमाबाबुले टाइमर सेट गर्न सक्नुहुन्छ । त्यहाँ धेरै एप र सेटिङहरू छन् जसले बच्चाहरूको फोन प्रयोग नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्दछ । यसले तिनीहरूलाई फोन सीमित समय पछि प्रयोग गर्न सकिँदैन भनेर थाहा दिनेछ ।

आफैं उदाहरण बनेर देखाउने : छोराछोरीले आमाबाबुको देखासिकी गर्छन् । तपाई जति बेला पनि फोनमै झुन्डिरहनु हुन्छ भने बालबालिकाहरूले पनि त्यसकै नक्कल गर्न खोज्छन् । तपाईं आफैंले फोन धेरै प्रयोग गर्नुहुन्छ भने तपाईको छोराछोरीले पनि त्यस्तै गर्छन् । त्यसैले आफैंले पनि फोन चलाउने तरिका सुधार्नुस् र बच्चाहरुलाई पनि जिम्मेवारीपूर्वक फोन कसरी प्रयोग गर्ने भनेर उदाहरण देखाउनुस् ।

सकारात्मक कुराकानी र साहारा : बालबालिकालाई सिधै मोबाइल चलाउन पाइन्न भनेर भन्दा उनीहरुको स्मार्टफोनको लत अझै बढ्न सक्छ । त्यसैले स्मार्टफोनको अत्याधिक प्रयोगले उनीहरूको स्वास्थ्य, आँखा र मानसिक विकासमा कस्तो असर पार्न सक्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई बुझाउनुस् । तिनीहरूसँग सकारात्मक कुरा गर्नुहोस् र तिनीहरूको भावनात्मक पक्षहरू बुझ्ने कोशिश गर्नुस् ।

सुत्दा बेलामा फोनबाट टाढा रहने : राती सुत्नुअघि स्मार्टफोन प्रयोग गर्दा बालबालिकाको निद्रा चक्रमा बाधा पुग्न सक्छ । त्यसैले सुत्नुभन्दा एक घण्टा अगाडि फोनलाई टाढा राख्नुस् र बच्चाहरूलाई सुत्नुअघि किताब पढ्ने, ध्यान गर्ने वा कुरा गर्ने बानी बसाल्नुस् ।

परिवारसँग समय बिताउने : स्मार्टफोनको लतबाट छुटकारा पाउनको लागि एक उत्तम तरिका भनेको परिवारका सदस्यहरूसँग धेरैभन्दा धेरै समय बिताउनु हो । समय मिल्दा सम्म परिवारका सदस्यहरूसँग खेल्नुस्, कुराकानी गर्नुस् र मिलेर केही क्रियाकलाप गर्नुस्, जसले बच्चाहरूलाई उनीहरू एक्लो छैनन्, माया र साहार पाइरहेको महसुस गर्न मद्दत मिल्छ ।

पुरस्कार र प्रशंसा दृष्टिकोण अपनाउने : बच्चाले स्मार्टफोनको प्रयोगलाई सीमित गर्दा उनको प्रशंसा गर्नुस् । तपाईले यसलाई गेम बनाउन सक्नुहुन्छ । जस्तै: स्मार्टफोनको सकेसम्म कम प्रयोग गर्ने बच्चाले केही विशेष पाउँछन् भने भनिदिनुस् । यसबाट पनि बच्चालाई स्मार्टफोन कम चलाउन प्रोत्साहन मिल्छ । स्मार्टफोनको लतबाट छुटकारा दिलाउनु एक दिनको काम होइन । यसका लागि धैर्यता, समझदारी चाहिन्छ भने बालबालिकासँग सकारात्मक व्यवहार गर्नु पर्छ । सही दिशानिर्देश र मायाले बच्चालाई प्रविधिको सकारात्मक र नकारात्मक पक्षलाई सन्तुलनमा राख्न सिकाउन सकिन्छ । *-रातोपाटी डटकम*

किन झुण्ड्याइन्छ कागती र खुर्सानीको माला ?

तपाई हामीले अधिकांश पसलमा तथा सवारी साधनको अगाडि कागती र खुर्सानीको माला झुण्डाएको देखेका छौं । यसो गर्नुको पछाडि कसैको खराब नजर नलागोस् भनि गरिएको भनिने गरिन्छ । साथै यसले भविष्यमा हुन सक्ने दुर्घटना तथा क्षतिलाई टार्न सकिने विश्वास राखिन्छ । हुन त यसलाई अन्धविश्वास भन्ने पनि गरिन्छ । तर पनि पसल तथा सवारीमा कागती र खुर्सानीको माला झुण्डिएकै हुन्छ । आखिर यसरी कागती र खुर्सानीको माला झुण्ड्याउँदा के हुन्छ, यसबारे केही जानकारी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

कुनै पनि व्यवसाय वा मेसिनरी सामाग्रीको प्रयोगमा जोखिम बहन गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी कागती र खुर्सानीको माला लगाउनुमा वास्तु दोष हटाउन सकिने मान्यता रहँदै आएको छ । हुन त घर तथा पसलको आसपासमा कागतीको रुख भएमा वातावरण स्वच्छ हुने र त्यसले मानसिक विचार तथा सोचमा सकारात्मक असर गर्दछ । तर घर तथा पसल आसपासमा विविध कारणले कागतीको विरुवा लगाउन सबैलाई सहज हुँदैन । त्यसैले कागतीको एक दाना प्रयोग गरेर वास्तुदोष हटाउने गरिन्छ । कागतीमा धागो उन्दा कागतीबाट निस्किएको रसबाट लामो समयसम्म सुगन्ध निस्कने र त्यसले वातावरणमा प्रभाव पार्ने गर्दछ । कागतीको सुगन्धले मानिसको भावनालाई स्वच्छ राख्न मद्धत गर्छ साथै किरा पनि भगाउँछ । तर उक्त कागती एक साता भित्र परीवर्तन गर्नुपर्दछ । त्यसले कागती कुहिन नपाओस् । हावा सफा बनाउन कागतीको अमिलो राम्रो विकल्प मानिन्छ । खुर्सानीको रागले समेत प्राकृतिक रूपमा वायुलाई स्वच्छ बनाउँछ ।

-इहिमालय टाइम्स डटकम

खाना नै औषधि रहेछ

बुवा आन्द्राको क्यान्सरले बित्नुभो, छोरी मेनेन्जाइटिसले बितिन् । यी दुई वियोगले मलाई जीवनमा ठूलो पाठ पढाएर गयो । अर्कोतिर श्रीमतीको पित्तथैलीमा पत्थरी थियो, १८ एमएमको । त्यसबेला उनी गर्भवती थिइन् । डा. दिनेशचन्द्र पोखरेलले सुझाए, 'गर्भको बच्चालाई फ्याँक्ने र पित्तथैलीको शल्यक्रिया गर्ने ।' गर्भको बच्चा पनि नफ्याँक्ने र पित्तथैली पनि नफ्याँक्ने उपाय के छ त ? यी सम्पूर्णको एउटै जवाफ पाएँ, 'खानपान र जीवनशैली परिवर्तन ।' हामीले पेशा-व्यवसाय मात्र होइन, खानपान र जीवनशैली पनि बदल्यौं । अहिले म शारीरिक रूपमा तन्दुरुत छु । भर्खरै मात्र नर्भिक अस्पतालमा होलबडी चेकअप गर्दा चिकित्सक भन्दैथिए, 'तपाईंको शरीरको कोषहरू भर्खर २५ वर्षका युवाको जस्तो छ ।' जबकि म उमेरले ५० वर्ष नाघिसकें । यो उमेरमा मलाई मधुमेह, उच्च रक्तचाप, थाइराइड जस्ता कुनै पनि दीर्घरोगले छोएको छैन । अल्छी, अनिद्रा, अरुचि, अपच केही समस्या छैन । त्यसैले म पूर्ण ऊर्जाका साथ ८-१० घण्टा मस्त काम गर्न सक्छु । मलाई झर्को, दिक्क केही पनि लाग्दैन । यसको पछाडि मेरो खानपान र जीवन जिउने तरिकाले काम गरेको छ । म कस्तो खान्छु, कस्तो दिनचर्या पालना गर्छु ? त्यो कुरा सुनाउनुअघि म कसरी बदलिएँ भन्ने प्रसंग सुनाउँछु ।

जब बुवालाई क्यान्सर भयो : मेरो बुवालाई सुरुमा ग्याष्ट्रिक थियो । ग्याष्ट्रिकबाट अल्सर भयो । अल्सरबाट क्यान्सर । त्यसपछि बुवाको कुरुवा बनेर अस्पताल बस्न थालें । ६ महिनासम्म मेरो बास अस्पतालमा भयो । एकातिर क्यान्सर खर्चिलो रोग, अर्कोतिर मसँग त्यति पैसा हुँदैनथ्यो । त्यसमाथि औषधि सहजै नपाइने । म भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालबाट औषधि किन्नका लागि कहिले वीर अस्पताल त कहिले शिक्षण अस्पतालको आसपास दौडिरहेको हुन्थें । आपत्कालीन अवस्थामा औषधि खोज्दा ट्याक्सीमा ओहोर-दोहोर गर्नुपर्ने । औषधिको मूल्य ७५ वा ८० रुपैयाँ हुन्थ्यो, ट्याक्सी भाडा चाहिं ४-५ सय रुपैयाँ । पाउनुभन्दा धाउनु धेरै भने जस्तो । यो २० वर्षअघिको कुरा हो । अस्पतालको बसाइ, दौडधूप, पैसा खर्च । घरमा कोही एक जना बिरामी भए परिवारकै लय बिग्रने । त्यसबेला म बोर्डिङ स्कुल चलाएर बसेको थिएँ । जब बुवालाई क्यान्सर भएर अस्पतालको चक्कर लगाउनुपर्‍यो तब मलाई एउटै प्रश्नले बारम्बार घोच्न थाल्यो, 'मान्छेलाई किन रोग लाग्छ ? क्यान्सर किन हुन्छ ?' तर, त्यसबेला यस्तो जिज्ञासा मेट्नका लागि न युट्युब थियो, न सामाजिक सञ्जाल । एकाध क्यान्सर वा रोगबारे छापिएको पत्रपत्रिका भित्तामा टाँसिएको हुन्थ्यो । 'क्यान्सरबाट बच्न यस्तो खानपान गरौं', 'कसरी क्यान्सर हुन्छ', 'क्यान्सर लाग्न नदिन के गर्ने ?' जस्ता शीर्षकमा पढ्न पाइथ्यो । नेपाली महिलामा पाठेघर र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुन्छ, छोरामा प्रोस्टेट र फोक्सोको क्यान्सर हुन्छ । आन्द्रा वा पेटको क्यान्सर चाहिं सबैलाई हुनसक्छ भनी लेखिएको हुन्थ्यो । मेरो बुवाको चाहिं पेटको क्यान्सर थियो ।

क्यान्सरका रोगी, शाकाहारीभन्दा मांसहारी बढी : बुवाको कुरुवा बनेर बसिरहँदा मैले यसो अस्पतालको भित्तामा टाँसिएको कुराहरू पढ्थें । बिरामीसँग भलाकुसारी गर्थें । वल्लो बेड, पल्लो बेडमा गएर सोधीखोजी गर्थें । म उनीहरूलाई सोध्थें, 'के खानुहुन्थ्यो ? कसरी खानुहुन्थ्यो ? कस्तो जीवन बिताउनुहुन्थ्यो ?' के खाँदा कस्तो रोग लाग्छ ? मलाई जान्ने उत्सुकता थियो । कोही पेटको, कोही हड्डीको, कोही कलेजको, कोही फोक्सोको, कोही पाठेघरको क्यान्सर रोगी थिए । म सबैसँग प्रश्न सोध्थें । आफ्नै हिसाबले अनुसन्धान गर्थें । के गर्दा क्यान्सर लाग्छ ? कसरी सचेत हुने ? उनीहरूको जवाफमा मैले केही कुरामा एकरूपता पाएँ । जस्तो कि, त्यहाँ भएका अधिकांश क्यान्सर रोगी मांसहारी थिए । थोरै मात्र शाकाहारी भेटिए । मलाई लाग्यो, यहाँ शाकाहारीभन्दा मांसहारी रोगी हुँदारहेछन् । औसत आयु पुरुषको भन्दा महिलाको बढी छ । यसो हुनुको कारण पनि हाम्रो आनीबानी र खानपान नै हो भन्ने लाग्यो । किनभने धेरैजसो पुरुष रक्सी र चुरोट खान्छन्, महिलाको तुलनामा । तासको खालमा बस्ने, सितन र रक्सी खाने प्रवृत्ति पनि पुरुषको बढी हुन्छ । जबकि महिलाहरू आफ्नै सुरमा काम गरिरहने, थोरै खाने स्वभावका हुन्छन् ।

केही त्यागौं, स्वस्थ बनौं : जब बुवा क्यान्सरले बित्नुभो, मलाई रोगसँग डर लाग्न थाल्यो । कसरी जीवनभर निरोगी बन्ने ? कसरी ऐय्या-आत्था नगरी बाँच्ने, कसरी अस्पतालको चक्कर नलागाई जीवन बिताउने ? भन्ने खोजले म प्राकृतिक चिकित्सामा आएँ । पुरानो पेशा व्यवसाय छाडेर मैले प्राकृतिक चिकित्सालय सुरु गरें । त्यससँगै आफ्नो जीवनशैली र खानपानलाई परिवर्तन गरें । मैले जंकफूड, फास्टफूड, चिनी, मैदा, तारेको-भुटेको लगायत धेरै कुरा आफ्नो मेनुबाट सर्लक्क हटाइदिएँ । अल्छी, ऐस-आरामलाई बिदा दिएँ । हाम्रो भान्सामा पाँच वटा सेतो कुरा एकदमै कम प्रयोग हुन्छ । सेतो चामल, सेतो डाल्डा, सेतो नुन, सेतो चिनी, सेतो मैदा । बजारको माछा, मासु, बोइलर, जुस, कोक-फेन्टा, चाउचाउ, बिस्कुटले हाम्रो भान्सामा प्रवेश पाउँदैन । बेमौसमी फलफूल, सागसब्जी हामी खरिद गर्दैनौं । हामीकहाँ मिश्रित खानेकुरा पाक्छ । जौ, गहुँ, मकै, कोदो, फापरको परिकारहरू दैनिक खाइन्छ । दिनहुँ सप्तरंगी खाना खानु भनिन्छ, त्यही अनुसार थरीथरी प्राकृतिक रंगका खानेकुरा हामी थालीमा मिसाउँछौं । प्राय: तरकारीमा हामी मिश्रित मौसमी तरकारी (मिक्स भेजिटेबल करी) खान्छौं । हरियो सागसब्जी र सलाद हाम्रो थालीको अनिवार्य हिस्सा हुन् । बजारमा पाइने धेरैजसो फलफूल, सागसब्जीमा हर्मोन केमिकल प्रयोग भएको हुन्छ । बजारको गोलभेंडा त पटक्कै खाइँदैन । किनभने त्यसमा मेटासिट लगाइएको हुन्छ । हामी बजारको खानेतेल पटक्कै प्रयोग गर्दैनौं । किनभने त्यहाँ मिसावट हुन्छ नै । तपाईं आफैंले हिसाब-किताब गर्नुहोस्, एक लिटर सूर्यमुखी तेलको सरदर बजार मूल्य अढाइ वा तीन सय होला । जबकि उक्त तेल बनाउने कच्चा पदार्थ अर्थात् सूर्यमुखीको बियाँकै केजीको ८०० रुपैयाँ पर्छ । साढे तीन केजी बियाँको एक लिटर तेल उत्पादन हुन्छ । यस हिसाबले शुद्ध सूर्यमुखी तेलको मूल्य लिटरकै तीन हजार भन्दा बढी हुनुपर्ने होइन र ? कसरी त्यति सस्तोमा पाइँदैछ ? खानेतेलको कारण धेरै मान्छे रोगी भएका छन् । खराब कोलेस्टोरेलको त यो भण्डार नै हो । विज्ञापनमा मुटु बलियो बनाउने भनिएको छ तर यसले मुटु खराब बनाउँछ । त्यसैले सम्भव भएसम्म आफ्नै उत्पादनको तेल, घिउ प्रयोग गरौं । नभए मिलमा गएर आफैंले पेलाएर पनि उपभोग गर्न सकिन्छ । आफैंले मात्र उत्पादन गरेर साध्य हुँदैन । कति खानेकुरा कौसी खेती गरेर खाइन्छ । र, कति चाहिं हामी इलाम, धनकुटा, गोरखा, रामेछाप, ओखलढुंगा आदिको गाउँघरबाट किनेर खान्छौं । यादकदा बजारकै किन्नै पर्ने हुनसक्छ । त्यस्तो बेला बजारबाट ल्याएको खानेकुरा तुरुन्त नखाने । त्यसलाई रातभर नुन-पानीमा भिजाएर राख्ने । पानीमा राम्ररी सफा गरेर मात्र खाने । यसरी हामी खानपानमा पटक्कै सम्झौता गर्दैनौं । खानपानमा हामी कठोर नै छौं चाहे त्यो घरमा होस् वा पाहुनापातमा ।

पाहुना जाँदा भनौं, 'यस्तो त खान्नँ' चाडपर्व आउन लागेको छ । पाहुनापात जाने बेला हो यो । पाहुनापात जाँदा के गर्छ ? मीठोमसिनो ल्याउँछ, रक्सी ल्याउँछ । सबैभन्दा राम्रो पोलिस गरेको चामलको भात, धेरै तेल हालेको तरकारी, बोइलर वा खसीको मासु ल्याउँछ । हामी धेरैलाई के लाग्छ भने अर्काले सत्कार गरेर दिएको खानेकुरा खाइदिनुपर्छ । तर, हामी यस्तो भन्दैनौं । आफ्नो स्वास्थ्यलाई अहित हुने कुरा खाएर अरूको मन राख्नु उचित होइन । हामी त सशर्त पाहुना जान्छौं । कुनै घरमा पाहुना जाँदैछौं भने सुरुमै हामी भन्छौं, 'हामी बोइलर खाँदैनौं, खसी खाँदैनौ, राँगा खाँदैनौं । खाइहाले ताजा माछा खान्छौं, त्यो पनि बजारको होइन । कोक, फेन्टा, इनर्जी ड्रिंक, बजारको जुस खाँदैनौं । यदि हाम्रो शर्त पूरा नभए बरु हामी खानेकुरा नै खाँदैनौं । बरु उनीहरूलाई भन्छौं, 'हजुरहरूले पनि यो-यो खानेकुरा नखानु होला । यस्तो खानाले तपाईंको शरीरलाई रोगी बनाउँछ । पैसा तिरेर रोग नकिन्नुहोला, किनभने उपचार धेरै महँगो छ । नेपालमा त ठूलो रोग लागेपछि घरखेत बेचेर पनि उपचार गर्न सकिँदैन । घरमा एक जना रोगी भएमा सबै जनाले दु:ख पाउँछन् । त्यसैले पैसा खर्च गरेर रोग नकिन्नु, जिब्रोको स्वादमा पल्केर पेटलाई डस्टबिन नबनाउनु ।'

-अनलाइन खबर डटकम

आज विश्व पर्यटन दिवस मनाइँदै

पाल्पा, असोज १०/आज सेप्टेम्बर २७ अर्थात् ४५औँ विश्व पर्यटन दिवस । नेपालमा पनि विविध कार्यक्रम गरी यो दिवस मनाइँदैछ । खासगरी, पर्यटन सम्बन्धी काम गर्ने निकाय वा संस्थाले विभिन्न कार्यक्रम गर्दै छन् । दिवसका अवसरमा संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय, नेपाल पर्यटन बोर्ड र पर्यटन विभाग तथा पर्यटन क्षेत्रका अगुवा संघसंस्थाले विभिन्न कार्यक्रम गरी दिवस मनाउँदै छन् ।

सन् १९७० सेप्टेम्बर २७ मा संयुक्त राष्ट्रसंघीय विश्व पर्यटन संगठनको स्थापना भएपछि सोही दिनको संस्मरणमा सन् १९८० देखि प्रत्येक वर्ष विश्व पर्यटन दिवस मनाउदै आइएको छ । मुलुकको आर्थिक समृद्धिको महत्वपूर्ण आधार पर्यटन हो त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा प्रवर्द्धन गर्न विश्व पर्यटन दिवसको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ । पर्यटन व्यवसायीहरुले दिवसको अवसरमा हाइकिङ, ट्रेकिङका कार्यक्रमहरु आयोजना गरी मनाउने भएका छन् । कोरोनाले प्रभावित बनाएको पर्यटन क्षेत्रको सुधार गर्न र आन्तरिक तयारीका साथ पर्यटन प्रवर्द्धन गर्न यो दिवसले महत्वपूर्ण भूमिका खेलेमा पर्यटन व्यवसायीहरु विश्वस्त रहेका छन् । नेपालमा गुणस्तरीय पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि पर्वतारोहण र पर्वतीय पदयात्रा नै मुख्य हो । यसको थप व्यवस्थापनमा राज्यले समेत जोड दिनु पर्ने पर्यटन व्यवसायीहरु बताउँछन् । नेपाल विशेषगरी साहसिक पर्यटन र धार्मिक पर्यटनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा प्रख्यात छ । पछिल्लो समयमा पर्यटनमा विविधिकरण र ब्राण्डिङमा नयाँ-नयाँ क्षेत्र पहिचान र विकास भएका छन् ।

प्रदेश सरकारले मनाउँदै

लुम्बिनी प्रदेश सरकार, उद्योग पर्यटन तथा यातायात मन्त्रालय पर्यटन विकास परिषद् र घोराही उपमहानगरपालिकाको संयुक्त आयोजनामा आज ४५ औं विश्व पर्यटन दिवसलाई महोत्सवकै रुपमा मनाउन लागेको छ ।

दाङको घोराहीमा प्रदेशस्तरको कार्यक्रमको आयोजना गरी महोत्सवकै रुपमा दिवस मनाउन लागिएको हो । 'पर्यटन, न्याय र शान्ति' भन्ने मूल नाराका साथ मनाइन लागेको दिवस सफल पार्न विभिन्न नौ उपसमिति गठन गरी दिवस मनाउन लागिएको प्रदेश सरकारले जनाएको छ । दिवसका अवसरमा प्रदेशका विभिन्न जिल्लाका पहिचान झल्किने लोक सांस्कृतिक झाँकी तथा नृत्य प्रस्तुत हुने छन् ।

कार्यक्रममा लुम्बिनी प्रदेशका १० प्रकारका जातीय लोक नृत्य तथा संगीत प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । गन्धर्व समुदायको सारङ्गी धून, थारू जातिको बड्का नाच, देउखुरीको थारू जातिको कठघोरी नाच, सखिया नाच, पाल्पाको कौडा नाच, मगरको भुम्या नाच र सरङ्गे (मयूर) नाच प्रदर्शन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ । उत्कृट झाँकी र नृत्यहरुलाई पुरस्कृत गरिने आयोजकले जनाएको छ । महोत्सवमा लुम्बिनी प्रदेशका १२ वटै जिल्लाकै सहभागिता रहनेछ । आगन्तुक पर्यटकलाई जिल्लाका पर्यटकीय क्षेत्रमा घुमाउने व्यवस्था पनि गरिएको छ ।

खेलकुद समाचार

चन्द्रपुरलाई हराउँदै वालिङ दोस्रो चरणमा

काठमाडौं, असोज १०/स्याङ्जाको वालिङ नगरपालिका एन्फा महिला लिग फुटबलको दोस्रो चरणमा पुगेको छ ।

ललितपुरको सातदोबाटोमा रहेको एन्फा कम्प्लेक्सको मैदानमा बिहीबार भएको खेलमा रौतहटको चन्द्रपुर नगरपालिकालाई २-१ गोलले हराउँदै वालिङ दोस्रो चरणमा पुगेको हो । वालिङका लागि सुक्रिया मिया र ज्याकलिन नसालीले गोल गरे । चन्द्रपुरका लागि सुनिता सुनारले गोल गरिन् । जीतपछि वालिङ ९ खेलमा १५ अंकका साथ तालिकाको चौथो स्थानमा छ । चन्द्रपुर ९ खेलमा ८ अंकका साथ तालिकाको आठौं स्थानमा छ । चन्द्रपुर दोस्रो चरणमा छनोट हुने सम्भावना सकिएको छ । कोशी ८ खेलमा ११ अंकका साथ तालिकाको पाँचौं स्थानमा छ । कोशी दोस्रो चरणमा पुग्ने सम्भावना कायमै छ । सुदूरपश्चिम ८ वटै खेल हारेर अंकविहीन हुँदै तालिकाको पुछारमा छ । एन्फा महिला लिगमा यसअघि नै सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब, त्रिभुवन आर्मी क्लब र नेपाल पुलिस क्लब दोस्रो चरणमा पुगिसकेका छन् । अखिल नेपाल फुटबल सँघ (एन्फा) को आयोजनामा चलिरहेको लिगमा १० वटा टोली सहभागी छन् । पहिलो चरणमा शीर्ष ५ मा रहने टोली दोस्रो चरणमा पुग्नेछन् ।

अर्थ/कर्पोरेट समाचार

नेप्से ओरालो यात्रामा

पाल्पा, असोज १०/धितोपत्र बजारमा शेयर कारोबार मापक नेप्से परिसूचक बिहीबार ओरालो लागेको छ । नेपाल स्टक एक्सचेञ्ज (नेप्से) का अनुसार सोहीदिन परिसूचक ३२ दशमलव ८१ अंकले ओरालो लागेर दुई हजार चार सय ८६ दशमलव ७६ मा सीमित भएको छ । यस्तै, ठूला कम्पनीको कारोबार मापन गर्ने सेन्सेटिभ परिसूचक पाँच दशमलव ३४ अंकले ओरालो लागेर सात सय ४७ दशमलव ४५ मा सीमित भएको छ । कारोबार भएका १३ उपसमूहमध्ये दुई वटा उपसमूहको शेयर मूल्य उकालो लाग्दा ११ उपसमूहको शेयर मूल्य भने ओरालो लागेको छ । कूल एक करोड ३६ लाख ९१ हजार पाँच सय ९६ कित्ता शेयर चार अर्ब ८४ करोड १४ लाख सात हजार सात सय २० मूल्यमा खरिद बिक्री भएको छ ।

नेप्सेका अनुसार बिन नेपाल लघुवित्त नौ दशमलव ८५, बोटलर्स नेपाल बालाजु पाँच दशमलव शून्य छ, एसबिएल डिबेन्चर पाँच दशमलव शून्य पाँच, एनआइसी एसिया डिबेन्चर चार दशमलव ५६ र एनएमबी डिबेन्चरका लगानीकर्ताले चार दशमलव शून्य तीन प्रतिशतले कमाएका छन् । ग्रीन भेन्चर्स १०, दोर्दी खोला हाइड्रोपावर सात दशमलव ६९, अपि पावर कम्पनी सात दशमलव ४६, श्री स्टार हाइड्रोपावर छ दशमलव ७३ र इन्वा हाइड्रोपावरका लगानीकर्ताले छ दशमलव ६७ प्रतिशतले गुमाएका छन् ।

Rampur Municipality

Office of the Municipal Executive

Rampur, Palpa

Invitation for Bids

Date of Publication: 2081-06-11(2024-09-27)

1. **Rampur Municipality** invites electronic bids from eligible bidders for the procurement of below mentioned Goods and Works.
2. Eligible Bidders may obtain further information and inspect the bidding documents at the **www.bolpatra.gov.np/egp.**
3. The name and identification of the contract are as follows:

Contract No.	Contract Name	Last date & time of Bid document Purchasing.	Last date & time of Bid document Submission.	Bid Opening date & time	Estimated Amount, NRs.(Including VAT)	Minimum Bid Security Amount (Rs.)	Bid Document Fee
RMO/GHAT/NCB/07-081/082	collection and extraction of river bed materials of Lipsi Majhuwa Ghat.	2081/07/11 2024/10/27 12:00 hrs.	2081/07/11 12:00 hrs.	2081/07/11 14:00 hrs.	2,62,802.61	13,500.00	3000.00
RMO/GHAT/NCB/08-081/082	collection and extraction of river bed materials of Mathar Ghat.	2081/07/11 2024/10/27 12:00 hrs.	2081/07/11 12:00 hrs.	2081/07/11 14:00 hrs.	13,47,197.46	67,500.00	3000.00
RMO/GHAT/NCB/09-081/082	collection and extraction of river bed materials of Khayerbot Ghat..	2081/07/11 2024/10/27 12:00 hrs.	2081/07/11 12:00 hrs.	2081/07/11 14:00 hrs.	55,27,900.86	2,76,500.00	3000.00
RMO/GHAT/NCB/10-081/082	collection and extraction of river bed materials of Bhalayatar Ghat.	2081/07/11 2024/10/27 12:00 hrs.	2081/07/11 12:00 hrs.	2081/07/11 14:00 hrs.	32,72,483.55	1,63,700.00	3000.00
RMO/WORK/NCB/11/081/082	Construction work of Stadium in ward no. 4.	2081/07/11 2024/10/27 12:00 hrs.	2081/07/11 12:00 hrs.	2081/07/11 14:00 hrs.	58,29,962.78	1,45,800.00	3000.00

4. The Employer reserves the right to accept or reject, wholly or partly any or all the bids without assigning any reason, whatsoever.

Chief Administrative Officer

करदाता सेवा कार्यालय

तानसेन, पाल्पा

आर्थिक ऐन २०८१ ले ल्याएका छुट सुविधा सम्बन्धी करदाता सेवा कार्यालय पाल्पाको अत्यन्त जरुरी सूचना

आर्थिक ऐन २०८१ ले करदाता महानुभावहरुको सेवा सुविधालाई मध्यनजर गर्दै निम्न विशेष छुट तथा सहुलियतहरु ल्याएको जानकारी गराउँदछौं ।

विशेष छुट तथा सहुलियतहरु

- यदि तपाईंले लामो समयदेखि करयोग्य कारोबार गर्नु भएको छ तर स्थायी लेखा नम्बर (PAN) लिनुभएको छैन् भने PAN लिई आ.व २०७८/७९ र २०७९/८० को बुझाउनु पर्ने आयविवरण र सो मा लाग्ने कर २०८१ फागुन मसान्तरसम्म बुझाएमा सो मा लाग्ने शुल्क तथा ब्याज मिनाहा हुने छ ।
- PAN लिई आयविवरण बुझाउन बाँकी रहेका करदाताले आय विवरण, सो विवरण अनुसारको आयकर र सोमा लाग्ने ब्याजको २५ प्रतिशतले हुने रकम २०८१ फागुन मसान्तरसम्म बुझाएमा सोमा लाग्ने शुल्क तथा बाँकी ब्याज मिनाहा हुने छ ।
- २०८० असार मसान्तरसम्म VAT विवरण पेश नगर्ने VAT मा दर्ता भएका करदाताले बुझाउनुपर्ने कर विवरण सो विवरण अनुसारको VAT र सोमा लाग्ने ब्याजको ५० प्रतिशतले हुने रकम २०८१ फागुन मसान्तभित्र बुझाएमा सोमा लाग्ने जरिवाना, थप दस्तुर तथा बाँकी ब्याज मिनाहा हुनेछ ।

(पुनश्च : असोज मसान्तभित्र कर बुझाउने करदाताहरुलाई आ.व. २०८०/०८१को थप शुल्क र ब्याज लाग्ने छैन ।।

थप विवरण हेर्नको लागि करदाता सेवा कार्यालयको website tso-tansen@ird.gov.np मा हेर्न सकिन्छ ।

फोन नं. ०७५-५२०११७ मोबाइल नं. ९८५७०८४११७ - कर अधिकृत

वर्गिकृत डिस्प्ले

१X५ साइजमा मात्र

वर्गिकृत डिस्प्लेमा विज्ञापन दिनुहोस् व्यवसाय बढाउनुहोस् ।

सम्पर्क: ०७५-५२०६०१

मनको आवाज.............

'नाम पनि यूनिक, काम पनि यूनिक'

यूनिक एफ.एम. ९४.२ मेगाहर्ज

विज्ञापनको लागि सम्पर्क :

यूनिक शोसियल कम्युनिकेशन प्रा.लि.

तानसेन, पाल्पा

०७५-५२१९६४, ५२१९६६

E-mail

news.uniquefm@gmail.com

www.uniquefm942.com

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