



दैनिक

लुम्बिनी

निजी क्षेत्रबाट निरन्तर प्रकाशित पहिलो राष्ट्रिय दैनिक

हामी बोलेर मात्र
होइन पुऱ्याएर छाड्छौं

तपाईंको अत्यन्तै जरूरी चिठी एवं पार्सलहरू
नेपाल लगायत भारत र विश्वका प्रमुख शहरहरूमा
पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस्

सुपर काइनेटिक
कुरियर्स सर्विस

ट्राफिक चौक हिमालयन
बैंकको साइड (सुर्ख लाईफ इन्सोरेन्स भएकको
गवन) फोन:- ०७०५४२५७०९

वर्ष ३७ | अंक ३१६ | बुटवल | २०८२ मंसिर १० गते, बुधबार

नेपाल संवत्

११४६

Wednesday November 26, 2025

पृष्ठ ४

मूल्य रु. ६ मात्र

Lumbini

एनपीएल:

लुम्बिनी लायन्स पराजित



बुटवल । लुम्बिनी लायन्सका ब्याटलले धैर्य गुमाउँदा काठमाडौं गोर्खाजले चौथो खेलमा जित दर्ता गरेको छ । १५८ रनको प्रतिस्पर्धात्मक लक्ष्य पछ्याएको लुम्बिनी १३५ रनमा समेटियो ।

सिद्धार्थ बैंक नेपाल प्रिमियर लिग (एनपीएल) अन्तर्गत मंगलबार भएको खेलमा काठमाडौंले लुम्बिनीलाई २२ रनले पराजित गरेको हो । यो लुम्बिनीको लगातार दोस्रो हार हो । काठमाडौंले भने लगातार दुई हारपछि जित हासिल गरेको छ । पहिलो खेलमा साविक विजेता जनकपुर बोल्डर्सलाई पराजित गरेको काठमाडौं त्यसपछिका दुई खेलमा विराटनगर किंग्स र सुदूरपश्चिम रोयल्ससँग पराजित भएको थियो । तर, चौथो खेलमा लुम्बिनीलाई पराजित गर्दै काठमाडौंले 'प्लेअफ'को सम्भावना कायमै राखेको हो । लिग चरणमा सबै टोलीले समान सात खेल खेल्दा अंक तालिकामा पछि पर्ने चार टोली बाहिरिनेछन् । दुईदेखि चौथो चरणका खेल जारी रहँदा पाँच वटा टोली समान दुई खेलमा पराजित भएका छन् ।

पोखरा र जनकपुर दुवै खेलमा जितविहीन हुँदा काठमाडौंले चार खेलमा दुईमा जित र दुईमा हार व्यहोरेको छ । लुम्बिनी र कर्णालीले समान तीन खेलमा एक जित र दुई हार व्यहोरेका छन् । चितवन एक जित र एक हार नातजा निकाल्दा सुदूरपश्चिम र विराटनगर तेस्रो खेलसम्म अपराजित छन् ।

एमाले अध्यक्षमा ईश्वरको
उम्मेदवारी घोषणा



बुटवल । नेकपा एमालेका वरिष्ठ उपाध्यक्ष ईश्वर पोखरेलले पार्टीको ११ औं महाधिवेशनमा अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी दिने घोषणा गरेका छन् । मंगलबार एक विज्ञापित जारी गर्दै पोखरेलले यही मंसिर २७ देखि २९ सम्म हुने महाधिवेशनमा अध्यक्षमा उम्मेदवारी दिने घोषणा गरेका हुन् ।

यसअघि पोखरेलसहितका नेताले औपचारिक कार्यक्रमामार्फत् उम्मेदवारी घोषणा गर्ने तयारी गरेका थिए । तयारी नपुगेको भन्दै विज्ञापितमार्फत् अध्यक्षमा उम्मेदवारी घोषणा गरेको उनी निकट एक नेताले जानकारी दिए । पोखरेलले यसअघि सचिवालय बैठकमा अध्यक्षमा उठ्ने बताएका थिए । अध्यक्ष केपी शर्मा ओलीले पनि तेस्रो कार्यकालका लागि अध्यक्षमा उम्मेदवारी दिने बताइसकेका छन् ।

'पार्टी निर्माणसम्बन्धी विचारको आधारमा ११औं राष्ट्रिय महाधिवेशनमा पार्टी अध्यक्ष पदको उम्मेदवारको रूपमा प्रस्तुत हुने निष्कर्षमा पुगेको छु । पार्टी पुनर्गठन र रूपान्तरणका लागि देशभरिका साथीहरूले गर्नुभएको आग्रह र सुझावलाई स्वीकार गरेर अध्यक्ष पदमा उम्मेदवारी घोषणा गरेको हुँ ।'-उनले भने ।

उनले आफू पार्टीका सदस्यहरूको योग्यता, क्षमता र रूचिअनुसार जिम्मेवारी प्रदान गर्दै सामूहिक नेतृत्व र पहलमार्फत् नेकपा एमालेलाई निर्णायक राष्ट्रिय शक्तिका रूपमा विकास गर्न प्रतिबद्ध रहेको उल्लेख गरेका छन् । त्यति मात्र होइन पोखरेलले अध्यक्ष ओलीले नेतृत्व हस्तान्तरणमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्ने अपेक्षा पनि लिएका छन् ।

एनले भनेका छन्-'पार्टीको आन्तरिक लोकतन्त्रसम्बन्धी आफैंले अघि सारेका मान्यतालाई सम्मान गर्दै पार्टी अध्यक्ष कमरेड केपी शर्मा ओलीले नेतृत्व हस्तान्तरणमा सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्नुहुनेछ भने अपेक्षा लिएको छु । अभिभावकीय भूमिकामार्फत् सहज निकासका लागि पार्टी अध्यक्ष कमरेडलाई अनुरोध गर्दछु ।'

पोखरेलले प्रतिनिधि छनोटमा उच्च विवेकको प्रयोग, स्वस्थ, मर्यादित र निर्भयताका साथ सक्रिय सहभागी हुन पार्टी सदस्यहरूलाई आह्वान गरेका छन् । उनले आन्तरिक लोकतन्त्र समृद्ध भएको पार्टीले मात्र लोकतान्त्रिक समाजको निर्माण र नेतृत्व गर्न सक्ने बताएका छन् । 'महाधिवेशनसमक्ष प्रस्तुत गर्ने राजनीतिक तथा सांगठनिक दृष्टिकोणको विस्तारित दस्तावेज निकट भविष्यमा सार्वजनिक गर्नेछु । सबैको साथ र सुझावको अपेक्षा गर्दछु ।'-उनले भनेका छन् ।

पोखरेलले आफू स्कुले जीवनदेखि न्याय, समानता र स्वतन्त्रताप्रति समर्पित भएर यहाँसम्म आइपुगेको उल्लेख गरेका छन् । मधेशको तातो घामदेखि हिमालको चिसो सिरिडोसम्मका भूगोलमा पार्टी निर्माणमा क्रियाशील हुँदै मूल्यवान अनुभव र शिक्षा हासिल गरेको पोखरेलको भनाइ छ ।

'सामाजिक रूपान्तरण, व्यवस्था परिवर्तन र पार्टी निर्माणका क्रममा लामो र कठोर भूमिगत जीवन बिताएको छु । जेलनेल भोगेको छु, यातना सहेको छु । संसदीय र राजकीय जिम्मेवारी सम्हालेको अनुभव छ । नेपालको लोकतान्त्रिक आन्दोलन र नेकपा (एमाले) को निर्माण मेरा लागि जीवनमा कहिल्यै नभुल्ने पाठशाला र विश्वविद्यालयका रूपमा रहेका छन्', पोखरेलले भनेका छन्-'लाखौं जनसमुदाय र हजारौं पार्टी सदस्यहरूको न्यायो माया र स्नेही व्यवहारप्रति म सदैव ऋणी तथा कृतज्ञ छु । राष्ट्र, जनता र पार्टीलाई सदैव शीरमा राखेको छु । जीवनका उचारचढावहरूमा इमान र निष्ठालाई कहिल्यै डाम्नागान दिएका छैन । विधि, समन्वय, सामूहिकता र सहकार्यमा म विश्वास राख्छु ।'

चुनाव हुँदैन भन्ने भ्रममा नपराँ: गृहमन्त्री



लुम्बिनी संवाददाता

भैरहवा

गृहमन्त्री ओमप्रकाश अर्यालले चुनाव तोकिएको समयमा हुने बताएका छन् । उनले सरकारले तोकिएको समयमै चुनाव गर्नका लागि सबै तयारी गरेकोले चुनावको वातावरण बनाउन सबैको सहयोग आवश्यक रहेको बताए ।

भैरहवामा आयोजित लुम्बिनी प्रदेशस्तरीय सुरक्षा गोष्ठीमा बोल्दै उनले भने-'विभिन्न बहाना देखाएर चुनाव हुँदैन । यो सरकारले गर्न सक्दैन भन्ने भ्रम छरिदै छ, सरकारले काम र भूमिकाबाट त्यसको जवाफ दिन्छ ।'

उनले यो सरकार कसैको निगाहमा नबनेको प्रष्ट पारे । 'जेनजी मुभमेन्टको जगमा बनेको सरकार हो । इच्छा र अपेक्षामाब्दा पनि देशको विशिष्ट अवस्थामा शून्यतालाई पूरा गर्न परिस्थितिले विशेष जिम्मेवारी दिएकोले आएको हो र प्राप्त जिम्मेवारीलाई अर्जुनदृष्टिमा राखी हासिल गर्नेमा सरकार दुद छ ।'-उनले भने ।

उनले सुशासनको जग बलियो बनाउने, बिगान नसक्ने वातावरण तयार गरी निर्वाचित सरकारलाई सत्ता हस्तान्तरण गर्न आतुर रहेको बताए । भयरहित, निष्पक्ष र शान्तिपूर्ण चुनावको तयारीका लागि सरकारले सातै प्रदेशमा गोष्ठी गरेको उनले बताए । उनले प्रदेशको सुरक्षा चुनौती संश्लेषण गर्ने, आवश्यक रणनीति तय गर्ने र निर्वाचनको लागि आवश्यक तयारी गर्ने बताए । लुम्बिनी गौतमबुद्धको जन्मस्थल भएकोले शान्ति र अहिंसाको सन्देश दिनुपर्छ भनेर यहीबाट गोष्ठीको सुरूवात गरेको उनले जनाए ।

'शान्ति सुव्यवस्था कायम एवं निर्वाचनको वातावरण कायम

गर्न प्रदेश सरकारको महत्वपूर्ण भूमिका रहन्छ । सरकारले निर्वाचन पूर्व, निर्वाचन अवधि र पश्चातका कार्यहरूमा समेत सक्रियता रहने गरी संयन्त्र बनाएको छ ।'-उनले भने ।

गृहमन्त्री अर्यालले केन्द्रीय सुरक्षा समितिबाट स्वीकृत भएको निर्वाचन सुरक्षा योजना बमोजिम प्रदेश सरकारले पनि सुदृढ प्रादेशिक योजना तयार गरी कार्यान्वयनमा ल्याउनेमा विश्वस्त रहेको बताए । राजनैतिक दलले लुटिएको हतियार र फरार कैदीलाई सुरक्षा चुनौतीको रूपमा राखे पनि हामीले धेरै परिणाममा विशेष अप्रेशनमार्फत् हतियार फिर्ता र फरार कैदी फिर्ता गरेको उनले बताए । गोष्ठीले थप समीक्षा गरी प्रभावकारी योजना र रणनीति बनाउने उनले जनाए ।

उनले लुम्बिनी राजस्व चुहावटको दृष्टिले जोखिम क्षेत्र रहेको सुशासनको जगमा बनेको सरकारले चुहावट नियन्त्रणमा शून्य शहनशीलताको नीति अवलम्बन गरेको जानकारी दिए । राजस्व चुहावट नियन्त्रणमा सरकारी संयन्त्रको संलग्नताको कमी कमजोरीहरू बाँकी छन् भने अन्त्य हुनुपर्ने उनको भनाइ छ । राजस्व चुहावटमा कुनै पनि कमी कमजोरी नरहने र विशेष निगरानी हुने र गर्दै आएको उनले बताए । गैरकानुनी क्रियाकलापलाई कानुनको दायरामा ल्याउन र जुनसुकै आधारमा हुने गलत कामलाई रोक्न निर्देशन दिँदै माथिल्लो तहबाट हस्तक्षेप नहुने अर्यालले प्रष्ट पारे ।

लुम्बिनी प्रदेशमा आगजनी, तोडफोड र लुटपाटमा संलग्न ७८ जनालाई नियन्त्रणमा लिई कानुनको दायरामा ल्याएको उनले बताए । 'दण्डहीनता स्वीकार्य हुँदैन । पहिलो कुरा सुरक्षा हो, त्यसपछि समृद्धिलागायतको कुरा हुन्छ ।'-उनले भने ।

चोरी तस्करी बढ्यो : मुख्यमन्त्री

लुम्बिनी प्रदेशका मुख्यमन्त्री चेतनारायण आचार्यले लुम्बिनी प्रदेश भित्र तस्करी मौलाएकोले नियन्त्रणको पहलकदमी लिनुपर्ने बताए । 'चोरी नियन्त्रण हुन नसक्दा राजस्वमा गम्भीर असर परेको भन्दै त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।'-उनले भने ।

मुख्यमन्त्री आचार्यले लुम्बिनी प्रदेशमा रहेका भन्सार कार्यालयहरूबाट दिनदहाडै अवैध रूपमा सामान भित्रिने गरेको, प्रदेशभित्र तस्करी मौलाउँदा व्यापक रूपमा राजस्व चुहावट भइरहेको बताए ।

नेपाल-भारत सीमा क्षेत्रका भन्सारहरूमा राजस्व चुहावट भइरहेको र नियन्त्रण हुन नसकेको विषयमा सुरक्षा अधिकारीहरूको ध्यानकर्षण गराए । 'सीमामा सुरक्षार्कमी र भन्सार कर्मचारी छन् । तै पनि चोरी निकासी रोकिन सकेको छैन । यसले राजस्वमा गम्भीर असर पुऱ्याएकाले त्यसलाई नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।'-उनले भने ।

ट्राफिक प्रहरीले चेकजाँचको नाममा सास्ती दिने गरेको भन्दै ट्राफिक चेकर्जाँचलाई व्यवस्थित गरी पर्यटकहरूलाई अनावश्यक भ्रन्ष्ट दिन नहुने उनले बताए । उनले सुरक्षार्कमी र राष्ट्रसेवक कर्मचारीको मनोबल बढाउनुपर्नेमा जोड दिए । उनले सुशासन कायम गर्न प्रदेश सरकार रणनीतिक योजना बनाएर अघि बढेको जनाए । बैठकमा गृहमन्त्री अर्याल, मुख्यमन्त्री आचार्य, प्रदेशका मुख्यसचिव, गृह सचिव, नेपाल र सशस्त्र प्रहरीका संगठन प्रमुख, राष्ट्रिय अनुसन्धान प्रमुख, प्रदेशका १२ वटै जिल्ला सुरक्षा समिति पदाधिकारीको सहभागिता रहेको थियो ।

काफलडाँडाको गौशाला चलाउनै मुस्किल



प्रकाश डोटेल

स्याङ्जा

स्याङ्जाको वालिङ नगरपालिका-८ काफलडाँडास्थित गौशाला चलाउने मुस्किल हुँदै गएको छ । दिनानुदिन गाई बढ्दै जाँदा नियमित आम्दानीको श्रोत अभाव र दानदाताको संख्यामा कमी आएसँगै २०७६ सालबाट सञ्चालित गौशाला चलाउने मुस्किल बन्दै गएको हो ।

वालिङ नगरपालिकाले छाडा चौपाया नियन्त्रण गर्न २०७६ सालबाट सञ्चालन गरेको गौशालामा हाल भण्डै १७५ गाई छन् । ५० वटा बाख्खाबाख्खी भण्डै ४० वटा बुढा भएका गाईगोरु छन् भने गौशालामा ५० वटा थारो र ब्याउनेसँगै २० वटा गाई दुहुनो गाई छन् । सडक छाडा चौपाया मुक्त त भएका छन् तर गौशाला चलाउने मुस्किल बन्दै गएको छ ।

छाडा छोडिएका चौपाया नियन्त्रणमा वालिङसँगै

जिल्लाका अन्य पालिकाहरूले ध्यान दिए पनि गौशाला चलाउन आवश्यक सहयोग नगरेको श्रीधुनी शिवालय फुलबारी गुठी गौशाला आश्रमका अध्यक्ष कमल सुवेदीले सुनाए । गौशाला सञ्चालनार्थ मासिक भण्डै एक लाख ५० हजार रूपैयाँ खर्च हुँदै आएको छ भने गाईलाई दैनिक चाहिने घाँस, दाना, पानी, परालको व्यवस्थापनमा मासिक करिब एक लाख खर्च हुँदै आएको छ ।

गौशालामा उत्पादित दूध, मल बिक्री, बैंकबाट प्राप्त हुने ब्याज र दाताले दिएको थोरै दाना, परालबाट बल्लतल्ल गौशाला चल्दै आएको छ ।

» बाँकी ३ पृष्ठमा

पाल्हीनन्दन गाउँपालिकाको अनुरोध

डेङ्गीबाट बच्ने उपायहरू:

- बिहान, दिउँसो तथा साँझको समयमा लामखुट्टेको टोकाइबाट डेङ्गी लाम्न सक्दछ ।
- लामखुट्टेबाट बच्न पुरै शरीर ढाक्ने लुगा लगाऔं ।
- पानी राखेका भाडालाई छोपेर राखौं ।
- दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बालौं र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाऔं ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नसक्ने, गरी भ्याल ढोकामा जाली बेलामा भुल लगाएर सुतौं ।
- अँध्यारा कुना काप्चामा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं,
- कम्तीमा हप्ताको एक पटक एयर कुलर, पानी ट्यांकी,
- फूलदानी, गमला राखिएका प्लेटहरू राम्ररी सफा गरौं ।

अनुरोधक :



पाल्हीनन्दन गाउँपालिका
गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय

नवलपरासी(ब.सु.प.), लुम्बिनी प्रदेश, नेपाल

लुम्बिनी

सम्पादकीय

प्रधानमन्त्री कार्यालयको

ढोका किन बन्द ?

प्रधानमन्त्री सुशीला कार्कीलाई भेट्न गएका जेनजी समूहहरूलाई सुरक्षार्मीले मंगलबार सिंहदरबार मुल गेटबाटै लखेटे । सोमबार प्रधानमन्त्री कार्यालयमा भेट्न बोलाएर दिनभर कुराएर प्रधानमन्त्री फ्याट्ट अर्कै ढोकाबाट बाहिर निस्कन् । जेनजी आन्दोलनको बलमा प्रधानमन्त्रीको कुर्सीमा पुगेकी कार्कीले अहिले जे व्यवहार गरेकी छन्, त्यो राम्रो होइन् । यस्तो व्यवहार प्रधानमन्त्रीको तहबाट गर्न मिल्ने हुँदै होइन्, यस्तो व्यवहारले मुलुकमा मुठभेड निम्तिन सक्छ ।

प्रधानमन्त्रीमा पूर्व प्रधानन्यायाधीश कार्कीको नियुक्तिको आधार सुशासनमा अब्बल भन्ने छविले हो । उनको नियुक्तिलाई यो संविधानले चिन्दैन । संविधानले नचिन्ने विधिबाट नियुक्त भएकी उनी जुन विषयमा अब्बल छन् भन्ने भाष्य खडा भएको छ, त्यही विषयमा प्रश्न उठेको छ । प्रधानमन्त्रीका स्वकीय सचिव दर्शन श्रेष्ठले प्रधानमन्त्रीको स्वकीय सचिवालयमा श्रीमतीलाई नियुक्त गरेको विषयमाथि प्रश्न उठ्नु स्वभाविकै हो । यो प्रश्नबाट प्रधानमन्त्री उम्किन पाउँदैनन् । स्वकीय सचिवमा आर्दश धेरै अब्बल हुन सक्छन्, तर जति उनको गुनगान गाए पनि श्रीमतीको नियुक्तिको विषय सुशासनमा प्रश्न उठ्ने विषय हो । अहिले जेन जी समूह प्रधानमन्त्रीलाई यो नियुक्ति गलत भयो, खारेज हुनुपर्छ भन्न गएका हुन् । त्यसैगरी, उनीहरूले विभिन्न माग अधि सारेका छन् । ती माग पूरा गर्न सकिन्छ भने पूरा गर्ने तिर लाग्नुपर्‍यो । सकिँदैन भने सकिँदैन भनेर प्रष्ट कुरा भन्नु पर्‍यो । प्रधानमन्त्री कार्यालयमा कुराएर भेट नदिने र गेटबाटै प्रहरी लगाएर लखेट्ने विषय गलत छ । सत्ता र शक्तिमा पुगेपछि कतिपय विषयवस्तुलाई सामान्य ठान्ने प्रवृत्ति मुलुकका लागि घातक छ । कार्कीले पहिले विभिन्न ठाउँमा बोल्दा गम्भीर ठानेका विषय अहिले प्रधानमन्त्रीमा पुग्दा किन सामान्य भए ? यो प्रश्नको उत्तर उनले दिनुपर्छ ।

यो सरकारको काम चुनाव गराउने हो । तोकिएको समयमा चुनाव हुनुपर्छ । त्यसका लागि सरकारले वातावरण बनाउनुपर्छ । सरकारले चुनावको वातावरण सार्थक वार्ता र संवादबाट गर्न सक्छ । राजनैतिक दल र जेनजी समूहहरूसँग हुने वार्ता र संवादले नै हो चुनावको वातावरण बनाउने । सिंहदरबारको मुल ढोका बन्द गरेर संवादिहिन ढंगले अधि बढ्दा चुनावको वातावरण बन्दैन । के फागुन २१ को मितिमा चुनाव गर्ने होइन् र ?

सामान्य अङ्कले बढ्यो नेप्से

काठमाडौँ । नेप्से परिसूचक मंगलबार सामान्य अङ्क बढेर बन्द भएको छ । निरन्तर दुई दिन बढेको नेप्से मंगलबार पनि ५.३२ अङ्क बढेर २ हजार ६५५.९९ विन्दुमा पुगेको छ ।

त्यस्तै, सेन्सेटिभ इण्डेक्स १.३९ अङ्कले बढेको छ भने फ्लोट इण्डेक्स ०.४० अङ्क र सेन्सेटिभ फ्लोट इण्डेक्स ०.४१ अङ्कले बढेको छ ।

कारोबारमा आएका ३१९ कम्पनीको १ करोड १९ लाख ७६ हजार किता सेयर अर्ब ८२ करोड ३० लाख २८ हजार रूपैयाँ बराबरको खरिदबिक्री भएको छ ।

सोमबारको तुलनामा कारोबार रकम भने घटेको छ । आधिल्लो कारोबार दिन ७ अर्ब रूपैयाँभन्दा बढीको सेयर खरिदबिक्री भएको थियो ।

तीन कम्पनीको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएको छ । जसमा भापा इनर्जी, सागर डिष्टिलरी र श्रीनगर एग्रीटेक इन्डष्ट्रीजको सेयर सकारात्मक सर्किट लेभलमा कारोबार भएको हो । तर जोशी हाइड्रोपावरको सेयर मूल्य ४.९६ प्रतिशत घटेको छ ।

१३ उपसमूहमध्ये ९ उपसमूहको परिसूचक बढेको छ । जसमा ४ उपसमूहको परिसूचक घटेको छ । होटल तथा पर्यटन उपसमूहको परिसूचक १.४० प्रतिशत बढेको छ । त्यस्तै, उत्पादन तथा प्रशोधन उपसमूहको परिसूचक १ प्रतिशतभन्दा बढी बढेको छ ।

कारोबार रकमका आधारमा बन्दीपुर केबलकार एण्ड टुरिजम कम्पनीको २६ करोड ९९ लाख रूपैयाँ बराबरको शेयर कारोबार भएको छ ।

२०८२ मंसिर १०, गते बुधबार
Wednesday November 26, 2025

सूचनाको हक :

विश्वव्यापी अभ्यास र नेपालको पहल

राज्यको उत्पत्तीका बारेमा हब्स, लक, रुसो जस्ता विद्वानले 'सामाजिक अनुबन्ध' को सिद्धान्त सार्वजनिक गरेका छन् । जसअनुसार आम नागरिकले शासकलाई कर तिर्ने र शासकले जनताको जीउ-धनको सुरक्षा गर्नुका साथै जनताको पक्षमा काम गर्ने गरी सम्झौता भएको हो । यस कुरालाई पुष्टि गर्न ग्रीकको प्राचिन राज्य प्रणालीमा पुन सकिन्छ । जहाँ सबै नागरिकहरू भेला भएर राज्य प्रणाली सञ्चालन गर्दथे । आधुनिक युगमा जनसंख्या बढ्दै गएपछि राज्यको भूमि पनि विस्तार हुँदै गयो । मानिसका सोचाइमा पनि परिवर्तन आएपछि यस प्रकारको सामूहिक शासन प्रणाली सम्भव भएन । यस्को स्थानमा प्रतिनिधिमुलक शासन प्रणाली आरम्भ भयो । जसलाई अमेरिकी राष्ट्रपति अब्राहम लिंकनले जनताद्वारा जनताको लागि जनताको शासन नै प्रजातन्त्र हो भनेर व्याख्या गरे ।

लोकतन्त्रका महत्वपूर्ण विशेषतामध्ये एउटा नागरिकको सशक्तिकरण पनि हो । यसलाई सन् १९६६ मा स्वीडेनमा पुष्टी गरियो । जहाँ सूचनाको हकसम्बन्धी पहिलो कानून निर्माण भयो । सन् १९५१ मा फिनल्याण्डमा दोस्रो सूचनाको हकसम्बन्धी कानून जारी भयो भने सन् १९६६ मा संयुक्त राज्य अमेरिकामा तेस्रो सूचनाको हकसम्बन्धी कानून जारी भयो । चौथो कानून डेनमार्क र नर्वेले सन् १९७० मा जारी गरे भने सेप्टर फर ल एण्ड डेमोक्रेसी नाम संस्थाका अनुसार सन् २०१८ को लगभग अन्तिम समयसम्ममा विश्वका १२१ ओटा मुलुकले यो कानून जारी गरेका छन् । सूचना नै शक्ति भएकाले प्रत्येक लोकतान्त्रिक मुलुकले नागरिकलाई राज्यका गतिविधि जाने हक स्वरुप सूचनाको हकसम्बन्धी कानून जारी गर्ने परम्पराले निरन्तरता पाइरहेको छ ।

सूचनाको हकले भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्ने विश्वव्यापी मान्यता छ । यथार्थमा अँध्यारोमा गलत हर्कत हुने हो । पारदर्शिताले सुशासन उजागर गर्ने कुरा सत्यको नजिक छ । अर्कोकुरा, सूचनाको हकमार्फत् शासन प्रणालीमा जनसहभागिता अभिवृद्धि गर्न सकिन्छ । आम जनता राष्ट्रिय सरोकारको क्रियाकलापमा सहभागी भएपछि राज्यको काममा अपनत्व बढाउन मद्दत पुग्छ । यस्तै दिगो विकासको अवधारणालाई देवा पुग्छ । राज्य प्रणालीका काम कारवाही खुल्लारूपमा बहसमा आएपछि निर्णयमा गल्ती हुने सम्भावना पनि कम भएर जान्छ । सार्वजनिक निर्माणलगायतमा जनताको निग्रानीले गुणस्तरीय निर्माणमा जोड दिन्छ । थिपै परिवेशमा विश्वव्यापीरूपमा सूचनाको हकले विस्तारित रूप लिएको महशुस हुन्छ ।

सन् १९४६ मा संयुक्त राष्ट्र संघको प्रतिज्ञापत्रमा सूचनाको हकलाई विशेष महत्व दिइएको थियो । तत् पश्चात सन् १९४८ मा घोषणा भएको विश्वव्यापी मानव अधिकार घोषणापत्रमा प्रत्येक नागरिकलाई सूचना मान्ने, पाउने र प्रवाह गर्ने हकको प्रत्याभूति प्रदान गरियो । यसैगरी सन् १९६६ को नागरिक तथा राजनीतिक अधिकार सम्बन्धी अनुबन्धमा पनि सूचनाको हकलाई उच्च महत्व दिइयो । सिङ, बाल अधिकारसम्बन्धी महासन्धीलगायतका अन्तर्राष्ट्रिय दस्तावेजहरूमा सूचनाको हकलाई उच्च महत्व दिईएको फलस्वरुप सन् १९९० पछि यसले विश्वव्यापीस्तरमा अभियानको रूप लियो । कैयौँ मुलुकले सूचनाको हकसम्बन्धी ऐनसँगै सूचनादाताको संरक्षणसम्बन्धी ऐन र व्यक्तिगत गोपनीयतासम्बन्धी ऐन पनि जारी गर्ने अभियान आरम्भ गरेका छन् ।

सूचनाको हकसम्बन्धी विश्वव्यापी अभ्यास र मान्यतालाई नियाल्दा यसलाई प्रत्येक व्यक्तिको आधारभूत मानव अधिकारको रूपमा अवलम्बन गरेको पाइन्छ । तर, सूचनाको हक निरपेक्ष अधिकार भने होइन । नेपालको संविधानको धारा २७ मा सूचनाको हकको व्यवस्था छ भने धारा २८ मा व्यक्तिगत गोपनीयताको हक छ । यी

दुवै लोकतान्त्रका आधारभूत मान्यता छन् । विश्वव्यापी अभ्यासलाई नियाल्दा सूचनाको हक राज्यका सबै अंगमा समान रूपमा लागू हुन्छ । जस अनुसार आम नागरिकले संघीय, प्रादेशिक र स्थानीय सरकारसँग सूचना माग गर्न सक्तछन् । यसैगरी राजनैतिक दल, गैह्र सरकारी निकाय र निजी क्षेत्रसँग पनि सूचना माग्ने र पाउने नागरिकको अधिकार स्थापित हुन्छ ।

सार्वजनिक निकायले नागरिकले माग गरेको सूचना मात्रै दिने नभई स्वयंले तोकिएको अवधिको अन्तरालमा स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्छ । यसबाट नागरिकको सुसूचित हुने हकको प्रचलन भैरहेको ठानिन्छ । यसैगरी विश्वव्यापी मान्यता अनुसार सूचना मान्ने कार्यविधि सरल हुनुपर्छ । एकद्वार पद्धतिबाट सूचना पाउनु पर्छ । नेपालको सन्दर्भमा सूचना अधिकारी नै एकद्वार प्रणालीका नायक हुन् । विश्वव्यापी अभ्यास अनुसार सूचना मागकर्ता नागरिकलाई सूचना दिने निकायले सघाउनु पर्छ । यदी कुनै सूचना संरक्षणको दायराभित्र छ भने पनि नागरिकले सोको तर्कसंगत र वस्तुनिष्ठ चित्त बुझ्दो जवाफ पाउनु पर्ने हुन्छ । मुलकुरो, व्यक्तिसँग सम्बन्धित र सार्वजनिक सरोकारका कुनै पनि सूचनाबाट नागरिकलाई बञ्चित गर्न मिल्दैन । यसको सुनिश्चितताका लागि नागरिकले पुनरावेदन गर्न पाउने स्वतन्त्र निकायको व्यवस्था हुनुपर्छ । नेपालमा यसै प्रयोजनका लागि राष्ट्रिय सूचना आयोग गठन भएको हो ।

सूचनाको हकको विश्वव्यापी मान्यताले हामी सबैलाई अधिकतम खुलासाको सिद्धान्त अवलम्बन गर्न मार्ग निर्देश गर्दछ । यथार्थमै राज्य प्रणालीले राष्ट्र र जनताको हितमा संरक्षण गर्नुपर्ने सूचनाहरू निकै कम हुने गर्दछन् ।

नेपालको सूचनाको हकसम्बन्धी ऐनको दफा ३ मा केबल ५ प्रकारका सूचना मात्रै प्रवाहमा बाध्य नहुने व्यवस्था छ । यत्ती छोटो सुची भएको मुलुक दक्षिण एशिया नेपाल नै हो । अर्कोकुरा, राज्य प्रणालीबाट स्वतः प्रकाशन हुने सूचनाहरू पूर्ण र विस्तृत हुनुपर्ने पनि विश्वव्यापी मान्यता छ । नेपालको सूचनाको हकसम्बन्धी ऐनको दफा ५ मा २० प्रकारका सूचना ३-३ महिनामा स्वतः प्रकाशन गर्नुपर्ने कानूनी प्रबन्ध गरिएको छ । वर्तमान विश्वमा उदार र खुल्ला अर्थतन्त्र मात्रै अवलम्बन गरिएको छैन प्रशासनयन्त्रको काम-कारवाहीमा 'प्रोसेड्यूरल ट्रांसपरेन्सी' समेतको अवधारणा लागू गरिएको छ । अनलाईन सेवा र मोबाइल एप्स लगायतको प्रयोगबाट सबै काम कारवाही खुल्ला र पारदर्शी हुँदै गएको छ । यसकै आधारमा सरकारको विश्वसनीयता अभिवृद्धि हुन गई वाध्य लगानी बढेको छ र मुलुकहरू आर्थिक समृद्धि तर्फ उन्मुख भएका छन् ।

नागरिकलाई सूचनाको मौलिक हक मात्रै दिएर पुग्दैन, यस क्षेत्रमा स्वतन्त्र सुनुवाई गर्ने निकाय पनि गठन हुनु पर्ने विश्वव्यापी मान्यता छ । यसैगरी सूचना माग गर्दाका प्रक्रिया सरल र शुल्क प्रायः न्यूनतम हुनुपर्ने पनि विश्वव्यापी अभ्यास छ । यस अतिरिक्त जुनसुकै मुलुकमा जारी हुने सूचनाको हकसम्बन्धी कानूनले अन्य कानूनलाई 'ओभरराईड' गर्न सक्नु पर्दछ । साथै सूचना नदिने मात्रै होईन, गलत सूचना दिने, आशिकि सूचना दिने, सूचना नष्ट गर्ने पदाधिकारीहरू पनि दण्डित हुनुपर्ने संसारको रिती छ । सन् २००० मा बेलायतमा, सन् २००२ मा स्कटल्याण्डमा र सन् २००५ मा अजरबैजानमा जारी भएका कानूनले केही हदसम्म विश्वव्यापी मान्यतालाई आत्मसात् गर्न खोजेको पाईन्छ । क्यानाडामा मुख्यालय रहेको सेप्टर फर ल एण्ड डेमोक्रेसी नामक संस्थाले सूचनाको हकसम्बन्धी कानूनको उत्कृष्टता मापन गर्न ६१ ओटा सूचकांक अधि सारेको छ । यस सूचकांकसँग मेल खाएर निर्माण गरिने कानून नै विश्वव्यापी अभ्यासमा उत्कृष्ट ठहरीने तत् संस्थाको दावी छ । नेपालको कानूनले यस संस्थाले गरेको मूल्याङ्कनमा १५० पूर्णाङ्कमा ११३ अंक प्राप्त गरी विश्व बरियातामा २२औँ स्थान ओगट्दा सफलता हासिल गरेको छ । यसका लागि भैरहेका कानूनी प्रावधान र अभ्यासको वकालत गरी विश्वव्यापी बरियाताक्रम उकास्न राष्ट्रिय सूचना आयोगले अनुकरणीय भूमिका निर्वाह गर्न सफलता हासिल गरेको छ ।

दक्षिण एशियाको अभ्यासलाई नियाल्दा सन् २००२ मा पाकिस्तानका केपी र पञ्जाब गरी २ ओटा प्रदेशमा सूचनाको हकसम्बन्धी कानून लागू भएको देखिन्छ । यस्मा सार्कबाट पारित एजेण्डाको प्रत्यक्ष प्रभाव रहेको महशुस हुन्छ । भारतमा अन्ना हजारे, केजरीवाल जस्ता सामाजिक अभियान्ताको दबाबमा सन् २००५ मा यो कानून जारी

भएको हो । नेपालमा जन आन्दोलन-२ को सफलता पछि सन् २००७ मा सूचनाको हकसम्बन्धी कानून जारी भयो । विश्वव्यापी अभ्यासलाई अनुशरण गर्दै सन् २०१४ मा अफगानिस्तान र माल्दिभ्समा यो कानून जारी भयो । श्रीलंकामा निर्वाचनको एजेण्डा स्वरुप २०१६ मा यो कानून संसदबाट पारित भै सन् २०१७ देखि लागू भयो । हालसम्म भुटानमा यससम्बन्धी कानून जारी हुन सकेको छैन । विश्वव्यापी अभ्यासमा यो क्षेत्र मजबूत देखिन्छ । विशेषगरी भारतमा वर्षेनी ४०-५० लाख जनताले सूचना माग्ने र पाउने गरेका छन् । यस क्षेत्रमा सूचनाको अधिकारमार्फत् सर्वसाधारण जनताले लोकतन्त्रको अनुभूति गरेको महशुस हुन्छ ।

सूचनाको हकको विश्वव्यापी अभ्यासमा नेपालको प्रयोगका केही फैसला रोलमोडल रहेका छन् । हाल नेपालमा करिब ३४ हजार सरकारी/सामुदायिक स्कूल रहेका छन् । यिनमा करिब ८०-९० लाख विद्यार्थी अध्ययनरत छन् । राष्ट्रिय सूचना आयोगको आदेश र सर्वोच्च अदालतको विशेष फैसलाद्वारा यी सबै विद्यार्थीले आफ्नो परीक्षाको उत्तरपुस्तिका हेर्न पाएका छन् । यस्तो अभ्यास केही सीमित मुलुकमा मात्रै रहेको पाइन्छ । अर्को कुरा, नेपालमा राष्ट्रिय सूचना आयोगको आदेशपछि लोकसेवा आयोग, शिक्षक सेवा आयोग जस्ता प्रतिस्पर्धात्मक परीक्षा सञ्चालन गर्ने निकायहरूले प्रतियोगीलाई अंक दिन थालेका छन् । यस्तो अभ्यास पनि नेपालको नौलो हो । राष्ट्रिय सूचना आयोगले वर्षेनी संघ सरकारका मन्त्रालयहरूमा सूचनाको हकको कार्यान्वयनको स्थिति पत्ता लगाउन आरटिआइ अडिट गर्ने गरेको छ । यो अभ्यास पनि सूचनाको हकको विश्वव्यापी अभ्यासमा नौलो मानिएको छ । यस अतिरिक्त राष्ट्रिय सूचना आयोगले ईमेलबाट पनि सूचना माग्न र पाउन सकिने 'एमआइएस' प्रणाली र ३-३ महिने स्वतः प्रकाशन विधुतीय माध्यमद्वारा प्रकाशन हुने 'पिडिएम्पुस' नामक सफ्टवेयर प्रणाली प्रयोगमा ल्याएको छ । यी प्रणाली पनि विश्वका केही मुलुकका लागि अनुकरणीय छन् ।

नेपालको सूचनाको हकसम्बन्धी कानूनले सरकारी निकाय, गैर सरकारी निकाय, दातृ सन्तुदाय र निजी क्षेत्रलाई समेत समेटेको छ । यसर्थ राष्ट्रिय सूचना आयोगले मुलुकभित्र क्रियाशील दातृ निकायकाबिच पनि सूचनाको हकको अन्तर्क्रिया गरेको छ भने नेपाल र बंगलादेशको आयोगबीच सहयोगको आदान-प्रदान गर्न समझदारी पत्रमा हस्ताक्षर भएको छ । यो विषय पनि विश्वस्तरमा नौलो ठहरिएको छ । आयोगले सरकारलाई सहजता प्रदान गर्न राज्यद्वारा महिलालाई प्रदान गरिएका सुविधाहरू संकलित 'पुस्तिका' सार्वजनिक गरेको छ भने मुलुकभित्र बोलिने विभिन्न ७ भाषामा आफ्ना सामग्री प्रकाशन गरी सरकारी निकायलाई यसको अनुशरण गर्न उत्प्रेरित गरेको छ । आयोगको पहलमा सूचनाको हक विषय स्कूलको पाठ्यक्रममा समावेश गरिएको छ भने सबै सरकारी तालिम केन्द्रको प्रशिक्षणमा पनि यो विषय समावेश भएको छ । यी कुरा नेपालले सूचनाको हकको विश्वव्यापी अभियानमा थपेको इत्राको रूपमा लिइएको छ ।

अन्त्यमा, विश्वव्यापी सूचनाको हकको अभ्यासलाई नियाल्दा यो अभियान निरन्तर रूपमा अधि बढिरहेको देखिन्छ । सबै मुलुकले आ-आफ्नो संविधानमा यसलाई मौलिक हकको रूपमा समावेश गर्दैछन् । यस विषयको संरक्षण, सम्बर्द्धन र प्रचलन गराउन छुट्टै आयोग गठन गर्ने र सो आयोगलाई संवैधानिक स्तरमा राख्ने होडबाजी विश्वस्तरमा चलेको छ । सूचनाको हकका साथै व्यक्तिगत गोपनीयता सम्बन्धी ऐन र सूचनादाताको संरक्षणसम्बन्धी ऐन जारी हुने क्रम पनि अधि बढेको छ । प्रायः सबै मुलुकले सूचनाको हकसम्बन्धी कानूनमा 'ओभरराईड' को प्रावधान राखी यस ऐनसँग बाझिएका कानून स्वतः खारेज हुने व्यवस्था गरिरहेका छन् । संघीयतामा गएका प्रायः सबै मुलुकले प्रादेशिक सूचना आयोग पनि गठन गरिरहेका छन् । यसरी सूचना मान्ने, पाउने र प्रवाह गर्ने सन्दर्भमा विश्वस्तरमा लोकतान्त्रिक मुलुकबीच को उम्दा मुलुक ठहरीने भनी सकारात्मक प्रतिस्रधा भैरहेको सुखद स्थिति छ । यस सन्दर्भमा नेपाल पनि सहि गोरेटोमा विचरण गरिरहेको अनुभूति हुन्छ । यसर्थ प्रस्तुत सन्दर्भमा आम नागरिकले आफ्नो मौलिक हकको पूर्ण उपयोग गर्न र सार्वजनिक निकायहरूले आम नागरिकको सूचनाको हक, जसलाई लोकतन्त्रको प्राणवायू मानिन्छ, यस्को पूर्ण सम्मान गर्न आह्वान गर्दछु ।

चियालाई फेरि तताएर खानु हुन्छ कि हुँदैन ?

चिया पिउँदासम्म धेरैजसो मानिसहरूको दिन नै सुरु हुँदैन ।

अफिसको बिदा समय होस् वा घरमा पाहुनाहरूको आगमन होस् वा दिनभरिको थकान मार्न सौभको एक क्षणको आराम नै किन नहोस्, एक कप चियाले सबैलाई ताजा महसुस बनाउँछ ।

कुनै-कुनै घरमा चियाको लत यस्तो हुन्छ कि एकै पटकमा धेरै चिया बनाएर राख्ने अनि बेला-बेला तताएर त्यसलाई खाने गरिन्छ । कहिलेकाहीँ उन्निएको चिया फ्याकन माया लागेर पनि हामी त्यसलाई तताएर खाइदिन्छौं । तर बहाना जेसुकै होस्, चियालाई यसरी बारम्बार तताएर खानुहुन्छ । के तपाईंलाई यो कुरा थाहा छ ?

तपाईं पनि चिया बारम्बार तताएर खानेमा पर्नुहुन्छ भने आजैदेखि यो बानी छाड्नुहोस् । चियालाई फेरि तताएर खाँदा यसको स्वाद त बिग्रन्छ नै, यसको सेवनबाट पाइने लाभ पनि नष्ट हुन्छ र उल्टै हानि गर्छ । हामी चियालाई बारम्बार तताएर खाँदाको बेफाइदाबारे चर्चा गरौं ।

स्वाद: चियाको वास्तविक स्वाद यसको ताजापनमै निहित हुन्छ । तर, जब चिया चिसो हुन्छ अनि यसलाई फेरि तताइन्छ, यसमा रहेका ट्यानिन र अन्य तत्वहरू अक्सिडाइज हुन्छन् र चियालाई तीतो बनाउँछ । कहिलेकाहीँ, यो स्वाद यति खराब भइदिन्छ कि यसलाई पिउन नै गाह्रो हुनु सक्छ ।

एन्टिअक्सिडेन्टहरू नष्ट हुन्छन्: ताजा चियामा

एन्टिअक्सिडेन्टहरू हुन्छन् जसले शरीरलाई हानिकारक तत्वहरूबाट बचाउन सक्छ । यद्यपि, चिया पुनः तताउँदा एन्टिअक्सिडेन्टहरू घट्दै जान सक्छन् र यसमा रहेको पोषक तत्वहरू नष्ट हुन सक्छन् । त्यसैले एक पटक पकाइसकेको चियालाई फेरि फेरि तताउनु हुँदैन ।

एसिडिटी: चियालाई दोहोर्‍याएर तताएर पिउँदा ग्यास, एसिडिटी, पेट पोल्ने र वाक्वाकी लाग्ने जस्ता समस्याहरू हुन सक्छन् । पहिले नै यी समस्याहरूबाट

पीडितले त भन्नू चिया तताएर खानु हानिकारक सावित हुन सक्छ ।

ब्याक्टेरिया: चियालाई लामो समयसम्म त्यसै छोडियो र फेरि तताइयो भने, यसमा ब्याक्टेरिया बढ्न सक्छ । चियालाई बारम्बार तताउँदा यी ब्याक्टेरियाहरू नष्ट हुँदैनन् बरु चिसाँसँगै तिनीहरू हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्छन् । यो संक्रमण वा पेट खराबको कारण बनिदिन सक्छ ।

भैरहवा
७५, ९८००७६०६२२

