नेपाली समाचार

जापानबाट प्रकाशित पहिलो नेपाली पत्रिका　日本初ネパール語の新聞　First Nepalese Newspaper in Japan

वर्ष १८, अंक ४, २०८१ पौष ०१-१५　Vol. 18, No. 4, December 16-31, 2024

शिन-ओकुबोमा खुलेको नयाँ रेष्टुरेण्ट

Bamboo छँ Taste of Himalaya

FOR PARTY BOOKING 080-5964-7468

✓ शान्त र पारिवारिक वातावरणमा स्वादिष्ट भोजनको आनन्द लिँदै, साथीभाइ, आफन्त र इष्टमित्रहरूसँग भेटघाट गर्नका लागि उत्कृष्ट स्थान चाहिएमा

✓ बिहाव, ब्रतबन्ध, जन्मदिन, एनिभर्सरी, पास्नी जस्ता विशेष अवसरहरूमा उत्कृष्ट सेवा सहित पार्टी गर्न सकिने

✓ १ सय ५० सिट क्षमता, स्टेज र साउण्ड सिस्टम सहित नियमित लाइभ म्युजिकको भरपूर मजा लिन सकिने

✓ तपाईंको विशेष दिनलाई अझ अविस्मरणीय बनाउन सदा सेवामा समर्पित

More Information

Tokyo-To, Shinjuku-Ku, Hyakunincho 1-10-17 (Ichibangai Building 2F)

सम्पर्क नं.:- 03-5989-1708

जापानमा नयाँ शैलीको डकैती 'यामी बाइतो' को त्रास बढ्दो

सुरक्षा निकायले भन्यो- 'सजग रहनू'

❑ नेस डेस्क

टोकियो - पछिल्लो समय जापानमा नयाँ शैलीको डकैती 'यामी बाइतो' का कारण सर्बसाधारणमा त्रास फैलिएको छ । 'ओरे-ओरे सागी' पछिको यो 'यामी बाइतो' बिकसित र डरलाग्दो डकैती धन्दा मानिन्छ ।

इन्टरनेटको माध्यमबाट सामाजिक सञ्जालमा आकर्षक कमाईको प्रलोभन देखाएर 'इजि मनी' को लोभमा भुम्मिनेहरूलाई ट्र्यापमा पारेर ब्ल्याकमेलिङ गर्ने, डकैतीको काममा लगाउने र भनेअनुसार नगरेमा स्वयमलाई वा निजका परिवारका सदस्यलाई अपहरण गर्ने वा ज्यानैसमेत लिने खालको गतिविधि गर्ने आपराधिक समूहले चलाएको नयाँ कलेवरको ठगी धन्दालाई 'यामी बाइतो' भनिन्छ । यामी भनेको ब्ल्याक (अवैध) र बाइतो भनेको पार्टटाइम जबबाट यामी बाइतो नामले चिनिने यो डकैती धन्दाका कारण अहिले जापानभर त्रास फैलिएको छ ।

कम मिहिनेतबाट छोटो समयमै आकर्षक कमाई गर्न सकिने भन्दै सामाजिक सञ्जालमा राखिने विज्ञापनबाट लोभिनेहरूलाई अत्यधिक गोपनियता सुरक्षित एपको माध्यमबाट ब्यक्तिगत विवरण सबै भरेर आवेदन गर्न लगाईने र ब्यक्तिगत विवरण सबै हात पारिसकेपछि त्यसको दुरूपयोग गर्दै धम्क्याउने, ब्ल्याकमेलिङ गरी त्रास देखाउने र मोटो रकमको माग गर्ने, >>> बाँकी पृष्ठ ८ मा

कमाउने मानसिकताका न्यायाधीशबाट 'न्याय असंभव'

❑ नेस डेस्क

काठमाडौं - राज्यका तीन प्रमुख अंगमध्येको एक न्यायपालिका सिद्धान्ततः र व्यवहारिक रूपमा स्वतन्त्र हुनुपर्छ, निष्पक्ष हुनुपर्छ । नागरिकको अन्तिम भरोसा नै न्यायपालिका हो । तर बेलाबेला यसमा पनि प्रश्न उठ्ने गरेको छ । नेपाली राजनीतिको विडम्बना नै भनौं राज्यका हरेक निकायलाई दलीयकरण गरिएको छ । यतिसम्म कि अदालतबाट हुने कतिपय फैसला र आदेशमा समेत राजनीतिक गन्ध भेटिन्छ । निष्पक्ष न्यायका लागि नेपाल बारको भूमिका कस्तो रहन्छ ? राजनीतिक वृत्तमा पेचिलो बनिरहेको संविधान संशोधनको मुद्दा र बेथिति सुधारका लागि बारले उठाएको न्यायपालिकाको समग्र पुनर्संरचनालगायतमा केन्द्रीत रहेर नेपाल बार एसोसिएसनका अध्यक्ष गोपालकृष्ण घिमिरेसँग नेपाली समाचारका लागि नृप रावलले गरेको कुराकानीको सम्पादित अंशः-

तपाईले भर्खरै न्यायपालिका पुनर्संरचनाको घोषणा गर्नुभएको छ, यसको अन्तर्य के हो ?

नेपाल बार सँधै न्यायिक सुधारको पक्षमा रहिआएको छ । न्यायपालिकाको मात्र कुरा होइन, मुलुकको लोकतन्त्र र गणतान्त्रिक संविधानको जगेर्ना र रक्षा गर्नु पनि बारको कर्तव्य हो । राज्यका प्रमुख तीन अंगमध्ये न्यायपालिका हामीसँग बढी सम्बन्धित छ । यसमा भएका विकृति, विसंगति, भ्रष्टाचारका सन्दर्भमा विगतमा पनि ठूला आन्दोलनहरू गऱ्यौं । अहिले हेर्दा के सुधार भयो त ? बारका कार्यसमितिहरू देशैभर

गोपालकृष्ण घिमिरे
अध्यक्ष, नेपाल बार एसोसियशन

छन् । सबैतिरबाट मूल्याङ्कन गर्दा हामीले के पायौं भने न्यायिक सुधार गर्न नसकिएकै अवस्था रहेछ । हामीले कुरा राखेको राख्यै छौं तर सुधार हुन सकेन । केही अदालतले तत्कालै गरिदिनुपर्ने विषयहरू थिए । अदालतको नेतृत्व भनौं या न्यायपरिषदको नेतृत्व, कतिपय कुरामा नकारात्मक ढंगले गएको देख्यौं । जस्तो, अहिले न्यायाधीशहरूको सेवासर्तको विषयलाई लिएर जारी गरिएको जुन नियमावली छ, त्यसले न्यायाधीशहरूका बीचमा ठूलो खाडल सिर्जना गरिदिएको छ । एउटै कारणले मात्र बारले पुनर्संरचनाको कुरा उठाएको होइन ।

संरचनाप्रति नै यति धेरै असन्तुष्टि ?

व्यापक असन्तुष्टि छ । जस्तो अहिले विशिष्ट श्रेणीका अधिकृतबाट गएका >>> बाँकी पृष्ठ ७ मा

No.1 TRAVEL We go the extra mile for you

हवाई टिकटका लागि स्वर्णिम अवसर

WINTER & SPRING SPECIAL OFFER

विशेष छुटसहित भरपर्दो हवाईयात्राका लागि सँधै नम्बर वन ट्राभललाई सम्झनुहोला

अन्यत्र भन्दा सुपथ मूल्यमा हवाई टिकटको ग्यारेन्टी

Nepal Airlines　Biman Bangladesh Airlines　KOREAN AIR　CATHAY　malaysia airlines　THAI　AIR INDIA

Sujan: 080-4142-4740 (SB, Viber)
Indra : 080-4142-4741 (SB, Viber)
Kamata Office: 03-6424-5031
/no1travelshibuya

"नम्बर वन ट्राभल"
Kanawa Bld. 2F, 7-52-6 Nishikamata, Ota-ku, Tokyo 144-0051

GMT International

ARE YOU READY, FOR TRAVEL?

KOREA　EUROPE　USA　AUSTRALIA　JAPAN　CANADA

AFFORDABLE AND EASY DOCUMENTATION SERVICE

जापानबाट अमेरिका, क्यानडा, अस्ट्रेलिया, यू.के., युरोप लगायत अन्य देशहरुमा भिजिट भिसामा जानका लागि प्रोसेसिङ गरिन्छ । साथै नेपालबाट आफन्त वा कसैलाई भिजिट भिसामा जापान बोलाउनु परेमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

CALL NOW!
080-4150-5314
m.me/gmtjpn
03-5937-5314

जापानमा रेष्टुरेन्ट खरिद-बिक्रि गर्ने नंवर वन फुदोसान

★★ सेवामा हाजिर छौं ★★

❖ रेष्टुरेन्ट खरिद-बिक्रि (Tempo Kai-Tori) गर्नुपरेमा
❖ रेष्टुरेन्ट गर्नका लागि सस्तो ठाउँ चाहिएमा
❖ नेपाली, जापानी, हिन्दी, अंग्रेजी बोल्ने स्टाफ उपलब्ध
❖ सस्तो रुम तथा शेयर हाउस चाहिएमा

株式会社 REAL STYLE
〒169-0073 Tokyo, Shinjuku-Ku, Hyakunincho 2-4-5 (804)
Viber and Line OK!
Contact: Madan 070-2332-6833, Dipen 080-4929-6833

सम्पादकीय

नयाँ वर्ष शुभ रहोस्

जीवन भोगाईको क्रममा आईपर्ने अनेकौ बाधा, अड्चन, गल्छेडा र उकाला-भिरालाहरूको सामनाबाट मानिस थप परिपक्क र परिष्कृत हुँदै जाने हो। तिथिमितिले अब अङ्ग्रेजी वर्ष २०२४ लाई छिट्टै विदाई गर्न गईरहेका छौं। हुन त हामीले यस्ता थुप्रै मौजुदा वर्षहरूलाई विदाई गर्दै नयाँ वर्षको स्वागतमा रमाउन थालेको धेरै नै भईसकेको छ। आफ्नो उमेरमा फेरि अर्को १ वर्ष थपिएको र आयु १ वर्ष छोटिएको तथ्यलाई बिर्सेर हामी हरेक पटक फेरिदैं आएका वर्षलाई नयाँ भन्दै स्वागत गर्दै आईरहेका छौं। भित्तामा झुण्डिएको पुरानो क्यालेण्डरको सट्टा फेरिएको नयाँ क्यालेण्डर हेरेर आफु नयाँ समयमा पदार्पण भएकोमा खुशी मनाउँछौं। तर आफु पनि समयसंगै परिवर्तन हुनुपर्दछ भन्नेमा भने हामी पटक्कै गम्भीर छैनौ। वास्तवमा फेरिनुपर्ने त स्वयम आफै हो। हामी समाज परिवर्तनको कोकोहोलो मच्चाएर कहिलै थाक्दैनौ त्यो भन्दा पहिले त आफुमा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने हो।

वर्षौदेखि एउटै बाटो हिडिरहेका छौं तर गन्तब्य भेट्न सकिरहेका छैनौ भने बाटो परिवर्तन गरौं, वर्षौदेखि उहि काम उहि तरिकाबाट गर्दै आईरहेका छौं तर अपेक्षित परिणाम हासिल गर्न सकिरहेका छैनौ भने कार्यशैलीमा खोट छ, कार्यशैली परिवर्तन गरौ। वर्षौदेखि एउटै सोंच पालेर बसिरहेका छौं तर त्यसबाट कुनै प्रभावकारी उपलब्धि छैन भने सोंच परिवर्तन गरौं, यसैगरी बर्षौदेखि आफुले गर्दै आईरहेको कामबाट सन्तुष्ट हुन सकिएको छैन भने विकल्पमा जाने हिम्मत गरौं। हामीले आफुलाई अघिल्लो वर्षभन्दा थप फुलेको, फलेको र फैलिएको देख्न चाहान्छौं भने आफुमा भएका कमी-कमजोरी र असफलताबाट पाठ सिक्दै हरेक नयाँ वर्षमा नयाँ र अग्रगमनकारी निर्णय गर्ने च्यालेञ्ज गरौं। जीवनलाई थप धारिलो, खँदिलो र ब्यवस्थित बनाउन यथास्थितिबाट संभव नहुने निश्कर्षमा पुगेकै हो भने विकल्पमा जाने हिम्मत गरौं। त्यसैले बिदा लिंदै गरेको वर्ष आफ्नो लागि समग्रमा कस्तो रह्यो निर्मम समीक्षा गरी नयाँ वर्षमा नयाँ जोश, जाँगर र पूरै ऊर्जा सहित नयाँ प्राथमिकताको पहिचान गरौं।

देश-दुनियाँ परिवर्तनशील छ। सूचना र प्रविधिको सुविधाले मानिसहरू यान्त्रिक भईसके। मानवीय आत्मीयतामा आजको मानव समाजको खासै रूची छैन। मानव नियन्त्रित मेशिन हैन, मेशिन नियन्त्रित मानव भईसकेको अवस्था छ। एक्काइसौ शताब्दीको पहिलो पच्चिस वर्षगाँठ पनि भएकोले हरेक हिसाबले अबको वर्ष निकै महत्वपूर्ण हुनेमा दुई मत छैन। एक पछि अर्को नयाँ नयाँ आबिष्कार र उपलब्ध स्रोत साधनका कारण मानिसहरू झन झन सुबिधाभोगी बन्दै गईरहेका छन्। मात्र ३० सेकेण्डमा विश्वको घटना-परिघटना बारे अपडेट हुन चाहने नयाँ पुस्ता बिस्तारै अक्षर यात्राबाट विमुख हुँदै जान थालेको छ।

विश्वका शक्तिराष्ट्रहरूमा नयाँ नयाँ नेतृत्वको उदय भएका छन्। केहि वर्षदेखि बल्झिदैं आएको शक्तिराष्ट्रहरूबीचको टकरावले अझै किनारा पाएको छैन। जसका कारण विश्व समुदाय ध्रुबिकृत भईरहेको र कुनै पनि बेला स्थिति विकराल बन्न सक्ने संभावना टरेको छैन। हामी बसेको मुलुक जापान आफैमा शान्तिको पक्षधर मुलुक भएता पनि संवेदनशील भूगोलमा अवस्थित भएकोले यसका छिमेकी राष्ट्रहरू पनि संवेदनशील मानिन्छन्। भूकम्प, सुनामी, ज्वालामुखी जस्ता प्राकृतिक प्रकोपका दृष्टिले पनि संवेदनशील मानिने जापानमा रहँदै गर्दा हामी जुनसुकै बेला ठूला संकटको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ, त्यसैले तत्सम्बन्धि आधिकारिक जानकारी नियमित लिईरहने बानी गरौं। आफु बसेको एरियाको नजिकको आपतकालिन सुरक्षितस्थलको पहिचान गरौं। आफ्ना छिमेकीसंगको सम्बन्ध असल बनाउने र खासगरी जापानी समुदायसंग घुलमिल हुने बानीको विकास गरौं। हाम्रा कारण उनीहरूलाई बाधा पुग्ने कुनै पनि गतिविधि नगरौं।

जापानको नेपाली समुदाय संख्यात्मक हिसाबले जति ठूलो हुँदै छ, त्यसरी नै ब्यवस्थित हुन पनि आवश्यक छ। जापानबारे पर्याप्त जानकारी बिना नेपालीहरू जापान आउने क्रम बढ्दो छ, कालान्तरमा विकराल समस्याको बिषय हुन सक्ने संकेतहरू सतहमा देखिन थालेका छन्। हामी विदेशीका लागि जापानमा सबैभन्दा महत्वपूर्ण भनेको यहाँको जापानी भाषा हो। यसबारे सम्बन्धित सबैको ध्यान जान जरूरी छ। नयाँ वर्षमा नयाँ संकल्प र ऊर्जासहित थप नयाँ उपलब्धि हासिल गर्ने अपेक्षा गरौं। सबैलाई शुभकामना।

चिसो मौसमले स्वास्थ्यमा पर्नसक्ने असर र बच्ने उपाय

स्वास्थ्य

सागर खड्का

चिसो मौसम हरेक वर्षको एक प्राकृतिक चक्रको हिस्सा हो, जसले विशेषगरी जनवरी, फेब्रुअरी र मार्च महिनामा आफ्ना प्रभावहरू देखाउँछ। जब हावा चिसो हुन्छ र तापमान घट्न थाल्छ, तब हाम्रो चारैतिरको वातावरणमा ठूलो परिवर्तन देख्न सकिन्छ। चिसो मौसमलाई हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा विविध तरिकामा महशुस गर्न सक्छौं। यो मौसमले हाम्रो शरीर र मानसिकतामा असर पार्छ र विभिन्न चुनौतीहरू पनि ल्याउँछ।

चिसो मौसममा सबैभन्दा पहिलो कुरा भनेको तापमानको गिरावट हो। राति र बिहानको समय धेरै चिसो हुने हुनाले अत्यधिक जाडोको अनुभव हुन्छ। यस अवस्थामा, हाम्रो शरीरलाई तातो राख्नका लागि उचित कपडा लगाउन आवश्यक हुन्छ। चिसो मौसमका कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू पनि बढ्न सक्छन्। रूघा, खोकी, फ्लू र दमको समस्या बढ्न सक्छ, जसले हाम्रो दैनिक जीवनमा प्रभाव पार्न सक्छ। त्यसैले, हाम्रो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राख्दै हामीले नियमित व्यायाम र सन्तुलित आहारको पालना गर्नुपर्ने हुन्छ।

चिसो मौसमका कारण हाम्रो स्वास्थ्यमा धेरै प्रकारको समस्यहरू देखा पर्दछन् जस्ले गर्दा दैनिक जीवनलाई प्रभावित गर्न सक्छ। यी समस्याहरूको बारेमा जानकारी राख्नु र उचित सावधानी अपनाउनु महत्वपूर्ण छ। चिसो मौसममा देखिने केहि प्रमुख समस्याहरू यसप्रकार छन्।

सर्दी र फ्लू: सर्दी सामान्यतया सामान्य भाइरस (जस्तै राइनो भाइरस) का कारण उत्पन्न हुन्छ। यो छिटो फैलने रोग हो र प्रायः मौसमको परिवर्तनसँग सम्बन्धित हुन्छ। सामान्यतयाः नाकबाट सिंगान बग्ने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, थकाना महशुस हुने जस्ता सर्दीका प्रमुख लक्षणहरू हुन्। फ्लू पनि भाइरसका कारण हुने रोग हो, तर यो सर्दीभन्दा बढी गम्भीर र तीव्र रूपमा देखापर्छ। फ्लूका लक्षणहरू साधारणतयाः सर्दीभन्दा धेरै गम्भीर हुन्छन्। उच्च ज्वरो आउने, शरीर दुख्ने, घाँटी र नाक दुख्ने, अत्यधिक थकान एवं कमजोरी महशुस हुने, खोकी लाग्ने जस्ता फ्लूका प्रमुख लक्षणहरू हुन्।

सर्दी र फ्लूको रोकथाम: सर्दी र फ्लूका भाइरसहरूको प्रमुख संक्रमणको स्रोत हाम्रो हात हो। त्यसैले, हामीले आफ्नो हातलाई बारम्बार साबुनपानीले धोइराख्नु पर्दछ। सार्वजनिक स्थानमा मास्कको प्रयोग गर्दा भाइरस फैलने संभावना कम हुन्छ। राम्रो आहार र प्रोटिनयुक्त खाना खाँदा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो हुन्छ, जसले सर्दी र फ्लूको संक्रमणबाट बचाउँछ। नियमित ब्यायाम र पर्याप्त निद्राले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई मजबुत बनाउन सहयोग गर्दछ। फ्लूबाट बच्न स्वास्थ्य संस्थानहरूमा फ्लू भ्याक्सिन उपलब्ध छ। जुन विशेष गरी उच्च जोखिमका व्यक्तिहरूलाई लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

उपचार: सर्दी र फ्लूको उपचारबाट सामान्यतयाः लक्षणहरूलाई कम गर्न सकिन्छ। सर्दीको उपचारमा नाक सफा राख्ने, तातोपानी पिउने र आराम गर्न आवश्यक छ। यदि लक्षण गम्भीर छैन भने, सामान्य पेनकिलर सेवन गर्न सकिन्छ। फ्लू संक्रमण भएको थाहा पाउने बित्तिकै डाक्टरको सल्लाह अनुसार उपचार गर्नुपर्दछ। फ्लूको उपचारमा एन्टिवायोटिक औषधि सेवन गर्ने गरिन्छ जसले संक्रमणको अवधि छोटो बनाउन मद्दत गर्दछ।

हाडजोर्नीको समस्या: चिसो मौसममा हाडजोर्नी तथा मांसपेशीमा असहजता र दुख्ने समस्या बढ्न सक्छ। जब बाहिरी तापमान धेरै घट्छ, शरीरको तापमान नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुन्छ र यसले हाडजोर्नी र मांसपेशीमा समस्याहरू सिर्जना गर्न सक्छ। विशेषगरी बृद्ध व्यक्तिहरू, जो हाडजोर्नीका समस्याहरूबाट पीडित छन् चिसो मौसममा उनीहरू थप समस्यामा पर्ने गर्दछन्। चिसो मौसममा हाडजोर्नीमा हुने पीडा सामान्यतया गम्भीर हुन्छ। जब तापमान घट्छ, हाड र जोर्नीहरू संकुचित हुन्छन्, जसले जोर्नीमा घर्षण बढाउँछ र दुखाइको अनुभव गराउँछ। यो समस्या विशेषगरी अर्थराइटिस भएका व्यक्तिहरूमा बढी देखिन्छ। अर्थराइटिसले जोर्नीहरूलाई कमजोर बनाउँछ र चिसो मौसममा यो समस्या थप बढ्दै जाने हुन्छ। यस्तैगरी चिसो मौसममा हाडजोर्नीहरूमा समस्या आउन सक्छ। यो प्रक्रिया मांसपेशी र जोर्नीहरूको लचिलोपन घटाउँछ र हिडडुलमा कठिन बनाउँछ। यसले विशेषगरी बिहान उठ्दा वा लामो समयसम्म एउटै स्थानमा बसेपछि जोर्नी र मांसपेशी खुम्च्याउँदा असहजता ल्याउँछ। चिसो मौसममा शरीरको रक्त प्रवाहमा कमी आउन सक्छ, जसले हड्डी र मांसपेशीको कमजोरी बढाउँछ। यसले हाडजोर्नीको गतिशीलता कम गर्दछ र सँगै पीडाको समस्या बढाउँछ। चिडो मौसममा शरीरको तापमान सामान्य भन्दा तल जान्छ र यसको परिणामस्वरूप हाडजोर्नी र मांसपेशीमा असहजता र दुखाई हुन सक्छ। शरीरले तापमानको कमीलाई समायोजन गर्नका लागि मांसपेशीहरू संकुचन गर्दछ, जसले दुखाईलाई बढाउँछ।

समस्या कम गर्ने उपायहरू: चिसो मौसममा हाडजोर्नीको समस्या कम गर्न तातो कपडा लगाउनु, तातो पानीको बोतल वा हिटिङ प्याड प्रयोग गर्नु प्रभावकारी हुन्छ। यसले रक्त प्रवाहलाई सुधार्छ र हाडजोर्नीको पीडा कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ। नियमित हल्का व्यायाम र स्ट्रेचिङ् गर्ने प्रक्रियाले हाडजोर्नीको खुम्च्याउँदा हुने असहजता र पीडामा कमी ल्याउन मद्दत गर्दछ। यसले जोर्नी र मांसपेशीलाई लचिलो राख्न र रक्त प्रवाह बढाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। केही प्राकृतिक उपचारहरू जस्तै मसाज वा तातो तेलको प्रयोगले हाडजोर्नीको दुखाइ कम गर्न मद्दत गर्छ। यसले जोर्नीहरूलाई आराम दिन्छ र रक्त प्रवाहलाई बढाउँछ। चिसो मौसममा हाडजोर्नीको स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउन सन्तुलित आहार महत्वपूर्ण छ। क्याल्सियम, भिटामिन डि, म्याग्नेसियम, ओमेगा -३ र फ्याटी एसिडको प्रयोगले हाडर जोर्नीलाई बलियो बनाउँछ। यदि हाडजोर्नीमा अत्यधिक पीडा र समस्याहरू छन् भने, डाक्टरसँग परामर्श गरेर उपचार गर्नुपर्दछ। सामान्यतया, एन्टि-इन्फ्लेमेटरी औषधिहरू र दुखाई कम गर्ने औषधिहरूले जोर्नीको पीडा कम गर्न मद्दत गर्दछ। तातोपानीमा स्नान गर्दा मांसपेशी र जोर्नीहरूलाई आराम मिल्छ। यसले रक्त प्रवाहलाई बढाएर हाडजोर्नीको पीडामा राहत दिन सक्छ।

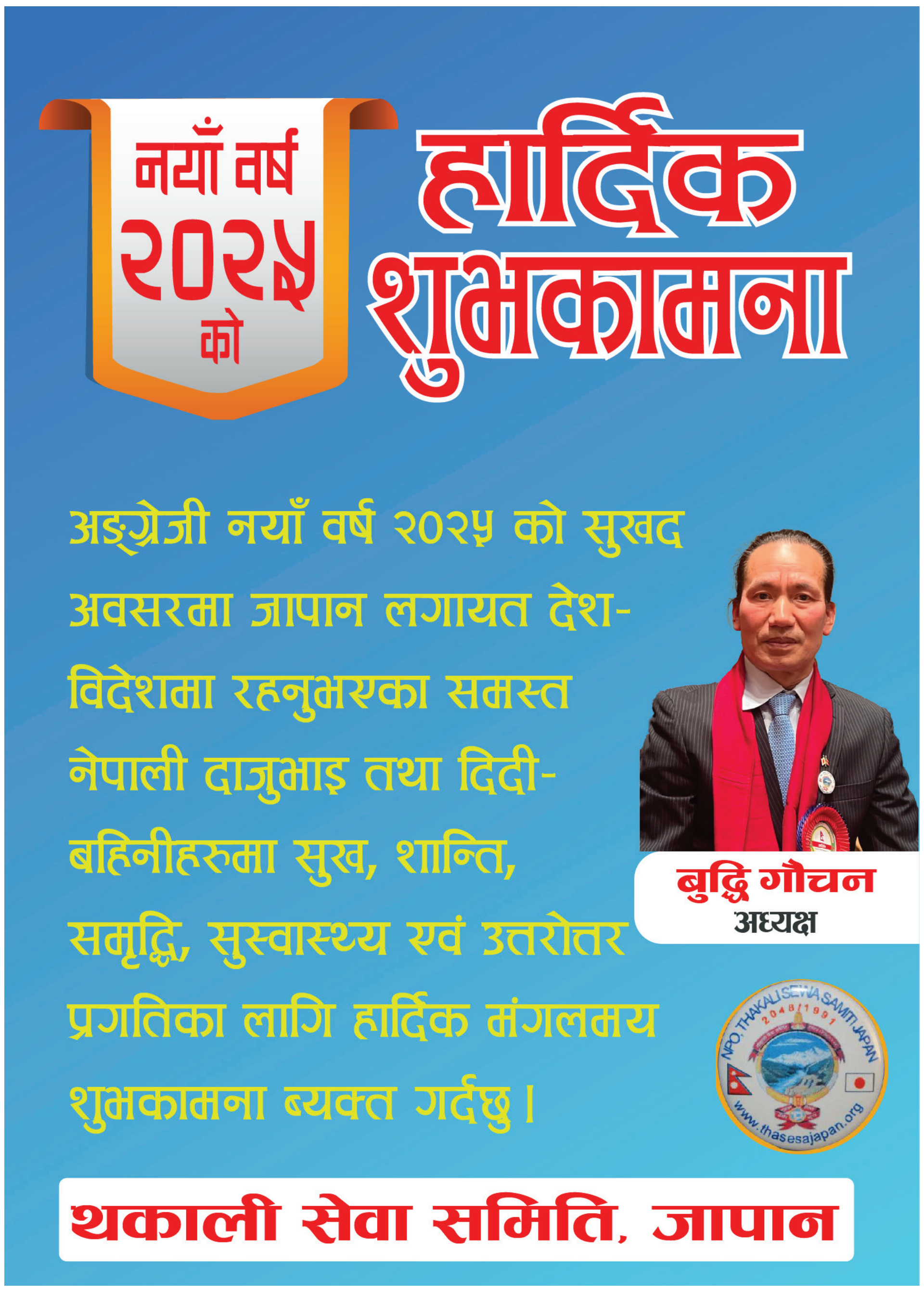
मुटु सम्बन्धी रोगको जोखिम: चिसो मौसमले मुटु र रक्त सञ्चार प्रणालीमा विशेष असर पुऱ्याउँछ। तापमानको कमीले शरीरको रक्तनली संकुचित हुन सक्छ, जसले रक्तचाप बढाउन मुटुलाई थप दबाबमा राख्न सक्छ। यस कारण मुटु सम्बन्धी रोग भएका व्यक्तिहरूलाई चिसो मौसममा विशेष सतर्कता अपनाउन आवश्यक हुन्छ।

चिसो मौसममा शरीरको तापमान घट्दा रक्तनली संकुचित हुन्छ। यसले रगतको प्रवाहमा अवरोध सिर्जना गर्दछ र शरीरका अंगहरूमा पर्याप्त रगत पुग्न गाह्रो हुन्छ। यसका कारण मुटुमा अतिरिक्त दबाब आउँछ र रक्तचाप बढ्न सक्छ। उच्च रक्तचापको कारण मुटुका लागि थप दवाव उत्पन्न हुन्छ, जुन मुटुसम्बन्धी रोगका लागि जोखिमपूर्ण हो। चिसो मौसममा शरीरलाई तातो राख्नका लागि मुटुले अतिरिक्त काम गर्नुपर्छ। यसले मुटुको मांसपेशीलाई थकित बनाउँछ र रक्त प्रवाहमा असमान्यताहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। मुटुलाई आवश्यक रगत र अक्सिजन नपाउँदा, हृदयाघात वा स्ट्रोकको जोखिम बढ्न सक्छ। चिसो मौसममा अक्सिजनको आपूर्ति र श्वासप्रश्वास प्रणालीमा समस्या आउन सक्छ। यसले मुटुलाई उचित अक्सिजन प्राप्त गर्न कठिनाई पुऱ्याउँछ, जसले मुटुको कामलाई प्रभावित गर्छ र हृदयाघातको सम्भावना बढाउँछ। यस्तै चिसो मौसममा शरीरलाई न्यानो राख्नका लागि बढी ऊर्जा आवश्यक पर्दछ। यसका कारण मुटुलाई अधिक काम गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले मुटुको लोड बढाउँछ र जोखिमको स्तर पनि बढाउँछ। चिसो मौसममा मानिसहरूलाई मानसिक तनाव र चिन्तामा बृद्धि हुन सक्छ। यसकारण मुटुको मांसपेशीमा तनाव आउने संभावना हुन्छ। तनावले मुटु र रक्तसञ्चार प्रणालीमा नकरात्मक प्रभाव पार्न सक्छ।

समस्या कम गर्ने उपायहरू: चिसो मौसममा धेरै परिश्रम नगर्नुहोस्। शरीरलाई थकाउने कार्य गर्दा हृदयलाई अत्यधिक दबाब पर्न सक्छ। विशेष गरी वृद्ध व्यक्तिहरू र मुटु रोगका बिरामीहरूले बढी आराम गर्न आवश्यक छ। बाहिरको तापमान अत्यधिक चिसो हुँदा, घरमा तातो राख्नुहोस् र बाहिर निस्कने समयमा राम्रो तातो कपडा लगाउने गर्नुहोस्। यसले शरीरलाई तातो राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ र रक्तनलीको संकुचनलाई रोक्न सक्छ। चिसो मौसममा धूम्रपान र मदिराको सेवनले मुटुमा थप दबाब पार्न सक्छ। यी दुई बानीहरूले रक्तनलीलाई संकुचित गराउँछ र रक्तदबाब बढाउँछ, जसले मुटुरोगको जोखिम बढाउँछ। मुटुको स्वास्थ्यलाई राम्रो राख्नका लागि सन्तुलित आहार महत्वपूर्ण छ। फलफूल, सागपात, ओमेगा-३, फ्याटी एसिड र कम सोडियम भएका खाद्य पदार्थहरूले हृदयलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

त्यस्तै हल्का व्यायाम वा योगा मुटुलाई तन्दुरूस्त राख्न महत्वपूर्ण छ। यसले रक्त प्रवाहमा सुधार ल्याउँछ र मुटुको दबाब कम गर्न मद्दत गर्छ। मुटु रोग भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो ब्लड प्रेसर नियमित रूपमा जाँच गर्नु राम्रो हुन्छ। ब्लड प्रेसर उच्च भएको अवस्थामा, डाक्टरको सल्लाहअनुसार उपचार गर्नु आवश्यक हुन्छ। चिसो मौसममा तापमानको ठूलो परिवर्तनले शरीरमा तनाव उत्पन्न गर्न सक्छ। एकदम चिसो ठाउँबाट तातो स्थानमा जानु वा विपरित, तातो स्थानबाट चिसो स्थानमा जानु मुटुका लागि खतरनाक हुन सक्छ। त्यसैले, शारीरिक गतिविधि गर्दा तापक्रमको ध्यान राख्नु महत्वपूर्ण छ। स्रोतः विभिन्न सन्दर्भ सामग्री

नयाँ वर्ष
२०२५
को
हार्दिक
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।
मोहन पौडेल
अध्यक्ष
नेपाली जनप्रगतिशील मञ्च, जापान


नयाँ वर्ष
२०२५
को
हार्दिक
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।
बुद्धि गौचन
अध्यक्ष
थकाली सेवा समिति, जापान

जापानको लाइसेन्स सेन्टरमा दर्ता भएको पहिलो र एकमात्र नेपाली ड्राइभिङ्ग स्कुल
届出自動車教習所
PRABHU DRIVING
School Japan
Since 2017
जेरोबाट ड्राइभिङ्ग सिकेर लाइसेन्स निकाल्न तथा नेपाली ड्राइभिङ्ग लाइसेन्सलाई जापानीमा परिवर्तन गर्न हामीलाई सम्झनुहोस् ।
DISCOUNT
10%
ON DRIVING FEE
TikTok
facebook
MORE INFO.
03-5937-4250
(Viber, WhatsApp OK)
080-9027-6114
080-3352-8032
090-9630-7381
TRAINING SPOT
SASHIOGI STATION, SAITAMA
埼玉県さいたま市西区宝来 84
HEAD OFFICE
SHIN OKUBO STATION, TOKYO
169-0077 東京都新宿区百人町1-11-31
新大久保ビルディング1,401
STATION: JR LINES: OKUBO/SHINOKUBO

'सुपथ मूल्यमा भरपर्दो र छिटो सेवा'
जापानमा भिसा सम्बन्धि सम्पूर्ण कामका लागि सँधै हामीलाई सम्झनुहोला । साथै कम्पनी स्थापना गर्ने, कम्पनीमा कार्यरत स्टाफहरुको तलवी हिसाब गरिदिने, कम्पनीको ठेगाना तथा उद्देश्य परिवर्तन गर्ने, नामसारी गर्ने लगायतका कामहरु पनि गरिन्छ ।
सम्पर्क
おがわ事務所
(2 Min. Walk From JR Okubo Station North Exit)
Tel: 03-3368-6647 Fax: 03-3368-9966
Mobile: 090-2933-9001
1-18-4 Hyakunincho, Shinjuku-Ku, Tokyo 169-0073
軽減税率制度 (Reduced Tax Rate System) सुविधा उपलब्ध छ ।
We Accept Payment Through
VISA
PayPay
भिसा सम्बन्धि सम्पूर्ण कामका लागि
OGAWA JIMUSYO
Visit Our Website

जापानी भिसा आवेदनका लागि हामीलाई सम्झनुहोला
हाम्रा सुविधाहरु
◈ एइजुकेन (पर्मानिन्ट रेसिडेन्ट)
◈ वर्किङ भिसा
◈ जापानी पासपोर्ट (किस्वा)
◈ परिवारका सदस्य बोलाउन
◈ अन्तर्राष्ट्रिय विवाह भिसा
Scan for website
Aikyo Immigration Lawyer Office | あいきょう行政書士事務所
〒273-0002千葉県船橋市東船橋４丁目３０番地８号サンビレッジ２０７号室
#207 4-30-8 Higashi-Funabashi, Funabashi, Chiba 273-0002
Tel: 047-409-8028, Mobile: 070-3977-8316, Fax: 047-409-2078

EVEREST TRADE Co. Ltd. japan
株式会社 EVEREST TRADE
(नेपाली फुदोउसान)
OUR SERVICES
• Real Estate (नेपाली फुदोउसान)
• Restaurant Business
• Halal Food Business
• Money Express
• Travel & Tour Agency
• Manpower Agency
• Education Consultant
• Visa Consultant
• Tax Accountant Audit
• Vechicle Export & Import Angency
• Rafting / Wifi & Sim
सस्तो कोठा भाडामा घर तथा रेष्टुरेन्ट खरिद बिक्रि गर्नु परेमा हामीलाई सम्पर्क गर्नुहोला
Tel : 03-5937-0506 Fax: 03-5937-0937
• 080-9665-0800 Shiba Poudel
• 090-3085-0265 / 080-9172-2200 Poudel Bikash
• 080-4292-1619 / 080-8815-8839 Yamaguchi
• 080-2556-8115 Poudel Ishwor
MAP FACEBOOK WEBSITE
〒169-0073
東京都新宿区百人町2-4-5ライオンズマンション新大久保604
Lions Mansion Shinokubo 604, Hyakunincho 2-4-5 Shinjuku, Tokyo
Tel: 03-5937-0506, 03-5937-0937 Fax: 03-5937-0937

नयाँ वर्ष २०२५ को
हार्दिक शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को
सुखद अवसरमा जापान लगायत
देश- विदेशमा रहनुभएका
समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा
दिदी- बहिनीहरुमा सुख, शान्ति,
समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर
प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय
शुभकामना ब्यक्त गर्दछु।
देवराज उप्रेती
उपाध्यक्ष
NRNA
Non-Resident Nepali Association
एन.आर.एन.ए. जापान

नयाँ वर्ष
२०२५
को
हार्दिक
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को
सुखद अवसरमा जापान लगायत
देश- विदेशमा रहनुभएका
समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा
दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति,
समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर
प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय
शुभकामना ब्यक्त गर्दछु।
गोपीराज गुरुङ
CEO
TAKAHASHI JAPANESE LANGUAGE INSTITUTE
Samakhusi Chwok, KTM, Nepal

नयाँ वर्ष
२०२५
को
मंगलमय
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद
अवसरमा जापान लगायत देश-
विदेशमा रहनुभएका समस्त
नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-
बहिनीहरुमा सुख, शान्ति,
समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर
प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय
शुभकामना ब्यक्त गर्दछु।
राजेश श्रेष्ठ
प्रबन्ध निर्देशक
bamboo
बेम्बो छे द हिमालयन टेष्ट, शिन-ओकुबो

नयाँ वर्ष
२०२५
को
मंगलमय
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को पुनित
अवसरमा जापान लगायत देश-
विदेशमा रहनुभएका समस्त
नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-
बहिनीहरुमा सुख, शान्ति,
समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर
प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय
शुभकामना ब्यक्त गर्दछु।
दिपेन्द्र सुनार
कार्यकारी प्रमुख
RS REALSTYLE
株式会社 REAL STYLE
Contact: Madan 070-2332-6833, Dipen 080-4929-6833
Viber and Line OK!
〒169-0073 Tokyo, Shinjuku-Ku, Hyakunincho 2-4-5 (804)

नयाँ वर्ष
२०२५
को
मंगलमय
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को पावन अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।
हरि पाण्डे
प्रबन्ध निर्देशक
Indian Curry +Nan
Masala Station
मसला स्टेशन, सिन्ज्युकु

नयाँ वर्ष
२०२५
को
हार्दिक
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देशविदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।
राजन प्रधानाङ्ग
संस्थापक अध्यक्ष
NRNA
Non-Resident Nepali Association
एन.आर.एन.ए. जापान

नयाँ वर्ष
२०२५
को
मंगलमय
शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।
सिद्धार्थ श्रेष्ठ
उपाध्यक्ष
NRNA
Non-Resident Nepali Association
एन.आर.एन.ए. जापान

नयाँ वर्ष २०२५ को
हार्दिक शुभकामना
अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।
दिपक सुनार
कोषाध्यक्ष
NRNA
Non-Resident Nepali Association
एन.आर.एन.ए. जापान

नयाँ वर्ष २०२५ को
हार्दिक शुभकामना

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देशविदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।

सुनिल कुमार शाक्य
प्रबन्ध निर्देशक

TP TEMPO PRODUCE
株式会社店舗プロデュース

नयाँ वर्ष २०२५ को
मंगलमय शुभकामना

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देशविदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।

श्री गुरुङ
तथा परिवार

वरिष्ठ उपाध्यक्ष : नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ जापान
पूर्व अध्यक्ष तथा संरक्षक : तमु धीं जापान
संस्थापक अध्यक्ष : पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय भलिबल संघ

नयाँ वर्ष २०२५ को हार्दिक शुभकामना

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।

सचिन श्रेष्ठ

उपाध्यक्ष
एन.आर.एन.ए. जापान

युवा संयोजक
म्याग्दी प्रवासी नेपाली संघ
(MONA IEC)

नयाँ वर्ष २०२५ को
हार्दिक शुभकामना

अङ्ग्रेजी नयाँ वर्ष २०२५ को सुखद अवसरमा जापान लगायत देश-विदेशमा रहनुभएका समस्त नेपाली दाजुभाइ तथा दिदी-बहिनीहरुमा सुख, शान्ति, समृद्धि, सुस्वास्थ्य एवं उत्तरोत्तर प्रगतिका लागि हार्दिक मंगलमय शुभकामना ब्यक्त गर्दछु ।

टिकाराम खरेल
महासचिव

एन.आर.एन.ए. जापान

कमाउने मानसिकता..

पृष्ठ १ को बाँकी

व्यक्तिहरू मुख्य रजिस्ट्रार, रजिस्ट्रार र सचिवहरूबाट जानेहरू अन्य व्यक्तिभन्दा माथि हुने भनिएको छ । जब कि उनीहरूको न्याय सेवाको जागिर त त्यहीँ छ । न्याय सेवाको सबैभन्दा माथिल्लो पद भनेको मुख्य रजिस्ट्रार हो । मुख्य रजिस्ट्रारलाई फलानो ठाउँमा जाँदा तिमी एक नम्बर वा दुई नम्बरमा जान्छौ भन्दा जो वर्षौंदेखि काम गरिराखेका छन्, उनीहरूलाई त मर्का पर्‍यो । समग्रमा न्यायाधीश असन्तुष्ट छन्, कानून व्यवसायी असन्तुष्ट छन्, सेवाग्राही असन्तुष्ट छन् । न्यायालयको 'एक्टिभिटी' हेरेर यसरी असन्तुष्टि बढ्न थाल्ने हो भने हामी थेग्न सक्छौं ? त्यसैले हामीले यो पुनर्संरचनाको कुरा उठाएका हौं ।

तर न्यायालय शुद्धीकरणका लागि बार बोल्दैन भन्ने प्रश्न उठिरहेको छ नि ?

एउटा व्यक्तिले गल्ती गर्छ, तर दोष समग्र न्यायालय र कानून व्यवसायीले भोग्नु परिरहेको छ । कसैले गल्ती गरे उन्मुक्तिका लागि नभई कारबाहीका लागि छानबिन हुनुपर्छ । हामी न्यायमुर्तिको सम्मान गर्छौं । अदालतमा व्यापार गर्न होइन, न्याय दिन जाने हो । कोही न्यायाधीशले व्यापारी जस्तो पैसा कमाएर बैंक ब्यालेन्स गर्छु भनेर सोच्न पाउँदैन । न्यायपालिकामाथि लागेको आरोपलाई अहिले खण्डित गर्न सक्ने अवस्था छैन । अबको यो कुरामा खबरदारी गर्नेछौं ।

उसोभए लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापनापछि पनि न्यायपालिकाको अवस्था उस्तै हो ?

हिजो राज्य पुनःसंरचनाको कुरा गर्दा राजनीतिक पुनःसंरचना गर्‍यौं । ठिक छ, त्यसका सकारात्मक र नकारात्मक दुवै पक्ष होलान् । तर न्यायपालिकालाई हामीले छोएनौं । हिजो जस्तो थियो, आज पनि त्यस्तै छ । हाइकोर्टहरू मजबुत हुनुपर्छ । उच्च अदालत अभिलेख अदालतका रूपमा परिणत हुनुपर्छ । त्यहाँ आउने ह्युमन रिसोर्स अथवा जजहरू पनि सक्षम हुनुपर्‍यो । बारले यही पवित्र उद्देश्यका साथ कुराहरू राखेको हो । हाम्रो मूल नारा नै 'सक्षम कानून व्यवसायी, मर्यादित बारः न्यायपालिकाको पुनर्संरचना लोकतन्त्र सुदृढीकरणको आधार' भन्ने छ । यसका निम्ति संविधानमा पनि समयअनुसार सुधारको खाँचो छ ।

यतिखेर संविधान नै संशोधन गर्नुपर्ने अवस्था किन आयो ?

नेपाल बार एसोसिएन संविधानमै उल्लेख भएको संस्था हो, त्यसैले संविधानमा बारको दायित्व पनि छ । संविधान जारी भएको १० वर्ष पुग्दैछ । यो अवधिमा संविधानको प्रयोग कसरी भयो ? संविधानले ठिक रूपमा काम गर्न सक्यो कि सकेन ? संविधानमा कहाँ–कहाँ समस्या देखियो ? कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकाले यसलाई कसरी प्रयोग गरे ? यी प्रश्नलाई लिएर अब रिभ्यु गरिनुपर्छ । संविधानमा देखिएका अन्य कमजोरी पनि संशोधनमार्फत सम्बोधन हुनुपर्छ भनेर हामीले भनिरहेका छौं । संविधानका यी कुरा संशोधन गर्नुपर्छ भन्ने निष्कर्षमा पुग्नुअघि हामीले धेरै कुरा हेरेका छौं । अहिलेको शासनसत्ता हामीले चाहेको शासनसत्ता हो । यसमा समावेशिता छ, तीन तहको सरकार छ । तर सबै कुरा ठिकठाक रूपमा चलेको छ त ? हिजो संविधानसभाबाट संविधान बनाउँदा हतार थियो । अहिले फुर्सदमा हामीले त्यो हतारोमा बनाएको संविधान कार्यान्वयन गरिरहेका छौं । अहिले प्रयोग गर्दा तत्कालीन समयमा भएका कमी–कमजोरी आईरहेका छन् । सर्वप्रथमतः यी कुरा पत्ता लगाउनुपर्ने थियो । बारले यसका लागि नौ सदस्यीय समिति गठन गर्‍यो । यसले सातै प्रदेशमा पुगेर राय–सुझाव संकलन गर्‍यो । केही महत्वपूर्ण सुझाव देशभरका कानून व्यवसायीले दिनुभयो । यसलाई अझ परिष्कृत गरेर बारले काठमाडौं घोषणापत्र जारी गर्दै औपचारिक रूपमा संविधान संशोधनको कुरा बहसमा ल्यायो । यदि हामीले संविधानलाई जनआकांक्षा अनुरूप संशोधन गर्न सकेनौं भने अब संविधान भाँचिन्छ ।

दुई दलको सरकार बन्नुको पछाडि संविधान संशोधन पनि एजेन्डा थियो, तर बाहिर आशंका र विरोध सुनिन्छ नि ?

वर्तमान सरकार गठनको मुख्य एजेन्डा संविधान सशोधन भएको देखिन्छ, तर यो प्रारम्भिक रूपमा रहेको हामीले बुझेका छौं । दुई दल मिलेर बलियो सरकार बनाएका कारण संविधान संशोधन हुन सक्ने कुरा हामीले विश्वास गरेका छौं । व्यवस्थापिकाबाट भएका कामहरू कानून अनुसार होस्, कार्यपालिकाबाट हुने कार्य जनताको पक्षमा हुनुपर्ने कुरा गर्दै आएका छौं । जनताका अधिकार हनन हुन खोज्दा हरेकपटक अग्रमोर्चामा रहेर हामीले कार्यपालिकाको विरोध गरेका छौं । बार भनेको न्यायको अवैतनिक सिपाही हो । त्यसैले संविधान संशोधनको मुद्दामा पनि बार अघि–अघि अनि दलहरू पछि–पछि भएका छन् । विगतमा पनि बार नै संविधानका बारेमा अग्रमोर्चामा रहेको थियो । अहिले के देखियो भने निर्वाचन प्रणालीमा पनि आमूल परिवर्तन आवश्यक छ भन्ने आवाजहरू उठ्न थालेका छन् । जनता सन्तुष्ट छैनन् के कारणले भन्दाखेरि संसद प्रभावकारी भएन ।

ऐन, कानून निर्माणको कामलाई संसदले धेरै प्राथमिकता दिन नसक्नुको कारण के होला, के लाग्छ यहाँलाई ?

संसदमा जाने व्यक्तिहरूले आफ्नो प्रभावकारिता के हो बुझ्नुभएन । उहाँहरू शक्तिमा लाग्नुभयो । उहाँलाई मन्त्री चाहियो या त उहाँहरू के मा लाग्नुभयो भन्दाखेरि कि बजेटमा लाग्नुभयो । संसदको काम भनेको कानून बनाउने हो । संसदले के गर्नुपर्छ भन्ने भूमिका त बुझ्नुपर्‍यो नि । संसदको भूमिकाको विषयमा नै उहाँहरू अनभिज्ञ हुनुहुन्छ जस्तो लाग्छ कहिलेकाँहीं । त्यसैले हामीले आफ्नो भूमिका बुझ्नुपर्‍यो । भूमिका बुझ्ने व्यक्तिलाई संसदमा पुर्‍याउनुपर्‍यो ।

भनेपछि राजनीतिक दलहरू प्रतिबद्ध भएनन् ?

राजनीतिक दलहरूले आफ्ना कार्यकर्ताको व्यवस्थापनको ठाउँ मात्रै संसदलाई बनाउन खोज्नुभयो । यो गलत भएको हो । राजनीतिक दलले आफ्नो कार्यकर्ता व्यवस्थापनको थलो संसदलाई बनाउनु भएन । राजनीतिक दलले संसदलाई कार्यकर्ता व्यवस्थापनको थलो बनाउन थाल्नुभयो भने संसदीय व्यवस्था फेल हुन्छ । संसदीय व्यवस्था समाप्त भएर जान्छ । संसद् भनेको कानून जानेको, कानून बुझेको, कानून व्याख्या गर्न सक्ने, कानून निर्माणको लागि योगदान गर्न सक्ने व्यक्ति हुनुपर्छ । विडम्बना हामी कहाँ त्यसो हुन सकेन ।

संविधान संशोधनको उपयुक्त समय आएकै हो त ?

संविधान कार्यान्वयनको दश वर्ष पुग्दै गर्दा धेरै असमझदारीहरू देखिन थाले । राजनीतिक दलहरूका बिचमा पनि देखिन थाले । हाम्रो प्रयोगमा पनि देखिन थाल्यो । न्यायपालिकाभित्र हामी लडाइँमा छौं । त्यहाँ पनि हामीले संविधान मिचियो भनिराखेका छौं । अहिले संविधान संशोधन गरेर जनताको आकांक्षा सम्बोधन गर्नुस् भन्ने नेपाल बार एशोसिएशनको माग हो । देशलाई आर्थिक रूपमा समृद्ध गर्न आर्थिक नीति बनाउनुपर्ला बनाउनुस् । आवश्यक कानून पनि बनाउनुस् । त्यसका लागि अनुसन्धान गर्नुस् । हामी यसैको आवाज उठाइरहेका छौं ।

सुरक्षा निकायले ...

पृष्ठ १ को बाँकी

आफ्नो समूहमा संलग्न भएर काम गर्न बाध्य बनाउने र त्यो गर्न नसके अपहरण गरिदिने वा ज्यानै लिईदिने जस्ता धम्की दिने गरिएको जापान प्रहरी एजेन्सीको भनाई छ ।

यसप्रकारका आपराधिक समूहले विभिन्न माध्यमबाट डेटा संकलन गर्ने र खासगरी सोसाइटीमा बसोबास गर्ने धनाढ्य र एकल ब्यक्तिको पहिचान गरी घरमै गएर आक्रमण गरी लुटपाट गर्ने जस्ता घटना बढ्दै गईरहेको वरिष्ठ जापानी पत्रकार मुरोहासी हिरोकाजुले बताए । उनकाअनुसार त्यस्ता गतिविधिमा सक्रिय गिरोहको पहिलो लक्षित समुह भनेको धनाढ्य एकल बृद्धबृद्धा हुने गरेको पाईएको छ भने यस्ता गतिविधिमा लगाउनका लागि उनीहरूको रोजाईमा विदेशीहरू पर्ने गरेको पाईएको छ । किनभने विदेशीहरू आकर्षक कमाईमा सजिलै लोभिने, अनेकन त्रास देखाएर चंगुलमा पार्न सकिने र आफ्नो अनुकुल काममा प्रयोग गर्न बाध्य पार्न सकिने उनीहरूको बुझाई रहेको छ । त्यसैले विदेशीहरू अझ सजग रहनुपर्ने सुरक्षा अधिकारीहरू बताउँछन् ।

यसप्रकारको नयाँ शैलीको डकैती पछिल्लो डेढ–दुई वर्ष अगाडिदेखि छिटफुटरूपमा हुँदै आएको भएता पनि यो वर्ष लागेयता भने शृङ्खलाबद्धरूपमा भईरहेको जापानी सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन् ।

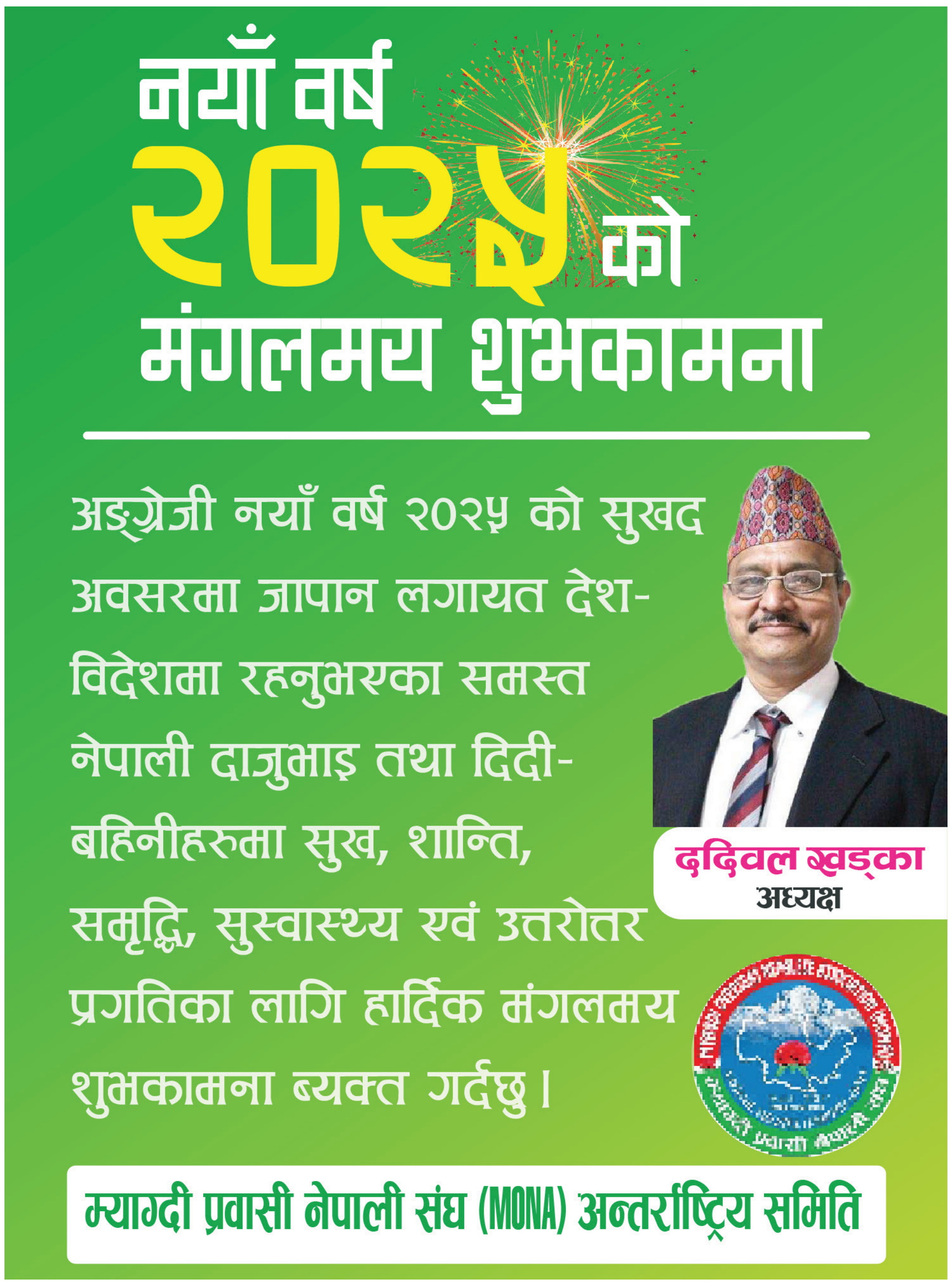
टोकियो महानगरिय प्रहरी स्रोतका अनुसार यसप्रकारको गतिविधिमा संलग्न हुनेहरूमा युनिभर्सिटी, माध्यमिक तहका विद्यार्थी र बेरोजगार युवाहरूको बाहुल्यता पाईएको छ । राजधानी टोकियो र यसका आसपासका तीन प्रिफेक्चरमा गरी गत अगष्ट महिना यता ९ वटा 'यामी बाइतो' संग सम्बन्धित घटनामा २९ जना युवाहरूलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको र घटनाका सम्बन्धमा आवश्यक अनुसन्धान भईरहेको जनाईएको छ ।

गत अक्टोबरतिरको कुरो हो, चिवा प्रिफेक्चरको फुनाबासी सिटीमा बस्दैआएका करीव ७० वर्षका वृद्धबृद्धा यस्तै घटनाको शिकार भएकाछन् । बिहान ९ बजेतिर अचानक ढोका तोडफोड गरेर घरभित्र प्रवेश गरेका कालो कपडाले मुख छोपेका नकावधारी एक समुहले ती बृद्धालाई कुटपिट गरी घाईते बनाई उनीहरूसंग भएको बहुमूल्य सामानका साथै करिव ९० लाख येन लुटपाट गरी भागेको जापानको सरकारी टेलिभिजन एनएचकेको अनलाइन संस्करणले जनाएको छ । घटना जेआर चुदानुमा स्टेशनबाट करिव १ दशमलव ६ किलोमिटर उत्तरपश्चिमको दुरीमा अवस्थित बस्तीमा भएको हो । यो त प्रतिनिधिमुलक घटना मात्र हो, समान प्रकृतिका घटनाहरू बाक्लिदैं जान थालेकोले चिन्ताको विषय बनेको सुरक्षा निकायको भनाई छ ।

हालै जापानी तथा विदेशीहरू मिश्रित एक कार्यक्रममा बोल्दै टोकियो महानगरिय अपराध नियन्त्रण महाशाखाका प्रमुख निशीजावा शुइचीले 'यामी बाइतो' जस्ता जघन्य अपराध कार्य बढ्दोक्रममा रहेकोले सजग रहन सबैमा अपिल गरे । उनले सामाजिक सञ्जालमा भेटिने अपत्यारिलो र आकर्षक कमाई हुने पार्टटाइम जबको विश्वास नगर्न र आफ्नो व्यक्तिगत विवरण जथाभावी संप्रेषण नगर्न सुझाव दिए । संदिग्ध सूचना र संदिग्ध व्यक्ति वा समूहको जानकारी प्राप्त भएमा तुरून्त प्रहरीलाई खबर गर्न पनि उनले अनुरोध गरेका छन् । खासगरी एक्लै बस्ने धनाढ्य र वृद्ध उमेरका मानिसहरूको पहिचान गरी उपयुक्त समयको मौका छोपेर लुटपाट गर्ने यो गिरोहको रणनीति देखिन्छ । यस्ता गतिविधिबाट आफु बच्न र अरूलाई पनि बचाउन सकेसम्म एक्लै नबस्ने, सामाजिक सञ्जालमा भेटिने अनाधिकारिक पोष्टको पछाडि नलाग्ने, आफ्नो घर वा कोठामा बस्दा ढोकाको चुकुल अनिवार्य लगाएर बस्ने, आफ्नो ब्यक्तिगत विवरण सुरक्षित राख्ने, अपरिचित र शंकास्पद ब्यक्तिसंग संवाद–सम्पर्क नगर्ने, आफ्नो घर वा कोठाको प्रवेशद्वारमा क्यामेरा जडान गर्ने, हरेक क्षण उच्च सतर्कता अपनाउने, आफ्नो स्मार्टफोनमा आपतकालिन अवस्थामा प्रयोग हुने उपयोगी एपहरू डाउनलोड गरी तयारी अवस्थामा राख्ने जस्ता कार्यहरू गरेमा धेरै हदसम्म सुरक्षित रहन सकिने अधिकारीहरू बताउँछन् ।

BIPASNA NEPALI PASAL
Wholesale and Retail Fancy Shop
विवाह, ब्रतबन्ध जस्ता पार्टीहरूका लागि आवश्यक पर्ने साडी, कुर्था तथा गरगहना लगायतका नेपाली-इण्डियन सामान एकैठाउँमा उपलब्ध छ । तपाईंको अर्डर अनुसार डिजाइनमा कपडा तयार गरिनुका साथै हामीकहाँ कस्मेटिक तथा पूजाका सामग्री पनि उपलब्ध छ । बिपस्ना नेपाली पसललाई अवश्य सम्झनुहोला ।
Scan for location
070-3614-3359
03-5937-4484 | 070-8362-8092
〒169-0073 Tokyo, Shinjuku, Hyakunincho, 2-13-17 フラット・アイ103
FOLLOW US!

कुनै पनि भिसा र इमिग्रेशन सम्बन्धि कामको लागि हामीलाई सम्झनुहोला
१) बिजनेश भिसा बनाउनुपरेमा
२) कम्पनी खोल्नुपरेमा
३) अन्तर्देशिय विवाह तथा डिभोर्स गर्नुपरेमा
४) एइज्युकेन एप्लाई गर्नुपरेमा
५) वर्किङ भिसामा नेपालबाट कोही बोलाउनुपरेमा
६) भिसा नविकरण गर्नुपरेमा
७) जापानी पासपोर्ट एप्लाई गर्नुपरेमा
८) भिसा परिर्वतन गर्नुपरेमा
Visa Service Gyoseishoshi
行政書士 古市 展宏
日行連登録 第 19081782 号
〒158-0087 東京都世田谷区玉堤 1-13-32-10
03-6670-5305
090-2334-4601 (Viber OK)



GMT
Published by: GMT International Co. Ltd., 2-14-4 Hyakunincho, Shinjuku, Tokyo 169-0073, Tel/Fax: 03-5937-5314, Mobile: 080-4150-5314 (Viber Ok)
www.gmt-intl.com, www.samudrapari.com, Email: newspaper@gmt-intl.com, Editor in Chief: Tilak Malla, Designed By: Sagar Khadka