



वर्ष ५७ २०७८ पुस ९ गते शुक्रवार मूल्य रु. ५/- अंक २७

सभापति डा. शाक्यद्वारा द्रुत गतिमा खोप लगाउन आग्रह नागरिकको पहुँचमा खोप खोई ?

काठमाडौं / नेपालमा कोरोना विरुद्धको खोप लगाउने काम एक वर्ष बढी भइसक्यो तर सबै नेपालीले खोप लिन पाएका छैनन् ।

यो अवधिमा विभिन्न ब्राण्डका ३ करोड ५४ लाख ६६ हजार ९३८ मात्र खोप आइपुगेछ भने खोपको केन्द्रको भण्डारणमा ६५ लाख खोप स्टक छ । त्यसैगरी प्रदेश र केन्द्रमा गरी कुल १ करोड एक लाख ५० हजार मात्र खोप स्टक गरी राखिएको छ । समयमा सबैलाई खोप दिएको भए ६० प्रतिशत जनताले खोप लगाउन पाउँथे । कछुवा गतिमा यसतर्फ काम हुँदा

मानिसहरु थप जोखिम मोल्दै छन् । खोप राख्ने ठाउँ नभएर मानिसहरु अन्यत्र भण्डारण गर्ने खबर



सुनेपछि तर्सिन लागेका छन् । स्टकमा भएका खोपहरु धमाधम लगाउन थाले मुशिलकले जोहो गरेको खोपको सदुपयोग हुन्थ्यो । नयाँ नयाँ भेरियन्ट आउन लागेको बेला छिटो छरितो सबैले खोप पाए ज्यानको सुरक्षा हुन्थ्यो ।

विदेशबाट आउने थप खोप राख्ने भण्डारण कक्षको अभावमा खोप त्याउन तत्काल स्थान गर्दा नेपालीहरु थप मारमा पर्ने छन् ।

यसैबीच नेपाल पत्रकार संघका सभापति डा. मञ्जु रत्न शाक्यले खोप अभियान द्रुत गतिमा संचालन गरी सम्पूर्ण नेपालीलाई छिटो भन्दा छिटो खोप लगाउन आग्रह गर्नु भएको छ ।

उहाँले खोप भण्डारणमा समस्या र नयाँ नयाँ भेरियन्ट आउने खतरा बढेको बेला नेपाल सरकार स्वास्थ्य मन्त्रालय यसतर्फ गम्भीर भई द्रुतगति साथ परिचालनको खाँचो औल्याउनु भएको छ ।

राष्ट्रियसभाको चुनाव सम्पन्न भएपछि सरकारमा उथलपुथल हुने

अलि इलेक्शनका लागि देउवा नेतृत्व नै राष्ट्रिय सरकार बनाउने तयारी

काठमाडौं / प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा नेतृत्वको सरकार समक्ष अमेरिकी सहयोग परियोजना एमसीसी पारित गराउने र संसद सुचारु गराउने चुनौती रहेको छ । एमसीसी पारित गराउन सत्तारुढ घटक माओवादी केन्द्र र तिनका नेता प्रचण्ड तथा माधव नेपाल नेतृत्वको एकीकृत समाजवादी पार्टी बाधक बने पनि भित्र भित्र विभिन्न नाटक मञ्चन गरिदैछ । यी दुई दल र यसका नेता एमसीसीमा संशोधन गरी संसदबाट पारित गर्नु

पर्ने अडान राखेका छन् । अमेरिकाले बिना कुनै संशोधन एमसीसी पारित गराउन दवाव दिँदै आएको छ । संसदबाट एमसीसी स्वीकृत नभए अमेरिका पछि हड्ने अर्थात् एमसीसी परियोजना फिर्ता लाने खुलस्त गरिसकेको छ । प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा भने एमसीसी पारित गराउने अमेरिका समक्ष प्रतिबद्धता व्यक्त गरिसकेको छ । एमसीसी बोर्डको मंसिर २८ गते अमेरिकामा बसेको बैठकले सम्झौता पारित गर्ने नेपाल सरकारले प्रतिबद्धता

जनाएकोले केही समय पखिने र नेपाललाई अनुकूलता मिलाउन हतार नगर्ने आश्वासन दिएपछि कांग्रेस नेतृत्वको सरकार यसतर्फ सक्रिय बनेको छ । एमसीसीप्रति उदार प्रमुख विपक्षी एमाले र त्यसका अध्यक्ष के.पी. शर्मा ओलीले वर्तमान सत्ता गठबन्धन भत्काएर अघि बढे संसदबाट एमसीसी पारित गर्ने दिने मनस्थिति बनाएको छ । एमालेले संसदमा गतिरोध पैदा गरी संसद चलन दिएको छैन । सरकारले संसद सुचारु गर्न सर्वदलीय बैठक

मार्फत प्रयास थालेको छ । तर, एमालेले उसले कारवाही गरेको माधव नेपाल सहित १४ जनामाथि संसदले कारवाही अगाडि नबढाए संसद चलन दिने अडान दोहर्‍याउँदै आएको छ । एमालेको शर्त स्वीकार गर्न प्रधानमन्त्रीलाई सजिलो छैन । एमसीसी पारित गर्न नै पछिप्लो पटक संसदको बैठक आह्वान गरिएको छ । एमसीसी पारित नगरे अमेरिका शक्ति राष्ट्रको चर्को दवाव र पारित गर्नलाई एमालेको सहयोग आवश्यक हुन्छ । एमालेको सहयोग लिएर प्रचण्ड र माधव नेपाल छुट्टै अवस्थाले प्रधानमन्त्री देउवा धर्मसंकटमा फसेका छन् ।

यही बीच माघ १२ गते राष्ट्रियसभाको चुनाव घोषणा भइसकेको छ । एमसीसी पारित गर्ने उद्देश्यले आह्वान गरिएको संसद

बैठक देउवाले चाहेको समयमा सुचारु नभए उनको चाहनामा ठेस पुग्ने प्रष्ट छ । ओलीले भने “सत्ता गठबन्धन भत्काउ एमसीसीमा एक ठाउँमा आउ” भन्ने सन्देश देउवा क्याम्पमा प्रवाह गरे लगत्तै उनलाई छटपटी बढेको छ ।

सभामुख अग्नी सापकोटा माओवादी केन्द्रको अध्यक्ष प्रचण्डको इशारामा हिड्ने व्यक्ति भएकोले उनी एमसीसी राष्ट्रिय महत्वको विषय भएको हुँदा यसमा राष्ट्रिय सहमतिकै आधारमा छलफल गराई अघि बढ्नुपर्ने भन्न थालेका छन् ।

कांग्रेस पार्टीका लागि एमसीसी पारित १९ दिनका लागि हुन लागेको राष्ट्रियसभाको निर्वाचन र आगामी निर्वाचनका निमित्त आफ्नै नेतृत्वमा राष्ट्रिय सरकार बनाउने तीन काम महत्वपूर्ण छ । अलिकति

तलमाथि भयो भने देउवा चिप्निएर भीरबाट लडे भै हुनेछ । भीरबाट खस्नेलाई राम राम भन्न बाहेक केही हुने छैन ।

राष्ट्रियसभा निर्वाचनका लागि चुनाव जित्ने ५ दलीय गठबन्धन आवश्यक छ । ५ दलीय गठबन्धन एक ठाउँमा भए १९ सिट मध्ये १६ सिट राष्ट्रिय सभामा भागवण्डा लगाएर पाँचै दलले लिन सक्छ ।

५ दल एक ढिक्का भए ओली बडो मुशिलकले एमालेका उम्मेदवार तीन जनालाई मात्र जिताउन सक्छन् । त्यही भएर ओली एक तिरले दुई शिकार हान्न चाहेका छन् । “गठबन्धन” भत्के ओलीको सिट राष्ट्रियसभामा दोब्बर ६ वटासम्म ल्याउने र एमसीसी पारित पनि हुनेछ । एमसीसीको लागि कांग्रेस (बाकी ८ पेजमा)

रक्षामन्त्री प्रधानमन्त्रीको मातहतमा

काठमाडौं / गणतन्त्रको आगमन पश्चात् रक्षा मन्त्रालयको गोपनीयता लिकेज हुनुमा सरकार नै जिम्मेवार भएको छ । छिटो-छिटो रक्षामन्त्री परिवर्तन हुनु र पदमा हुँदा मन्त्रीले सेनाको संवेदनशील ठाउँहरु अवलोकन गरी गोप्य कुरा पचाउन नसक्नु नै विडम्बना रहेको छ । रक्षा मन्त्रालय जस्तो संवेदनशील ठाउँको जिम्मेवारी

प्रधानमन्त्री स्वयंले लिनु पर्ने विज्ञहरुको सुझावलाई मनन गरी यसपाली रक्षामन्त्रीको कार्यभार प्रधानमन्त्री आफैले लिएको मनासिव देखिन्छ । प्रधानमन्त्रीले पहिला-पहिला रक्षा मन्त्रालय आफू मातहत नै राख्ने गर्दथ्यो । सेना र सुरक्षासँग सम्बद्ध जानकारीहरु लिएर अन्यत्र प्रवाह गर्नेहरु वारे विभिन्न टिका-टिप्पणी उठ्ने

गर्दछ । हात हतियार, खर खजाना, गोलाबारुद, वम आदि संवेदनशील हतियारहरुका बारेमा सेनाले पनि जानकारी गोप्य राख्नु पर्ने हुन्छ । राष्ट्रिय सुरक्षा सँग जोडिएका विषयलाई अन्य मन्त्रीहरु जस्तै हेर्न नमिल्ने हुँदा बेला बखत रक्षामन्त्री बारेमा उठ्ने कुरा वा राजीनामाको प्रसंग जोडिन जान्छ ।

(बाकी ८ पेजमा)

पानीको माग ४२ करोड आपूर्ति १३ करोड लिटर मात्र

काठमाडौं / नेपाल पत्रकार संघका सभापति डा. मञ्जु रत्न शाक्यले मानिसको आधारभूत आवश्यकता पानीको आपूर्तिमा सरकारलाई ध्यान दिन आग्रह गर्नु भएको छ ।

एक विज्ञप्ति प्रकाशित गर्दै सभापति डा. शाक्यले विगत २८ वर्षदेखि प्रत्येक वर्ष पानीको माग बढ्दै जाने तर आपूर्ति घट्दै गएको सन्दर्भमा चिन्ता र चासो लिनु भएको छ ।

उहाँले काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर तीनै जिल्लामा पानीको कमी छ भने देशभर पानीको वितरण न्यायोचित बनाउन माग गर्नु भएको छ ।

शहरी क्षेत्रमा खानेपानी तथा दल निकास र ग्रामीण क्षेत्रमा विभिन्न परियोजना मार्फत जनतामा पानी पुर्‍याउनु पर्ने खाँचो औल्याउँदै तत्काल सबैको पहुँचमा खानेपानी पुर्‍याउन जोडदार माग गर्नु भएको छ ।

काठमाडौं उपत्यकामा मागको एक तिहाई मात्र पानी आपूर्ति भइरहेको छ । दैनिक ४३ करोड लिटर

पानीको माग रहेको ठाउँमा १३ करोड लिटर मात्र उत्पादन भइरहेको काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेडले जनाएको छ । पुस, माघ र फागुनमा दैनिक १३ करोड लिटर पानी वितरण गरिए पनि चैत र वैशाख महिनामा घटेर ११ करोड लिटरमा झर्ने गरेको छ ।

केयुकेलले उपत्यकामा करिब ८० स्थानमा भूमिगत पानी निकालेर आपूर्ति गरे पनि त्यो अपर्याप्त रहेको जनाएको छ ।

चिलीमा ३५ वर्षीय नयाँ राष्ट्रपति

चिलीको राष्ट्रपतिमा ३५ वर्षीय पूर्वविद्यार्थी नेता बोरिक ५५.८७ प्रतिशत मतसहित निर्वाचित भएका हुन् । उनी चिलीको इतिहासमा सबैभन्दा कम उमेरमा राष्ट्रपति निर्वाचित भएका छन् । उनीसँग पराजित दक्षिणपन्थी उम्मेदवार जोसे एन्टोनियो कास्टले ४४.१३ प्रतिशत मत ल्याएको छ । निकै प्रतिस्पर्धात्मक हुने ठानिएको चुनावी मतगणनामा अनर्पक्षित रूपमा पछाडि परेपछि ५५ वर्षीय कास्टले आधा मत गणना हुँदै हार स्वीकार गरेका थिए । बोरिकले आगामी मार्च ११ मा पदभार ग्रहण गर्ने छन् ।

बोरिक राष्ट्रपतिमा विजयी भएसँगै चिलीको राजधानी सान्टिअगोका सडकहरुमा उत्सवहरु मनाइएको छ । आफ्नो चुनावी अभियानका क्रममा बोरिकले लोकतन्त्रको रक्षा गर्ने र नवउदारवादी

(बाकी ८ पेजमा)



(Pakistani Foreign Minister discusses bilateral ties, Afghan situation with counterpart from Bosnia & Herzegovina Details on page 4)

थुकेका थुक चाट्नेहरु

Times of Bahrain announced to honor 50 path-breaking leaders

(पेज २ मा)

चैतमा गरेको फैसलाको पूर्ण पाठ सार्वजनिक ३३ प्रतिशत महिला अनिवार्य

कटिना कैफले विवाहका लागि राखेका शर्त

(पेज ३ मा)

Korean People Pay Silent Tribute to Kim Jong Il

C.P. Mainali decorated 9Page 5)

प्रथम मिलन

क्रिसमसबारे जानकारी

(पेज ७ मा)

प्रधान सम्पादक तथा प्रकाशक : डा. मञ्जु रत्न शाक्य
सल्लाहकार : प्रकाश मास्के, मोहन वीर थापा
सहायक : सन्तोष अधिकारी, मचाराजा महर्जन
कार्यालय : पोष्ट बक्स नं. २८५, काठमाडौं
फोन : ४२२०५३१, ४२४४४५०
मुद्रक : अप्सरा प्रिण्टर्स, भिमसेनस्थान
कम्प्युटर : स्टार कम्प्युटर सर्भिस, काठमाडौं ।
वितरक : राजेश गजुरेल, न्यूरोड ट ८४१६२४६६

Chief Editor & Publisher : Dr. Manju Ratna Sakya
Managing Editor : Daniel Man Prajapati
Office : Post Box No. 285, Kathmandu, Nepal
Phone : 4220531, 4244450
E-mail : manju_sakya@hotmail.com
: arpanweekly@yahoo.com
: arpanoffice171ktn@gmail.com
Website : www.arpanweekly.com.np
PAN No. : 304926716

अर्पण साप्ताहिक
ARPAN Weekly

देश र जनताप्रति समर्पित

वर्ष ५७ (Vol. 57) 24 December 2021 पुस ९ गते, २०७८ अंक २७ (No. 27)

सम्पादकीय

थुकेका थुक चाट्नेहरू

राजनीतिमा नैतिकता ठूलो इमान हो । यो इमान गुमाउने जस्तो सुकै बलियो एवं समृद्धशाली व्यक्तिलाई चुनावका बेला जनताले नङ्ग्याउने गर्दछन् । प्रसंग कांग्रेसको १४औं महाधिवेशनको हो जहाँ कांग्रेस सभापतिका लागि ५ जना प्रतिस्पर्धामा ओर्ले । कोहि पनि व्यक्तिले प्रथम चरणमा ५० प्रतिशतभन्दा बढी मत ल्याउन सकेनन् । कांग्रेसको विधानमा सभापतिमा विजयी हुन ५० प्रतिशत मत कटाउनु पर्ने हुन्छ । सभापतिका लागि प्रत्यासी शेरबहादुर देउवालाई २२५८ मत मात्र आउँदा उनी दोश्रो चरणका निमित्त चुनाव लड्नु पर्‍यो । पहिलो चरणमा डा. शेखर कोइरालाले पनि सभापतिमा १००२ मत मात्र पाएका थिए । देउवासँग सभापतिमा भिड्ने गणेशमान सिंह पुत्र प्रकाशमान सिंहले ३०१ र महेन्द्रनारायण निधि पुत्र विमलेन्द्र निधिले २५० र कल्याण गुरुङ्गले २२ मत मात्र प्राप्त गरे । सिंह र निधि दुवै आफ्नो बुआको विरासत पाएका व्यक्तित्व सँगै कांग्रेस पार्टीको उपसभापतिको हैसियतमा पुगेका व्यक्ति हुन् । ती दुवै देउवा विरुद्ध उम्मेदवारी दिदा देउवासँग नभुक्ने घोषणा गरेका थिए । तर प्रथम चरण मै देउवासँग पराजित भएपछि ती दुवै देउवाको पुच्छर समात्न पुगे । देउवालाई दोश्रो चरणमा सभापतिमा आफैँ मतदान मात्र गरेनन् आफ्ना कार्यकर्तालाई पनि नोकर ठान्दै भाषण र वक्तव्य निकालेर समर्थन गरे । दोश्रो चरणमा देउवाले २०३३ मत ल्याई निर्वाचित भए देउवाका निकटतम प्रतिद्वन्द्वी डा. शेखर कोइरालाले १८५५ मत ल्याई पराजित भए ।

दोश्रो चरणमा डा. शेखरलाई देउवाले ८०८ मतले पराजित गरेका हुन् । यहाँनिर बुझ्न पर्ने कुरा के छ भने प्रकाशमान सिंहको पहिलो चरणको निर्वाचनको भोट ३०१ र विमलेन्द्र निधिको २५० मत जोड्दा जम्मा ६२१ मत हुन्छ जुन मत देउवालाई आवश्यक नै थिएन किनभने सिंह र निधिको ६२१ मत देउवालाई दोश्रो चरणमा नपरे पनि उनी २५० बढी मतले जित्ने आँकडा खुलस्त हुन्छ । फेरि सिंह र निधिले भनेकै भरमा उनका समर्थक कार्यकर्ताहरूले देउवालाई भोट दोश्रो चरणमा दिएको होला गोप्य मतदान भएकोले भन्न सकिन्न । तर, सिंह र निधिले ६२१ भोटको ठेक्का लिएर

Times of Bahrain announced to honor 50 path-breaking leaders

Manama: On the special occasion of 50th National day of the Kingdom of Bahrain, the 'Times of Bahrain' in association with KHK Media group has announced the most awaited event of the year "TOB Icons Award".

The award will honor 50 Icons - leaders and titans of industry and public service for their contribution to the Kingdom of Bahrain,



especially those who worked selflessly for the people during

the pandemic.

Speaking at a press conference, the Founder and the Managing Director of Times Of Bahrain (TOB), Mr. Anwar Moideen, highlighted about the award, "These achievers will be chosen from sectors like Entertainment, Sports, Media, Health Care, Social Work, Hospitality, Educational sector, IT, Manufacturing among others. These icons will be honored for their myriad contribution to Bahrain, especially during the COVID 19 Pandemic.

TOB also honors the number of Bahrain Ministers, Governors, Members of Parliament and

other officials for their unforgettable contribution. Alongside this, we express our deepest gratitude to our unsung heroes - Doctors, Nurses, Medical staff, Journalists, Media organizations among others and nominations will be received from their end too. He also added the procedure for the nomination. Nominees have to send their personal details included their name, phone number, email id, nationality, and also the sector of contribution with a few photos and videos of the same by sending their entries to TOB's official email: timesofbahrain@gmail.com or to their WhatsApp: +973 39188816 and nominations shall be accepted on 31st January 2022.

These awards will be decided on the basis of nomination and there will be Special Jury awards as well. The winner will be presented with a plaque, certificate, and medal. The award will be held in Bahrain in the March of 2022.

Chiran Shakya

Public Relation International Ambassador registered under Reporters National Association of Thailand.

News courtesy: Orawan Boonyathada

Executive Editor - Times of Bahrain.

Thailand Pass temporarily suspended, those received QR Code can enter

Bangkok, Thailand's Centre for COVID-19 Situation Administration (CCSA) has ordered temporarily suspension of the Thailand Pass for all new TEST & GO and Sandbox applications (except Phuket Sandbox), effective from 22 December, 2021, citing the rising number of Omicron variant cases in the country.

Travelers who have already received a Thailand Pass QR code will be allowed to enter Thailand under the existing conditions of the scheme they have registered. However, the government will introduce new measures for contact tracing and will ensure all travelers be tested 2 times using the RT-PCR method. The second testing will take place at government-

designated facilities without cost.

New registration for Thailand Pass under the Exemption from Quarantine (TEST&GO) and Living in the Blue Zone Sandbox programmes will no longer be accepted, starting from 22 December, 2021 until further notice. Applicants who have registered, but have not received their QR Code must wait for their Thailand Pass to be considered / approved. Once approved, they can enter Thailand under the scheme they have registered.

Registration for Thailand Pass under the Phuket Sandbox programme and Happy Quarantine remain open, but the government will be reviewing the situation periodically.

Thailand further eases COVID-19 curbs nationwide

Bangkok: The Tourism Authority of Thailand (TAT) has updated on the three latest announcements. in the Royal Thai Government Gazette that relax more COVID-19 restrictions nationwide, allowing the New Year countdown festivities, and further easing rules for travellers entering Thailand.

The New Year countdown festivities will be allowed to take place under the COVID-free setting guidelines, which include vaccination requirement, universal prevention, health and hygiene measures, and antigen testing. All events

must ensure that everyone be fully vaccinated. Events with at least 1,000 participants must also ensure that everyone has received a negative antigen test result 72 hours prior to the event. Open-air restaurants with good ventilation nationwide will be allowed to serve alcoholic drinks to customers during the New Year countdown until 01.00 Hrs. on 1 January, 2022. TAT is also planning a number of New Year countdown festivities in unique locations up and down the country, and the TAT Newsroom will be releasing a press release on this as soon as official details are confirmed.

देउवाको पाउमा चढाएको विन्ति भाउ आगामी दिनमा सिंह र निधि दुवैलाई महंगो पर्ने पक्का छ ।

गणेशमान जस्ता सर्वोच्च नेता जसलाई २०४० सालमा राजा बीरेन्द्रले प्रधानमन्त्री बनाए त्यस्ताका छोरा प्रकाशमान सिंहले देउवा अगाडि शिर निहुराउँदै सभापतिका निकटतम प्रतिद्वन्द्वी डा. शेखर कोइरालाको विरुद्ध अनर्गल प्रचार गर्दा सिंहको राजनीतिक वृत्तमा कटु आलोचना भईरहेको छ । सिंहले डा. शेखरलाई केन्द्रिय सदस्यबाट एकै पटक सभापतिमा चुनाव लड्नु गलत भएको सार्वजनिक भाषण ठोकेका थिए । गणेशमान पुत्र सिंहले आफू कहाँ उभेको र खुट्टा कता खुस्केको थाहा नपाई मुखमा जे आयो त्यो बोल्दै दोश्रो चरणको सभापति निर्वाचनमा देउवालाई सघाउन आह्वान गरिरहँदा उनको भाषण सुन्नेले प्रकाशमानले गणेशमान सिंहको ठूलो बेइज्जत भएको टिप्पणी गरे । डा. शेखरको आलोचना गर्ने प्रकाशमान भन्दा शेखर नै खरो उत्रिए देशभरका कांग्रेसका कार्यकर्ताहरूले शेखरलाई स्थापित नेता बनाए । देउवालाई टक्कर दिने शेखर नै मैदानमा ओर्लेको देखियो । ठूला ठूला गफ हाक्ने सिंह र निधि अन्ततोगत्वा थुकेको थुक चाट्ने प्रचलित उखान चरितार्थ गरेर आ-आफ्नो खुट्टामा बच्चरो हानेको कांग्रेस कार्यकर्ताहरूबीच चर्चा भईरहेको छ । अँध्यारो कोठामा फटारो हान्नेहरू अब भन् तीन तहको चुनावमा नै जनताले नङ्ग्याउने निश्चित छ । त्यसैले नीति, नेता र परिवर्तनकारी शक्तिबीच तालमेलको खाँचो आवश्यक छ । कांग्रेसको १४औं महाधिवेशनले कांग्रेसमा मठाधिश बनेर शासन हाँक्ने प्रवृत्तिलाई बज्र प्रहार गरेको हाम्रो धारणा छ । आगामी दिनमा जनताको पक्षमा काम गर्नेको पक्ष बलियो हुने सन्देश यो महाधिवेशनले दिएको छ ।

चैतमा गरेको फैसलाको पूर्ण पाठ सार्वजनिक ३३ प्रतिशत महिला अनिवार्य

काठमाडौं / राजनीतिक दलहरूको महाधिवेशन भैरहेका बेला दर्ता भैसकेका दललाई राष्ट्रिय महाधिवेशनबाट महिलाका लागि ३३ प्रतिशत स्थान सुरक्षित गर्ने व्यवस्था मिलाउन सर्वोच्च अदालतले गरेको फैसलाको पूर्णपाठ सार्वजनिक भएको छ। 'केन्द्रीय समिति, प्रदेश समिति, जिल्ला, स्थानीय समितिमा ३३ प्रतिशत पद महिलाका लागि सुरक्षित गरिएको छ, छैन भन्ने हेरी दल दर्ता गराउनु', फैसलाको हालै सार्वजनिक पूर्णपाठमा भनिएको छ, 'दर्ता भैसकेका दलको हकमा विधानमोजिम राष्ट्रिय महाधिवेशनबाट व्यवस्था मिलाउन लगाउनु' भनी दलहरूको नाममा परमादेशको आदेश जारी हुने ठहर छ।

संविधानको धारा २६९ ले दलहरू दर्ता गर्ने र ७९ ले निर्वाचन प्रयोजनका लागि दल दर्ता गर्ने

अधिकार निर्वाचन आयोगलाई दिएको छ। संविधानले अन्य समूहका व्यक्तिलाई भन्दा महिलालाई पृथक् व्यवस्था गरेको सर्वोच्चको व्याख्या छ। राजनीतिक दलसम्बन्धी ऐन, २०७३ को दफा १५ (४) मा दलको सबै तहका समितिमा कम्तीमा एक तिहाइ महिला सदस्य हुनुपर्ने व्यवस्था छ। यसलाई सर्वोच्चले विशेष व्यवस्थाका रूपमा व्याख्या गरेको छ। त्यसैगरी संघीय संसद् र प्रदेशसभामा एक तिहाइ महिला सुनिश्चित हुनेगरी महिला सदस्य निर्वाचित हुने व्यवस्था अनिवार्य गरिएको छ। जसले गर्दा जनसंख्याको अनुपातको विषय लक्ष्यका रूपमा उल्लेख भई प्रस्थान बिन्दु एक तिहाइ प्रतिनिधित्वबाट गरिएको भन्ने देखिन्छ। 'दलको सदस्यको रूपमा संविधानको धारा ४२ (९) मा उल्लेख

भएवमोजिम सबै समूहबाट सदस्य भएको अवस्थामा यस्तो समूहबाट कार्यसमितिमा प्रतिनिधित्व हुनेगरी विधानमा व्यवस्था गर्नु प्रत्येक राजनीतिक दलको कर्तव्य हुन आउँछ', फैसलामा छ।

दलको सम्पूर्ण पद नै सदस्य संख्याका आधारमा समावेशीकरण गर्ने भन्ने नभई खुला क्षेत्र र समावेशी छुट्याउन दलको अधिकार संकुचन नगरेको सर्वोच्चले उल्लेख गरेको छ। महिलाको सम्बन्धमा दलको सदस्य हुन महिलालाई कानुनले अनिवार्य गर्न नसक्ने पनि सर्वोच्चको ठहर छ। महिलालाई कुनै पनि राजनीतिक दलको सदस्य हुन अनिवार्य नगरेको सर्वोच्चले उल्लेख गरेको छ। स्वतःस्फूर्त रूपमा कुनै राजनीतिक दलमा महिला आवद्ध छन् भने दलको सदस्यको समानुपातिक आधारमा

उनीहरूलाई स्थान दिन आदेश गरिएको छ।

'स्वतःस्फूर्त रूपमा कुनै राजनीतिक दलमा महिलाहरू पनि आवद्ध रहेका छन् भने दलको सदस्यको समानुपातिक आधारमा महिलाहरूलाई केन्द्र, प्रदेश, जिल्ला, स्थानीय कार्य समितिमा अनिवार्य समावेश गर्नुपर्छ', फैसलामा छ, 'महिला सदस्यको अनुपात पार्टी सदस्यतामा पुरुषको तुलनामा न्यून छ।

पार्टीमा उपलब्ध भएका महिलालाई एक तिहाइ पदहरू महिलाका लागि अनिवार्य रूपमा छुट्याई ती पदमा सदस्यताको अनुपातमा समानुपातिक समावेशीकरणको सिद्धान्तलाई अनिवार्य लागु हुने व्यवस्था मिलाउन राजनीतिक दलको कर्तव्य हुन आउँछ।'

कट्रिना कैफले विवाहका लागि राखेका शर्त

बलिउड लाइफमा छापिएको रिपोर्ट अनुसार कट्रिना कैफका एक आफन्तले एक अन्तरवार्ताका बेला विवाहसँग सम्बन्धित रोचक कुरा सुनाए। उनले भने, 'यो सबैकुरा निकै अचानक भएको थियो। उनीहरूको भेट, रोमान्स, विवाह। कट्रिनासँग सम्बन्धमा रहेको दुई महिनापछि नै विक्कीलाई कट्रिनासँगै आफूले पूरा जीवन बिताउन सक्ने महसुस गरेका थिए। यद्यपि, कट्रिनालाई विवाह गरिहाल्नु भन्ने थिएन। कट्रिना आफ्नो पहिलो ब्रेकअपको पीडाबाट बाहिर आउन सकिरहेकी थिइन्। उनलाई विक्की मन त पर्दथ्यो तर उनलाई थप समय चाहिएको थियो।'



'विक्कीले कट्रिनालाई विवाहका लागि त्यतिबेलासम्म मनाए जबसम्म नायिकाले 'हुन्छ' भनिन्। तर नायिकाले विवाह गर्नका लागि विक्कीको सामू एउटा विशेष शर्त राखेकी थिइन्। कट्रिनाले विक्कीलाई भनेकी थिइन्, 'तिमीले मेरी आमा, दिदी बहिनी र पूरा परिवारलाई त्यसरी नै माया गर्नुपर्नेछ जसरी तिमिले मलाई माया गर्छौ।' उनका अनुसार विक्कीको कट्रिनाका दाइ दिदी, बहिनीसँग निकै उत्कृष्ट सम्बन्ध छ। उनीहरूबीच निकै राम्रो दोस्ती विकसित भएको छ। कट्रिना यो देखेर निकै खुसी पनि छिन्। रिपोर्टलाई विश्वास गर्ने हो भने विवाह अघि कट्रिनाका दाइ, दिदी, बहिनीलाई विक्कीले भेटेकै थिएनन्।

नातिकाजी राष्ट्रिय सम्मान

काठमाडौं/ नेपाली मौलिक गीत, संगीतको क्षेत्रमा विशिष्ट योगदान पुर्याउने व्यक्तिलाई २०७७ सालको नातिकाजी राष्ट्रिय सम्मान तथा पुरस्कार घोषणा गरिएको छ। नातिकाजी श्रेष्ठको ९७ औं जन्मजयन्तीका अवसरमा आयोजित सम्मान तथा पुरस्कार घोषणा कार्यक्रममा जानकारी दिइएको हो। समाजका अध्यक्ष शम्भुजीत बासकोटाका अनुसार, नूपुर बन्गी भट्टाचार्यलाई नातिकाजी राष्ट्रिय विशिष्ट सम्मान-२०७७ प्रदान गरिने भएको छ। यस्तै, नातिकाजी राष्ट्रिय विशेष संगीत सम्मान-२०७७ बीबी थापा (रचना), नारायण दाश कार्की ढली (वाद्यवादन), शिला पन्त (रचना), सीताराम पोखेल (गायन), प्रदिप उपाध्याय (ध्वनी इन्जिनियर), कुन्ती मोक्तान (गायन), प्रभु ढकाल (शास्त्रीय सङ्गीत), हरिभक्त बुढाथोकी (रचना), राजकुमार श्रेष्ठ (सङ्गीत), शितल कादम्बिनी (रचना) र शहदेव ढुङ्गना (रचना) लाई प्रदान गरिने भएको छ। यसैगरी, शिव परियार, निशा देशार, सन्तोष श्रेष्ठ र अरुण तिवारीलाई नातिकाजी राष्ट्रिय सङ्गीत पुरस्कार-२०७७ प्रदान गरिने भएको छ।

विप्लव नेतृत्व पार्टी सहितले एमसीसी खारेजीको माग

मकवानपुर / हेटौं डा सीमाचोकमा नेत्रविमल चन्द (विप्लव) नेतृत्वको नेकपा मकवानपुर, नेकपा (क्रान्तिकारी माओवादी) मकवानपुर, नेकपा मसाल मकवानपुर, देशभक्त जनगणतान्त्रिक मोर्चा मकवानपुर र राष्ट्रिय जनसरोकार मञ्च नेपाल, मकवानपुरको संयुक्त आयोजनामा एमसीसी खारेजी माग राख्ने प्रदर्शन गरेको छ।

प्रदर्शनमा सहभागीले 'नो एमसीसी-रिजेक्ट एमसीसी', 'राष्ट्रघाती एमसीसी खारेज गर' लगायत प्लेकार्ड बोकेका थिए। प्रदर्शनलाई विप्लव मकवानपुर इञ्चार्ज नयन र नेकपा (क्रान्तिकारी माओवादी) मकवानपुर इञ्चार्ज सागरले सम्बोधन गर्नुभएको थियो।

उहाँहरूले एमसीसी राष्ट्रहित नभएको भन्दै सरकारलाई एमसीसी फिर्ता गर्न आग्रह गर्नुभएको थियो। उहाँहरूले



सरकारले एसीसी सम्झौता प्रक्रिया अगाडि बढाए कडा अन्दोलन गर्ने

चेतावनी दिनुभयो।

यसअघि हेटौं डा मा रहेको एसीए कार्यालय हटाउन विप्लव नेतृत्वको नेकपासहित १५ संस्थाले ज्ञापनपत्र बुझाएका थिए। अमेरिकी च्यालेञ्ज कर्पोरेसन (एमसीसी) अन्तर्गत कार्यालय हटाउन कार्यालयकी प्रतिनिधिमाफत विप्लव नेतृत्व नेकपासहित संघ संस्थाले संयुक्तरूपमा ज्ञापनपत्र बुझाएका थिए।

सरकारबाट वैधानिकता नपाएको विवादित विषय एमसीसीले हेटौं डा कार्यालय खोलेर विगतदेखि विभिन्न गतिविधि सञ्चालन गर्नु गैरकानुनी भएकाले कार्यालय हटाउन पत्र बुझाइएको नेकपा केन्द्रीय सदस्य नयनले जानकारी दिनुभयो। नेपाल सरकारकै जिम्मेवार निकायको भवनमा कार्यालय स्थापना गरी शंकास्पदरूपमा कामकारवाही गर्दा नियमनकारी निकायहरू मौन बसेकाले नागरिक सरोकारवाला निकायले कार्यालय हटाउन आग्रह गरिएको उहाँको भनाइ छ।

पत्रमा एमसीसी सम्झौता नेपालको सार्वभौमिकता, स्वाधीनता, संविधान, कानून, सुरक्षा अन्तर्राष्ट्रिय मैत्री सम्बन्धविपरीत रहेको उल्लेख छ। सम्झौतामा उल्लेख गरेका घातक बुँदाहरूमा प्रस्ट नभएको र नेपाल सरकारले समेत संसद्बाट

गर्भावस्थामा यौन सम्पर्क

प्रायः दम्पतीलाई गर्भावस्थामा यौन सम्पर्क राख्नु हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरामा अन्योल हुन्छ। यस विषयमा परामर्श लिन अप्ठ्यारो मान्ने भएकाले उनीहरू वास्तविकताबाट वञ्चित हुन्छन्। नौ महिनासम्म यौन सम्पर्क राख्न नपाउँदा असहज लाग्नु स्वाभाविकै हो। तर अरु अवस्थामा भन्दा गर्भावस्थामा यौन सम्पर्क राख्दा केही सावधानी अपनाएमा यौन आनन्द लिन सकिन्छ।

गर्भावस्थामा प्रायः महिलालाई यौन इच्छामा कमी आउन सक्छ। केही महिलालाई भने यौन सम्पर्क राख्ने इच्छा बढेको पनि पाइएको छ। त्यतिबेला महिलाको पेटछ बढ्ने, वाक्काकी लाग्ने, बारम्बार पिशाब लागिरहने आदि हुनाले यौनप्रति त्यति चाहना हुँदैन। गर्भावस्थाको पहिलो तीन महिनामा यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन। त्यतिबेला गर्भपात हुन सक्ने खतरा हुन्छ। त्यस्तै सात महिनापछि पनि यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन। यतिबेला बच्चाको तौल बढ्ने र हाडहरूको विकास पनि तीव्र रूपमा भइरहेको हुन्छ।



(Rt. Hon'ble Vice President Mr. Nanda Bahadur Pun with H.E. Ambassadors of The State of Qatar, Egypt and Saudi Arabia cutting the cake at the function organized on the occasion of National Day of The State of Qatar at Hotel Marriott on 15th December 2021)

नेपाल टेलिकम GSM सेवाको आकर्षक
DATA / VOICE प्याकेज खरिद गर्नको लागि

***1415#**

डायल गर्नुहोस्।



Extraordinary session of OIC an expression of solidarity with Afghans : Imran Khan

Islamabad: Prime Minister Imran Khan has said that the 17th Extraordinary Session of Council of Foreign Ministers of the Organisation of Islamic Cooperation (CFM OIC) on Afghanistan is an expression of solidarity with the Afghan people and to focus our collective energies on addressing the dire humanitarian situation in Afghanistan.

In a tweet, the prime minister welcomed the delegations from OIC member states, observers, friends, partners and international organisations to Pakistan. "I look forward to speaking at the Conference," he wrote.

Pakistan is hosting the CFM OIC session on Afghanistan in

at the initiative of the Kingdom of Saudi Arabia as OIC summit chair.



Prime Minister Imran Khan will deliver the key note address at the inaugural session. Foreign Minister Shah Mahmood Qureshi, Saudi Foreign Minister Prince Faisal Bin Farhan Al-Saud and OIC Secretary General Hissein Brahim Taha will also address the inaugural session.

Around 70 delegations from OIC member states, non-members and international organisations are attending the moot. It includes around 20 delegations led at the ministerial and 10 at the deputy-minister/minister of state level.

Islamabad today. The conference will devise a comprehensive strategy to deal with the dire humanitarian crisis in Afghanistan. The session is convened

Pakistani FM discusses bilateral ties, Afghan situation with counterpart from Bosnia & Herzegovina

Islamabad: Pakistani Foreign Minister Makhdoom Shah Mehmood Qureshi meets Foreign Minister of Bosnia & Herzegovina on the sidelines of 17th Extraordinary Session of OIC Council of Foreign Ministers. Foreign Minister Qureshi received Minister of Foreign Affairs of Bosnia & Herzegovina, Dr. Bisera Turkovic on the sidelines of 17th Extraordinary Session of the Organization of Islamic Cooperation (OIC) Council of Foreign Ministers. Views were exchanged on the entire spectrum of bilateral relations and issues of regional importance, including situation in Afghanistan.

Extending a warm welcome to the Foreign Minister of Bosnia & Herzegovina on her visit to Pakistan, Foreign Minister Qureshi underlined the fraternal nature of relations between Pakistan and Bosnia & Herzegovina. He added that the remarkable goodwill between the two countries needed to be translated into tangible outcomes, particularly in the fields of trade, defense and high level exchanges.

The Foreign Minister apprised Foreign Minister Turkovic on the latest situation in Afghanistan and said that Pakistan has been continuously drawing the attention of the international community towards economic challenges faced by the people

of Afghanistan and urged provision of immediate humanitarian assistance. He also underscored the importance of unfreezing the assets of Afghanistan.

The Foreign Minister emphasized the importance of promoting mutual collaboration through the mechanisms of Bilateral Political Consultations (BPC), Joint Economic Commission (JEC) and Joint Trade Committee (JTC).

Foreign Minister Turkovic expressed gratitude to the Government and people of Pakistan for their enormous support to the people of Bosnia & Herzegovina. She appreciated the initiative of Pakistan to host the Extraordinary Session of the OIC Council of Foreign Ministers. The visiting Foreign Minister briefed the Foreign Minister on the latest political developments in Bosnia & Herzegovina. Foreign Minister Qureshi conveyed that Pakistan remained fully committed to the sovereignty and territorial integrity of Bosnia & Herzegovina which is of crucial importance for peace and stability in the region.

Foreign Minister Turkovic invited the Foreign Minister to undertake a visit to Bosnia and Herzegovina at the earliest convenience.

Pakistani woman gets prestigious French award

LONDON: A woman of Pakistani origin has received France's prestigious National Order of Merit for her services in areas of education and social welfare for French society.

The French government has given Asma Ashraf the National Order of Merit which is the second national order after the Legion of Honour. This award is given to people who have distinguished merits in the exercise of public, civil or military function or of private activity for at least 10 years.

Speaking to The News, Ashraf said she is honoured to have received this medal which is recognition of the hard work she has been employing over the years. She said: "I see this honourable recognition as a testament of the values I stand for and I hope to encourage others to carry forward this legacy. I have a lot of projects in mind and I am looking forward to being able to deliver them."

She said the French government has recognised her in her capacity as Director and Founder of Femme Relais Médiatrice interculturelle de Champigny (FRMC) which provides counselling and solutions to intercultural women.



CASES OF SEXUAL VIOLENCE IN IIOJK

Total Cases - 14
Total Victims - 63

Case No	Victim	Location	Perpetrators	Organization
1.	Over 40 women rape	Kupwara (1991)	<ul style="list-style-type: none"> Col Dalal Maj Khullar Maj Mathur Maj Jatrana Maj AK Mathur Capt Ranjan 2/Lt Raghuran 2/Lt Saju Capt Shyam Sunder 116 x JCOs / Sldrs 	4 RR
2.	Name withheld	Bandipora (1992)	<ul style="list-style-type: none"> Abdul Rashid Pahloo Bashir Ahmad Rather 	Govt Gunman
3.	Name withheld	Anantnag (1994)	<ul style="list-style-type: none"> Nk Harbhajan Singh Rifleman Gurtej Singh 	1 RR
4.	Name withheld Torture and Sexual Assault	Anantnag (1994)	<ul style="list-style-type: none"> Subedar Rattan Singh Lance Naik Pretam Singh Lance Naik Karan Singh 	2 RR
5.	Name withheld	Baramulla (1996)	<ul style="list-style-type: none"> Maj Sinha Sub Mohan Shravan Singh Mohammad Lateef Abdul Shaban Riyaz Ahmad Seed Hajam Abdul RAsheed Ghulam Mohammad 	IA
6.	3 x Name withheld	Anantnag (1997)	Maj Arora	5 RR
7.	<ul style="list-style-type: none"> Name withheld Name withheld 	Budgam (1997)	<ul style="list-style-type: none"> Major Nayar 	20 Grenadiers
8.	<ul style="list-style-type: none"> Name withheld Name withheld Name withheld Name withheld 	Doda (1999)	<ul style="list-style-type: none"> Chiranjeet Sharma Army Captain Rana, Intelligence Officer Commandant 322 Air Defence Artillery JCO Milkha Singh 	322 Air Def Arty
9.	Name withheld	Baramulla (1999)	<ul style="list-style-type: none"> Major Aman Yadav 	28 RR
10.	<ul style="list-style-type: none"> Name withheld Name withheld 	Doda (2000)	<ul style="list-style-type: none"> Captain Ravinder Singh Tewatia 	12 RR
			<ul style="list-style-type: none"> Bharat Bhushan, SPO Shailender Singh, SPO Sanjay Kumar, SPO 	
11.	Name withheld	Anantnag (2002)	<ul style="list-style-type: none"> Hav Nathula Hav Krshnan Kumar Constable Marmo 	58 BSF
12.	Name withheld	Kupwara (2004)	<ul style="list-style-type: none"> DSP Aftaf Ahmad Constable Parveena Constable Haleem 	CRPF CID
13.	4 x Name withheld	Bandipora (2005)	<ul style="list-style-type: none"> Colonel Rajan Jamwal Subedar Major Harbans Singh 	20 Pb Inf
14.	Rashida Bano	Doda (2011)	<ul style="list-style-type: none"> ASI Mumtaz Hussain 	Jammu and Kashmir Police

Korean People Pay Silent Tribute to Kim Jong Il

All the people of the DPRK missed and revered Chairman Kim Jong Il very much on the occasion of the 10th anniversary of his demise.

The national flag was hung at half-mast at all units, including institutions and industrial establishments at all levels, farms, fishing villages and schools in Pyongyang and other local provinces, and at far-off guard posts.

An endless stream of people with profound respect for the Chairman who devoted all his life to the country and the people, socialism and global independence, visited the statues of the great leaders

Kim Il Sung and Kim Jong Il on Mansu Hill in the capital city of Pyongyang, and their statues and

built across the country.

At noon on December 17, the greatest memorial day of the nation, sirens blared simultaneously across the country.

Vehicles and locomotives stopped to blow horns and the sound of sirens was heard in all cities, villages, worksites and other units.

All the Party members and other people and service personnel of the People's Army simultaneously paid three minutes' silent tribute towards the Kumsusan Palace of the Sun, the sacred temple of Juche where the Chairman lies in state.



smiling portraits, towers to their immortality, revolutionary battle sites, revolutionary sites and monuments to their field guidance

Prospects bright for Pak-China biogas cooperation

There are bright prospects for Pak-China biogas cooperation, says a report published by China Economic Net.

According to the report, "Pakistani rural areas have huge biomass reserves, producing 12 million cubic meters of methane per day. But the realization of the full potential of biogas is slow and uptake is occurring at different rates depending on the available sources.

As a result, the biogas energy supply is generally very low compared with other sources of energy", said Farooq

Khurum Shehzad, a Ph.D. graduate in chemistry of the Beijing University of Chemical Technology and currently Assistant Professor of the University of Engineering and Technology, Multan.



It has been the second time for him to participate in the training workshop on biogas promotion and management organized by Biogas Institute of Ministry of Agriculture and Rural Affairs (BIOMA), China.

Twelve Pakistani people from universities, government official, research institutes, and enterprises took part in the workshop, an indication of expedited cooperation between the two countries on biogas technology.

"Biogas has not become the subject of interest to many because we have natural gas reserve and access to the world's largest natural gas reserve in Qatar and Iran which is cheaper than biogas", explained Farooq.

However, biogas has its irreplaceable advantages. Apart from being burned in boilers as natural gas, it can also produce electricity and heat and be used as fuel for vehicles and bio manure for crops after treatment.

Compared with natural gas which mainly comes from oil and coal mine exploration, biogas is a renewable resource with continuous production-and-use cycle, and it generates zero net carbon dioxide.

By consuming wastes and producing energy at the same time, it is acclaimed as "the only zero-carbon fuel in real sense of all renewable sources". Pakistan has over 5000 installed biogas plants across the country which save an average of PKR 455 million annually in terms of kerosene oil, wood, liquefied petroleum gas and bio-fertilizer.

"But the cost of biogas technology nearly doubles that of natural gas. While the monthly fee of natural gas per household is about RMB 10-25, that of biogas may reach RMB 50-65", Farooq said.

C.P. Mainali decorated

Kathmandu: Former Deputy Prime Minister and General Secretary of (CPN-ML) Mr. C.P. Mainali was decorated the life member Diploma of Asia Pacific Regional Committee for the Peaceful Reunification of Korea (APRCPRK).

Honorable Former Prime Minister who is also Co-chair person of APRCPRK Mr. Madhav Kumar Nepal decorated to Mr. C.P. Mainali at a simple but very attractive program organized by Nepal-Korea Friendship Association at Hotel Aryal International on 19th December 2021.

General Secretary of Nepal - Korea Friendship Association and Executive Bureau Member of APRCPRK Mr. P.R. Pant read out the Messages of Best Wishes from Executive Co-chairman Mr. Peter Woods of APRCPRK and Comrade Hwang Sung Chol of the Korea-Asia Pacific Exchange which was received from Australia and



Pyongyang.

Hon'ble Prof. Puspa Karna,

Member of HOR and International Relation Committee of House of Representative was also present.

Likewise, H.E Ambassador of DPRK Mr. Jo Yong Man, comrade Mohan Gautam of CCMM of CPN United Socialist and President of Nepal Journalists Association Dr. Manju Ratna Sakya were also present at the programme.

The ceremonial meeting unanimously extends congratulations and best wishes of good health and happiness to His Excellency Marshal KIM JONG UN, President of the State Affairs of the DPRK, General Secretary of the Workers' Party of Korea, Supreme Commander of the Armed Forces of the DPRK on the occasion of the 10th anniversary of his election in the high post of the President of the State Affairs of the DPR of Korea and the Workers Party of Korea on December 30, 2011.

UAE tightens travel restrictions with some other countries

The National Emergency Crisis and Disasters Emergency Management Authority (NCEMA) the General Civil Aviation Authority (GCAA) have announced the suspension of all inbound flights for national and international carriers and transit passengers from the Republic of Congo, from Friday, December 17, effective 8.00 a.m.

This includes suspending the entry of travellers who were in the Central African country 14 days before coming to the UAE, while flight operations will continue to transport passengers from the UAE to the same country. The GCAA affirmed that UAE nationals, their first degree relatives, domestic workers under their sponsorship, diplomatic missions, official delegations between UAE and Congo and Golden residence holders are excluded from this decision.

The excluded category should present a negative COVID-19 test obtained within 48 hours of departure and a Rapid-PCR test at the airport within six hours

of departure and another PCR test at the airport upon arrival to UAE. A 10-day quarantine and a PCR test on the ninth day of entering the country is required for UAE nationals, their first-degree relatives, domestic workers under their sponsorship, diplomatic missions and golden residence holders.

GCAA also affirmed that it is required for those coming from Congo through other countries to stay in those countries for at least 14 days before being allowed to enter the UAE. UAE citizens are prohibited from travelling to Congo except for the country's emergency treatment cases, official delegations, and scholarships.

In addition, the two authorities have introduced new travel requirements for those coming on direct flights from the following countries: Nigeria, Kenya, Rwanda and Ethiopia. These include having a negative COVID-19 test obtained within 48 hours and a Rapid-PCR test at the airport within six hours of the departure.



Saudi Arabia launches bid to host World Expo 2030 in Riyadh

Dubai: Saudi Arabia launched its bid to host the World Expo 2030 in Riyadh, Saudi media reports said. The Kingdom took part in a virtual general assembly meeting of the Bureau International des Expositions held in Paris to start the candidature process, Arab News reported. Fahd Al Rasheed, CEO of the Royal Commission for Riyadh City, said that Saudi Arabia, South Korea, Italy, Ukraine and Russia are competing to host the global event. "Riyadh will be the perfect manifestation of what the world expo aims to achieve, to bring together the world's best minds, ideas and solutions in order to continue humanity's path for progress," Al Rasheed was quoted as saying. "Expo 2030 will coincide with the year of the coronation of Saudi Vision 2030, and it will be an exceptional opportunity to showcase the achievements of the vision and exchange valuable lessons from this unprecedented transformation," he told the 170 member states of the BIE.

The world expo will last six months, and enable the host and participating countries to display the latest developments in science and technology, their culture and heritage, and progress made in the environmental, social and economic sectors. Al Rasheed took member states on a virtual tour, highlighting the rich biodiversity of Saudi Arabia, which includes vast deserts, the green mountains of the Asir region, the Red Sea coast and its rare coral reefs, and the historical sites of AlUla. "As you can see, Saudi Arabia is not just a G20 country. It has natural resources, environmental diversity, ambitious youth, wise leadership, and a great vision. By 2030, Riyadh will be a prosperous and sustainable city for the future and the preferred destination for talent and companies," Al Rasheed said.

उपवास कसरी र किन ?

सम्पूर्ण भोजन छाडेर केवल स्वच्छ पानी आवश्यकता अनुसार पिएर केही समय वा केही दिनसम्म आरामपूर्वक आफ्नो नजिक रहनुलाई 'उपवास' भनिन्छ । खान नपाएर हुने भोकमरी र स्वेच्छाले खान छाड्ने उपवासमा फरक छ, त्यो के भने यदि व्यक्ति भोकमरीमा परेको छ भने एकातर्फ ऊ शारीरिक तथा मानसिक रुपमा तनावले भरिएको हुन्छ, अर्कोतर्फ शरीर भित्र रहेको विभिन्न मल निष्कासनका लागि कुनै विधि नअपनाउनाले उसको शरीरमा विजातीय तत्व जम्मा भएर बसिरहन्छ । ती तत्वबाट उल्टै विषालु तत्व उत्पन्न हुन थाल्छन् र व्यक्ति छिटो मर्न सक्छ ।

उपवास अवस्थामा भने व्यक्तिमा कुनै तनाव नभई आफू स्वस्थ हुन लागेको सम्झी मानसिक रुपमा प्रफुल्ल हुन्छ र, शरीरभित्र संकलित मल विभिन्न विधि अपनाई बाहिर फर्काइन्छ, जसले गर्दा शारीरिक तथा मानसिक स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ ।

उपवास बस्नु भनेको स्व-इच्छाले केही नखाएर वा पानी मात्र पिएर पाचन प्रणालीलाई आराम दिने प्रक्रिया वा शरीर शुद्ध पार्ने प्रक्रिया हो । उपवास बसेको बेला शरीर खाना पचाउने कामबाट मुक्त हुन्छ र शरीरलाई यही मौका छोपेर शुद्ध गर्नतर्फ लाग्छ । निरन्तर खाना खाइरहेको वखत शरीरले पूर्ण शुद्ध पार्न सकिरहेको हुँदैन र विकारहरु जम्मा भइरहने सम्भावना हुने हुँदा उपवास बसेको वखत सबै विकारहरु नष्ट गर्ने अवस्था आउँछ ।

उपवास हप्ताको एकदिन बस्ने, सक्दै नसके कम्तीमा १५ दिनमा एक पटक बस्दा राम्रो हुन्छ । उपवासले शरीर शुद्ध बनाउँछ, पाचन अंगलाई आराम दिन्छ, तौल घटाउन मद्दत गर्छ । साथै, असामान्य जैविक क्रियालाई पुनः सामान्य र ताजगी बनाउँछ र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतासमेत बढाउँछ ।

उपवास बस्नाले पाचन प्रणालीका आमाशय, भोजननली, कलेजो, प्याङ्क्रिया आदिलाई विश्राम मिल्छ र शरीरले अन्य भागको शुद्धीकरण गर्न थाल्छ । शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक लाभका लागि उपवास गर्नाले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता समेत बढ्छ । पेट अन्नले भरिएको समयमा रक्तसञ्चार अत्यधिक रुपमा पेटतर्फ नै हुने र शरीरका अरु भागलाई रक्त सञ्चारले त्यति प्राथमिकता नदिने भएकोले मस्तिष्क लगायत शरीरका सबै अंगमा ऊर्जा कम हुन्छ ।

वास्तवमा हामीले खाना खाएको केही घण्टादेखि पाचन भएर खानाबाट पौष्टिक तत्व अवशोषण भई रगतमा जान्छ । यस अवस्थामा

रगतमा सुगरको तह उच्च हुन्छ र ईन्सुलिनको उत्पादन अधिकतम हुन्छ । यसले रगतमा भएको सुगरलाई कोषसम्म पुर्‍याउने काम गर्छ । बाँकी बढी भएको सुगर कलेजो र मांसपेशीमा ग्लाइकोजिनको रुपमा सञ्चित हुन्छ । शरीरलाई सुगर आवश्यक भएको बेला ग्लाइकोजिनबाट सुगर बनेर आपूर्ति हुन्छ । यसरी खाना खाएको ३/४ घण्टाको वरपरसम्म प्रारम्भिक उपवासको चरण आउँछ र यो लगभग खाना खाएपछिको १८ घण्टासम्म जारी रहन्छ । यस १८ घण्टासम्मको चरणमा रगतमा सुगर र ईन्सुलिनको तह घट्न थाल्छ । किनकि शरीरले ग्लाइकोजिनलाई ग्लुकोजमा परिणत गरी शक्तिको लागि प्रयोगमा ल्याउँछ । यो चरणको अन्ततिर कलेजोमा सञ्चित रहेको ग्लाइकोजिनको भण्डार बिस्तारै कम हुन थाल्छ र शरीरले शक्तिको अर्को स्रोतको खोजी गर्न थाल्छ । अनि

धार्मिक आस्था

विशेष प्रक्रियाबाट चिल्लोका कोषहरुबाट ट्राइग्लिसराईड ससाना अणुमा टुकिन थाल्छ र शक्तिको वैकल्पिक स्रोतका रुपमा प्रयोग हुन थाल्छ ।

यसका साथै शरीरले प्रोटिनलाई एमिनो एसिडमा परिणत गरी शक्तिको लागि प्रयोग गर्छ । यो प्रक्रिया सबैभन्दा बढी अनियमित उपवास वा १६/८ विधि अर्थात् १६ घण्टा केही नखाने र ८ घण्टा मात्र खाने विधिमा हुन्छ । यस विधिबाट शरीरमा सञ्चित क्यालेरी समेत खपत भई शारीरिक स्फूर्ति आउने र मोटोपन कम हुने प्रक्रिया शुरु हुन्छ ।

नेपाली संस्कृतिमा परम्पराकालदेखि उपवास बस्ने चलन चल्दै आएको छ । जानेर वा नजानेर उपवास बस्ने चालचलन अहिले आएर वैज्ञानिक रुपमा उपर्युक्त सावित भएको छ । व्यक्ति शारीरिक र मानसिक रुपमा स्वस्थ रहने हो भने वास्तवमा हप्तामा उक दिन भए पनि उपवास बस्नाले अधिकांश शारीरिक समस्याहरु समाधान भएर जाने परिणाम देखिएको छ ।

उपवास बस्ने विभिन्न विधि छन् । तीमध्ये आफूलाई जुन विधि सहज हुन्छ, त्यो विधि अपनाएर उपवास बस्ने प्रचलनलाई निरन्तरता दिनु जरुरी छ ।

उपवासका विभिन्न तरिकामध्ये अनियमित उपवास भन्नाले 'वान मिल अ डे' अर्थात् दिनमा एक पटक मात्र खानु भन्ने बुझिन्छ । यो तौल घटाउने सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । दिनमा धेरैपटक खानु दिनभर खानु प्रत्येक दिन खाइरहनुभन्दा उपवास बस्नु स्वास्थ्यका लागि राम्रो हुन्छ । अनियमित खालको उपवासले शरीरमा जैविक

रसायनबीच समन्वय कायम भई मानसिक, संवेगात्मक र शारीरिक फाइदा पाउन सकिन्छ । यदि १८ घण्टापछि २ दिनसम्मको उपवास गरिन्छ भने यस अवस्थामा सञ्चित भएर रहेको ग्लाइकोजिन समाप्त हुन्छ । त्यसपछि शरीरले भण्डार गरेको प्रोटिन र चिल्लो पदार्थ टुक्र्याएर शक्तिको लागि प्रयोग गर्छ । परिणामस्वरूप केटोन बोडिजको उत्पादन हुन्छ । यो शरीरले चिल्लोलाई ऊर्जाको ईंधनमा परिणत गर्दाको जटिल उत्पादन हो ।

यसमा शरीरले केटोसिस् प्रक्रियामा परिणत गरी शक्तिको प्रारम्भिक स्रोतको आपूर्ति गर्दछ । केटोसिस् प्रक्रिया उपवासमा प्रवेश हुनासाथ तुरुन्तै हुने होइन, पछिमात्र हुने प्रक्रिया हो । केटोसिस् अवस्थाका चिन्हमा भोक नलाग्नु, तौल घट्नु, थकाइ लाग्नु, श्वासप्रश्वासमा नराम्रो गन्ध आउनु, रगत, श्वास तथा पिसाबमा केटोन बोडिजको तह बढ्नु आदि लक्षण देखा पर्छन् । यसरी २ दिन वा २४ घण्टासम्म उपवास बसेमा मात्र केटोसिस्को अवस्था आउन सक्छ । तर यसपछि हुने केटोएसिडोसिस्को प्रक्रिया भने निकै खतरनाक अवस्था हो, जहाँ रगत अम्लमा परिणत हुन्छ र यो अवस्था प्रायः विभिन्न रोग लाग्दा, संक्रमण हुँदा, मधुमेह रोगको राम्रो व्यवस्थापन गर्न नसक्दा आउन सक्छ ।

यदि यो भन्दा लामो समय वा ४८ घण्टासम्म पनि उपवास बसियो भने त्यो अवस्थालाई लामो समयको उपवास वा भोकमरीको अवस्था भनिन्छ । यतिबेला ईन्सुलिनको तह घटेर केटोन बोडी बढ्न सक्छ । यस अवस्थामा मृगौलाले विशेष प्रक्रियाबाट सुगर बनाउने काम गर्दछ, जसले मस्तिष्कलाई मात्र ईंधन आपूर्ति गर्दछ । संसर्ग मस्तिष्कलाई बचाउन केटोन बोडिजले समेत काम गर्दछ । त्यस्तै उपवासबाट छुट्ने बित्तिकै कहिल्यै पनि भारी खाना नखाने, कडा खाना नखाने, पीरो चिल्लो नखाने बरु सामान्य लिटो, जाउलो, गिलो खाना र तरल पदार्थ बढी मात्रामा खाने गर्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र ठोस खानामा जानुपर्छ ।

कतिपय अवस्थामा उपवास चिकित्सा विधि पनि अम्लपित्तलगायत अन्य विभिन्न रोगको लागि उपयुक्त हुन सक्छ । उपवास विधिले पित्त दोषबाट उत्पन्न हुने समस्या, आन्द्रासम्बन्धी समस्या, छालाको समस्या, जोर्नी दुखाई, बाथ रोग, दम, कब्जियत, मधुमेह तथा ज्वरोमा पनि फाइदा गर्छ । तर यसको लागि चिकित्सकको परामर्श लिई उपवासका नियमहरु अपनाई गर्न सकिन्छ ।

- उपवास बस्नाले 'फुड एडिक्सन' अर्थात् खाना खाने आदत तोडिन्छ अथवा बढी खाना खाइरहँदा हुने असजिलोपन हट्छ ।

- खाना खाइरहँदा हुने बढी तौल घटाउन मद्दत पुग्छ ।

- उपवास बस्नाले हुन सक्ने सम्भावित स्वास्थ्य समस्या जस्तै आमाशयको (हायटल) हार्निया, अम्लपित्त, भोजननलीको सुजनलगायत पाचन प्रणालीका समस्या समाधान हुन्छन् ।

- अनियमित उपवासले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गम्भीर खालका छालाका रोग, शारीरिक तथा मानसिक रोगसमेत समाधान हुन्छन् ।

- शरीरको शुद्धीकरण हुने हुँदा शरीर फूर्तिलो हुन्छ र कुनै विकृति देखा पर्दैन ।

- डिप्रेसन जस्तो समस्या पनि उपवास बस्नाले समाधान हुन सक्छ । किनकि उपवासले नरडिपेनोफ्रिन हर्मोन बढ्ने र मुड ताजा हुने भएकोले थप ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।



विश्व समाचार

बेलायतमा होटल- रेष्टुरेन्ट बन्द हुने

कोरोना भाइरसको नयाँ भेरियन्ट ओमिक्रोन तीव्र गतिमा फैलन शुरु गरेपछि बेलायतमा होटल- रेष्टुरेन्ट बन्द हुन थालेका छन् । सरकारको नीतिका कारण नभई होटल-रेष्टुरेन्ट आफैँ बन्द हुन लागेका हुन् । पछिल्लो समय बेलायतमा ओमिक्रोनको संक्रमण बढ्दै गएको छ ।

उत्तरी लण्डनमा रहेको 'मंगल टू' रेष्टुरेन्टका सह-संस्थापक फरहाक डिरिकले क्रिसमस र नयाँ वर्षको बन्द योजनाभन्दा एक साता अगाडि नै रेष्टुरेन्ट बन्द गर्ने निर्णय गरेको सुनाए । उनले अंग्रेजी नयाँ वर्ष र क्रिसमसको पूर्वसन्ध्या बन्द गर्ने समयभन्दा अगाडि नै रेष्टुरेन्ट बन्द गर्न लागेको जानकारी दिए । कोरोनाको नयाँ भेरियन्टले कर्मचारी र आफुहरुको मनोबललाई असर गरिरहेको समेत उनले बताए ।

नेदरल्याण्डमा कडा लकडाउन

नेदरल्याण्डले ओमिक्रोनको त्रासका बीच क्रिसमसमा कडा लकडाउनको घोषणा गरेको छ । अति आवश्यकमा नपरेका पसल, बार, जिम, हेयरड्रेसर र अन्य सार्वजनिक संस्था जनवरीको मध्यसम्म बन्द हुनेछन् । चार दिनको विदामा प्रत्येक घरमा दुईजना व्यक्तिलाई पाहुना लाग्न अनुमति दिइने छ ।

कोरोना भाइरसको ओमिक्रोन भेरियन्ट अत्यधिक रुपमा फैलिन शुरु भएपछि युरोपेली देशले प्रतिबन्धलाई कडा पारेका छन् ।

हालसम्मकै सबैभन्दा कडा मानिएको नेदरल्याण्डको नयाँ नियम लागू हुनेछ । 'म आज यहाँ निकै उदास मूडमा उभिइरहेको छु, मलाई हेरिरहेका धेरै मानिसले पनि यस्तै महसुस गर्नेछन्,' रुथले एक पत्रकार सम्मेलनमा भने । 'यसलाई एक शब्दमा भन्नुपर्दा, नेदरल्याण्डमा भोलिदेखि लकडाउन लागू गरिनेछ ।'

नयाँ नियम अनुसार मानिसलाई सकेसम्म घरभित्रै बस्न आग्रह गरिएको छ । १३ वर्ष र सोभन्दा माथिका दुई जनालाई आफन्तकोमा जान अनुमति दिइनेछ । यस्तै २४ र २६ डिसेम्बर र नयाँ वर्षको पूर्व सन्ध्या र नयाँ वर्षको दिनमा चारजना व्यक्ति आफन्तको घरमा जान पाउनेछन् । अन्तिम संस्कार, ग्रेसरी बेच्न साप्ताहिक रुपमा लाग्ने बजार र दर्शक बिनाका व्यावसायिक खेल प्रतियोगिताबाहेक अन्य कार्यक्रमका लागि अनुमति दिइने छैन ।

जनवरी ९ सम्म सबै स्कूल बन्द हुनेछन् भने लकडाउनका अन्य प्रतिबन्ध १४ जनवरीसम्म लागू हुनेछ । रेष्टुरेन्ट टेकअवे सेवाका लागि खुल्ला रहन

सक्नेछ र अति आवश्यकतामा नपरेका पसलले 'क्लिक एण्ड कलेक्ट' को अफर प्रदान गर्न सक्नेछन् । यो समय क्रिसमसको ठ्याक्कै एक हप्ता अधिको हो । यो यस्तो क्रिसमस हो जुन जनतालाई मनपर्ने भन्दा ठिक विपरित छ,' रुथले भने ।

उनले थपे, 'तर यसो नगरिएको खण्डमा अस्पतालमा अव्यवस्थित स्थिति निम्तिन सक्छ ।' केही हप्तासम्म नेदरल्याण्डका हस्पिट्यालिटी एण्ड कल्चरल भेन्यूमा कर्फ्यू नै लगाइएको थियो ।

डच नेशनल इन्स्टिच्यूट फर पब्लिक हेल्थले कोरोना महामारी शुरु भएदेखि यहाँ २९ लाख जनामा कोरोना संक्रमण पुष्टि भएको र २० हजार बढीको मृत्यु भएको जानकारी दिएको छ ।

ज्येष्ठ नागरिकको १३५ वर्षमा निधन

चीनकी सबैभन्दा जेष्ठ नागरिकको १३५ वर्षको उमेरमा निधन भएको छ । सिन्जियान क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएकी अलिमहान सेयितीको विहीवार निधन भएको हो । उनको जन्म सन् १८८६ को जुन २५ मा भएको थियो । उनी सन् २०१३ देखि देशको सबैभन्दा जेष्ठ नागरिक घोषित भएकी थिइन् ।

निधन हुनु अगाडिसम्म पनि उनको दैनिक जीवन अति सामान्य नै रहेको अधिकारीहरुले जानकारी दिएका छन् । 'उहाँ सधैं हाँसीखुसी देखिने र आफ्ना नातिनातिनासँग रमाउने गर्नुहुन्थ्यो । उनलाई स्थानीय सरकारले नियमित स्वास्थ्य परीक्षणलगायतका स्वास्थ्य सेवा पर्याप्त रुपमा उपलब्ध गराएको थियो ।

भारतमा विवाहको उमेर हद बढाइयो

भारत सरकारले महिलाका लागि विवाहको न्यूनतम उमेर हद २१ वर्ष तोक्ने निर्णय गरेको छ । अहिलेको भारतीय कानूनमा विवाहका लागि पुरुषको उमेर न्यूनतम २१ र महिलाको १८ वर्ष पुगेको हुनुपर्ने प्रावधान छ । त्यसलाई संशोधन गरेर महिला र पुरुष दुवैको विवाहको न्यूनतम उमेर २१ पुर्याउने तयारी गरेको हो । मन्त्रिपरिषद्ले गरेको निर्णयअनुसार कानूनमा आवश्यक संशोधनपछि उक्त नियम लागू हुनेछ । कानून संशोधनको प्रक्रियाले केही समय लिनेछ । सन् १९५५ मा बनाइएको कानूनमा महिलाको विवाहको उमेर हद १८ वर्ष तोकिएको थियो । त्यसको भन्डै ६७ वर्षपछि कानूनमा संशोधनको तयारी गरिएको हो । १८ वर्षमा विवाह गरिने कानुनी व्यवस्थाका कारण महिलाहरुले अध्ययन पूरा गर्न नपाउने, छिट्टै गर्भ धारण गर्नुपर्नेलगायत कैयन समस्या देखिएको बताइएको छ ।

छिटो गर्भधारणले आमा र बच्चाको पोषण स्तर तथा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्ने गरेकाले विवाहको उमेर बढाउँदा त्यसमा कमी आउने विश्वास रिपोर्टमा गरिएको छ । एक रिपोर्टअनुसार भारतमा अहिले पनि २३.३ प्रतिशत महिलाको विवाह १८ वर्षभित्रै भइरहेको छ । त्यस्तो अवस्थामा कानूनमा पुनः संशोधन गरेर २१ वर्ष पुर्याउँदा गैरकानुनी रूपमा विवाह गर्नेको संख्या अझ बढेर जाने अनुमान छ ।

स्वास्थ्यवर्धक कागती पानी

बिहान कागती मिसाइएको एक गिलास मनतातो पानी पिउनाले स्वास्थ्यमा कयौँ पक्षबाट लाभ पुग्छ । आयुर्वेद पद्धतिमा पर्ने कागती पानीले पाचन प्रणाली सबल पार्ने र आन्द्रामा उत्पन्न हुने विष निस्तेज गर्ने विश्वास गरिन्छ । कागती पानी पिउनुका फाइदा :

- मनतातो कागती पानीले कलेजोको सफाई र कार्यकुशलता बढाउन सहयोग गर्छ । कागती पानीका कारण पित्तको प्रवाह सरल हुन्छ । मनतातो कागती पानीद्वारा पाचन सुदृढ हुने गर्छ ।

- कागती पानीको रासायनिक संरचना ग्याल सरह हुने र हाइड्रोक्लोरिक एसिडले पाचक रसको रुपमा काम गर्दछ ।

- अन्य खाद्य वस्तुभन्दा कागती पानीबाट कलेजोले अधिक एन्जाइम उत्पादन गर्छ ।

- कागती पानीले आन्द्राबाट विषाक्त तत्व बाहिर निकाल्न मद्दत गर्छ ।
- कागतीमा अधिक पोटासियम हुन्छ । स्नायु प्रणाली र मस्तिष्कमा विद्युतीय सन्देश सुचारु राख्न पोटासियमले सोडियमसँग मिलेर काम गर्दछ । डिप्रेसन, बेचैनी, विसर्पे समस्या र चिर्दछिन्नेको अवस्थामा प्रायः रगतमा पोटासियम कम पाइएको छ । मुटुका लागि पनि पोटासियम अत्यावश्यक तत्व हो ।

- कागती पानीमा क्याल्सियम र म्याग्नेसियमको आदर्श संयोजन भएको हुन्छ । स्वस्थ मुटुका लागि

म्याग्नेसियमको भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ भने क्याल्सियमले रिक्टेस रोगबाट जोगाउँछ ।

- कागती पानीले रक्तचाप कम गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ ।
- शरीरमा अवशोषित भएपछि कागती पानीले क्षारीय प्रभाव देखाउँछ । खाना खानुभन्दा ठीक पहिले कागती पानी पिएमा पनि शरीरमा क्षारीय मात्रा व्यवस्थापन हुन्छ । शरीरमा अम्लीय भन्दा अधिक क्षारीय अवस्थाले रोगव्याधीबाट जोगाउँछ ।

- युरिक एसिड विघटित गरेर शरीरबाट बाहिर निकाल्नमा कागती पानी सहयोगी हुन्छ । युरिक एसिड बढेमा जोर्नीहरु दुख्ने गर्छन् ।
- कफ र आलस्यता कम गर्न कागती पानी उपयोगी हुन्छ ।

कागती पानीले शरीरलाई लाभ पुर्‍याउनेमा शंका छैन तर कहिले र कति मात्रामा खाने जान्नु जरुरी हुन्छ । फलोराइड नभएको स्वच्छ मनतातो पानीमा कागतीको रस हालेर पिउनुलाई श्रेयस्कर मानिएको छ । आधा गिलास मनतातो पानीमा कागतीको कम्तीमा आधा भाग निचोरेर पिउन सकिन्छ । गुलियो हाल्नु हुँदैन । बिहान खाली पेटमा कागती पानी पिएमा बढी लाभ मिल्छ तर त्यसको लगत्तै केही खानु हुँदैन । कसैले केही खानुभन्दा करिव एक घण्टा पहिले कागती पानी पिउनुलाई राम्रो मानेका छन् ।

मनतातो पानीमा कागतीको रस मिसाएर फटाफट पिएमा हामी अधिक फाइदा पाउन सक्छौँ । ताजा अवस्थामा भिटामिन सी नष्ट भएको हुँदैन ।

UNIFIL MISSION, LEBANON मा तैनाथ नेपाली शान्ति सैनिकहरुको अदलीबदली शुरु

काठमाडौँ/ संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा शान्ति स्थापनार्थ विगतदेखि नै नेपाली सेनाले विभिन्न UN Mission हरूमा सहभागी भई द्वन्द्वग्रस्त मुलुकहरुमा शान्ति स्थापना कार्यमा महत्वपुर्ण योगदान पुर्‍याउँदै आईरहेको छ ।

सोही क्रममा, UNITED NATIONS INTERIM FORCE IN LEBANON - UNIFIL मा तैनाथ श्री बर्द बहादुर गण (शान्ति सेना) ६२ औँ डफफालाई बदली गर्नको लागि श्री गोरख बक्स गण (शान्ति सेना) ६३ औँ डफफाको पहिलो फ्लाईटमा प्रमुख सेनानी विकास के.सी. को नेतृत्वमा २१५ जना नेपाली शान्ति सैनिक UN Chartered Flight, Ethiopian Airlines मार्फत काठमाण्डौँबाट मिशन ईलाकातर्फ प्रस्थान गरेका छन् ।

कोभिड-१९ महामारीका बाबजुद पनि शान्ति स्थापना कार्यलाई निरन्तरता दिने नीति अनुरूप अदली बदलीको दौरानमा सम्पूर्ण स्वास्थ्य सुरक्षा सतर्कता अपनाईएको छ ।

यौन चर्चा

प्रथम मिलन

प्रथम मिलनको लागि त्यस्तो शयनकक्ष चुन्नु पर्छ, जुन साध्य भएसम्म एकान्त तथा पारिवारिक वातावरणबाट केही अलग होस्, जहाँ केही होहल्ला नहोस् तथा परिवारका कोही सदस्य अकस्मात आउने सम्भावना नहोस् । शयनकक्ष सुन्दर तथा सुसज्जित हुनु पर्छ । देख्दा अरुचि पैदा नहुने किसिमको यस कोठामा हल्का हल्का रोशनी हुनुपर्छ । ओछ्यान सफा तथा सुन्दर होस् । ऋतु तथा समयानुसार सम्भोगको स्थिति निर्धारण



गर्नु राम्रो हुन्छ । शीत ऋतुको रात जब भयंकर ठण्डा परेको हुन्छ, गर्मीको शीतल चाँदनी रात, वर्षायाममा जब आकाशमा कालो घटाको साम्राज्य हुन्छ, तथा हल्का-हल्का वर्षा साथै भ्याउकिरीको आवाज, यस्तो मौसम हरेक व्यक्तिलाई आनन्दमयी भएर मन-मस्तिष्कमा छान्न पुग्छ । कोठामा धूप तथा अगरबत्तीको वासना, वातावरण रोमाञ्चकारी बनाउन सुगन्ध, भैँषभूषा तथा आकर्षक साजसज्जा व्यक्तिलाई हार्दिक तवरले प्राप्तितर्फ घर्घ्याउने प्रारम्भिक वस्तु हुन् । नववधूको प्रथम मिलनमा बाधक नबन्ने खालको श्रृंगार तथा पतिको पनि सुन्दर वस्त्र धारणा प्रथम मिलनलाई मुग्ध सघाउने साधन हुन् । जब शयनक्षमा नवदम्पतीको प्रवेश हुन्छ, उनीहरूले सारा दुःख, क्रोध, क्षोभ र शयन चिन्ता छोडेर मानसिक तवरले आफूलाई यस महत्वपूर्ण कार्यको निम्ति तयार बनाउन पर्छ ।

प्रथम मिलनको एक अद्भूत नशा हुन्छ । उसकी कल्पनाले मात्रै पनि नव वरबधु रोमाञ्चित हुन पुग्छन् । यो मिलन मानव जातिको सर्वाधिक सुखद घटना हुन्छ, जुन जीवनलाई अधिक सुन्दर तथा सुखी समृद्ध बनाउन प्रेरणादायी हुन्छ । सम्भोगको प्रारम्भिक कालमा काम-क्रियाद्वारा एक अर्कामा पूर्ण रूपले उत्तेजना ल्याउने प्रयास गर्नु पर्छ । अलिङ्गन एक-अर्काको काम केन्द्र, यौनाङ्गको स्पर्श तथा चुम्बन आदिले पति-पत्नीमा कामेच्छा तथा आवेश जगाउन सक्छन् । स्त्री तथा पुरुषको शारीरिक रचनामा बहुत अन्तर हुन्छ । पुरुषको यौनाङ्ग शरीरको बाहिर भागमा अवस्थित हुन्छ, त्यसैले नारीको स्पर्श तथा अलिङ्गनले मात्रै पनि उसमा उत्तेजना पैदा हुन्छ जबकि नारीको यौनाङ्ग शरीर भित्र अवस्थित हुन्छ । यसका साथै नारीको शरीरका विभिन्न अङ्गमा कामभावना छिपेको हुन्छ, र चन्द्रमाको कला घटबढ साथ उसको काम भावना घटबढ हुन्छ । स्त्रीमा काम भावना ढिलो जागृत हुन्छ । शरीर विज्ञान अनुसार नारीमा स्वाभाविक रूपले लज्जा तथा संकोच हुन्छ, यसै कारण ऊ कामवासनालाई स्पष्ट प्रकट गर्न सक्दैन । पुरुषले नै स्त्रीलाई सम्भोगको निम्ति तयार गर्नु पर्छ । स्त्रीमा काम आवेश पैदा गर्नलाई कामकेन्द्रहरु ओठ, गाला, स्तन, नितम्ब आदि संवेदनशील अङ्गको चुम्बन तथा मर्दन आवश्यक हुन्छ । स्तनको मुट्टा मुखमा चुस्ने तथा भगनासालाई रगड्ने गर्नाले स्त्रीमा कामोत्तेजना छिटो पैदा हुन्छ । नारीको स्तन काम चेतनाको प्रमुख केन्द्र हो । नारीको स्तनको कठोरोत्ता, त्यसको उभार र सौन्दर्यले पुरुषको कामेच्छालाई जागृत गर्दछ । स्त्री-पुरुषबीच जोडसंगको अलिङ्गन दुईबीच छातीको स्पर्श अत्यन्त रोमाञ्चक हुन्छ । यस पछाडि पुरुषले नारीको भङ्गाकुर आफ्नो विस्तारै मुसाउँ तथा स्पर्श गर्छ भने नारीमा कामाग्नि अति चाँडो बढ्न जान्छ । भङ्गाकुर लिङ्गले पनि सहलाउन सकिन्छ । कुनै-कुनै व्यक्ति भङ्गाकुरलाई चुसेर पनि स्त्रीलाई अति अधीर बनाउँछन् । सम्भोग क्रियामा त्यही आसन अपनाउनु श्रेयष्कर हुन्छ, जुन आसनद्वारा लिङ्गले भङ्गाकुरलाई तीव्रसँग रगड्न सक्छ । यसले स्त्रीमा काम आवेश पनि बढ्दै जान्छ साथै कामसुख पनि प्राप्त हुन्छ । रतिक्रियामा लज्जाको कारण स्त्री, पुरुष, समान भाग लैदैनन् । तर जब काम आवेश बढ्दै जान्छ, उसको संकोच दूर हुँदै जान्छ । उनीहरु पनि पुरुष सरह, चुम्बन, अलिङ्गन र स्पर्शमा भाग ल्दै जान्छन् । स्त्रीहरुले पुरुषको लिङ्ग छुन्छन्, अण्डकोष र त्यसको आसपासको स्थानमा सहलाउनु आदि गर्नु पर्छ । तर यसमा सावधानी पुर्‍याउनु पर्छ, यी पुरुष यौनाङ्गमा स्त्रीको स्पर्शले मात्रै पनि पुरुष अत्यधिक उत्तेजित हुन पुग्छ तथा बीचैमा स्खलित हुन सक्छ । रतिक्रियाको कुनै पनि समय निश्चित छैन । कुनै स्त्री चाँडै नै सम्भोगको निम्ति तयार हुन्छन् भने केहीमा कामाग्नि जसको केही समय जाने हुन्छ । सम्भोगको लागि जब स्त्री तयार हुन्छन्, उसको अङ्ग काम थाल्छ, शरीरमा काँडा उगन्छ, आँखामा लाली तथा ओठ फर्फराउन थाल्छन् । योनीको मुख गिलो हुन पुग्छ, श्वास गहिरो र तातो हुन थाल्छ । यदि स्त्रीमा यो स्थिति देखा परेपछि पुरुषले बुझ्नु पर्छ कि ऊ सम्भोगको लागि तयार छे ।

क्रिसमसबारे जानकारी

विश्वभरका इसाई धर्मावलम्बीहरूले इसा मसिह अथवा जिसस क्राइस्टको जन्मदिनको उपलक्ष्यमा मनाइने पर्व हो । यो भोलि २५ डिसेम्बरमा पर्छ र यस दिन लगभग सम्पूर्ण विश्वमा सार्वजनिक विदा दिइन्छ । क्रिसमस देखि १२ दिनको उत्सव क्रिसमसटाइडको पनि शुरुवात हुन्छ ।

जिससको जन्म महिना र मिति
यहि नै हो भन्न सकिँदैन तर वेस्टन
क्रिस्चियन चर्चले उनको जन्म डिसेम्बर
२५ भन्नेर तोकेका छन् । उक्त मिति
जिसस गर्भमा बसिसेकेपछिको नौ
महिना पछि भएकाले छानिएको हुन
सक्छ ।

क्रिसमसमा विश्व भरीका अधिकांश देशहरूमा सार्वजनिक विद्यालयहरूमा गरिन्छ : जहाँ ईसाईहरूको बाहुल्यता छैन, त्यहाँ पनि विद्यालयहरूमा पाइएको छ ।

ईसाईहरुको सबैभन्दा ठूलो यो पर्वमा विभिन्न किसिमका कार्यक्रमहरु गरी धुमधामका साथ मनाउने गरिन्छ। यो पर्व केवल ईसाईहरुले मात्रै नभएर गैर ईसाईहरुले समेत विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरु गरी मनाउने गर्दछन्। यो पर्वसँग जोडिएका विभिन्न किसिमका चिह्न एवं संकेतहरुको कारण पनि यो पर्व सबैको साझा पर्वको रूपमा विकास भइरहेको देख्न सकिन्छ। किसिमसँगसँगै जोडिएर आउने विभिन्न संकेतहरु छन्। जस्तो

हरियो रुखमा हिउँ परेको आकृति,
रातो र सेतो रंग मिसिएको सान्ता
क्लज र अरु पनि त्यस्ता परम्पराहरु
क्रिसमससँग जोडिएर आउने पर्वहरु
हन् ।

मिस्र र रोमको पुरानो सभ्यतासँग सम्बद्ध व्यक्तिहरू हरियो बोटविरुवा र रूखहरूद्वारा घरहरू सजाउँथे, जून वर्षभर हरियो हुन्छ । उनीहरूको विश्वास थियो कि त्यसो गर्नाले सो घरमा बोक्सीहरूको कुनै असर पर्दैन । दुष्ठात्मा, भूत र रोगहरू टाढा भाग्छन् । पुरातन इजिप्ट र रोमका मानिसहरू सदाबहार बोटविरुवाको शक्ति र सौन्दर्यमा विश्वास गर्थे । सोही समयदेखि नै घर घरमा सधैं हरियो हुने बिरुवा राख्न शुरू भयो ।

जर्मनीमा यो परम्पराको शुरुवात सन् ७२२ को आसपासबाट शुरु भएको मानिन्छ। जर्मनीको सेन्ट वीनिफेसले केही दृष्ट व्यक्तिले एउटा विशाल रुख मुनि बच्चाको बलि चढाउने गरेको कुरा थाहा पाए। सेन्ट वीनिफेसले बच्चालाई बचाउनको लागि भनेर त्यो रुख नै काटिदिए। तर, सोही रुखको नजिकै अर्को एउटा रुख बढ्न शुरु भयो। सेन्ट वीनिफेसले मानिसहरूलाई यो एउटा पवित्र रुख हो भन्दै प्रचार गर्न शुरु गरे। उनले रुखका हाँगाहरू स्वर्गातिर फर्काएको भन्दै भगवानसँग रुखको तुलना गरे। यसले रुखको बारेमा व्यक्तहरूको दिमागमा धेरै आदर उत्पन्न गराउँदै

१५ लाखमा स्तनको शल्यक्रिया

मिया खलिफा पोर्न उद्योगकी चर्चित नाम हुन् । पोर्न उद्योगबाट उनले आफूलाई अलग्गिएपनि त्यतिबेला आफूलाई उक्त क्षेत्रमा फिट गराउनका लागि उनले आफूमा थुप्रै परिवर्तन गरेकी थिइन् । अब मियाले आफूले आफ्नो स्तनको शल्यक्रिया गराएको खुलासा गरेकी छिन् ।

मिया खलिफा आजकाल टिकटकमा छाएकी छिन् । उनका नयाँ भिडियो आउने बित्तिकै चर्चित हुन थालेको छ । उनको यो भिडियो देखेर कोही हाँसिरहेका छन् भने कोहीले

विवाद शुरु भएको छ ।

यो भाइरल भिडियोमा २८ वर्षकी मिया खलिफालाई भविष्यमा जन्मने छोरीसँग कुरा गरिरहेको देख्न सकिन्छ। उनकी काव्यनिक छोरी भन्छिन्, 'मम्मी म ठूलो भएर तपाईंजस्तो देखिन आतुर छु।' यो कुराको जवाफमा मियाले जे भनिन् त्यसले सबैलाई चकित बनाएको हो।

मियाले जवाफ दिंदे भन्छिन्, 'मम्मीले आफ्नो स्तनमा १३ हजार डलर (लगभग १५ लाख रुपैयाँ) र नाकमा १५ हजार डलर (१८ लाख



उनको व्यापक आलोचना गरिरहेका छन् । चर्चामा आएको नयाँ भिडियोमा मिया आफ्नो भविष्यमा जन्मने छोरीलाई मेसेज दिइरहेकी छिन् । उनले भनेकी छिन्, 'तिमी आफ्नी आमाजस्तै देखिनका लागि धेरै नै पैसाको आवश्यकता पर्नेछ ।'

मियाले आफ्नो स्तन नक्कली भएको खुलासा गरेकी छिन् । भिडियोलाई अहिलेसम्म ७३ मिलियनभन्दा बढीपटक हेरिसकिएको छ । यो भिडियोसँगै नयाँ

रुपैयाँ बढी) खर्च गरेकी थिएँ। त्यसैले तिमीले अहिलेदेखि नै पैसा बचाउन शुरु गर्नुपर्छ।'।

उनको यो भिडियोमा धेरैले आश्चर्य व्यक्त गरिरहेका छन्। मियाले सन् २०१९ मा आफैं भनेकी थिइन् कि उनले पोर्न इन्डस्ट्रीमा काम गर्दा १२ हजार डलर कमाएकी थिइन्। पोर्न इन्डस्ट्री छोडेपछि उनलाई साधारण जागिर खोज्न पनि समस्या भएको बताएकी थिइन्।



लगयो ।

मानिसहरूले यसलाई
१६ औं शताब्दीका महान्
ईसाई सुधारक मार्टिन
लूथरसँग पनि जोड्ने गरेका
छन् । तर, यो प्रमाणित छैन,
यस कथा अनुसार सन्
१५०० तिर क्रिसमसको
पूर्वसन्धामा उनी एउटा
हिउँले ढाकेको जंगल हुँदै
निँडिरहेका थिए । बाटामा

उनले हिउँले चम्किरहेको एउटा रूख देखे । रूखका हाँगाहरु हिउँले भरिएका थिए र चन्द्रमामा चम्किरहेका थिए । त्यसबाट प्रभावित भएका उनी जब घर आए । उनले आफ्नो घरमा सल्लाको बोट लगाए । त्यसैमा धेरै मैनव्रीहरु पनि बाले । उनले सो रूख जिसस काइस्टको सम्मानको लागि तयार पारेका थिए । त्यस समयदेखि क्रिसमस ट्रीलाई सजाउने परम्परा शुरु भएको हो भन्ने भनाई रहेको छ ।

प्रिन्स अल्बर्टले पहिलो किसमस
रुख १८४१ मा इङ्ल्याण्डको विन्डसर
क्यासलमा रोपेका थिए। भिक्टोरिया
कालमा यी रूखहरूसँगै मैनावती केक
आदि रूखमा नै राख्ने गरियो। यो
विश्वास गरिन्छ कि जब प्रभु येशूको
जन्म भएको थियो। सो समयमा उनका
बाबुआमाहरू मरियम र यूसुफलाई
बढाई दिनको लागि स्वर्गका प्रतिनिधिहरू
पनि आएका थिए। सो अवसरमा
उनीहरूले एउटा रूखमा ताराको प्रकाश
परावर्तन गराएर चम्किलो बनाएका
थिए। त्यहीँबाट किसमस
सजावटको प्रक्रिया शुरु भएको विश्वास

छ। त्यही समयदेखि जसको घरमा यी रुखहरु लगाइन्छ, उनीहरुको घरमा खुशीको बहार छाउने ईसाईहरुको विश्वास छ।

क्रिसमस टिमा मैनबत्ती
बाल्ने चलन १७ औं शताब्दीदेखि शुरु
भएको हो । प्राचीन कालमा क्रिसमस
ट्रीलाई जीवनको प्रतिक मान्ने गरिन्थ्यो ।
यो जीवनको निरन्तरता दर्शाउने
प्रतिकको रूपमा पनि मान्ने गरिएको
छ । त्यसकारण पनि यस दिन क्रिसमस
ट्री घरमा सजाउँदा त्यसले बच्चाहरुको
उमेर लामो हुने मान्यता पनि रहेको
छ ।

बास्तुको आधारमा पनि क्रिसमस ट्री जस्तै आकारको रूखहरु राख्दा त्यसले घरमा सकारात्मक उर्जाको विकास गराउँछ भन्ने मान्यता छ । त्रिकोणात्मक रुपमा तयार पारिएको त्यस्ता रूखहरु पञ्च महाभूत मध्येको अग्निको प्रतिक मान्ने गरिन्छ । यसकारण यसलाई सजाउँदा घरबाट नकारात्मक इनर्जीको सञ्चार हुने विश्वास गरिन्छ ।

Happy Christmas 2021

Dr. Manju Ratna Sakya
President , Nepal Journalists Association
and
"Arpan" Weekly Family



World Cup chief promises host nation is 'tolerant' and 'welcoming'

With less than a year to go before the start of the 2022 FIFA World Cup, questions surrounding host nation Qatar's handling of humanitarian issues show few signs of abating -- specifically concerning the state's anti-homosexuality laws. Nasser Al Khater, the chief executive of the tournament's organizing committee, insists that Qatar has been treated "unfairly and unjustly" since it earned the right to host the tournament 11 years ago. "We know that the World Cup brings with it a certain amount of scrutiny. We've seen it in the past," Al Khater told CNN Sport's Amanda Davies. "But if it's something that's going to be catalyst for change, we're all for it." Among the most recent critics of next year's World Cup, the first to be held in the Middle East, is Australian footballer Josh Cavallo, the only current, openly gay player in men's top-flight football. Earlier this month, Cavallo said that he would be "scared" to play in Qatar, where homosexuality is illegal and punishable by up to three years in prison. In response to Cavallo's fears, Al Khater said: "On the contrary, we welcome him here in the state of Qatar, we welcome him to come and see even prior to the World Cup ... Nobody feels threatened here, nobody feels unsafe."



He added: "The notion that people don't feel safe here is untrue. I've said this before and I say this to you again, everybody is welcome here. Everybody is welcome here and everybody will feel safe here. Qatar is a tolerant country. It's a welcoming country. It's a hospitable country." In October, Welsh football fan James Brinning told CNN Sport that he "wouldn't feel safe" traveling to Qatar if Wales qualified for the World Cup due to his sexuality. "That's really upsetting to think about because I should be able to be a part of such a huge moment in Welsh football history if it happens," he said. This is not the first time that anti-LGBTQ laws have been a concern around a major football tournament. In June, European football governing body UEFA declined a request to light up Munich's Allianz Arena in rainbow colors for the Euro 2020 match between Germany and Hungary following an anti-LGBTQ law passed by Hungary's parliament.

Then ahead of the 2018 World Cup, the UK Foreign Office warned ahead of the tournament that members of the LGBTQ community face "significant risk" in traveling to Russia. And football is not the only sporting community to raise concerns about Qatar's anti-homosexuality laws. Ahead of Formula One's Qatar Grand Prix on November 21, Lewis Hamilton, who would go on to win the race, was widely praised for wearing a helmet featuring the Pride Progress Flag -- a redesigned and more inclusive version of the traditional rainbow flag -- which was emblazoned with the words "We Stand Together."

Al Khater acknowledged that Qatar does have a stricter approach towards public displays of affection compared to other countries, and when pressed by CNN on the country's laws, Al Khater declined to say that homosexuality is illegal, saying only that "like many countries," same-sex marriage is illegal in Qatar.

"In different countries, there is more leniency to public displays of affection," he said.

"Qatar and the region are a lot more modest, and Qatar and the region are a lot more conservative. And this is what we ask fans to respect. And we're sure that fans will respect that ... We respect different cultures and we expect other cultures to respect ours." Over the past decade, Qatar has also been under pressure regarding its treatment of migrant workers involved in constructing World Cup stadiums, with the International Labour Organization (ILO) recently saying that the state is inadequately investigating and reporting workplace deaths.

राष्ट्रियसभाको...

र एमाले मिलै पदछ। तथा एमाले कै समर्थनमा प्रधानमन्त्री देउवाले राष्ट्रिय सरकारको नेतृत्व प्राप्त गर्ने संभावना छ। त्यही भएर देउवा एमसीसीमा ढिलासुस्ती गर्दै अमेरिकालाई पर्खाएर राष्ट्रियसभा चुनाव जित्न चाहन्छ।

राष्ट्रियसभाको चुनाव माघ १२ गते सम्पन्न भए पछि गठबन्धन भत्किने र सरकारमा उथल पुथलको अवस्था आउने लक्षण देखिँदैछ।

कांग्रेस महाधिवेशनमा सफलता हात पारेका देउवा आफ्नै नेतृत्वमा राष्ट्रिय सरकार बनाएर अलि इलेक्शन गराउन चाहेका छन्।

उता के.पी. ओली पनि एमालेको १०औं महाधिवेशनबाट नेतृत्वको बागडोर सम्हालेको अवस्थामा अलि इलेक्शन भए मध्यावधि निर्वाचनको पुष्ट्याई सहित चुनावमा बहुमत ल्याउने आशा लगाएका छन्।

माओवादी केन्द्र महाधिवेशनको तयारीमा छन्। प्रचण्ड आन्तरिक पार्टी भ्रमेलामा फसेर संगठन दरो पारेर आफ्नो अवस्था मजबुत बनाएपछि मात्र चुनावमा जाने मनस्थिति बनाएको छ।

त्यसैगरी माधव नेपालले पनि नयाँ पार्टी नेकपा एकीकृत समाजवादी बनाएकोले संगठन बनाउने अभियानमा देश दौडाहामा छन्। तत्काल नेपालले चुनाव चाहेका छैनन्।

यता राष्ट्रियसभामा जीत, एमसीसी पारित, अलि इलेक्शनमा जाने र बढी सिट ल्याउने तथा आफ्नै नेतृत्वमा सरकार बनाउने शेरबहादुर देउवाको चाहनाले ढिलो चाडो देउवा र ओली गठबन्धन बन्ने सम्भावना इन्कार गर्न सकिन्न।

यसैबीच एमसीसी बारेमा पुस ४ गते सत्तारूढ दलहरूबीच बसेको बैठकमा सहमति बन्न सकेन। माओवादी केन्द्रले पुस ११ र १३ मा राष्ट्रिय सम्मेलनसम्म यस बारेमा छलफल गर्न फुसत नभएको भनि टारेका छन्।

एमसीसीलाई सदनबाट प्रक्रिया पुर्‍याएर पारित गर्ने मनस्थितिमा प्रधानमन्त्री देउवा रहेको बेला तत्काल तीन सदस्यीय समिति बनाएर अल्झाउने गर्दा दातृ राष्ट्र असन्तुष्ट देखिएका छन्।

चिलीमा...

आर्थिक मोडेलको अन्त्य गर्ने वाचा गरेका थिए। त्यस्तै, हरित लगानी पनि उनका चुनावी प्रचारको महत्वपूर्ण मुद्दा थियो।

सन् १९८६ को जनवरी ११ मा चिलीको दक्षिणी क्षेत्र पुन्ट अरिनसमा जन्मिएका बोरिक एक दशकअघि राजनीतिमा उदाएका हुन्। सस्तो र सुधारिएको शिक्षाको मागसहित सन् २०११ देखि २०१३ सम्म भएको विद्यार्थी प्रदर्शनको नेतृत्व गरेपछि उनी चर्चामा आएका थिए। चिली विश्वविद्यालयमा कानून विषय

पढ्न भर्ना भएका बोरिकले उक्त विषयको अध्ययन भने पूरा गरेनन्। त्यसपछि राजनीतिमा केन्द्रित भएका उनी सन् २०१३ मा मगलानेस क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्दै स्वतन्त्र सांसद निर्वाचित भए। दोस्रो कार्यकालमा भने उनी अत्यधिक मतसहित निर्वाचित भएका थिए।

सधैँजसो दारीमा देखिने बोरिकले शरीरमा टाटु खोपेका छन्। टाई भने उनले विरलै लगाउँछन्। चुनावी अभियानका क्रममा उनले 'आफूले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्याको उपचार गरेको' बताएका थिए।

रक्षामन्त्री...

पटक-पटक सरकार परिवर्तन हुने र मन्त्री फेरिने, राजीनामा दिने र दलीय भागवण्डाले फेरिने हुँदा त्यसको असर रक्षाको संवेदनशीलतामा पर्ने हुँदा गृहमन्त्री सरह रक्षामन्त्रीलाई हेर्न हुने जिकिर गरिँदैछ। प्रधानमन्त्रीले यस्तो अवस्थामा आफैँ मातहत रक्षा मन्त्रालय राख्नु राष्ट्रका निम्ति हितकर हुनेमा दुईमत नहोला।

ऐश्वर्यामाथि सोधपुछ भइराख्दा जया बच्चनले रिस पोख्दै भनिन्, 'म श्राप दिन्छु'

पनामा पेपर लिक् मामिलामा सोमबार एकातिर ऐश्वर्या राय बच्चनसँग प्रवर्तन निर्देशनालय (इडी) सोधपुछ गरिरहेको थियो, यस्तै अर्कोतर्फ राज्यसभामा सरकारमाथि सपा सांसद जया बच्चनको रिसको पारो निकै माथि चढेको थियो। रिसले चुर भएकी जया बच्चनले केन्द्र सरकार र भाजपा सांसदलाई यहाँसम्म भनिन् कि, 'म श्राप दिन्छु कि बीजेपीका खराब दिन छिट्टै नै आउनेछन्।'

वास्तवमा, नारकोटिक्स ड्रग्स र साइकोट्रोपिक पदार्थ (संशोधन) विधेयक सन् २०२१ मा चर्चा गर्नका लागि जब जया बच्चनलाई बोलाइयो तब उनले

काँग्रेसको केन्द्रीय सदस्य हार्ने चर्चित अनुहार

काठमाडौँ / नेपाली काँग्रेसका केही चर्चित नेताहरू १४ औं महाधिवेशनको खुला केन्द्रीय सदस्यमा पराजित भएका छन्। ट्रेड युनियन काँग्रेसका पूर्वअध्यक्ष लक्ष्मणबहादुर बस्नेत, नेपाल बार एसोसिएसनका पूर्वअध्यक्ष प्रेमबहादुर खड्का, पूर्वसांसद त्रैलोक्य प्रताप सेन पनि पराजित भएका हुन्।

यस्तै नेविसंघको राजनीति गरेका पर्यटन व्यवसायी राजेन्द्र बजगाईँ पनि पराजित भएका छन्। बेलायतको राजदूत भएका डा. सुरेन्द्रचन्द्र चालिसे र लोकेश ढकाल पनि पराजित भएका थिए। उनीहरू १३ औं महाधिवेशनमा पनि पराजित भएका थिए।

विद्यार्थी राजनीतिबाट आएका अधिकांश उम्मेदवारले चुनाव जित्दा नेविसंघका पूर्वमहामन्त्री मनोजमणि आचार्य र पूर्वउपाध्यक्ष क्षितिज भण्डारी पराजित भए। पूर्वमन्त्री यज्ञबहादुर थापा, त्रिभुवन विश्वविद्यालयका

पूर्वउपकुलपति तीर्थराज खनियाँ, पूर्वसांसदहरू तारिणीदत्त चटौत, मोहनप्रसाद बराल र शारदा पौडेल पनि पराजित भए।

निवर्तमान केन्द्रीय कार्यसमितिला रहेका मंगलप्रसाद थारू, टीएन योगी, सुधीरकुमार शिवाकोटी र शम्भुलाल श्रेष्ठ, हरिप्रसाद नेपाल चुनिन सकेनन्। पूर्वमन्त्री सुरेन्द्र हमाल पनि पराजित भए।

यस्तै प्रदेश १ का आन्तरिक मामिला तथा कानूनमन्त्री केदार कार्की, लुम्बिनी प्रदेश काँग्रेस संसदीय दलका नेता विरेन्द्र कनौडिया, नेविसंघका महामन्त्री दिपक भट्टराई, मुकेश काफ्ले र शंकर तिवारी पराजित भएका छन्। ३५ खुला केन्द्रीय सदस्यका लागि ९९ जना दौडमा थिए। शशांक कोइरादेखि कृष्णकिशोर धमिरेसम्म केन्द्रीय सदस्य बन्न सफल भएका छन्। बाँकी ६४ जना पराजित भएका छन्।

आउने बित्तिकै भनिन्, 'म तपाईंलाई (कुसीमा कोइरादे सांसद भुवनेश्वरी कलिता बसेकी थिइन्) धन्यवाद दिन चाहन्छु किनभने मैले बुझ्न सकेको छैन कि तपाईं चिच्याउँदै इनारतिर गएको समयलाई याद गर्नु कि आज तपाईं जुन कुसीमा बसिरहनुभएको छ, यो दिनलाई याद गर्नु।'

जया बच्चनको कुरामा भाजपा सांसद राकेश सिन्हाले संसदको गरिमालाई कम गरेको आरोप लगाए। सिन्हाले जयालाई स्पिकरलाई व्यक्तिगत रूपमा सम्बोधित गरेको आरोप लगाए। उनले भने, 'सदनमा यस्तो व्यवहार देखाउने तरिका होइन।

यसले सदनको गरिमालाई ठेस पुरेको छ। कसैले पनि यसरी कुसीको अपमान गर्न सक्दैन।' यो सुन्ने बित्तिकै जया बच्चन भाजपा सांसदमाथि खनिइन् र तथानामा भन्न थालिन्।

भाजपा सांसद राकेश सिन्हाको कुरामा जया बच्चन अत्यधिक रिसाइन्। रिसले रातो भएकी जयाले भनिन्, 'तपाईं हामीलाई बोल्ने दिनुहुन्न भने तपाईं नै (भाजपा सांसद) एकैले सदन चलाउनुहोस्।' जयाले यतिबेला विपक्षी सांसद तर्फ इशारा गर्दै भनिन्, 'तपाईंहरू पनि आखिर कसको अगाडि बिन बजाइरहनुभएको छ ?'

आगो वा हिटर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔँ

- झ्याल, ढोका थुनेर आगो वा हिटर नबालौं,
- सुत्ने बेला बालेको आगो वा हिटर निभाऔं,
- आगो वा हिटर बालबालिकाको पहुँचभन्दा पर राखौं,
- हावाको उचित ओहोरदोहोर हुनेगरी मात्र आगो वा हिटर बालौं,
- सकेसम्म बाथरूममा ग्यास गिजरको प्रयोग नगरौं। गर्ने परेमा भेन्टिलेसन खुला राखौं।

झ्यालढोका थुनेर आगो वा हिटर प्रयोग गर्दा अक्सिजनको कमी हुन गई ज्यान जान सक्दछ।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



कोरोना संक्रमण तीव्र गतिले बढ्दै गैरहेकाले सोको नियन्त्रण गर्न अनावश्यक सम्पर्क बन्द गरौं, भौतिक दूरी अनिवार्य रूपमा कायम गरौं, मास्क नलगाई बाहिर ननिस्कौं, बारम्बार साबुन-पानीले हातधुने वा स्यानिटाइजर लगाउने बानीबसालौं !

आफू बचौ र अरुलाई पनि सुरक्षित रहन सघाऔं !

– नेपाल पत्रकार संघ, माईतिघर, काठमाडौं