सिन्धुली जिल्लाको पहिलो दैनिक

प्रभात समाचार

PRAVAT SAMACHAR National Daily राष्ट्रिय दैनिक

बर्ष २५ अंक ११४, २०८२ साल साउन २० गते मंगलबार (Aug - 05, 2025) नेपाल सम्वत ११४५ पृष्ठ ४ मूल्य रु. ०५।-

स्वतः प्रकाशन गर्ने सूचना समेत हुदैनन् सरकारी वेभसाईडमा

● बिमला पाण्डे

सिन्धुली १९ साउन / सूचनाको हक सम्बन्धि व्यवस्थामा सबै सरकारी तथा सार्वजनिक निकायहरुले त्रैमासिक रुपमा कार्यालयका महत्वपूर्ण सूचना स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने हुन्छ तर जिल्लाका सरकारी तथा सार्वजनिक निकायहरुले स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने सूचना समेत प्रकाशन नगर्ने गरेको पाईएको छ।

सरकारी कार्यालयहरुले बार्षिक प्रतिवेदन, महत्वपूर्ण सूचनाहरु समेत अपडेट गरेको पाईदैन। अझै पनि कार्यालयहरुमा नागरिकले सहजै पाउनुपर्ने सूचनाहरु समेत पाउन सकेको पाईदैन। सूचना अधिकारीहरु पनि कतिपय अवस्थामा कार्यालयकै सूचना दिन सक्ने अवस्थामा रहँदैनन।

सूचनाको हकको कार्यान्वयन गर्ने गराउने सन्दर्भमा गरिएको अनुगमनमा जिल्लाका सरकारी कार्यालयहरुले गर्नुपर्ने स्वतः प्रकाशनहरु समेत नगरिएको र सूचना प्रणाली प्रभावकारी नभएको सूचनाको हक सम्बन्धि जिल्ला अनुगमन इकाईले ठहर समेत गरेको छ। इकाईका अध्यक्ष एवम् प्रमुख जिल्ला अधिकारी दिनेश सागर भुसालको अध्यक्षतामा सिन्धुलीमाढीमा सोमबार सम्पन्न बैठकले जिल्लाका सरकारी निकायहरुमा अनुगमन गर्दा स्वतः प्रकाशन गर्ने सूचनाहरु समेत वेवसाईडमा सार्वजनिक नगरिएको र सूचनाको हक सम्बन्धि व्यवस्थाको कार्यान्वयन प्रभावकारी बन्न नसकेको ठहर गरेको हो।

जिल्लामा चौथो त्रैमासिक (२०८२ बैशाख देखि असार) सम्मको प्रतिवेदनहरु कार्यालयका वेभसाईडहरुमा स्वतः प्रकाशन नगरिएको पाईएको इकाईले जनाएको छ।

इकाईले संघिय कार्यालयहरु २० वटामध्ये १५ वटा, प्रादेशिक कार्यालयहरु १४ वटामध्ये ६ वटा तथा ९ वटा स्थानीय तहमध्ये ३ वटाले मात्र स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने भनि तोकिएका सूचना प्रकाशन गरेको पाईएको जनाएको छ।

यस्तै १९ वटा कार्यालयहरुले अन्तिम त्रैमासिक प्रकाशन तोकिएको सयमसिमा भित्र प्रकाशन नगरेको पाईएको बैठकले ठहर गर्दै ती कार्यालयहरुलाई यथाशिघ्र प्रकाशन गर्न लेखि पठाउने निर्णय गरेको छ।

स्वत : प्रकाशन गर्नुपर्ने सूचना समेत प्रकाशन नगर्ने सरकारी निकायहरुमा सिन्धुली जिल्ला अदालत सिन्धुली, सरकारी वकिल कार्यालय सिन्धुली, जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिन्धुली, शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाई सिन्धुली, कृषि सामग्री कम्पनी लिमिटेड, उद्योग तथा वाणिज्य कार्यालय सिन्धुली, सिन्धुली अस्पताल सिन्धुली, पशु सेवा कार्यालय सिन्धुली, बागवानी विकास केन्द्र सिन्धुली, शहरी विकास तथा भवन कार्यालय सिन्धुली, खानेपानी तथा सरसफाई डिभिजन फिल्ड कार्यालय सिन्धुली, यातायात व्यवस्था कार्यालय खुर्कोट, पूर्वाधार विकास कार्यालय सिन्धुली रहेका छन।

यस्तै स्थानीय तहहरुमा कमलामाई नगरपालिका, दुधौली नगरपालिका, सुनकोशी गाउँपालिका, मरिण गाउँपालिका, हरिहरपुरगढी गाउँपालिका, तिनपाटन गाउँपालिकाले स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने सूचनाहरु प्रकाशित गरेका छैनन।

यस्तै बैठकले सरुवा, बढुवा वा कुनै कारणले सूचना अधिकारी परिवर्तन भएमा जिल्ला प्रशासन कार्यालय सिन्धुली र जिल्ला हुलाक कार्यालय सिन्धुलीमा लेखि पठाउन समेत जिल्लामा रहेका सम्पूर्ण सरकारी कार्यालयहरुलाई लेखी पठाउने निर्णय समेत गरेको छ।

जिल्ला हुलाक कार्यालय सिन्धुलीका प्रमुख एवम ईकाईका सदस्य सचिव कुमार थापाले जिल्लामा सूचनाको हकको कार्यान्वयन प्रभावकारी हुन नसके पनि केहि सुधार भने भएको जानकारी दिएका छन।

भारतमा उत्पादन घट्दा नेपाली चिया निर्यात बढ्यो

● प्रभात समाचार

काठमाडौं १९ साउन / मुलुकबाट गत वर्ष साढे चार अर्ब रुपियाँ बराबरको चिया निर्यात भएको छ। भन्सार विभागको तथ्याङ्क अनुसार आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा चार अर्ब ५८ करोड ६९ लाख रुपियाँ बराबरको एक करोड ५५ लाख ९८ हजार केजी चिया निर्यात भएको छ। अघिल्लो आव २०८०/८१ मा तीन अर्ब ६२ करोड रुपियाँ बराबरको एक करोड ३९ लाख १६ हजार केजी निर्यात भएको छ।

अघिल्लो आवको तुलनामा झन्डै एक अर्ब रुपियाँ बराबरको बढी चिया निर्यात भएको विभागको तथ्याङ्कले देखाएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा माग बढेसँगै गत वर्ष भारतमा चियाको उत्पादन कम हुँदा स्वदेशी चियाको निर्यातमा उलेख्य वृद्धि भएको हो। चिया तथा कफी विकास बोर्डका प्रवक्ता डा. दीपक खनालले गत वर्ष भारतमा चियाको उत्पादन कम भई खपत बढ्दा नेपाली चियाको निर्यात बढी भएको जानकारी दिए। पछिल्लो समय नेपाली चियाको गुणस्तर क्रमिक रूपमा सुधार भई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पहिचान क्रमिक रूपमा बढाउँदै गएकाले पनि निर्यातमा वृद्धि भएको उनको भनाइ छ। स्वदेशी चिया परीक्षणबाट उच्च गुणस्तरको पाइएकाले चीनमा अवार्डसमेत प्राप्त गरिसकेको छ। गत आवमा निर्यात साढे चार अर्बको हुँदा चियाको आयात भने पाँच देखि सात करोड रुपियाँको मात्र भएको बोर्डले जनाएको छ। बोर्डका अनुसार नेपालमा २१ हजार हेक्टर क्षेत्रफलमा वार्षिक एक करोड ७० लाख केजी उत्पादन हुने गरेको छ। उत्पादन भएको ५५ प्रतिशत चिया अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा निर्यात हुने र ४५ प्रतिशत चिया आन्तरिक बजारमा खपत हुने गरेको छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा चियाको माग बढ्दै गए पनि उत्पादन भने बढ्न नसकेको तथ्याङ्कले देखाएको छ।

बोर्डका अनुसार सिटिसी चिया भारत र अर्थोडक्स चिया तेस्रो मुलुक निर्यात हुन्छ। नेपालको चिया अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा माग उच्च रहेकाले किसान चिया खेतीमा आकर्षित भएका हुन्।

चिया बगान, उद्योगमा करिब ६० हजारले रोजगारी पाएका छन्। चिया खेतीमा लगानी बढाए उत्पादन बढाउन सकिने बोर्डले जनाएको छ। नेपाली चिया भारतसहित अमेरिका, अस्ट्रेलिया, चीन, चेक रिपब्लिक, डेनमार्क, फ्रान्स, जर्मनी, इटाली, जापान, कोरिया, नर्वे, फिलिपिन्स, कतार, साउदी अरब, सिङ्गापुर, स्विट्जरल्यान्ड, थाइल्यान्ड, बेलायतलगायत मुलुकमा निर्यात भएको छ।

नेपालमा उत्पादित अर्थोडक्स चियालाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा ब्रान्डिङ गर्न 'ट्रेडमार्क' समेत तयार गरिएको छ। 'नेपाल टी क्वालिटी फ्रम दी हिमालय' ब्रान्डमा चिया निर्यात हुने गरेको छ। पूर्वी नेपालको सङ्खुवासभा, ताप्लेजुङ, तेह्रथुम, पाँचथर, धनकुटा, इलाम, झापालगायत जिल्लामा चियाको व्यावसायिक खेती हुन्छ। पूर्वी पहाडी जिल्ला मात्र नभएर पछिल्ला वर्ष बागमती प्रदेश, गण्डकी, लुम्बिनी, सुदूरपश्चिमलगायत प्रदेशमा पनि विस्तार भएको छ।

बढ्यो सार्वजनिक विद्युतीय सवारीप्रति आकर्षण

● प्रभात समाचार

काठमाडौं १९ साउन / सार्वजनिक विद्युतीय सवारी (इभी) प्रति व्यवसायी र यात्रुको आकर्षण बढ्दो छ। सवारी सङ्ख्या मात्र बढेको छैन, यात्रुको रोजाइ पनि विद्युतीय सवारी हुन थालेको छ। वातावरणमैत्री र ध्वनि प्रदूषणमुक्त मात्र होइन, एक पटक लगानी गरेपछि सञ्चालनमा खासै खर्चिनु नपर्ने भएकाले व्यवसायीहरू यसतर्फ आकर्षित छन्। सामान्यतया इन्धनको बसले दैनिक पाँच हजार पाँच सय रुपियाँको तेल खर्च गर्दा विद्युतीय बस एक हजार पाँच सयबराबरको चार्जबाट चल्छ।

पछिल्लो समय विद्युतीय बस आयातको तथ्याङ्क हेर्दा पनि लगानीकर्ता र यात्रुको आकर्षण बढेको देखिन्छ। आर्थिक वर्ष २०८१/८२ को तथ्याङ्क अनुसार एक वर्षमा ३१ अर्ब ७६ करोड रुपियाँबराबरको १३ हजार ५७८ विद्युतीय सवारी आयात भएका छन्। २०८०/८१ मा ११ हजार ७०१ वटा आयात भएका थिए। विद्युतीय सवारीसाधन आयातमा निरन्तर वृद्धि भइरहनुले पनि आकर्षण बढेको देखिन्छ। भन्सार विभागको २०८१/८२ को तथ्याङ्क अनुसार एक वर्षमा नौ अर्ब ४८ करोड रुपियाँभन्दा बढी मूल्यका यात्रुवाहक विद्युतीय सवारी आयात भएको छ। कुल तीन हजार १३२ वटा सार्वजनिक विद्युतीय बस, मिनीबस र माइक्रोबस आयात गर्दा करिब दुई अर्ब १० करोड रुपियाँ राजस्व सङ्कलन भएको देखिन्छ।

सरकारले सार्वजनिक विद्युतीय सवारीलाई प्रोत्साहनको नीति लिएपछि ठुला विद्युतीय सवारी आयात ह्वात्तै बढेको देखिएको छ। आयात भएका तीन हजार १३२ सार्वजनिक विद्युतीय सवारी चीनबाट ल्याइएको छ। ५० किलोवाटसम्मका चार हजार ७३२ विद्युतीय सवारी र ५१ देखि १०० किलोवाट क्षमताका सात हजार ४३१ सवारी आयात भएको छ।

भर्खर विद्युतीय सवारी सञ्चालन गरेको महानगर यातायातका सचिव केशव नेपालले भने, "अहिले काठमाडौं उपत्यका धुलो धुवाँले तहसनहस छ। धुवाँ फाल्ने पुराना गाडीभन्दा नयाँ विद्युतीय बसमा यात्रा गर्न पाउँदा यात्रुको रोजाइ नहुने त कुनै भएन।" एसी सुविधासहित अनलाइन भुक्तानीका साथै सिसी क्यामरासमेत हुने भएकाले यात्रुले सुरक्षित महसुस गर्ने गरेको खनालले बताए। साझा यातायातले सञ्चालन गरेका विद्युतीय बस अपाङ्गतामैत्री भएकाले पनि आकर्षण बढेको व्यवसायी बताउँछन्। विद्युतीय बसको ***बाँकी २ पेजमा ...***

च्याउकोटबाट चियाउँदा

प्रभात समाचार
राष्ट्रिय दैनिक National Daily

सम्पादकीय

सूचना प्रणाली प्रभावकारी बनाऔं

यो समय छिटो छरितो र प्रभावकारी सूचना प्रणालीको समय हो। प्रविधिको युगमा नागरिकले खोजेको बखत चाहिएको सूचना इन्टरनेटबाट सजिलै पाउन सक्नुपर्छ। छिटो छरितो सूचनालाई प्रवाह गर्न र सूचनाको हकलाई सुनिश्चित गर्दै सबैको सहज पहुँचमा सूचना पुऱ्याउनु सरकारका निकाय तथा सार्वजनिक निकायको दायित्व हो।

जसका लागि सूचनाको हक सम्बन्धि ऐनले सूचना अधिकारी तोक्ने, नागरिकले बुझ्ने गरि देखिने ठाउँमा सूचना पार्टीहरु राख्ने, डिजिटल नागरिक वडापत्रको व्यवस्था गर्ने, फरक क्षमताका र भाषाभाषीका नागरिकहरुलाई समेत सहज हुने गरि सूचना प्रवाह गर्ने व्यवस्था गरेको छ।

तर नागरिकहरुले पाउने गरि सूचना पाउन त परको कुरा स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने सूचना समेत नागरिकले वेभसाईडमा पाउँदैनन। सार्वजनिक सञ्चारमाध्यममा प्रकाशन गर्नुपर्ने सूचना समेत प्रकाशन भएका हुदैनन। वार्षिक प्रतिवेदनहरु, महत्वपूर्ण निर्णयहरु, सम्पर्क व्यक्ति र सम्पर्क नम्बर तथा ठेगानाहरु, कर्मचारी, जनप्रतिनिधि फेरवदल भएपछिको विवरणहरु अपडेट जस्ता कामहरु समेत भएका हुदैनन।

आधिकारीक सूचना प्रकाशन नभई धैरै सरकारी निकायका कामहरु भईरहेका छन। यसलाई नियन्त्रण गर्न नत सरकारले सकेको छ नत नागरिक स्तरबाट सूचना माग गर्ने सहज प्रणालीको विकास हुन सकेको छ। चिठी पत्रबाट मात्र सूचना माग्नुपर्ने र सूचना प्राप्त गर्ने समयावधि लामो भएका कारण पनि सूचना प्रवाह प्रभावकारी भएको छैन।

तत्कालै दिनु र लिनुपर्ने सूचनाहरु आधिकारीक वेभसाईडमा नहुँदा सेवाग्राहीले सास्ती खेपिरहेका छन। नागरिकहरुको सरोकार रहने कार्यालयहरुले नै सूचना प्रवाह नगर्दा समस्या सृजना भएको छ। कानुनी सेवा प्रवाहका सवालमा सूचना शुन्य छ। प्रहरी, सरकारी वकिल, अदालत, स्थानीय तह, अस्पताल जस्ता निकायका सूचनाहरु नागरिकका लागि निक्कै महत्वपूर्ण हुन्छन। तर ती निकायहरुमा नै नागरिकले सूचना पाउन सक्ने अवस्था छैन।

सरकारी कार्यालयमा गएर सेवा दिने व्यक्तिहरुले गर्ने गलत व्यवहारका कारण नागरिकहरुले सास्ती र मानसिक तनाव खेपिरहेका हुन्छन। उनीहरु सहि सहजीकरण नहुँदा विचौलिया वा अन्य समाजका चिनिएका व्यक्तिको सहारा लिन बाध्य हुन्छन। त्यसैले सेवा प्रवाह चुस्त र प्रभावकारी बनाउन सूचना अधिकारीहरुलाई सूचना सम्पन्न बनाउने र सूचना प्रवाह र सेवाग्राहीलाई गरिने व्यवहार प्रभावकारी बनाउन आवश्यक छ। जसका लागि निरन्तर अनुगमन, नियमन, दण्ड र पुरस्कारको समेत व्यवस्था गर्नु आवश्यक छ। यस्तै नागरिक सचेतना समेत जरुरी छ। नागरिकको खबरदारी नभएका कारण पनि सूचना प्रवाहमा ध्यान नपुगको देखिन्छ। त्यसैले सूचनाको हकलाई प्रभावकारी बनाउन सबै जिम्मेवारपूर्वक जुटौं।

शिद्धबाबा दाना चल्ला सप्लशायर्स
कनपा:-६, कृषि उपज बजार, सिन्धुली

यहाँ ब्रोईलर्स, लियर्स, गिरिराज,हास,बटाई, कडकनाथ, टर्की, लौकाट तथा लोकल कुखुराका चल्ला पाउनुका साथै कुखुरा, गाई, भैसी, बंगुर, बाख्रा, माछाका दाना पाईन्छ।

यहाँ पशु पालनका लागी आबश्यक पर्ने सम्पूर्ण समाग्रीहरु सस्तो र सुपथ मुल्यमा उपलव्ध छ।

सम्पर्क
९८४४०४१०९०, ९८४४०४५४००, ०४७-५२०६१२

संसद् र सांसदको भूमिका

सांसदहरूले आफ्नो दलको नीतिमा विश्वास गर्नुपर्ने भए पनि जनताको विश्वास र भरोसा पहिलो प्राथमिकतामा हुनु पर्छ। सार्वजनिक जीवनमा पारदर्शिता, इमानदारी र जवाफदेहिता जनताका लागि कदरको विषय हो। जनताको करमा पालिएको सरकार र जनप्रतिनिधि जनताको सेवक हो, मालिक होइन।

नारायण ज्ञवाली

नेपाल सङ्घीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्र हो, जहाँ संसद्लाई शासनको प्रमुख आधार मानिन्छ। जनताबाट निर्वाचित प्रतिनिधिको संस्था भएकाले संसद् जनताको प्रतिनिधित्व गर्ने, उनीहरूको भावना बुझ्ने र राष्ट्रको नीति निर्माणमा अग्रसर हुने प्रमुख मञ्च हो। नेपालको संविधान २०७२ अनुसार संसद्को भूमिका केवल कानुन निर्माणमा सीमित नभई विकास, सुशासन, जवाफदेहिता, राष्ट्रप्रेम र लोकतान्त्रिक अभ्यासको मेरुदण्ड बनेको छ। नेपालका सांसद हाल दलको नियन्त्रणमा बाँधिएका छन्, जसले लोकतान्त्रिक अभ्यास, विचारको स्वतन्त्रता र संसद्को गुणवत्ता माथि प्रश्न उठाउँछ। सांसदहरूले विवेकपूर्वक निर्णय गर्न पाउने वातावरण सिर्जना गर्नु अबको आवश्यकता हो। दलीय अनुशासन र व्यक्तिगत विवेकको सन्तुलन कायम गरेर मात्र संसद्ले जनताको साँचो प्रतिनिधित्व गर्न सक्छ। दलीय सांसद नभएर जनताको मतबाट निर्वाचित स्वतन्त्र सांसद पनि हुन सक्छन् तर दलीय व्यवस्थामा स्वतन्त्र सांसदको भूमिका व्यक्तिगत रूपमा जति योग्य भए पनि प्रभावकारी हुन सक्दैन। संसद् र सांसदको प्रभावकारिताका लागि राजनीतिक आग्रह, पूर्वाग्रह नलिई राजनीतिक सहिष्णुतासहितको व्यवहार प्रदर्शन गर्न सक्नु पर्छ।

सांसद, संसद्को भूमिका र दायित्व संसद्को मुख्य कार्य कानुन निर्माण गर्नु हो। कुनै पनि राष्ट्रको नीति, योजना र शासकीय प्रक्रिया संविधान र कानुनद्वारा निर्देशित हुन्छ। संसद्ले जनताको आवश्यकतालाई बुझेर प्रशासकीय, सामाजिक, आर्थिक र सांस्कृतिक पक्षमा आवश्यक कानुन निर्माण गर्नु पर्छ। राष्ट्रका लागि चाहिने कानुनको पहिचान गरी कानुन निर्माणमा अग्रसर हुनु पर्छ त्यस्तै, समय अनुसार कानुन परिमार्जन वा खारेज गर्नु पनि संसद्को जिम्मेवारी हो। जनताको भावना र जनमतको कदर सांसदहरू जनताबाट निर्वाचित भएर संसद्मा पुग्छन्। उनीहरूले जनताको आवाज बोल्ने, तिनका समस्या उजागर गर्ने र समाधानको बाटो खोज्ने काम गर्नु पर्छ। जनतालाई सुनेर उनीहरूको प्रतिनिधित्व संसद्मा पुऱ्याउनु सांसदको नैतिक र लोकतान्त्रिक कर्तव्य हो। संसद् लोकतन्त्रको आत्मा हो र जनताको सपना संसद्बाटै सुरु हुन्छ। संसद्ले जनअपेक्षा अनुसार निर्णय लिएन भने, जनविश्वास गुम्ने छ। त्यसैले संसद् र सांसद दुवै इमानदार, जिम्मेवार, राष्ट्रभक्त र जनमुखी हुन जरुरी छ। जब संसद् बलियो हुन्छ, तब मात्र लोकतन्त्र र राष्ट्र बलियो बन्छ जसका लागि सांसदको योग्यता, क्षमता र उसको क्रियाकलापमा भर पर्छ।

विकासनिर्माणमा सहभागिता

सांसदहरू आफ्नो निर्वाचन क्षेत्रको समग्र विकासको निगरानीकर्ता, उत्प्रेरक र समन्वयकर्ता बन्नु पर्छ। स्थानीय सरकार, प्रदेश र सङ्घीय सरकारसँग मिलेर कृषि, पर्यटन, प्रविधि, सडक, शिक्षा, स्वास्थ्य, जल-स्रोत, रोजगारी जस्ता क्षेत्रमा प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गर्नु पर्छ। विकासले मात्र देश समृद्ध हुँदैन, त्यो विकास कसका लागि, कसरी र कति समयसम्म टिक्ने छ भन्ने महत्वपूर्ण हुन्छ। आजको आवश्यकता हो, सन्तुलन र दूरदृष्टिसहितको विकास, जसले वर्तमानलाई सक्षम बनाउने छ र भविष्यलाई सुरक्षित बनाउने छ। यस्तो विकास मात्र साँचो अर्थमा 'समृद्ध राष्ट्र निर्माणको आधार' बन्न सक्छ।

सांसदहरूले राष्ट्रिय हितलाई सर्वोपरि राख्नु पर्छ। दलगत वा व्यक्तिगत स्वार्थभन्दा माथि उठेर राष्ट्रको सम्प्रभुता, अखण्डता र विकासमा समर्पित हुनु संसद्को सबैभन्दा पवित्र धर्म हो। सांसद लोकतन्त्रको हृदय हो। त्यसको व्यवहार, चरित्र र प्रभाव जनताको जीवनसँग प्रत्यक्ष जोडिएको हुन्छ। संसद्मा देखिएका विकृति तत्काल सुधार नगरेसम्म शासन प्रणालीमा गम्भीर सङ्कट आउन सक्छ। अब सांसदहरू, दलहरू र जनताले मिलेर संसद्लाई उत्तरदायी, मर्यादित र जनमुखी बनाउन पहल गर्नै पर्छ। सांसद सुध्रिए लोकतन्त्र बलियो हुन्छ, सांसदको असल व्यवहारले संसद् सुध्रिन्छ, लोकतन्त्र बलियो भए मात्र राष्ट्र समृद्ध बन्न सक्छ।

सांसदको व्यवहार नै संसद्को गरिमा हो। संसद्मा अभद्र व्यवहार, अशिष्ट भाषा र गैरजिम्मेवार अभिव्यक्ति लोकतान्त्रिक संस्कृतिलाई कमजोर बनाउँछन्। सांसदहरू इमानदार, अनुशासित र विवेकशील हुन जरुरी छ। कोही कोही सांसदमा आर्थिक अनुशासनको अभाव, दल परिवर्तन गर्ने प्रवृत्ति, भ्रष्टाचारमा संलग्नता देखिन्छ, जसले सम्पूर्ण सांसदप्रतिको विश्वास नै कमजोर बनाएको छ। जनमानसमा निराशा बढाएको छ।

विपक्षी दलसँगको सम्बन्ध

लोकतन्त्रमा सत्तापक्ष र विपक्ष एउटा रथका दुई पाङ्ग्रा हुन्। विरोध नकारात्मक होइन, रचनात्मक र जिम्मेवार हुनु पर्छ। सत्तापक्षले पनि विपक्षको आलोचना सुन्ने सहिष्णुता देखाउनु पर्छ। सहमति, संवाद र संयम लोकतान्त्रिक मूल्यमान्यताका आधार हुन्। राजनीतिमा सहिष्णुता भनेको कमजोरी होइन, परिपक्वता हो। असहमति स्वीकार्ने क्षमता नै लोकतन्त्रको सौन्दर्य हो। सबै दल र नेताहरूमा सहिष्णुता र संयमता आयो भने नेपालमा राजनीतिक स्थायित्व, सुशासन र समृद्धिको आधार बलियो हुने छ।

सांसदहरूले आफ्नो दलको नीतिमा विश्वास गर्नुपर्ने भए पनि जनताको विश्वास र भरोसा पहिलो प्राथमिकतामा हुनु पर्छ। सार्वजनिक जीवनमा पारदर्शिता, इमानदारी र जवाफदेहिता जनताका लागि कदरको विषय हो। जनताको करमा पालिएको सरकार र जनप्रतिनिधि जनताको सेवक हो, मालिक होइन। त्यसैले उसले आफ्नो निर्णय, काम र असफलताको उत्तर प्रत्यक्ष वा परोक्ष रूपमा जनतालाई दिनै पर्छ। जवाफदेहिता छ भने गणतन्त्र बलियो, नागरिक विश्वस्त र शासन प्रणाली पारदर्शी हुन्छ।

नेपालको संसद्ले आज लोकतन्त्रको प्रमुख संस्थाका रूपमा ऐतिहासिक यात्रा तय गर्दै छ। केवल भवन र कुर्सीले संसद् चल्दैन-सांसदको आचरण, विवेक, निष्ठा र कर्तव्यबोध नै संसद्को शक्ति हो। सांसदहरू राष्ट्र, जनता र संविधानप्रति पूर्ण समर्पित भए भने संसद् देशको समृद्धि र स्थायित्वको मेरुदण्ड बन्न सक्छ। हालको संसद्मा केही सकारात्मक विधायी काम हुन खोजे पनि राजनीतिक असहिष्णुता, अवरोध र संवादको कमीले जनतामा निराशा उत्पन्न गराएको छ। संसद्लाई अझ दक्ष, जिम्मेवार र परिणाममुखी बनाउनु आवश्यक छ। गोरखापत्र अनलाइनबाट साभार

बढ्यो . . .

यात्रा आरामदायी र इन्धनबाट चल्ने बसले जस्तो स्वास्थ्यमा असर नपुऱ्याउने हुँदा वातावरणदेखि सबैका लागि उपयुक्त भएको सुन्दर यातायातका अध्यक्ष भेषबहादुर थापाले बताए। आव २०८१/८२ मा चीनबाहेक भारतबाट तीन हजार २४६ विद्युतीय सवारी आयात गरिएको छ। त्यस्तै मलेसियाबाट ५०, जर्मनीबाट ४५, संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट ११, दक्षिण कोरियाबाट छ र इन्डोनेसियाबाट चार वटा विद्युतीय सवारी आयात भएको तथ्याङ्क छ।

सडकलगायतका भौतिक संरचना भने विद्युतीय सवारीमैत्री हुन नसकेको व्यवसायीको गुनासो छ। नेपाल यातायात व्यवसायी राष्ट्रिय महासङ्घका वरिष्ठ उपाध्यक्ष सरोज सिटौलाले भने, "नेपालमा सबै हिसाबले विद्युतीय सवारी उपयुक्त छ। लगानी र आकर्षण पनि बढेको छ तर सडक संरचना भने पुरानै छन्। भौतिक पूर्वाधारमा पनि सरकारले ध्यान दिनु पर्छ।"

आगामी आर्थिक वर्षसम्म सार्वजनिक विद्युतीय सवारी संख्या दोब्बरले बढ्ने देखिन्छ। सरकारले साझा यातायातमार्फत आगामी दसैंसम्ममा एक सय वटा ठुला विद्युतीय बस ल्याउँदै छ। महानगर र सुन्दर यातायातले पनि थप २०/२० वटा ठुला विद्युतीय बस ल्याउने बताएका छन्।

"किसानको उन्नती देशको प्रगती"
रंजितकार ईन्टरप्राईजेज
९८४१५६०६६५
क.न.पा.-६, १ नं. बजार, सिन्धुली, सर्म्पक नं. ०४७-५२११५८
मो. ९८४४०७५४७२, ९८६४१४१७८८, ९८४४०४२९९१

यहाँ सबै किसिमका मिल मेशिनरी, ट्र्याक्टर तथा पानी तान्ने पम्पको पार्टपुर्जाहरु सुपथ मूल्यमा पाईन्छ।

सबै फ्याट शरीरलाई नराम्रो हुँदैन

'न्युट्री टक्स' को साप्ताहिक शृ‹ लामा हामी हाम्रो दैनिक खानपानसँग प्रत्यक्ष जोडिएका ती विषयहरूबारे कुराकानी गर्छौं, जसले हाम्रो शरीरको वृद्धि विकासमा ठुलो भूमिका खेल्छन् ।

हामीले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटिन, मिनरल्स, फ्याट, भिटामिनजस्ता शब्दहरू सुनिरहेका हुन्छौँ । तर यिनीहरू हाम्रो शरीरमा वास्तवमा कहाँबाट प्राप्त हुन्छन् ? ती हाम्रो शरीरलाई कति मात्रामा चाहिन्छ ? भन्ने कुरा हामीलाई थाहा हुँदैन ।

यही विषयमा केन्द्रित रहेर हामीले बीएन्डीबी अस्पतालकी पोषणविद् अंशु बज्राचार्यसँग कुराकानी गरेका छौँ । प्रस्तुत छ, उनीसँग गरिएको कुराकानीको सम्पादित अंश :

अंशु बज्राचार्य
पोषणविद्

धैरैजसो मानिसहरूलाई एउटा दुविधा हुन्छ - 'फ्याट' वा 'बोसो' हाम्रो शरीरको लागि राम्रो हो कि नराम्रो हो ? यस विषयमा प्रष्ट पारिदिनुहोस् न ।

- फ्याट हाम्रो शरीरका लागि नराम्रो होइन । हामीले प्रायः कोलेस्ट्रोलको कुरा सुन्छौँ, जुन एक प्रकारको फ्याट नै हो । तर, जान्नुपर्ने कुरा के हो भने हाम्रो शरीरले पनि कोलेस्ट्रोल उत्पादन गर्छ । शरीरको ८०% कोलेस्ट्रोल आफैँ बन्छ, हामीले बाहिरबाट २०% मात्रै लिने हो ।

राम्रो फ्याट (न्ययम ँबत) लाई अनस्याचुरेटेड फ्याट (ग्लकबतगचबतभम ँबत) भनिन्छ, जसमा मोनोअनस्याचुरेटेड फ्याट (ःँब) र पोलिअनस्याचुरेटेड फ्याट (एँब) पर्छन् । ओमेगा-३ फ्याटी एसिड (इभनब-३ ँबततथ बअष्म) र ओमेगा-६ फ्याटी एसिड (इभनब-६ ँबततथ बअष्म) यसका राम्रा उदाहरण हुन् । हाम्रा हजुरआमाहरूले पहिलेदेखि नै यस्ता चिजहरू खाने सल्लाह दिने गर्नुहुन्थ्यो, जसको महत्त्व अहिले हामीले बुझेका छौँ । अहिलेको समाजमा खानाको ज्ञानको कमीका कारण स्वास्थ्य समस्याहरू बढेका छन् ।

'स्याचुरेटेड' र 'अनस्याचुरेटेड' फ्याट भनेको के हो ?

-अनस्याचुरेटेड फ्याट राम्रो मानिन्छ भने स्याचुरेटेड फ्याटलाई नराम्रो मानिन्छ । बजारमा पाइने प्रोसेसिङ फुड र प्याकेट फुडहरूमा प्रायः ट्रान्स फ्याट (त्चबलक ँबत) उल्लेख गरिएको हुन्छ । ट्रान्स फ्याट एकदमै खतरनाक हुन्छ । यो तेललाई हाइड्रोजिनेसन गरेर ठोस बनाइन्छ, जसले प्याकेट खानेकुराको शेल्फ लाइफ बढाउँछ तर मानिसको सेल लाइफ घटाउँछ । फुड एन्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेसन (एफडीए) ले ०.५% ट्रान्स फ्याटलाई पनि 'जेरो ट्रान्स फ्याट' लेख्न अनुमति दिएको छ, त्यसैले लेबल हेर्दा ध्यान दिनुपर्छ । ट्रान्स फ्याटले नसाहरू ब्लक गर्न सक्छ । यदि इन्ग्रेडिएन्टमा हाइड्रोजिनेटेड ओयल लेखिएको छ भने त्यो स्वास्थ्यका लागि एकदमै नराम्रो हुन्छ ।

हेल्दी फ्याट्स कुन-कुन खानेकुरामा पाइन्छ ?

-हेल्दी फ्याट्सहरू ओखर, बदाम, काजु, एभोकाडो, सूर्यमुखीको बियाँ, आलस र माछामा प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । आलस नेपालमा सजिलै पाइन्छ तर यसको महत्त्व धेरैलाई थाहा छैन । यसमा ओमेगा-३ फ्याटी एसिड धेरै हुन्छ, जुन मस्तिष्कका लागि र तौल घटाउन पनि राम्रो मानिन्छ ।

हामीले कस्तो तेल खाँदा राम्रो ?

-धेरै बिरामीहरूले हामीलाई यही प्रश्न सोध्नुहुन्छ, किनकि उहाँहरू अझै पनि अन्योलमा हुनुहुन्छ । कोलेस्ट्रोलबिना भिटामिन डीको उत्पादन हुन सक्दैन, न त हर्मोनहरू जस्तै इस्ट्रोजेन (भ्कतचय(नभल) वा टेस्टोस्टेरोन (तभकत(यकतभचयलभ) को निर्माण नै हुन्छ । कोलेस्ट्रोल मस्तिष्क र हड्डीका लागि पनि राम्रो हुन्छ । तर, हामीले राम्रो कोलेस्ट्रोल मात्र खानुपर्छ ।

यसमा तेलको तातिने बिन्दु (ज्भबतष्लन एयष्लत) महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तोरीको तेलको हिटिङ पोइन्ट २५० डिग्री हुन्छ, जुन धेरै तताउँदा पनि स्थिर रहन्छ र फ्राइ गरेर खानका लागि उत्कृष्ट हुन्छ । तर, सनफ्लावर तेलको हिटिङ पोइन्ट १०७ मात्र हुन्छ । यसलाई धेरै तताउँदा यो कार्सिनोजेनिक (ऋबचअप्लयनभलष्अ) बन्न सक्छ, जसले क्यान्सर वा हर्मोनल समस्या निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले, म तोरीको तेल प्रयोग गर्न सल्लाह दिन्छु ।

अनि घिउले साँच्चिकै मान्छे मोटाउँछ हो ?

- होइन । घिउ सबैलाई चाहिन्छ, तर शरीरको आवश्यकता अनुसार यसको मात्रा फरक हुन्छ । जसको कोलेस्ट्रोल (विशेषगरी एलडीएल - खराब कोलेस्ट्रोल) उच्च छ र एचडीएल (राम्रो कोलेस्ट्रोल) कम छ, उनीहरूले घिउको मात्रा घटाउनुपर्छ । सामान्य अवस्थामा एक चम्चा घिउ डाइटमा राख्दा खासै फरक पर्दैन ।

भिटामिन र मिनरल्सले शरीरमा कस्तो भूमिका खेल्छन् ?

- भिटामिन र मिनरल्स माइक्रो न्युट्रिएन्ट (ःष्अचय लगतचष्भलत) हुन्, जुन शरीरलाई थोरै मात्रामा भए पनि अत्यावश्यक हुन्छन् । यी टाउकोदेखि पाउसम्मका सबै कार्यका लागि महत्त्वपूर्ण छन् । फलफूल र तरकारीमा यी प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् ।

फ्याट सोलुबल भिटामिन (ँबत क्यगिदभि ख्ष्तकष्ल): भिटामिन ए, डी, इ, के आँखा, हड्डी, छाला र रगत जमाउन महत्त्वपूर्ण छन् ।

भिटामिन सी : रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र सुन्निने समस्या (क्ष्लाक्बि(तष्यल) कम गर्छ ।

भिटामिन बी : मस्तिष्क र गर्भावस्थामा फोलिक एसिडको रूपमा बच्चाको न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट (ल्भगचबा तगदभ म्भ(ाभअत) रोक्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

मिनरल्स (ःष्लभचबकि): म्याक्रो मिनरल्स (ःबअचय ःष्लभचबकि) सोडियम, क्याल्सियम, पोटासियम धेरै मात्रामा चाहिन्छ भने माइक्रो मिनरल्स (ःष्अचय ःष्लभचबकि) जस्तै जिंक, सेलेनियम कम मात्रामा चाहिन्छ ।

हामी बसेर उठ्दा रिँगटा लाग्नु आइरनको कमीले हो भनिन्छ, के यो सत्य हो?

- बसेर उठ्दा रिँगटा लाग्नु ब्लड प्रेसरको बदलावका कारण पनि हुन सक्छ । तर, धेरैजसो नेपालीहरूमा आइरनको कमी कै कारण कमजोरी देखिएको छ । महिलाहरूमा महिनावारीका कारण आइरनको कमी बढी हुन्छ । उचित खानपानको ज्ञान नहुँदा यो समस्या झन् बढ्छ । अहिलेका युवाहरूमा समयमा खाना नखाने बानीले ग्यास्ट्रिक र अल्सरजस्ता समस्याहरू देखिन्छन्, जसले आइरनको अवशोषणमा बाधा पुऱ्याउँछ । उदाहरणका लागि, चिउरा आइरनको राम्रो स्रोत हो तर यसलाई चिया (क्याफिन) सँग खाँदा चियाले आइरनको अवशोषण हुन दिँदैन । यस्ता बानीहरूमा सुधार ल्याउनु आवश्यक छ ।

आइरनका लागि कुन खानेकुरा राम्रो स्रोत मानिन्छ ?

-आइरनका लागि सिस्नो, गुन्द्रुक, चुकन्दर, सागसब्जी र एनिमल प्रोडक्टहरू राम्रो स्रोत हुन् ।

नेपालीहरूमा भिटामिन डीको कमी धेरै देखिन्छ, यसको कारण र यसबाट बच्ने उपाय के-के हुन्?

- अहिले धेरैजसो मानिसहरूमा भिटामिन डीको कमी देखिएको छ । २० देखि ४० सम्म हुनुपर्ने भिटामिन डीको मात्रा धेरै कम भएको पाइन्छ । यसको मुख्य कारण घाममा नबस्नु हो । मानिसहरू छालाको चिन्ताले गर्दा घाममा बस्न डराउँछन् । भिटामिन डीको कमीले हड्डी कमजोर हुने, मुड परिवर्तन हुने (डिप्रेसन), निद्राको समस्या (क्ष्लकयफलष्ब) जस्ता समस्याहरू देखिन्छन् । भिटामिन डी पाउन सजिलो छ । बिहान ८ देखि १० बजेको घाममा १० देखि ३० मिनेट पातलो लुगा लगाएर बस्ने । यो समयको यूभीबी रेज (ग्ख्द्य च्बथक) शरीरका लागि हानिकारक हुँदैन । त्यस्तै, दूध, चीज, घाममा सुकाइएको च्याउ (मशरूम) आदि खाँदा पनि भिटामिन डी पाउन सकिन्छ ।

पर्याप्त भिटामिन डीले मेलाटोनिन (ःभ(बितयलष्ल) हर्मोनको उत्पादनमा मद्दत गर्छ, जसले राम्रो निद्रा लाग्न सहयोग गर्छ ।

पोषक तत्त्वले मानसिक स्वास्थ्यलाई कति असर गर्छ ?

- पोषक तत्त्वले शरीरिक र मानसिक स्वास्थ्य दुवैलाई प्रत्यक्ष असर गर्छ । स्वस्थ रहन सन्तुलित आहारका साथै स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक छ । यसमा पर्याप्त पानी पिउने (२-३ लिटर), नियमित व्यायाम गर्ने र पर्याप्त निद्रा लिने कुराहरू पर्छन् । निद्राले मस्तिष्कलाई सफा राख्न मद्दत गर्छ । अहिले मानिसहरूमा धेरै स्वास्थ्य समस्याहरू देखिनुको मुख्य कारण अस्वस्थ जीवनशैली नै हो ।

नेपालीहरूको दैनिक खानेकुरामा सन्तुलित आहार कसरी बनाउने ?

- हाम्रो नेपाली खाना आफैँमा सन्तुलित आहार हो । हाम्रा पुर्खाहरूले कार्ब्स, प्रोटिन, फाइबर, तरकारी र सलाद सबै मिलाएर खाने गर्थे । नमोटाउनका लागि खानेकुराको क्रम मिलाउनुपर्छ । खाना खानुअघि सलाद, त्यसपछि प्रोटिन, त्यसपछि तरकारी र अन्तमा भात खाने गर्दा ग्लुकोज अचानक बढ्दैन, भोक कम लाग्छ र पाचन क्रिया पनि राम्रो हुन्छ ।

व्यस्त जीवनशैली भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो शरीरलाई पुग्ने पोषक तत्त्व कसरी पुऱ्याउने?

- व्यस्त जीवनशैली त्यसमाथि पनि आजभोलि सबैजना फोन वा सामाजिक सञ्जालमा धेरै व्यस्त हुन्छन्, जसले निद्रामा असर गर्छ । स्वस्थ रहनका लागि भान्सालाई माया गर्नैपर्छ । सकेसम्म बिहान ब्रेकफास्ट खाएर मात्र काममा जानुहोस् । यसले मुड राम्रो राख्छ, छिटो भोक लाग्दैन र तपाईं सक्रिय रहनुहुन्छ । ब्रेकफास्टमा अनिवार्यरुपमा प्रोटिन समावेश गर्नुहोस् । यदि समय मिल्दैन भने, टिफिन लिएर जानुहोस्, जसमा बदाम, ओखर वा सलाद समावेश गर्न सकिन्छ । बिहान ब्रेकफास्ट मजाले खाने, दिउँसो टिफिनमा स्वस्थ खानेकुरा लैजाने र राति घरमा आएर स्वस्थ खाना खाने । हामी डाइटिसियनहरूले दिनमा पाँच पटक सानो-सानो मात्रामा खाना खान सल्लाह दिन्छौं । यसरी खानाको तालिका मिलाउन सकिन्छ । स्वस्थ रहनका लागि मेहनत र सकारात्मक सोच दुवै महत्त्वपूर्ण छ ।

अन्त्यमा, डाइटिसियनको हिसाबले तपाईं के सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

- म सबैलाई आफ्नो स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकता दिन आग्रह गर्छु । जब स्वास्थ्य बिग्रन्छ, तब मात्र यसको महत्त्व बुझिन्छ । स्वस्थ शरीरले काममा सक्रियता र प्रभावकारिता ल्याउँछ ।

समय-समयमा आफ्नो स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस् । ब्लड टेस्ट गराएर भिटामिन डी, भिटामिन बी-१२, क्याल्सियम जस्ता पोषक तत्वहरूको कमी छ कि छैन भनेर पत्ता लगाउनुहोस् । अस्पताल जान डराउनु वा समय नदिनु नराम्रो हो । सानो लगानीले भविष्यमा आउन सक्ने ठूला समस्याहरू टार्न सकिन्छ ।अर्को कुरा, सामाजिक सञ्जाल वा अन्य प्रभावमा परेर जथाभावी डाइट नगर्नुहोला । गलत डाइटले किड्नीलाई स्ट्रेन, किटोसिस (प्भतयकष्क), डायबिटिजजस्ता गम्भीर समस्या निम्त्याउन सक्छ । त्यसैले, आफ्नो उचाइ र तौल अनुसारको व्यक्तिगत परामर्श लिएर मात्र आहार योजना बनाउनुहोस् ।

राष्ट्रिय बिमा कम्पनीद्वारा १३७.९२ करोड रुपियाँ बिमा शुल्क आर्जन

● प्रभात समाचार

काठमाडौँ १९ साउन / राष्ट्रिय बिमा कम्पनी लिमिटेडले आर्थिक वर्ष २०८१/८२ मा कुल १३७.९२ करोड रुपियाँ बराबरको बिमा शुल्क आर्जन गरेको छ । कम्पनीको १२ औँ वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित कार्यक्रममा कम्पनीका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत डा. शिवहरि श्रेष्ठले कम्पनीको विभिन्न निर्जीवन बिमा व्यवसायबाट प्राप्त खुद बिमा शुल्क, पुनर्बिमा कमिसन र दीर्घकालीन तथा अल्पकालीन लगानीबाट प्राप्त प्रतिफल कम्पनीका आर्थिक स्रोतका आधार भएको बताए ।

सरकारले लिएको बिमासम्बन्धी नीति तथा कार्यक्रमको कार्यान्वयनमा प्रमुख सहयोगीका रूपमा भूमिका निर्वाह गर्दै महत्वपूर्ण योगदान गर्न प्रयत्नशील रहन आग्रह गर्नुभयो । प्रचलित बिमा ऐन एवं बिमा नियमावलीको अधीनमा रही समयमै आफ्नो बाँकी लेखापरीक्षण कार्य सम्पन्न गर्नुका साथै वित्तीय पारदर्शिता, व्यावसायिक स्वस्थता, संस्थाको मर्यादा तथा गुणात्मकता बढाउन सक्नुपर्नेमा उनको जोड थियो ।

कम्पनीका अध्यक्ष दिनेश उपाध्यायले कम्पनीले हालै आव २०७५/७६ र आव २०७६/७७ को वार्षिक साधारण सभा सम्पन्न गर्न सफल भएको भन्दै आव २०७७/७८ तथा आव २०७८/७९ को वित्तीय विवरणको वार्षिक साधारण सभा यथाशीघ्र सम्पन्न गर्ने लक्ष्य लिइएको बताए ।

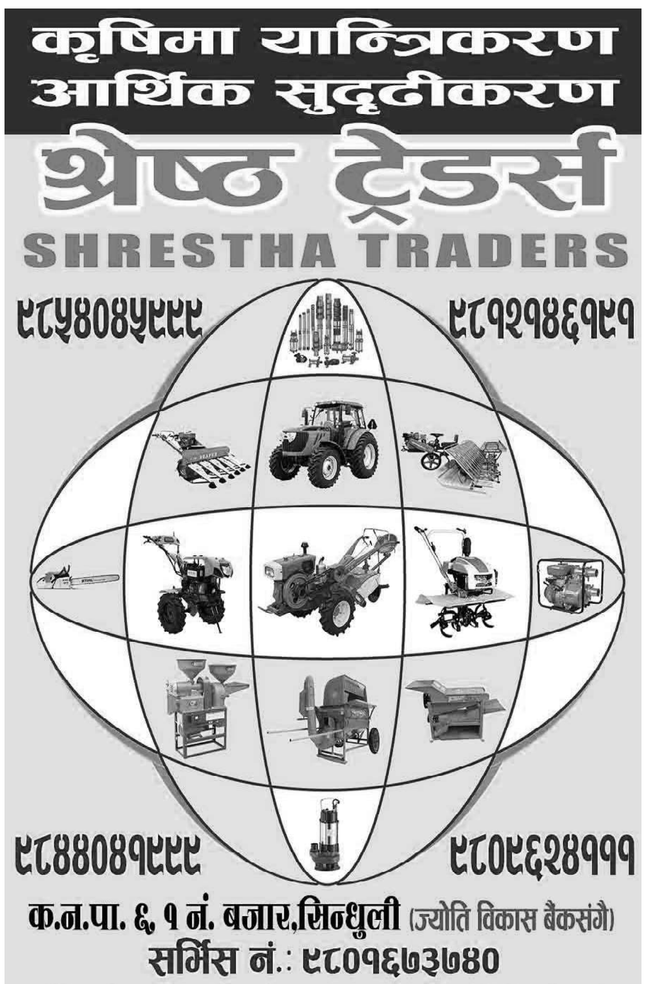
त्यसभन्दा पछिल्ला आवका वित्तीय विवरण पनि तयार गरी चालु आवभित्र

साधारण सभा गर्ने लक्ष्य लिएको जनाउँदै कम्पनीले बिमा व्यावसायको विकास, विस्तार तथा सुदृढीकरणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको उनले बताए । कार्यक्रममा कम्पनीमा उत्कृष्ट व्यापार गर्ने अभिकर्तालाई पुरस्कृत गरिएको थियो ।

साबिकको राष्ट्रिय बिमा संस्थानको निर्जीवन बिमा व्यवसायलाई अलग संस्था स्थापना गरी सञ्चालन गर्ने नेपाल सरकारको निर्णयबमोजिम २०७१ साल जेठ २८ मा राष्ट्रिय बिमा कम्पनी लिमिटेड स्थापना भएको हो । कम्पनीले २०७१ साल असार २७ गते बिमा समितिबाट निर्जीवन बिमकको इजाजत प्राप्त गरी २०७१ साल साउन १८ गतेदेखि निर्जीवन बिमा व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएको छ ।

आफ्ना कार्यक्रममार्फत सार्वजनिक सेवा प्रदान गर्नु र बिमाको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा उच्च प्रतिस्पर्धा गरी मुनाफा आर्जन गर्नु कम्पनीको दोहोरो दायित्व रहेको उनले बताए । व्यावसायिक अवसरलाई आफ्नो पक्षमा सुनिश्चित गर्न र नयाँ व्यावसायिक क्षेत्रको पहिचान गरी व्यवसाय विस्तार, कार्यदक्षता र व्यावसायिकता अभिवृद्धि गर्न कम्पनी निरन्तर लागि परेको उनले बताए ।

बिमा प्राधिकरणका कार्यकारी निर्देशक सुशीलदेव सुवेदीले सरकारी स्वामित्वको एक मात्र निर्जीवन बिमा कम्पनीका रूपमा कार्य गर्दै आएको कम्पनीले आफ्नो विगतका प्रगति समीक्षा गर्दै नेपालको निर्जीवन बिमा बजारको विकास र विस्तारमा



पोखराबाट सिन्धुली फर्कियो हायू परिवार

लेखनाथ १९ साउन / पोखरामा मजदुरी गरी जीवन चलाउने उद्देश्य लिएर साउन ११ गते आएको हायू परिवार सोमबार सिन्धुली फर्किएको छ।

सिन्धुलीको गोलन्जोर गाउँपालिका वडा नम्बर ६ का वडाध्यक्ष रविन श्रेष्ठको पहलमा उर्मिला हायूको १९ सदस्यीय परिवार दिउँसो साढे ३ बजे गाउँ फर्किएको हो।

गएको साउन ९ गते राति घरका पशुसमेत त्यतिकै छाडी सम्पर्कविहीन बनेको हायू परिवार ११ गते पोखरामा फेला परेको थियो। सोमबार बिहान पोखरा आइपुग्नुभएका वडाध्यक्ष श्रेष्ठ उहाँहरूलाई लिएर गाउँ फर्किनुभएको हो। वडाध्यक्ष श्रेष्ठले हायू परिवारलाई अहिलेलाई बस्न आफ्नै घर दिने निर्णय गर्नुभएको छ।

"उहाँहरू आफ्नो घरमा जाँदैनौं भन्नुभएको छ। अहिले मेरो घरमा लगेर राख्छु," अध्यक्ष श्रेष्ठले भन्नुभयो, "पछि स्थायी आवासको प्रबन्ध गरिदिन्छौं। उहाँहरुको पूरै परिवारलाई लिएर हामी जाँदै छौं।" गोलन्जोर गाउँपालिका वडा नम्बर ६ को बिखर कटेरीमा एकलासमा घर भएको हायू परिवार अब सोही वडाको सुङ्गुरेमा रहेको वडाध्यक्ष श्रेष्ठको घरमा बस्ने छ।

तीन वर्षअघि श्रीमानको आकस्मिक मृत्यु भएपछि परिवारको दायित्व सम्हाल्नुभएकी उर्मिला हायूले अन्तिमसम्मै आफ्नो घरमा नजाने अडान राख्नुभएको थियो। जनप्रतिनिधिहरूले हायू परिवारलाई सुरक्षित ठाउँमा आवासको प्रबन्ध गरिदिने र ऋण तिरिदिने प्रतिबद्धता जनाएपछि यो परिवार गाउँ फर्किएको हो। यसअघि बुधबार बिहान हायू परियारलाई सम्झाएर गाउँ फर्काउन पोखरा आइपुगेको टोली त्यतिकै फर्केको थियो। परिवारका सदस्य बारम्बार बिरामी परेको भन्दै घर छाडेको उर्मिलाले बताउनुभएको थियो।

गोलन्जोर गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
ग्वालटार, सिन्धुली

कर्मचारी आवश्यक्ता सम्बन्धी सूचना !!!

(प्रथम पटक सूचना प्रकाशन मितिः२०८२।०४।२०)

यस गाउँपालिका कार्यालयको मिति २०८२।०४।१९ को निर्णयानुसार गोलन्जोर आधारभुत अस्पतालको लागि आवश्यक देहाय बमोजिम सेवा करारमा कर्मचारी लिनुपर्ने भएकोले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५(पन्ध्र) दिनभित्र कार्यालय समयमा नियमानुसार राजश्व तिरेको रसिद सहित दरखास्त पेश गर्नुहुन सम्बन्धित सबैको जानकारीको लागि यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

देहायः

क्र. सं.	विज्ञापन नं.	पद	सेवा, समुह, तह	माग पद संख्या	आवश्यक न्युनतम योग्यता	परीक्षाको किसिम	परिक्षा दस्तुर	तलब/सुविधा	कैफियत
१	०१/०८२-८३	चिकित्सक (डाक्टर)	स्वास्थ्य, ज.हे.स. मेडिकल अधिकृत आठौं	१(एक)	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट MBBS उत्तीर्ण गरी NMC मा दर्ता भएको हुनुपर्ने ।	अन्तरवार्ता	रु.१०००।– (अक्षरेपी एक हजार मात्र)	प्रचलित नियमानुसार	गोलन्जोर आधारभुत अस्पतालको लागि
२	०२/०८२-८३	ल्याब असिस्टेन्ट	स्वास्थ्य, सहायक चौथो	१(एक)	मान्यता प्राप्त शिक्षण संस्थाबाट एस.एल.सी. वा सो सरह उत्तीर्ण गरीमान्यता प्राप्त संस्थाबाट ल्याब असिस्टेन्ट कोर्ष उतीर्ण गरेको र NHPC मा दर्ता भएको ।	लिखित र अन्तरवार्ता	५००(अक्षरेपी रु पाँचसय मात्र)	प्रचलित नियमानुसार	गोलन्जोर आधारभुत अस्पतालको लागि

२. **दरखास्त पेश गर्नुपर्ने अन्तिम मिति** : २०८२/०५/०३ गते कार्यालय समय भित्र।
(दरखास्त पेश गर्नुपर्ने अन्तिम मितिमा शनिबार वा सार्बजनिक बिदाको दिन परेमा सो को लगतै कार्यालय खुलेको दिन)
३. **शैक्षिक योग्यता र अनुभव** :
क. नेपाली नागरिक
ख. न्युनतम योग्यता नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालयबाट/शिक्षण संस्थाबाट सम्बन्धित विषयमा नेपालको प्रचलित कानून बमोजिम न्युनतम शैक्षिक योग्यता सम्बन्धी उपाधि हासिल गरेको।
ग.२१ वर्ष उमेर पुरा भई ४० वर्ष ननाघेको।
घ. नेपालको प्रचलित कानून बमोजिम सम्बद्ध विषय र कार्यक्षेत्र तथा कार्य प्रकृति अनुसारको दर्ता हुनुपर्ने भनी तोकेको संस्थामा दर्ता भएको प्रमाण पत्र।
५. अन्य प्रचलित कानूनद्वारा अयोग्य नभएको।
४. दरखास्त साथ संलग्न गर्नुपर्ने कागजातहरु।
क) शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
ख) नागरिकता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि।
ग) कार्य अनुभवको पुष्टि हुने कागजातहरु।
घ) चिकित्सक (मेडिकल डाक्टर) को हकमा नेपाल मेडिकल काउन्सिलमा दर्ता भएको प्रमाणित प्रतिलिपि ।ल्याव असिसटेन्टको हकमा ल्ज्एऋमा दर्ता भएको हुनुरपर्ने।
नोटः अनुभवि उम्मेद्ववारलाई प्राथमिकता दिईने छ।
थप जानकारीको लागि कार्यालयको प्रशासन शाखाको मोवाईल नं ९८५१०४८८९२ मा सम्पर्क राख्न सकिने छ।

संयोजक
पदपुर्ती समिति

आजको राशीफल

मेष - काम बिग्रने भयले सताउनेछ भने न्यून उपलब्धिमा चित्त बुझाउनुपर्ने परिस्थिति देखिन्छ। कमजोरीले चिन्ता बढाउन सक्छ। स्वास्थ्यका लागि आहारविहारमा ध्यान पुर्याउनुहोला। मध्याह्नदेखि सामाजिक उत्तरदायित्व हातलाग्न सक्छ। नयाँ जिम्मेवारी प्राप्त भए पनि ऋणभार बढ्न सक्छ। धार्मिक तथा परोपकारजन्य क्रियाकलापबाट प्रतिष्ठा पाइनेछ। मेहनत गर्दा भाग्यले साथ दिनेछ।

वृष - व्यापार-व्यवसायमा मनग्य लाभ हुनेछ। प्रेम वा मित्रताको बन्धन कसिलो हुनेछ। व्यावसाय विस्तारका लागि यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। काममा परिवारजनको साथले उत्साहित भइनेछ। मध्याह्नदेखि भने सानातिना समस्यामै अल्झनुपर्ने देखिन्छ। स्वास्थ्यगत समस्याले सताउन सक्छ। चुनौती सामना गर्नुपर्दा चिन्ता र छटपटी बढ्न सक्छ। बाध्यताले मन खिन्न तुल्याउनेछ।

मिथुन - रकम तथा भौतिक साधन जुट्नाले दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुन सक्छ। परिस्थितिसँग केही सम्झौता गर्नुपरे पनि प्रयत्न गर्दा लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। अधिकार र प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइनेछ। मध्याह्नदेखि कामको चापबाट फुर्सद पाइनेछ। विभिन्न सहयोग र उपहार प्राप्त हुनेछन्। रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर जुट्नुका साथै अतिथिका रूपमा सम्मान समेत प्राप्त होला।

कर्कट - समयको मागअनुसार चल्न नसक्दा पछि परिनेछ। अरूका लागि बुद्धि र श्रम खर्चनुपर्ने स्थिति आउन सक्छ। हल्लाको भर पर्दा दुःख पाइनेछ भने मेहनत गर्दा बिस्तारै प्रगति हुनेछ। मध्याह्नदेखि विघ्नबाधाहरू हट्नेछन् भने दिगो फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै आम्दानी बढाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। रचनात्मक कार्यमा जुट्दा प्रशस्तै फाइदा हुने समय छ।

सिंह - अरूको फाइदाका लागि उपयोग भइनेछ भने परिस्थिति आफ्ना लागि अलि प्रतिकूल रहन सक्छ। काम बिग्रने डरले सताइरहनेछ। साझेदारीमा समस्या आउनुका साथै पहिलेको सम्झौता भंग हुन सक्छ। ईर्ष्यालु मन भएकाहरूले सताउन सक्छन्। स्वास्थ्य पनि कमजोर बन्न सक्छ। आफ्नो मेहनतबाट अरूले फाइदा उठाउने कोसिस गर्नेछन्। समयको गतिलाई पछ्याउने प्रयत्न गर्नुहोला।

कन्या - प्रतीक्षित नतिजाले उत्साह जगाउनेछ। प्रतिस्पर्धीहरूले हार खानेछन् भने सहयोगीहरूले राम्रो साथ दिनेछन्। दोहोर्याएर प्रयत्न गर्दा रोकिएका काम बन्न सक्छन्। थोरै लाभ भए पनि ठूलो आवश्यकता पूरा हुनेछ। मध्याह्नदेखि साथीभाइसँग सन्तुलित व्यवहार गर्नुहोला। आफन्तहरू टाढिनेछन् भने काम बिग्रने डरले सताउनेछ। पहिले दिएको वचनले आफैंलाई अप्ठ्यारो पार्न सक्छ।

तुला - सहयोगीहरूको भावना बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोला, दिन रमाइलो हुनेछ। विभिन्न सहयोग र उपहार पाइनेछ। आयआर्जन पनि राम्रै होला। परिवारजनको साथले नयाँ आशा जगाउनेछ। मनपर्ने भौतिक साधन जोड्ने समय छ। मध्याह्नदेखि रोकिएका काम बन्नेछन् भने चिताएका काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्न सकिनेछ। व्यापार तथा कृषिमा मनग्य धन लाभ हुनेछ।

वृश्चिक - मेहनत गर्दा विभिन्न अवसर प्राप्त हुनुका साथै दैनिकीमा परिवर्तन आउन सक्छ। हिम्मतले काम बनाउन सकिनेछ। ईर्ष्या गर्नेहरूको मनोबल कमजोर हुनेछ। सानो प्रयत्नले ठूलो फाइदा हुनेछ। दीर्घकालसम्म फाइदा हुने काम प्रारम्भ गर्न सकिनेछ। आजको उपलब्धिले थप उत्साह जगाउनेछ। बोलीको भरमा काम सम्पादन हुन सक्छ। तार्किक क्षमताले लाभ र मानसम्मान दिलाउनेछ।

धनु - खर्च बढ्नुका साथै आर्थिक संकटले सताउन सक्छ। समय र नियमलाई बेवास्ता गर्दा चुनौती आइलाग्नेछन्। छर-छिमेकमा असमझदारी बढ्ने योग देखिए पनि मध्याह्नदेखि स्थितिमा सुधार आउनेछ। चिताएका काममा शुभचिन्तकहरूले साथ दिनेछन्। टाढाका साथीभाइको निम्तो प्राप्त हुन सक्छ। पारिवारिक भेटघाटले खुसियाली छाउनेछ। केही उपहार प्राप्त हुने देखिन्छ।

मकर - मेहनत गर्दा आम्दानीका नयाँ स्रोत फेला पर्नेछन्। श्रमको उचित मूल्यांकन हुनेछ भने गरेका कामबाट सामान्य लाभ मिल्नेछ। ऋणभार भने बढ्ने सम्भावना छ। मध्याह्नदेखि ईर्ष्या गर्नेहरूले फसाउन सक्छन्। सोखले फजुल खर्च बढाउन सक्छ। आलस्य गर्दा काम बीचैमा रोकिन सक्छ। अर्थ संग्रहमा बाधा पुग्नेछ। तापनि लगनशील बन्दा पछि फाइदा हुने काम प्रारम्भ हुन सक्छ।

कुम्भ - अरूलाई प्रभावित पारेर काम बनाउने समय छ। प्रतिष्ठित काम गरेर धेरैको मन लोभ्याउन सकिनेछ। विशिष्ट व्यक्तित्वहरूसँग मित्रता बढ्नेछ। आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सफल भइनेछ। मध्याह्नदेखि आम्दानी बढ्नेछ। दिगो फाइदाका लागि लगानी बढाउन सकिनेछ। गरिएका कामको राम्रै मूल्यांकन हुनेछ। तर दिगो काम तथा भौतिक साधनका लागि ऋणभार समेत बढ्न सक्छ।

मीन - अरूका काममा समय खर्चनुपरे पनि समुदायको हितमा राम्रै काम गर्न सकिनेछ। सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्दै केही जिम्मेवारी समेत हात पार्ने मौका छ। कीर्तिमानी काम सुरु गर्ने समय छ। धेरैले साथ दिनेछन्। मध्याह्नदेखि अरूलाई प्रभावित पारेर काम बनाउने समय छ। प्रतिष्ठित काम गरेर आफ्नो क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सफल भइनेछ। विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग मित्रता बढ्नेछ।

आशिका स्कार्पियो सेवा

मनकामना, मुक्तिनाथ, कालिञ्चोक, पाथिभारा, दर्शन गर्न तथा विवाह लगाएत नेपाल भरि जुनसुकै ठाउमा जानको लागि स्कार्पियो चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस्।

इन्द्र तामाङ
चालक : ९८६०३५७२६०
हरि बहादुर माझी
प्रो. ९८४४४२५२१०
९८१३९९९११७

प्रभात समाचार राष्ट्रिय दैनिकका लागि प्रकाशक / प्रधान सम्पादक द्वारिका काफ्ले, प्रवन्ध निर्देशक विमला पाण्डे, कार्यकारी सम्पादक विदुर पौडेल, कार्यालय कमलामाई न.पा.-५, मधुटार सिन्धुली
मुद्रण : लालिगुराँस अफसेट प्रेस सिन्धुली, सम्पादक सञ्जयकुमार दाहाल, फोन : ०४७-५२०३९० Email : pravatsamachar2068@gmil.com, website : www.pravatsamachar.com, www.esajhanepal.com